

**LUNAYOGA IM BILD****„Spezielles Yoga für Frauen, für Schwangere nicht anstrengend“**

Luna Yoga ist eine eingetragene Marke. Ausschließlich Lehrerinnen, die eine Ausbildung absolviert haben und sich im zweijährigen Rhythmus weiterbilden, sind autorisiert, Luna Yoga zu lehren. Dazu gehört Gudrun Inreiter aus Gnigl, seit sieben Jahren Yogatrainerin. „Ich liebe meinen Beruf“, sagt sie.

**Bienenatmung, tanzende Katze, Schmetterling, Voll- und Halbmond**

Die alte, neu belebte, heilsame Körperkunst verbindet traditionelle Techniken aus Yoga, Tantra und Ayurveda mit modernen Körpertherapien. Haltungen, Stellungen, Bewegungen und Atemlenkungen mit Namen wie „tanzende Katze“ oder „Schmetterling“ beleben Körper, Geist und Seele. Luna Yoga wirkt besonders auf die Beckenregion und ist eine ideale Geburtsvorbereitung.

# Mit Babybauch tanzen wie eine Katze

**Entspannung.** Ein Summen geht durch den Raum. Nicht ein Schwarm von Bienen verursacht dieses Geräusch. Acht Frauen bereiten sich beim Luna-Yoga-Kurs auf die Geburt ihrer Babys vor.

**BIRGIT KALTENBÖCK**

**GNEIS.** Auf dem blanken Parkett in der Mitte des Übungsraumes im zop (Zentrum für Osteopathie und Physiotherapie) in der Steinmetzstraße stehen zwei Kerzen. Eine verströmt süßlichen Duft, die andere sorgt für noch mehr angenehmes Licht. Rundherum sitzen neun Frauen auf ihren roten und blauen Gymnastikmatten, acht davon freuen sich schon auf baldigen Nachwuchs.

Zu Beginn der Luna Yoga Einheit von Gudrun Inreiter steht die Schalenmeditation. Sie bewirkt, dass die Atmung langsamer wird. „Ihr könnt jetzt ganz woanders sein. Blendet's den Alltag einfach weg“, ermutigt die Yogalehrerin die Frauen. Kurz danach geht ein Summen durch den schummrigen Raum. Bei der so genannten Bienenatmung wird durch die Nase tief eingeatmet und beim Ausatmen laut gesummt. Diese Übung wird auch gerne als Ablenkung vom Wehenschmerz verwendet. Von der Biene geht's über in den Schmetterling. Die Füße in der Flügelposition sorgen für die Durchblutung des Gewebes. Zufrieden ist Inreiter mit den

Frauen, die mit ihren Babybäuchen zwischen dem fünften und neunten Monat fleißig bei der schwierigen Übung mitmachen. „Wenn ihr das schafft, schafft ihr die Geburt ganz locker.“ Als Belohnung werden nun sechs zehnte und ebenso viele Arme ausgeschüttelt.

Danach sinken die Frauen in die Matte und entspannen bei

„In unserer Zeit ist die Kunst nicht die Bewegung, sondern die Entspannung.“

**Gudrun Inreiter, Yogalehrerin**

den beruhigenden Klängen der afrikanischen Karimba ihrer Trainerin.

Im Vierfüßler werden die Salzburgerinnen bei der „tanzenden Katze“ und beim „Planetengruß“ im Stehen wieder munter. „Das verleiht euch Kraft in den Oberschenkeln. Ihr werdet das für die Geburt im Stehen oder in der Hocke gut gebrauchen können“, erklärt Inreiter. Nach der Voll- und Halbmondübung folgt das



Die Kursteilnehmerinnen mit ihren Babybäuchen nach 75 Minuten Luna Yoga (v. l.): Gudrun, Simone, Sabine, Jenny, Katharina, Evelyn, Birgit und Sigrid. Bilder: SW/KABÖ

von den Teilnehmerinnen geliebte Zwei Minuten Verwöhnprogramm. In Zweiergruppen wird der Rücken der im Vierfüßlerstand befindlichen Frau erst abgeklopft, dann abgerieben und abgestrichen. Danach folgt der Wechsel.

Rituale sind in den acht Einheiten des je 75 minütigen Luna Yogas besonders wichtig. „Ah, oh, eh, ih, uh“, tönt es durch den Raum. Wie in Trance liegen die gänzlich entspannten Schwangeren in Seiten- oder

Rückenlage und geben Vokale von sich. „Erlaubt euch, ganz auszulassen. Das Baby ist bestens versorgt, genießt eure Entspannung und den Gedanken, dass ihr, was die Geburt betrifft, überhaupt nichts kontrollieren müsst. Euer Baby, euer Körper wissen ganz genau, was zu tun ist. Freut euch auf das Ereignis“, sagt die Yogalehrerin in ruhigem Tonfall. Zum Abschluss verneigen sich die Frauen vor sich selbst und dürfen ein papierenes rosa Herz

mit einer meist zu ihnen passenden Weisheit ziehen.

Völlig gelöst sagt Teilnehmerin Evelyn Krotzer in der Garderobe: „Hier hat man über eine Stunde mal nur Zeit für sich selbst.“ Gudrun Steindl aus Elsbethen betont, es werde ihr in diesem Kurs die Angst vor der Geburt genommen. Simone Weiß aus Maxglan schwärmt vom Luna Yoga Kurs und der Lehrerin: „Es wird ganz warm, weil so viel Energie fließt. Da spürt man sich einfach wieder.“