



Das achtsame Luna-Yoga fördert Wohlbefinden, Geschmeidigkeit und Stärke. Vor allem Frauen finden darin eine heilsame Form der Bewegung. Völlig entspannt und ohne Leistungsdruck.

FRANZISKA LIPP

Bild: SN/BILDAGENTUR WALDHÄUSL

IM Detail

Luna-Yoga wurde von Frauen für Frauen entwickelt. Die Übungen sprechen gezielt Muskeln, Gelenke und Organe im Bauch- und Beckenbereich an. Die Variante des Yoga soll bei Menstruations- und Zyklusbeschwerden helfen, positiv auf die Entwicklung einer Schwangerschaft wirken, die Muskeln des Beckenbodens und die Gebärmutter sowie das Bindegewebe kräftigen und Beschwerden in den Wechseljahren vermindern.

Um mit den Übungen zu beginnen, sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Luna-Yoga besteht aus Spürübungen und kraftvollen Tänzen, die die Durchblutung anregen, es enthält Atem- und Dehnungsübungen und arbeitet mit Entspannungstechniken.

Luna-Yoga zum Nachlesen: „Die bewegte Frau. Luna-Yoga für Gesundheit und Lebenslust“ von Adelheid Ohlig. Nymphenburger Verlag.

Luna-Yoga in Salzburg: www.lunayoga.at
www.studio13salzburg.com
www.birthday-salzburg.com

Lebenslust locken

Ein wohliges Seufzen tönt durch den Raum. Genüsslich wiegen sich zwölf Frauen in der Kuschelmassage und spüren den kraftvollen Standpositionen nach: Mit der Amazone wurde das Nervensystem angeregt, die Bärin aktiviert den Stoffwechsel in Muskeln und Knochen. Manchmal regen die lustigen Namen der Luna-Yoga-Übungen zum Schmunzeln an, in den meisten Fällen aber sind die Frauen ganz bei sich, ihrem Körper und ihrem Atemrhythmus. Die Mitte des Raumes ist geschmückt mit frischen Pfingstrosen, Zedernduft durchströmt den Raum, Kerzen erleichtern die Konzentration und das Fenster ist geöffnet.

Der Alltag weit weg. Luna-Yoga ist eine durch und durch entspannte Form des Yoga. Schmerzhaft Verrenkungen, strikte Übungsabfolgen, komplizierte Begriffe aus dem Sanskrit oder Muskelkater gibt es nicht.

Anfang der Achtziger Jahre von Adelheid Ohlig entwickelt, ist Luna-Yoga von unterschiedlichen Einflüssen geprägt: es vereint klassische Yogaübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga, aber auch die alten Lehren des Ayurveda, des

Tantra, der Astrologie, die spezielle Gymnastik der israelischen Tänzerin Aviva Steiner sowie Fruchtbarkeitstänze aus aller Welt.

Ohlig betont selbst: „Für mich ist Freiheit dabei sehr wichtig. Jeder Mensch entscheidet selbst, was ihm oder ihr gut tut. Es geht ums Erforschen der eigenen Möglichkeiten, um das Entdecken und um die Entwicklung der Kreativität.“

Yoga dem weiblichen Körper angepasst

Dass sie viele der traditionellen Yogaübungen dem weiblichen Körper anpassen musste, lag für sie auf der Hand. „Die Körper sind verschieden, also braucht es andere Vorgehensweisen, um gesund zu üben“, erklärt Ohlig. „Dass die Übungen dem Mondrhythmus zugeordnet werden, erscheint manchem vielleicht als Humbug. Aber auf Wachstum und Gedeihen der Pflanzen scheint der Mond auch zu wirken.“

Die Frauen scheinen es zu genießen. „Luna Yoga zu üben ist wie eine liebe-

volle Hingabe an sich selbst“, erklärt eine junge Frau. „Diese eineinhalb Stunden pro Woche sind eine Oase der Ruhe und der Stille“, ergänzt eine zweifache Mutter.

Die Salzburger Yoga-Lehrerin Hilde Peer unterrichtet bereits seit mehr als sechs Jahren Luna-Yoga in Salzburg, viele ihrer Schülerinnen sind von Anfang an dabei, die Einteilung in Anfänger oder Fortgeschrittene gibt es nicht. „Luna-Yoga richtet sich in seiner Intention gegen den Leistungsdruck der westlichen Welt“, erklärt Peer. „Menschen, die im Luna-Yoga fortgeschritten sind, können immer besser spüren, was ihnen gut tut, was sie in ihrem Körper wahrnehmen und wie sie angemessen darauf reagieren können. Es geht darum, sich seinen eigenen Stimmungen hinzugeben und zu erkennen und zu akzeptieren, dass die Bedürfnisse des Körpers nicht jeden Tag gleich sind.“

Für Hilde Peer, die auch andere Formen des Yoga unterrichtet, erhält das Luna-Yoga seine hohe Qualität durch die Sinnlichkeit und Ganzheitlichkeit: „Luna-Yoga stärkt die Frauenkraft und das Gefühl des ‚für sich selbst sorgen‘. Das vermissen viele Frauen im Alltag.“



Andreas Jungwirth, Facharzt für Urologie u. Andrologie an der EMCO-Privatklinik in Salzburg. Bild: SN/PRIVAT

Probleme mit Hoden

Mein neugeborener Sohn hat einen so genannten Hodenhochstand, ab wann muss man etwas unternehmen? I.G.

Jungwirth: Die Zahl der neugeborenen Buben mit ein- oder beidseitig hochstehenden Hoden (so genannten Leistenhoden) nimmt deutlich zu. So kommen 2,5 Prozent aller männlichen Babys mit einem Hodenhochstand zur Welt. Wichtig ist zu beobachten, ob der Hoden dauerhaft in der Leiste liegt oder zwischen Leistenkanal und Hodensack pendelt. Ein Pendelhoden ist unbedenklich und erfordert nur regelmäßige Kontrolle.

Bei einem Leistenhoden kann man die ersten sechs Monate nach Geburt abwarten – in dieser Phase produziert der Hoden besonders viel männliches Sexualhormon (Testosteron) und der Hoden hat eine Chance doch noch in den Hodensack zu wandern. Sollte das nicht eintreten, so wird allgemein empfohlen noch vor dem ersten Lebensjahr zu operieren, da ab diesem Zeitpunkt die Samenzellen irreversibel geschädigt werden und der Hoden im Wachstum zurückbleibt. Es droht also Unfruchtbarkeit. Das wird oft zu wenig beachtet. Operationen nach dem sechsten Lebensjahr sind leider gar nicht selten. Buben nach erfolgreicher Therapie müssen aber zu einer regelmäßigen Selbstuntersuchung ihrer Hoden erzogen werden, da sie ein doppelt so großes Risiko haben, zu einem späteren Zeitpunkt an einem Hodentumor zu entwickeln.

SN: Wie stellt der Arzt die Diagnose?

Jungwirth: Der Hodenhochstand wird meist ertastet. Die Untersuchung führt der Arzt bei angezogenen Beinchen des Säuglings durch. Dabei kann die Mutter mithelfen. Der Hoden soll mit der Zeigefingerkante der einen Hand sanft von der Leiste her gegen den Hodensack gestrichen und dort mit der anderen Hand ertastet werden. Ist der Hoden dabei und im Ultraschall nicht auffindbar, wird ein bildgebendes Diagnoseverfahren wie die Kernspintomographie oder ein Hormonstimulationstest durchgeführt. u.k.

Schlaganfall erkennen/uk



Bild: SN/WODICKA