

**Pilot-Seminar „Yoga für Querschnittgelähmte erfolgreich**

Am vergangenen Wochenende fand zum ersten Mal in Kooperation des DRS mit der Manfred-Sauer-Stiftung der Workshop „Yoga für Querschnittgelähmte und Partner“ statt. Acht Rollstuhlfahrer und ihre Partner kamen für drei Tage nach Lobbach, um sich in Asanas (Körperübungen), Kriyas (Übungsreihen), Pranayama (Atemführung) und Meditation zu üben. Viele der Teilnehmer waren vorher skeptisch, inwieweit Yoga und Rollstuhl miteinander vereinbar sind. Die meisten Menschen denken bei Yoga an Körperverrenkungen wie Schneidersitz und andere für behinderte Menschen oft nicht mögliche Körperhaltungen. Doch aufgrund von Offenheit und Neugier sowie durch das große Einfühlungsvermögen von Yogalehrerin Antje Kuwert, die mögliche Bedenken überzeugend ausräumen konnte, indem sie Alternativbewegungen des Körpers anbieten konnte, konnte jeder Teilnehmer trotz unterschiedlicher körperlicher Einschränkungen an den Übungen teilnehmen. Im Nachhinein waren alle begeistert, vor allem darüber, was die Atemübungen bewirkt haben. Gerade Menschen mit Behinderungen, die sich kaum sportlich betätigen können, haben in der Regel ein viel zu kleines Lungenvolumen. Dieses kann durch die Atemübungen im Yoga vergrößert werden und wirkt sich entsprechend positiv auf die gesamte Gesundheit aus. Nicht ausreichende Atmung macht sich z. B. negativ bei den inneren Organen bemerkbar. Man kann also ganz gezielt Beschwerden durch bessere Sauerstoffversorgung lindern, verbessern oder gar kurieren. Besonders hervorgehoben wurde auch das Gemeinschaftserlebnis mit dem Partner. Yoga eignet sich ideal dafür, dass sich Rollstuhlfahrer und Fußgänger gemeinsam üben können. Alle Teilnehmer sprachen sich positiv dafür aus, dass weitere Workshops angeboten werden. Dazu bietet sich die Manfred-Sauer-Stiftung nicht nur aufgrund der Räumlichkeiten als überaus geeignete Lokalität an. Auch das Motto der Stiftung „Impulse für bewusstes Leben“ empfanden die Teilnehmer als überaus passend für das Thema Yoga & Querschnittlähmung.

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die auf körperlicher und geistiger Ebene arbeitet und sich somit ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Antje Kuwert unterrichtet Kundalini Yoga. Es ist eine von vielen Yogaformen und verwandt mit dem weit verbreiteten und recht bekannten Hatha Yoga, aber in vielen Übungen dynamischer, gerade weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Kundalini Yoga erweckt die Lebenskraft und wird als Yoga des Bewusstseins bezeichnet. Gerade das Kundalini-Yoga bietet Alternativbewegungen des Körpers an, so dass jeder Teilnehmer trotz unterschiedlicher körperlicher Einschränkungen an den Übungen teilnehmen kann.

Ein großes Ziel von Antje Kuwert ist es, weit mehr Yoga-Lehrer für das Thema Yoga und Behinderung zu motivieren. Neben Yogakenntnissen muss der Lehrer flexibel, kreativ in Bezug auf geeignete Haltungsalternativen und unverkrampft im Umgang mit behinderten Menschen sein. Der erste Schritt hierbei ist, Hemmungen seitens der Lehrer und seitens der Teilnehmer abzubauen und das Wissen über das Thema Yoga und Behinderungen zu erweitern. Hierfür bietet sie für Yogalehrer Seminare und Fortbildungen zum Thema Yoga als Therapie an. Dadurch soll ein deutschlandweites Netzwerk von Yogalehrern aufgebaut werden, die gemischte Yoga-Kurse für Menschen mit und ohne Behinderungen anbieten.

**Hinweis:** In der Juli-Ausgabe der „Sport + Mobilität mit Rollstuhl“ wird ausführlich über dieses Thema und den Workshop berichtet werden.