

Yoga-Basisseminar für Querschnittsgelähmte und Partner im Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil

Yoga kennt keine Grenzen

Querschnittslähmung und Yoga – geht das? Ja. Mit Antje Kuwert als Seminarleiterin sogar ganz prima.

Auch wenn selber nicht von einer Querschnittslähmung betroffen, hat der Selbstversuch grosse Aufschlüsse gebracht. Darüber, was Yoga auslösen kann und was es bedeutet, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Doch schön der Reihe nach. Am Anfang stand die Ausschreibung des Schweizer Paraplegiker-Zentrums Nottwil (SPZ) für ein Yoga-Basisseminar, gerichtet an Menschen mit körperlicher Behinderung und deren Partner. Therese Kämpfer, am SPZ verantwortlich für Patientenbildung, hat gute Erfahrungen mit diesem Kurs gemacht, vor allem mit Antje Kuwert, die sich auf Yogakurse für körperlich handicapierte Menschen spezialisiert hat.



Sie alle haben mitgemacht und das Yoga-Basisseminar auf unterschiedlichste Weise wahrgenommen. Stehend links die Seminarleiterin Antje Kuwert. Bilder Jil Lüscher

Die zwei Enden der Skala

Was nach einer Quadratur des Kreises tönt, hat sich in den beiden intensiv ruhigen und erleuchtend stimmigen Seminartagen als eine Wohltat erwiesen, die in Worte schwer zu fassen ist. Sogar René (56), seit fünf Jahren Tetraplegiker und in seiner Bewegungsfähigkeit sehr stark eingeschränkt, hat positive Schlüsse ziehen können: «Ja, meine Schmerzen sind bei einigen Übungen in den Hintergrund getreten», meinte er, und seine Partnerin Hanni ergänzte, sie hätte nicht gedacht, dass ihr eher skeptisch eingestellter René das durchziehen würde. Mit dabei auch Stefan (38), seit einem Motorradunfall auf den Rollstuhl angewiesen. Er wirkte trotz seiner Paraplegie körperlich agiler als die Schreibende, die durch eine Rekonvaleszenz in der Beweglichkeit zwar auch eingeschränkt war, vergleichsweise aber minim. Stefan ist ein Mensch, der das Leben im Griff hat, so jedenfalls wirkt er auf sein

Umfeld. Seinen Rollstuhl nimmt man kaum wahr, und wenn, dann wie ein modisches Accessoire. Aber auch Stefan hatte seine Herausforderungen zu meistern. Die Balance halten im Sitzen ist für Menschen, denen die Nerven ab Unterleib bis zu den Zehen keine oder kaum noch Signale melden, je nach Behinderungsgrad, mehr oder weniger anstrengend – und dann noch Yogaübungen obendrauf?

Über die Atmung

Es gehört zu den Stärken von Antje Kuwerts Yogakursen, paraplegiespezifische Einschränkungen in die Übungen so mit einzubeziehen, dass der Effekt für den Betroffenen positiv wahrgenommen wird. Sie stützt sich in ihren Seminaren auf die Yogaausrichtung Kundalini. Übungen, die auf bewusster Atmung und verschiedensten Atemtechniken beruhen, sind im Basisseminar tragend. Akrobatisch anmuten-

de Körperverschränkungen, wie sie in Yogatechniken vorkommen, gibt es nicht – wie könnten sie auch. Dafür visualisierte Übungen, dort, wo das Handicap vermeintliche Grenzen setzt, synchronisiert mit dem eigenen Rhythmus.

Antje Kuwert konnte den Kursteilnehmenden einen erstaunlich tiefen Einblick in die Essenz der komplexen Yogaphilosophie geben, das in einem guten Mix aus Theorie und Praxis. Dass auf den gemeinsamen und doch so individuellen Reisen in die Bewusstseinsweiterung immer wieder auch die Stimme mitgenommen wurde, gab dem Seminar eine zusätzliche Dimension.

Reduziert aufs Maximum, mit dem Effekt, sich selber in einer nicht gekannten Intensität wahrgenommen zu haben, so ungefähr lautet das persönliche Fazit der



Antje Kuwert (l), Yoga-Lehrerin und Buchautorin (Kundalini Yoga für Rollstuhlfahrer) und Therese Kämpfer vom SPZ Nottwil.

Schreibenden. Das Interesse an Yoga ist definitiv geweckt und findet seine Fortsetzung vorerst in ganz einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übungen, praktiziert in der heimischen Stube. Mehr Infos unter www.kundaliniyoga-ak.de Jil Lüscher