



# Luna-Yoga

**Adelheid Ohlig** ist die Erfinderin einer Yogaform, das sich ganz unseren Launen anpasst

**A**delheid Ohlig entdeckte den Weg des Yoga während ihres Studiums in ihrem 20. Lebensjahr. Als Journalistin und Dolmetscherin beschäftigte sie sich mit politischen und frauenorientierten Themen und recherchierte während vieler Reisen die unterschiedlichen Gesundheitslehren in alten Kulturen. Doch die journalistische Arbeitswelt, damals weitgehend männerorientiert, bot ihr zu wenig spirituelle Nahrung. Eine Ausbildung

zur Yogalehrerin brachte neue Impulse. Und dann der Schock: Anfang der 80er Jahre wurde bei ihr Gebärmutterhalskrebs diagnostiziert – eine einschneidende Erfahrung, die sie sich nicht erklären konnte, hatte sie doch schon über Jahrzehnte hinweg regelmäßig Yoga praktiziert, sich stets vegetarisch ernährt und auch sonst weitgehend gesund gelebt.

Die Schulmedizin empfahl ihr kurzerhand eine Gebärmutterentfernung.

Nach intensiver Überlegung entschied sich Adelheid Ohlig jedoch für einen ganz anderen anderen Schritt. Sie verabschiedete sich aus dem aktuellen Journalismus und widmete sich voll und ganz ihrer Gesundheit mit Hilfe von Naturheilweisen und Psychotherapien.

## Die spezifische Weisheit des Frauseins

Reisen spielten in ihrem Leben seit jeher eine große Rolle. So lernte sie in Israel ihre Lehrerin Aviva Steiner kennen, eine ehemalige Tänzerin ungarischer Abstammung, und erfuhr am eigenen Leib die Auswirkungen zyklusorientierter Gymnastik und Tänze. Es war auch Aviva Steiner, die entdeckte, dass bestimmte Bewegungen den Menstruationszyklus beeinflussen. Und siehe da: Nachdem Adelheid Ohlig fast drei Jahre nicht menstruiert hatte, setzte nach vier Tagen intensiven Übens ihre Blutung wieder ein. So lernte sie allein ihrer inneren Weisheit ganz zu vertrauen, was schließlich ihre Selbstheilungskräfte weckte und förderte.

Nach ihrer Heilung entwickelte sie Anfang der 80er Jahre Luna-Yoga®, in dem sie die spezifische Weisheit des Frauseins ganz in den Vordergrund rückte. Aviva Steiners Tänze wurden dem Atemrhythmus angepasst und von tänzerischem Training in yogisch-meditatives Üben gewandelt. Sie kombinierte Körpertherapien und Bewegungselemente verschiedener Völker nach ihren eigenen Bedürfnissen, erforschte Körperkünste mit Freundinnen und anderen Frauen in aller Welt, dabei stets die Intuition des Leibs, der Körper-Geist-Seele-Einheit achtend.

Ihre neue Lebenslust, die bunte Vielfalt von Lebensmöglichkeiten, die ihr ein herzhaftes Lachen und eine neue Leichtigkeit des Seins bescherten, schenkten ihr auch die Gewissheit, immer wieder in den Fluss des Lebens





eintauchen zu können. Und dieser verändert sich ständig und passt sich den Gegebenheiten der Natur an. Diese natürliche, von innen kommende Beweglichkeit ist auch ein wesentliches Element des Luna-Yoga®.

### **Jeder weiß selbst am besten, was ihm guttut**

Nach der Lebenserfahrung Adelheid Ohligs lautet der Leitgedanke des Luna-Yoga® denn auch: Jede Person weiß selbst am besten, was ihr guttut. Die Methode wird stets dem Menschen angepasst und nicht umgekehrt.

Luna-Yoga® ist aber auch eine lustvolle Körperkunst und Heilweise. Basierend auf dem alten Wissen des Yoga über die Einheit von Körper, Geist und Seele, entwickelt es sich heute ständig weiter. Dabei umfasst es Haltungen und Stellungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, arbeitet mit Trance- und Traumreisen. Energien werden erfahrbar gemacht und durch Visualisierungen gelenkt. Kraftvolle Tänze wirken als starke Medizin, indem sie den weiblichen Zyklus harmonisieren. Reflexzonen und Reaktionspunkte können so stimuliert werden. Tees, Essenzen, Farben und Bäder unterstützen dabei die Gesundungsprozesse. Die Bewegungen der Gestirne finden Beachtung, die Rhythmen des Mondes spiegeln sich im eigenen

Adelheid Ohlig (Jahrgang 1945), die Gründerin des Luna Yoga®, [www.luna-yoga.de](http://www.luna-yoga.de)



Fotos: li. Fotolia; re. I. Arthur Haeberti

Empfinden. Fruchtbarkeit und Kreativität werden auf allen Ebenen gefördert.

