

SCHICKEN SIE IHRE FRAGE AN:  
redaktion@yogajournal.de

Welchen Einfluss  
hat der Mond auf  
meine Yogapraxis?

Die Meinungen einzelner Yogalehrer gehen in diesem Punkt auseinander:

*Spielt der Mond nun eine Rolle beim Üben – oder nicht?*

Text: Franziska Lipp

**WER BEGINNT**, regelmäßig Yoga zu üben, wird feststellen, dass zahlreiche Faktoren einen Einfluss auf die eigene Yogapraxis haben. Alkohol, Koffein, Stress, Müdigkeit – aber auch unterschiedliche Mondphasen können sich auf Körperwahrnehmung, Konzentration und Leistungsfähigkeit auswirken.

Der Mond ist unser nächster Erdtrabant und in den meisten Kulturkreisen dem weiblichen Prinzip zugeordnet. Ein Mondumlauf um die Erde dauert mit rund 29 Tagen ähnlich lange wie der weibliche Zyklus. Früh schon erkannten die Menschen die Bedeutung der Mondkräfte: Er beeinflusst die Gezeiten, das Wachstum in der Natur, Schlafvermögen, Essverhalten, Schmerzempfinden und vieles mehr. Nicht selten kommen Babys nicht am errechneten Geburtstermin, sondern kurz vor- oder nachher – bei Mondwechsel – zur Welt. Der Mensch, der zu rund 70 Prozent aus Flüssigkeit besteht, ist allem Anschein nach den Kräften des Mondes ausgesetzt. Diese im positiven Sinne für sich zu nutzen, kann die eigene Yogapraxis nachhaltig beeinflussen und vertiefen.

### ÜBEN ODER NICHT ÜBEN?

Schon im klassischen Yoga haben Mondtage Tradition. Die besonderen Anziehungs- und Abstoßungskräfte von Voll- und Neumond wurden genutzt, um den Stoffwechsel des Menschen zu harmonisieren. An Vollmond- und Neumondtagen sowie an Ekadasi, dem jeweils elften Tag nach Voll- und Neumond, sollen Yogis den Überlieferungen nach fasten, meditieren und schweigen. Im Ashtanga Yoga rät man von Yoga an Voll- und Neumond gänzlich ab: Um die Verletzungsge-

fahr möglichst gering zu halten, sind diese Tage übungsfrei. Adelheid Ohlig, die Begründerin des Luna Yoga, handhabt die Yogapraxis weniger streng. So schreibt sie in ihrem Buch „Die bewegte Frau“: „Meditieren und entspannen fallen mir bei Neumond besonders leicht und führen mich tiefer als sonst. Nimmt der Mond zu, habe ich das Gefühl, stärker und mutiger zu sein. Vollmondzeiten locken mich zum Tanzen und Träumen, zum Bewegen und Singen. Der abnehmende Mond macht mir die Flüssigkeiten meines Körpers bewusst. Im Dehnen spüre ich, wie sich Muskeln und Bänder entfalten. Übungen, die das Lymphsystem anregen, tun mir dann besonders gut.“ Demzufolge scheint es ratsam, das eigene Wohlbefinden zu beobachten, in welcher Verfassung der eigene Körper ist und wonach er sich sehnt. Wem etwa Meditieren schwerfällt, stellt unter Umständen fest, dass die Energie des Neumondes ihm zur Stille verhilft. So können die Kräfte des Mondes auf wohlthuende und unterstützende Weise für die eigene Yogapraxis genutzt werden.

### IM GLEICHKLANG MIT DEN STERNZEICHEN

Einen weiteren wichtigen Aspekt stellt der Mondstand dar. Der Mond durchläuft bei seinem Umlauf um die Erde alle zwölf Sternzeichen in der immer selben Reihenfolge. Für die Yogapraxis ist es gut zu wissen, dass jede Körperzone von einem bestimmten Tierkreiszeichen regiert wird. Durchläuft der Mond beispielsweise das Tierkreiszeichen Stier, sind Ohren, Nacken und Hals sehr empfindlich, reagieren aber auch besonders gut auf wohlthuende Übungen und Anwendungen. Im Zeichen des Steinbocks sind Gelenke, im Speziellen die Knie, anfälliger als sonst. Hier gilt es, beim Üben achtsam zu sein und seine Grenzen nicht zu überschreiten. Im Tierkreiszeichen des Fisches freuen sich die Füße über Übungen, Zuwendungen und Massagen. Im Allgemeinen gilt die Regel: Alles, was man für das Wohlergehen jener Körperregion tut, die von dem Zeichen regiert wird, das der Mond gerade durchschreitet, ist wirksamer als an anderen Tagen. Adelheid Ohlig hat mit ihrem Buch „Yoga mit den Mondphasen“ ein umfassendes Praxisbuch geschaffen. Es eignet sich gut für Anfänger, die sich bislang nicht mit dem Mond beschäftigt haben. Zudem enthält es spezielle Übungen für die unterschiedlichen Mondphasen und jeden Mondstand.



Franziska Lipp ist Luna-Yogalehrerin, Autorin und Journalistin für die Bereiche Gesundheit, Wellness und Frauen. Ihr Unterrichtsschwerpunkt liegt auf Luna Yoga für Frauen und Luna Yoga in der Schwangerschaft. Die Salzburgerin schreibt für renommierte österreichische Tageszeitungen und Magazine, im Herbst 2010 erschien ihr Buch „Glück im Bauch“ zum Thema Fasten.