

Luna Yoga – ein Ausdruck von Lebensfreude



Seit langem eine intensiv praktizierende Yogini und Yogalehrerin, hat Adelheid Ohlig Anfang der Achtzigerjahre den Luna Yoga entwickelt, nachdem sie schwer erkrankte. Sie ist überzeugt, dass nur Frauen wirklich über den Frauenkörper aufklären können, und dass Lebenslust gesünder ist als Askese.

■ Text: Karin Reber Ammann

■ Fotos: Gyöngyi Hajdú

Das Lustvolle, Lebensbejahende steht im Zentrum von Luna Yoga und Adelheid Ohligs Leben. «Das Leben ist ein Geschenk, das wir geniessen dürfen», sagt die 64-Jährige, die sich gerne farbig kleidet und auch ihre Unterrichtsstunden mit Blumen, Kerzen und Steinen ausschmückt. Luna Yoga will, dass sich die Teilnehmerinnen im jeweiligen Moment gesund fühlen und sich nicht durch schmerzhaftes Üben Richtung Gesundheit hin arbeiten. Deshalb werden oft leichte Übungen gemacht, die aber sehr wohl in die Tiefe gehen.

«Das Wort Laune leitet sich vom lateinischen Luna, also Mond ab», sagt die Münchnerin, die inzwischen in Biel lebt. Stimmungen und Launen zeigten uns deutlich, wie es uns gehe. An unserer «Gestimmtheit» könnten wir unsere Befindlichkeit erkennen. Sie empfiehlt, die Stellungen der jeweiligen Befindlichkeiten entsprechend zu üben. Entscheidend ist im Luna Yoga denn auch das Erkennen underspüren des eigenen Körpers, und nicht Körperbeherrschung.

Gesundheit ist Lebensfreude

Ihren Körper hatte Adelheid Ohlig in ihrer frühen Yogapraxis lange genug zu beherrschen versucht. 1967 begann sie mit Yoga, studierte in Sivananda-Zentren, lernte Oki-Yoga in Japan und besuchte Kurse bei Lehrern in Deutschland. Völlig asketisch habe sie gelebt, sich nur vegetarisch ernährt und sehr intensiv Yoga praktiziert, erzählt die ehemalige Journalistin. Trotzdem erkrankte sie Anfang der Achtzigerjahre an Gebärmutterhalskrebs. «Das hätte mir mit meiner gesunden Lebensweise doch gar nicht passieren dürfen», dachte sie damals. Und begann sich zu fragen, was in ihrem Leben nicht stimmte. Schliesslich kam sie zum Schluss, dass Gesundheit in erster Linie Lebensfreude sei.

In ihrer Tätigkeit als politische Korrespondentin für Nachrichtenagenturen wie dpa, Reuters und afp kam sie viel in der Welt herum. Seit jeher hatte sich Adelheid Ohlig für traditionelle Heilmethoden, das alte Wissen weiser Frauen sowie Bewegungstherapie und Tänze interessiert. Bei unzähligen Begegnungen mit Frauen in Asien und Afrika

fiel ihr auf, dass diese von Frauen geprägten Systeme enorm viel Lebensfreude ausstrahlten, während das

männlich dominierte Yoga sehr strikt und asketisch ausgeübt wurde.

Ihre Krankheit war der Auslöser, einen neuen Weg im Yoga zu beschreiten. Sie wollte nicht die Gebärmutter entfernen, wie ihr die Schulmediziner geraten hatten, und hielt Ausschau nach Alternativen. Schliesslich hörte sie von Aviva Steiner, einer aus Ungarn stammenden Tänzerin in Israel, die in den Sechziger- und Siebzigerjahren eine spezielle Gymnastik für den Zyklus der Frau entwickelt hatte.

Adelheid Ohlig fand in der Tänzerin eine Lehrerin, die das Weibliche in die Körperarbeit mit einbezog. Während ihrer zweijährigen Lehrzeit verschwand der Krebs, und nachdem sie drei Jahre lang nicht menstruiert hatte, setzte bereits nach vier Tagen intensiven Übens ihre Blutung ein. Ein wichtiger Teil des Luna Yogas sind denn auch die Fruchtbarkeitstänze, die bei Frauen den Eisprung oder die Blutung auslösen und bei Männern die Samenqualität und -quantität verbessern können.

Den eigenen Weg finden

Aviva Steiner ermunterte Adelheid Ohlig, ihren eigenen Weg zu gehen. So passte diese die Tänze dem Atemrhythmus an und wandelte sie in meditatives Üben um. Zudem

«Frauen wissen besser
über Frauenfragen Bescheid.
Das ist eine Tatsache.»



ADELHEID OHLIG

kra. Als Anfang der Achtzigerjahre Gebärmutterhalskrebs bei Adelheid Ohlig diagnostiziert worden war, wandte sich die ausgebildete Yogalehrerin von ihrer strengen Yogapraxis ab und suchte nach alternativen Heilmethoden. Bei der israelischen Tänzerin Aviva Steiner lernte sie Menstruationsgymnastik sowie Fruchtbarkeitstänze und entwickelte ihren eigenen Stil – Luna Yoga.

