

Inklusives Yoga Dienstag 19.05.2020 18:00- 19:30 Uhr

Mit Antje Kuwert (Yogalehrerin) und Diane Kratt-Uhl (Yogini mit Querschnittlähmung)

Yoga bedeutet, Bewusstsein für Körper und Geist entwickeln, und jeder Mensch, ob bewegungseingeschränkt oder nicht, ob im Rollstuhl oder zu Fuß unterwegs, kann das versuchen. Man muss nicht perfekt sein, unversehrt oder gar akrobatisch begabt, um im Yoga Ziele zu erreichen. Jede Übung ist dann perfekt, wenn der oder die Übende im Rahmen der eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist. Es geht darum, den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren, eigene Möglichkeiten und Grenzen auszuloten, das eigene Sein im Hier und Jetzt bewusst zu erleben und es genauso anzunehmen, wie es in jedem einzelnen Moment gerade ist. Kundalini Yoga ist für Jeden geeignet, der einen Ausgleich für den Stress im Alltag sucht, den Körper gesund erhalten und seinem Geist tiefere Einsichten ermöglichen möchte.

Kundalini Yoga

Ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga. Weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet wird es auch als „Yoga des Bewusstseins“ bezeichnet.

Da es aber nicht akrobatisch ist, der Atem einen zentralen Stellenwert hat und auch Meditation eine große Rolle spielt, ist diese Yogarichtung wunderbar für Menschen mit Handicaps geeignet.

Kundalini Yoga beinhaltet Körperübungen (Asanas), Entspannung, Meditation (Dhyana), bewusste Atemführung (Pranayama), sowie den Gebrauch von Meditationswörtern (Mantras), Handhaltungen (Mudras) und Körperschleusen (Bhandas).

Wirkungen

- Stressbewältigung
- Verbesserte Atmung und gesteigertes Atemvolumen
- Wachsendes Körperbewusstsein
- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserte Flexibilität
- Körperl. & seel. Ausgeglichenheit
- Stärkung der Nerven
- Verbesserung der Konzentration
- Bessere Körperhaltung
- Verbesserte Ausdauer
- Widerstandsfähiger

Dauer: Die Kursstunde geht von 18:00- 19:30 Uhr

Die Kursstunde ist auch sitzend im Rollstuhl möglich. Wer kann und möchte, kann auch gerne auf dem Boden, auf einer Unterlage sitzend teilnehmen.

Antje Kuwert

Antje Kuwert ist u.a. Sporttherapeutin, Yogalehrerin, Yogalehrerausbilderin und Yogatherapeutin für Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Momentan ist sie in Ausbildung zur Gestalttherapeutin.

Sie unterrichtet wöchentliche (momentan online) Kundalini Yogakurse, bildet KundaliniyogalehrerInnen aus und unterrichtet Yoga Seminare und workshops.

Seit 2006 unterrichtet sie Yoga für Menschen mit Behinderungen (u.a. Blinde, Menschen mit Osteogenesis Imperfecta – Glasknochen, Querschnittgelähmte), in Seminaren und workshops und bildet Yogalehrer hierzu aus.

Sie hat ein Buch geschrieben: „Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen“ und ist Leiterin der „AG Yoga“ des deutschen Rollstuhlsportvereins.

Diane Kratt-Uhl

Dipl. Sozialpädagogin, Personalrätin und Vertrauensfrau der schwerbehinderten Beschäftigten im Landratsamt Enzkreis bei Pforzheim und wohnhaft in Ludwigsburg.

Ich bin aufgrund eines inkompletten Querschnitts Rollstuhlfahrerin und dachte immer für mich kommt Yoga sowieso nicht in Frage, da man herausfordernde Körpervorgaben im Stehen machen muss. Dann habe ich in der Klinik für querschnittgelähmte Menschen in Markgrönigen einen Flyer von Antje gesehen, auf dem ein Rollstuhlfahrer zu sehen war der Yoga macht. Ich dachte „ah ok, das geht ja scheinbar doch!“ und habe Antje angerufen und eine Schnupperstunde in ihrem Kurs in Ludwigsburg besucht. Das ist jetzt 3 Jahre her und inzwischen ist Kundalini Yoga ein fester Bestandteil in meinem Leben geworden. Viele Übungen sind sowieso im Sitzen und für die Übungen im Stehen bietet Antje für mich immer eine Variante im Sitzen an. Wenn ich eine Übung gar nicht kann, stelle ich sie mir einfach vor und auch durch die Imagination werden Körperregionen angesprochen und gestärkt. Für mich ist die Dreiteilung aus den Übungsreihen, der Tiefenentspannung und der Meditation im Kundalini Yoga die perfekte Form des Yogas. Auch die Atmung spielt im Kundalini Yoga eine große Rolle und ist für uns Rollstuhlfahrer wichtig, da wir durch das viele sitzen im Bauchraum gestaucht sind und dadurch oft auch nicht so gut tief atmen können. Bei mir wirkt sich Kundalini Yoga positiv auf meinen Körper und auf meine Seele aus- ich habe weniger Spastik, weniger Schmerzen, ich kann tiefer atmen und die Tiefenentspannung kann ich auch zwischendurch außerhalb vom Yoga machen um mich im Alltag kurz zu entspannen. Mit tut Kundalini Yoga richtig gut und es geht auch ganz wunderbar als Rollstuhlfahrerin- Probieren es selbst aus!