

Launen leben hält gesund

Wussten Sie, dass das Wort Laune sich vom lateinischen Luna, also vom Mond ableitet? Im Schweizerdeutsch erscheint der Zusammenhang besonders klar: Luune. Früher ging man davon aus, dass Stimmungen mondabhängig sind, da sie beinahe ebenso rasch wechseln wie der Mond in seinen Zyklen.

Stimmungen, Launen zeigen uns deutlich, wie es uns geht. An unserer Gestimmtheit erkennen wir unsere Befindlichkeit. Auf diese Befindlichkeiten nehme ich in meinem Luna Yoga Rücksicht. Für mich geht es im Yoga weniger um Körperbeherrschung, sondern um Erkennen, Erspüren: Was tut mir jetzt in diesem Moment gut? Wie kann ich mein Befinden bessern? Welche Bewegung macht mich munter? Mit welcher Haltung finde ich Ruhe?

Luna Yoga ist eine alte, wieder belebte Körperkunst und Heilweise. Ich entwickelte es Anfang der 1980er Jahre aus meinen jahrzehntelangen Erfahrungen mit verschiedenen Körpertherapien. Als Journalistin hatte ich in der ganzen Welt nach altem Heilwissen verschiedener Völker geforscht und immer wieder Freude an Bewegung gefunden.

Bewegung wirkt häufig erfrischend und ermunternd; jede Zelle unseres Körpers wird durch bewusste Bewegungen angeregt. So können Heilvorgänge aktiviert werden. Wichtig ist dabei die Bewusstheit, denn Körper, Geist und Seele sind eins, das ist die ursprüngliche Bedeutung des altindischen Wortes Yoga. Wenn ich achtsam und aufmerksam in meinem eigenen Atemrhythmus eine Bewegung ausführe, spüre ich konkret meinen Körper, kann entdecken, was mir bekömmlich ist, wo ich mehr Dehnung brauche oder wo ich mehr Stärke entwickeln sollte. Mit Luna Yoga beginne ich gern meinen Tag und beende ihn. Es erquickt am Morgen und entspannt am Abend.

Mit Luna Yoga lassen sich spezifische Heilprozesse unterstützen: Es gibt spezielle Übungen für unsere kreativen Kräfte, für das Schöpferische in uns, für Fruchtbarkeit im weitesten Sinn. Koordiniert man bestimmte Bewegungen mit achtsamen Atemübungen, werden zum einen Muskeln trainiert und Knochen gestärkt sowie Gelenke geschmeidig erhalten; zum anderen stimuliert dies die inneren Organe in ihren Funktionen. Auch der Hormonhaushalt sowie das Nervensystem werden belebt.



ADELHEID OHLIG

Adelheid Olig aus Biel hat vor über 20 Jahren Luna Yoga entwickelt, seither unterrichtet sie es weltweit und bildet darin aus. In dieser Rubrik erhalten Persönlichkeiten aus der Region eine Plattform: Hier können sie auf Anfrage der Redaktion pointiert Stellung nehmen; ihre Meinung braucht sich nicht mit jener der Redaktion zu decken.