Die 64-jährige Deutsche, die in Biel lebt, unterrichtet seit über 25 Jahren Luna Yoga, der besonders auf die Beckenregion wirkt und zur Gesunderhaltung der Sexualorgane beiträgt. Gerade bei Paaren mit Kinderwunsch ist Luna Yoga deshalb sehr gefragt. Adelheid Ohlig hat über hundert Lehrerinnen ausgebildet und führt unzählige Kurse und Ausbildungen in ganz Europa durch. Daneben hat sie mehrere Bücher geschrieben und im Frühling die Sprach-CD «Mit Luna Yoga durch den Tag» herausgebracht.

Im klassischen Yoga, mit dem sich Adelheid Ohlig seit 1967 beschäftigt, vermisste sie, dass der Unterschied zwischen dem weiblichen und dem männlichen Körper nicht thematisiert wurde. Deshalb hielt sie auf ihren Reisen immer Ausschau nach den traditionellen Gesundheitssystemen. Sie besuchte halbnomadische Stämme in Asien und wurde von Medizinfrauen und Schamanen in deren Heilmethoden eingeführt.

Weitere Infos:

www.luna-yoga.com, www.luna-yoga.ch

kombinierte sie Körpertherapien und Bewegungselemente verschiedener Völker nach ihren eigenen Bedürfnissen. Luna Yoga entstand aus dem Verschmelzen ihrer verschiedenen Aus- und Weiterbildungen. Adelheid Ohlig spricht deshalb von «einer alten, wieder belebten Körperkunst und Heilweise». Den Namen Luna Yoga hat sie gewählt, weil der Mond Zyklen hat: «Unser Leben ist nicht gradlinig, und der Mond mit seinen Phasen zeigt das schön auf.»

In den vergangenen 25 Jahren hat sich Luna Yoga in der europäischen Yogawelt etabliert. Die Kursteilnehmerinnen seien zwar immer begeistert gewesen, doch die Yogaverbände hätten anfänglich die Nase gerümpft, erinnert

«Das Leben ist ein Geschenk,
das wir geniessen dürfen.»

sich Adelheid Ohlig. Über hundert Lehrerinnen hat sie inzwischen europaweit

ausgebildet, und am achten Ausbildungs-Entscheidungswochenende Anfang Mai in München, bei dem es um die Auswahl der nächsten Lehrerinnen geht, waren dreissig Frauen anwesend.

Nur Frauen werden Lehrerinnen

Adelheid Ohlig hat zwar immer wieder einige Männer in ihren Kursen, vor allem bei Paaren mit Kinderwunsch, doch sie bildet nur Frauen zu Lehrerinnen aus. Nachdem ihr zu Beginn ihrer Yogapraxis Männer sagten, was die Probleme der Frauen seien, ist für sie inzwischen eines klar geworden: «Nur Frauen können andern Frauen erzählen, wie der Frauenkörper funktioniert. Es ist ziemlich anmassend, wenn mir ein Mann sagt, was ich zu tun habe.» Sie möge Männer gerne, betont sie. «Doch Frauen wissen besser über Frauenfragen Bescheid. Das ist eine Tatsache.»

Anmassung, sich über andere erheben, korrigieren – das sind Themen, mit denen sich die politisch interessierte Frau immer wieder beschäftigt hat: «Ich bin stark durch



die deutsche Geschichte geprägt und komme aus einer sehr politischen Familie.» Sie glaubt an die Demokratie und ist begeistert von der Basis-Demokratie in der Schweiz. «Sie soll ruhig in den Yoga einfließen», findet sie.

Symbol für die Mitte

Aus ihrer politischen Haltung heraus unterrichtet Adelheid Ohlig immer im Kreis und nie frontal. Im Kreis können sich alle sehen, sich auf eine Mitte ausrichten, die zugleich Symbol für die eigene Mitte ist. Sie will den Kursteilnehmerinnen mit dieser Äusserlichkeit bewusst machen, dass sie selbst die Expertinnen für ihren Körper sind: «Man soll auf seinen eigenen Körper vertrauen und lernen, in sich hineinzuhorchen.» Sie selber regt ihre Schülerinnen an und ermutigt sie, korrigiert sie aber nicht – «das wäre anmassend».

Wenig Begeisterung kann sie deshalb auch der Idee des Gurus im Yoga abgewinnen. «Mit unserer deutschen Geschichte ist für uns ein Guru passé. Wir leben selbstbestimmt», sagt sie. Zudem hätten die westlichen Menschen andere Wertvorstellungen als die Inder. «Ich habe mich als Journalistin intensiv mit Europa und der Europapolitik beschäftigt. Ich bin mit ganzem Herzen eine Europäerin und finde viele unserer Werte sehr wichtig.»

«Mit unserer deutschen
Geschichte ist
für uns ein Guru passé.»

Und sowieso heisse es in der Yogatradition immer wieder, dass wir Yoga selbst erfahren sollten.

Adelheid Ohlig tat dies und kam zum Schluss, dass es in Europa Zeit für einen frauenspezifischen Ansatz war. Der Erfolg des Luna Yogas zeigt, dass sie damit recht gehabt hat.