

# Luna Yoga: Mit Lust und Laune

Luna Yoga wirkt besonders auf den Beckenraum und die Sexualorgane. Es soll die Fruchtbarkeit fördern, die Kreativität beflügeln und Stimmungsschwankungen ausgleichen. Gründe genug für einen Selbstversuch. // *Martina Petersen*

**D**er Himmel hängt tief über Hamburg. Als ich mich auf den Weg zur Luna Yoga-Stunde mache, ist durch die Wolkenberge kein Mond in Sicht. Dabei soll sich in den nächsten eineinhalb Stunden alles um den Erdtrabant und seinen Einfluss auf den Körper drehen. „La Luna“ symbolisiert in vielen Kulturen seit Urzeiten das Weibliche, und so richtet sich der Kurs von Hebamme und Luna Yoga-Lehrerin Riona Friedemann ausschließlich an Frauen. Fünf Teilnehmerinnen zwischen 30 und 50 Jahren wollen sich heute auf lustvolle Entdeckungsreise in den Körper begeben, denn beim Luna Yoga dreht sich alles ums Spüren von Bauch und Unterleib.

## Harmonie für Leib und Seele

Adelheid Ohlig hat diese moderne Spielart der mehrere Jahrtausende alten indischen Körperkunst Anfang der 1980er-Jahre entwickelt. Die Journalistin hatte auf ihren Recherchereisen in vielen Kulturen alternative Heilweisen und traditionelle Fruchtbarkeitsriten studiert. Anlässlich einer Unterleibserkrankung wurde sie Schülerin der israelischen Physiotherapeutin Aviva Steiner, die eine spezielle „Mensgymnastik“ entwickelt hatte. Die Idee, allein durch Bewegung und Atemführung Einfluss auf Fruchtbarkeit und Lebenslust nehmen zu können, beflügelte Adelheid Ohlig. Im Luna Yoga trug sie aus verschiedenen Therapieformen und Bewegungskünsten zusammen, was (Unter-)Leib und Seele harmonisiert und stärkt. >



➤ Anfangs singen wir im heimeligen Übungsraum das „Om“ und erfahren, dass derzeit Mond und Sonne in Wasserzeichen stehen. „Viel Wasser bedeutet viel Gefühl“, klärt uns Riona auf. Dann geht es bei leichten Drehungen der Wirbelsäule im Sitzen darum, ein Gespür für die Mitte zu bekommen. Anschließend widmen wir uns dem Becken: Im Liegen stelle ich die Beine auf und bringe Steißbein und Lendenwirbelsäule mit kleinen Impulsen „wie eine Mondichel“ ins Schwingen. Für jemanden, der sich gern mit Joggen oder Krafttraining auspowert, ist dieses Schaukeln anfangs eine harte Geduldsprobe. Doch im Luna Yoga zählen nicht Leistung oder schwindelerregende Verrenkungen. Vielmehr betont Riona, dass wir uns ganz dem Spüren hingeben sollen, um zu erfahren, was dem Körper im Augenblick guttut. Mal seien wir wie der Mond „voll“ da und mal eben nur ein zartes Pflänzchen.

## Spielerisch den Beckenboden fordern

Dann erhöht Riona den Schwierigkeitsgrad: Jetzt sollen die Bewegungen nur noch „im Inneren“ und damit allein durch die Beckenbodenmuskulatur ausgeführt werden. Außen kaum noch wahrnehmbar, verlangt das Schaukeln volle Konzentration. Es kommt noch besser, als wir die an sich simple Bewegung im Stehen ausführen sollen. Und richtig herausfordernd wird es, als das Becken inwendig zum Kreisen gebracht werden soll: Spielerisch erkunde ich meine Beckenbodenmuskulatur und spüre, wie Wärme in den Unterleib strömt. Bald glühen bei allen Frauen die Wangen. Am Ende sorgt eine Tiefenentspannung dafür, dass sich diese Energie im Körper ausbreiten kann.

