

112 18.05.2017

# Behinderte entdecken die Kraft des Yogas

Einmal im Monat lädt Insel e.V. in Kooperation mit dem Seniorenbüro zum Dehnen und Entspannen ein

VON MARION BLUM

Blindenhund Nero wartet geduldig vor der Eingangstür zur Sporthalle der Anton-Bruckner-Schule, während sein Herrchen an der Yogastunde teilnimmt. „Die Übungen tun mir gut, weil man im Rollstuhl doch sehr eingeschränkt ist“, sagt Jochen Braun. Der 52-Jährige ist außerdem stark sehbehindert. So wie er haben alle Frauen und Männer, die sich einmal im Monat zum Yoga unter der Leitung von Antje Kuwert treffen, ein Handicap.

Viele Menschen denken bei Yoga an Bewegungen, die Gelenkigkeit voraussetzen. Beim Kundalini Yoga, dem Antje Kuwert sich verschrieben hat, ist das anders. Weil hier das Spüren der eigenen Lebensenergie im Mittelpunkt steht, wird es auch als Yoga des Bewusstseins bezeichnet. Atemübungen, Meditation, Mantras und Handbewegungen haben eine große Bedeutung und sind deshalb auch für behinderte Menschen geeignet. Seit einem Jahr bietet der Verein Insel Kundalini Yoga in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt Ludwigsburg an. Denn auch Ältere, die körperlich nicht mehr so fit sind, können gut mitmachen.

Nach und nach treffen die acht Teilnehmer ein und begrüßen sich herzlich, bevor sie sich im Halbkreis formieren. Ein Backjack, ein Bodenstuhl, ermöglicht es einigen von ihnen, ihren Rollstuhl zu verlassen und sich auf eine Bodenmatte zu setzen. Die Mantras, das sind Meditationswörter und -silben, kommen den Frauen und Männern leicht über die Lippen. „Ong Namo, Guru dev Namo“,

heißt das Anfangsmantra beim Kundalini Yoga. Es lässt sich übersetzen mit: „Ich begrüße die kosmische Energie und den erhabenen Weg zum Licht“.

Der Ablauf jeder einzelnen Übungsreihe ist genau festgelegt. Die Bandbreite reicht von meditativ-ruhigen bis zu anstrengenden Übungen. „Ich überlege mir vorher, was zur Gruppe passt“, sagt Yogalehrerin und -therapeutin Kuwert. Sie möchte niemanden über-, aber auch nicht unterfordern. Jede Übungsreihe ist einem bestimmten Thema gewidmet und entfaltet seine eigene Wirkung. Ob bei der Entspannung, der Meditation oder den Atemübungen: „Es ist wichtig, nicht nur körperlich, sondern auch geistig bei der Sache zu bleiben“, so die Expertin. Jeder soll-

te ganz bei sich sein und den Alltag ausblenden.

Eineinhalb Stunden dauert eine Übungseinheit. „Es macht mir viel Spaß und gibt mir Ruhe“, sagt Mona Engwer, die mit ihrem Alter von 23 Jahren die jüngste Teilnehmerin ist. „Das Yoga gibt mir viel Ruhe und Entspannung“, berichtet auch der 38-jährige Jens Balasus. Auch Frank Ehrmann möchte die Yogastunden nicht missen. „Ich kann vom Alltag abschalten und neue Energie tanken“, so der 46-Jährige.

Jedem Teilnehmer ist es die elf Euro wert, die er trotz Unterstützung durch den Verein Insel pro Yogastunde zahlt. Die Stunden finden einmal pro Monat mittwochs von 17.30 bis 19 Uhr statt. Infos beim Verein Insel, Telefon (071 41) 2997 03 30.

## Zur Person

Antje Kuwert bietet seit 2006 Yoga für Menschen mit Behinderungen an und hat sogar ein Übungsbuch geschrieben. Die 46-Jährige war bereits Sport- und Gymnastiklehrerin, als sie bei einer Weltreise 1991 andere Kulturen und Weltanschauungen kennenlernte.

Doch mit ihrer Idee, Yoga für behinderte Menschen anzubieten, stieß sie bei Vereinen zunächst auf Skepsis, bis sie als Leiterin eines Kursus für Menschen mit der Glasknochenkrankheit gebucht wurde. Inzwischen unterrichtet sie Yoga für Querschnittsgelähmte ebenso wie für Blinde und bildet Yoga-Lehrer aus. (mb)



Alle, die sich zum Kundalini Yoga unter der Leitung von Antje Kuwert treffen, haben ein Handicap. Foto: Oliver Bürkle