Luna-Yoga® anerkennt die Wechselhaftigkeit unseres Lebens, indem Launen, das heißt die unterschiedlichen Befindlichkeiten unseres Seins, als Entwicklungsmöglichkeiten wahrgenommen werden. Adelheid Ohlig: „So wird man also einmal in den Himmel schauen, um herauszufinden, wo der Mond gerade herumspaziert, und ein andermal schaut man in das Horoskop, um zu wissen, wo der Mond bei der Geburt stand. Auf dieser Basis lässt sich ein eigenes lunares Programm kreieren.“

So lässt sich immer wieder der ureigene Rhythmus finden. Der Mond gilt dabei als Symbol für die stetige Veränderung; zugleich stellt er im indischen Chakrasystem die Kraft der Sexualorgane dar.

### **Yoga, das sich unseren Launen anpasst**

Frauen mit ihrem besonderen Zugang zu den Zyklen menschlicher Existenz sind Ahninnen und Weitergebende des Luna-Yoga®. Von den unbekannteren Figurinen in interessanten Körperhaltungen, die aus verschiedenen früheren Kulturen auf uns gekommen sind, über altes Heilwissen unterschiedlicher Völker bis zur Vorfahrin Aviva Steiner und dann zur Gründerin Adelheid Ohlig sowie weiter zu den Lehrerinnen spinnt sich der Faden zu einer freien, erfrischenden Bewegungskunst.

Die Qualitätssicherung erfolgt durch Weiterbildungskurse für die ausgebildeten Luna-Yoga-Lehrerinnen. Und wie in alten Zeiten wird ein Großteil des Wissens mündlich in den Seminaren weitergegeben.

Susan Freytag

#### **CD-TIPP**

Adelheid Ohlig  
**Geschmeidigkeit und Kraft**

Kösel, € 17,95





## Der Puma

... wenn Sie wieder in Ihre Kraft kommen wollen



## Übungen aus dem Luna-Yoga

Aus der Grätsche ein Bein beugen und das andere weit nach außen strecken. Der Fuß zeigt mit den Zehen nach vorn. Das angewinkelte Bein steht stabil. Die Hände vor dem Rumpf auf den Boden legen und den Rücken schön lang ausdehnen. Das Brustbein strahlt nach vorn wie eine Sonne.

Mehrere Atemzüge verweilen, sich der Weite im Herzraum erfreuen und den Atem großzügig strömen lassen.

So lange verweilen, wie die Stellung angenehm ist, dann sich gerade aufrichten und dem eigenen Stand nachspüren, bevor die Seite gewechselt wird.

### Wirkung:

Dehnt den Rücken, macht geschmeidig wie ein Puma und schenkt Kraft. Das Becken wird gut durchblutet und gewärmt. Dies stimuliert die gute Versorgung der Beckenorgane mit Sauerstoff und Nährstoffen.

## Der fröhliche Hund

... wenn Sie Ihre Stimmung heben wollen wollen



Fotos: Helmut Krapmeier

Arbeiten Sie mit der Vorstellung: „Der fröhliche Hund wedelt mit seinem Schwanz.“

Nehmen Sie eine gute vierfüßige Position ein: die Knie unter den Hüften auf dem Boden ablegen, die Hände unterhalb der Schultern auf der Matte platzieren, den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Die Kraft im Becken bewahren. Dann die Unterschenkel anheben und sie fröhlich hin- und herbewegen. Gegebenenfalls eine Decke unter die Knie legen, denn diese sollten sich bei dieser lustigen Bewegung wohlfühlen. Der Körper im Ganzen setzt dann diese von den Beinen ausgehende Bewegung fort.

### Wirkung:

Da die Knie in der asiatischen Medizin als Reflexzonen der Sexualorgane gelten, wird durch dieses „Hin-und-Herwedeln“ nicht nur der ganze Körper beweglicher. Es werden auch die Beckenorgane positiv stimuliert und in ihren Funktionen harmonisiert.

## Übungen aus dem Luna-Yoga

### Amazone grüßt Halbmond

... wenn mehr Gelassenheit brauchen



Aus einer angenehmen Grätsche den linken Fuß nach außen drehen, den rechten ein wenig nach innen. Das linke Bein so beugen, dass das Knie über den Knöchel gelangt, der Unterschenkel also senkrecht zum Boden steht.

Den Rumpf schön lang lassen, dann mit der rechten Hand am rechten kraftvoll gestreckten Bein nach unten gleiten, den linken Arm nach oben heben und in eine Seitbeuge nach rechts gehen. Tief ins Becken atmen.

Nach einigen Atemzügen zunächst in der Mittelstellung sich zentrieren, dann die Seiten wechseln.

#### **Wirkung:**

Die Flanken werden gedehnt, der Atem vertieft sich und das Becken wird gut durchblutet.