Oft sind es Frauen in Umbruchsituationen, die Luna Yoga-Kurse besuchen: „Um die 30“ beschäftigen sich viele mit ihrem Kinderwunsch und ihrem Platz im Leben, und

## Drei sanfte Übungen für den Alltag

### Stellung des Kindes

Auf die Fersen setzen. Mit dem Ausatmen nach vorn beugen, bis die Stirn auf dem Boden (oder einem Kissen) abgelegt werden kann. Arme liegen seitlich entspannt neben dem Körper, der Atem fließt tief in den Bauchraum und den unteren Rücken. Einige Atemzüge halten.

### Beckenschaukel

Auf dem Rücken liegend die Beine aufstellen. Mit dem Ausatmen den Rücken in den Boden drücken und das Becken

nach vorn kippen, beim Einatmen wird der Bauch weit und weich, der Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz. Das Becken sanft in Richtung der Knie schieben.

### Kuschelmassage

In entspannter Rückenlage die Beine anwinkeln, zur Brust heranziehen und die Hände auf die Knie legen. Sanft in alle Richtungen rollen. Wohltuend ist es auch, die Knie beim Ausatmen an den Brustkorb zu ziehen und beim Einatmen in den Raum zu schieben.

„um die 50“ suchen Frauen nach neuen Perspektiven. Unzufriedenheit, Überforderung und ungelebte Sehnsüchte können sich in Menstruationsbeschwerden oder unerfülltem Kinderwunsch manifestieren. Manchmal wirkt es dann schon Wunder, wenn sich die Frauen entspannen können und der Unterleib besser durchblutet wird. Erst für hartnäckigere Blockaden greifen die Luna Yoga-Lehrerinnen zur „starken Medizin“ archaischer Fruchtbarkeitstänze.

Paaren mit Kinderwunsch empfehlen Luna Yoga-Lehrer Spürübungen, Massagen, Tanz und Kräutertees. Bei einem Drittel der Paare soll so ein gemeinsamer Übungsmarathon fruchten.

Als Riona uns die kraftvollen Beckenbewegungen, die mit Atem und kräftigem Fußstampfen kombiniert werden, vorführt, bebt im Übungsraum der Boden. Paaren mit Kinderwunsch verordnen Luna Yoga-Lehrerinnen ein gemeinsames Programm. Frauen sollen so gezielt ihren Eisprung auslösen können, und bei Männern kann sich nachweislich die Vitalität der Spermien verbessern.

Dörte, die Luna Yoga bereits seit vier Jahren praktiziert, übte anfangs regelmäßig, weil ihre Eierstöcke nach Absetzen der Pille zu Zystenbildung neigten. Später begleiteten sie die Übungen durch ihre Schwangerschaft. „Durch Luna Yoga habe ich schon in der Schwangerschaft eine intensive Bindung zu meinem Kind aufgebaut“, sagt sie. Die Anfängerinnen im Abendkurs staunten darüber, dass selbst minimale Bewegungen richtig anstrengend sein können. Aber sie spürten bereits nach den ersten Stunden mehr Energie und Wohlbefinden.

Auf meinem Heimweg linst eine abnehmende Mondsichel durch die Wolken. Auch wenn ich jetzt nicht zu astrologischen Höhenflügen aufbrechen werde, habe ich begriffen, dass „weniger“ an diesem Abend „mehr“ war. Mein Becken schwingt locker, und der Bauch sagt: Luna Yoga macht Lust auf mehr.



# „Heilsam ist, was ein Mensch mit Begeisterung tut“



Adelheid Ohlig praktiziert Yoga seit Mitte der 1960er-Jahre. Sie arbeitete als Dolmetscherin und Journalistin, bevor sie Anfang der 1980er-Jahre Luna Yoga entwickelte.

## Verstehen Sie Luna Yoga als reines Frauenyoga?

Der Mond scheint auf alle, Männer wie Frauen. Rhythmen und Zyklen treten bei Frauen durch die Menstruation deutlicher zutage, aber inzwischen weiß man, dass jedes Lebewesen Rhythmen kennt. In meine Kurse kommen auch Männer, die bei sich Zyklen und Launen erleben und mehr erfahren wollen.

