

OI und Yoga , geht das?

Nachdem ich das Programm für die Jahrestagung in Duderstadt 2006 durchgelesen hatte, entschied ich mich u.a. für das Angebot, einmal Kundalini Yoga auszuprobieren.

Jeder denkt bei Yoga sicherlich an „Körperverrenkungen“ wie Schneidersitz und andere für OI-Betroffene oft nicht mögliche Körperhaltungen. Zu kompliziert, hatte ich bisher für mich entschieden. Hier gab es ein Angebot, das mich neugierig machte. Antje Kuvert erwies sich als eine einfühlsame Yogalehrerin, die mögliche Bedenken überzeugend ausräumen konnte, indem sie Alternativbewegungen des Körpers anbieten konnte, sodaß jeder Teilnehmer, trotz unterschiedlicher körperlicher Einschränkungen an den Übungen teilnehmen konnte.

Ein Problem für den Einstieg sind Berührungsängste: Teilnehmer-Lehrer-Gruppe, die sich durch ein Vorgespräch mit dem Lehrer klären lassen. Neben Yogakenntnissen muß er flexibel, kreativ in Bezug auf geeignete Haltungsalternativen und unverkrampft im Umgang mit Behinderten sein. Antje Kuwert, die Sporttherapeutin erfüllte diese Voraussetzungen in besonderer Weise. Und los ging`s.

Ziel des Kundalini Yoga ist es, Ausgeglichenheit von Körper und Seele zu erlangen.

Es kann helfen bei der Stressbewältigung , Konzentrationsfähigkeit erhöhen, Nervosität mindern, Schmerzen lindern und bei regelmäßiger Anwendung heilen.

Übungen, und Übungsreihen aus Körperhaltung, Bewegungsabläufen, Konzentration auf innere Punkte, bewusste Atmung, Meditationsworte kommen dabei zur Anwendung.

Jeder kann den für sich individuellen Weg finden

Grundlegende Atmungs- und Entspannungstechniken gekoppelt an geeignete

Bewegungsabläufe des Kundalini Yoga`s wurden uns vormittags erklärt, sodaß wir nachmittags kleine Übungen einschließlich Meditation durchführen konnten. Frau Kuwert gab uns abschließend Kopien, nach denen wir auch ohne Lehrer zu Hause die erlernten Übungen durchführen können, dazu entsprechende Literaturhinweise für diejenigen, die ihr Wissen über Kundalini Yoga vertiefen möchten, komplettiert durch Kontaktadressen für Interessierte, die in ihrer Umgebung unter fachkundiger Anleitung in einer Gruppe an Kursen teilnehmen möchten.

Dieser Tag war anstrengend und erholsam zugleich. Mit der Gewissheit, dass ich einige Übungen zu Hause anwenden werde und der Erfahrung: Das kann ich auch! fuhr ich am Sonntag nach Hause .

Ja, Kundalini Yoga ist eine Technik, die auch für OI-Betroffene geeignet sein kann, um zur Lebensbewältigung beizutragen . Ich danke den Organisatoren, die auf den Jahrestagungen immer wieder neue durch Spezialisten vermittelte Aktivitäten anbieten, welche über das Treffen hinaus in den eigenen Lebensbereich mitgenommen werden können.