## Wem empfehlen Sie Luna Yoga besonders?

Ich habe diese Rezeptfragen nicht gerne. Das ist immer eine individuelle Entscheidung. Jeder sollte solange neugierig verschiedene Richtungen ausprobieren, bis er etwas findet, was mit Freude erfüllt. Es ist nicht heilsam, etwas mit Verbissenheit zu tun, von dem man gehört hat, es sei gesund. Heilsam ist nur, was ein Mensch mit Begeisterung tut.

## Kann Luna Yoga wirklich bei gesundheitlichen Problemen helfen?

Ich rate Frauen wie Männern dazu, ihre Beschwerden zuerst ärztlich abzuklären. Dann kooperiere ich wie viele der Luna Yoga-Lehrerinnen mit Frauenärztinnen und -ärzten, die bewusst nicht nur ein Organ, sondern den ganzen Menschen behandeln wollen. Die Übungen werden auch nicht wie ein Rezept verordnet, sondern ich probiere mit der betroffenen Person sehr achtsam aus, was ihr guttut. Und ich sage auch nicht: Jetzt machen wir etwas gegen die Zyste oder gegen das Myom. Sondern ich sehe das Problem eher als Thema, das betrachtet werden möchte. Ich versuche die Neugier zu wecken: Was kann ich daraus lernen, so dass es leichter wird? Wenn ich mich meinem Thema widme, indem ich zum Beispiel täglich zwanzig Minuten übe, kann Heilung geschehen.

## Lassen sich Ihre Übungen auch in andere Yogaformen oder Entspannungstechniken integrieren?

Klar, da mir beim Luna Yoga die Freude als zentrales Element wichtig ist, empfehle ich, solche Übungen zu wählen, die als wohltuend empfunden werden. Jeder Mensch weiß dies selbst am besten, lebt ja am längsten in und mit dem eigenen Körper. Die oben genannten Übungen sind leicht und frei in jede Praxis zu integrieren.

## Sie stellen Luna Yoga als ein sehr freies System dar, das jeder für sich wandeln kann. Wie hat sich Ihre Praxis in mehr als 40 Jahren verändert?

Es kommt immer mehr Achtsamkeit hinzu und noch mehr Klarheit. Einige Schülerinnen und Schüler sagen, ich werde langsamer. Früher war ich wohl sportlicher und ehrgeiziger, doch ich lerne immer mehr, dass innere Entwicklung Zeit braucht. Diese Langsamkeit wissen meine Schüler übrigens sehr zu schätzen. Ganz besonders die jungen.

## Bücher und Links



Ohlig, Adelheid: **Die bewegte Frau. Luna Yoga.** Nymphenburger Verlag, 2007, 296 Seiten, 9,99 Euro



**Yoga Aktuell – Yoga für Frauen.** Sonderheft 1/11. Yoga Verlag, 116 S., 7,50 Euro. Zu bestellen über [service@yoga-aktuell.de](mailto:service@yoga-aktuell.de)

### [www.luna-yoga.com](http://www.luna-yoga.com)

Auf ihrer Webseite bietet Adelheid Ohlig eine Einführung in Luna Yoga und informiert über Lehrmaterial und ihr Kursangebot.

### [www.luna-yoga.de](http://www.luna-yoga.de)

Das Netzwerk ausgebildeter Luna Yoga-Lehrerinnen informiert über Aktivitäten und Seminare. Mit einer bundesweiten Übersicht aller Lehrerinnen.

### [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

Webseite mit bundesweiter Übersicht von Yogaschulen. Yoga Vidya bietet u.a. Kurse in Luna Yoga an und demonstriert dabei, wie sich die Elemente in andere Übungsreihen und Yogastile einfügen lassen.

### [www.dinahrodrigues.com.br](http://www.dinahrodrigues.com.br)

Dinah Rodrigues entwickelte eine andere Form von Yoga, das sich speziell an Frauen richtet: Ihre „Hormonyoga“-Übungsreihe kann Frauen bei Wechseljahrs-Beschwerden und Hormonstörungen unterstützen.

### [www.yogaservice.de](http://www.yogaservice.de)

Frauen-Yoga – was ist das? Welcher Stil passt zu mir? Das Portal gibt Orientierungshilfe in der bunten Vielfalt der Yoga-Welt.