

Luna Yoga

Zyklen

Launen und Rhythmen,
und Wechselhaftigkeit



Interview

Vor 25 Jahren mit 15 Jahren Yoga-erfahrung hast du Luna Yoga gegründet. Was hat dich dazu bewegt, einen neuen Yogastil in Europa ins Leben zu rufen?

Adelheid Ohlig: Luna Yoga, ein neuer Stil? Ja, wohl doch. Ich entwickelte Anfang der 80er Jahre eine eigene Methode, da ich bei meinen Ausbildungen im Yoga in Indien, Kanada und Deutschland die Unterscheidungskraft vermisste: Alle Übungen sollten allen passen. Das passte mir nicht und ich spürte hin, was mir gut täte.

Da Yoga eine Erfahrungswissenschaft ist, nahm ich mir die Freiheit, eigene Forschungen zu betreiben. So entdeckte ich etwas heute allgemein Anerkanntes: Verschiedene Menschen brauchen unterschiedliche Übungen, bzw. adaptieren sie ihrem eigenen Körper, ihrer Befindlichkeit gemäß. **Gyöngyi Hajdú:** Luna, der Mond weist auf Zyklen und Rhythmen hin, auf Launen und auf die Wechselhaftigkeit des Lebens. Wie beeinflussen uns die Mondstrahlen?

A.O.: Luna, der Mond: ich mag ihn in seiner Wechselhaftigkeit, mit seinen Phasen, seinen unterschiedlichen Formen. Für mich ein deutliches Sinnbild für Wandlung und Vielfalt. Ich glaube, dass der Mond uns ähnlich beeinflusst, wie er die Gezeiten beeinflusst, da wir zum Großteil aus Wasser bestehen. Messbar ist das wohl nicht, doch spürbar. Und wir brauchen doch unser Gespür für das Leben.

Unsere Körperrhythmen, die bei uns Frauen besonders deutlich unsere fruchtbaren Zeiten begleiten, zeigen uns gleichfalls, dass alles im Leben sich wandelt, verändert, nie gleich bleibt. Launen sind einfach Stimmungen, Befindlichkeiten. Das Wort Laune kommt von luna=Mond.

Gy.H.: Und wie beeinflusst Luna Yoga die weiblichen Zyklen und Körperrhythmen?

A.O.: Luna Yoga Übungen bieten gute Möglichkeiten, sich der eigenen Rhythmen und Zyklen deutlicher bewusst zu werden, sie klarer zu erleben, und sich einzuschwingen, auf das, was ist. Gezielte Übungen können den Menstruationszyklus beeinflussen, die Funktionen der Sexualorgane

Mit Leichtigkeit in die Tiefe gehen:

Adelheid Ohlig, die Begründerin des Luna Yoga, über ihren Übungsstil, der Wandel und Individualität berücksichtigen möchte.

in Balance bringen, uns durch die Wechseljahre führen und vieles mehr.

Gy.H.: Womit beschäftigt sich Luna Yoga? Was ist die Philosophie des Luna Yoga?

A.O.: Meine Luna Yoga Philosophie kommt in der Namenswahl zum Ausdruck: mir ist wichtig, anzuerkennen, dass Wandel das einzig Gleichbleibende ist. Ich achte die Unterschiede und würdige sie, möchte Gleichwertigkeit und gleiche Rechte, doch keine Gleichmacherei. Beim Lehren bevorzuge ich einen Kreis mit einer Mitte: so können sich alle sehen, sich auf eine Mitte ausrichten, Symbol der eigenen Mitte. Wir sind alle Lernende, so sitze ich also nicht frontal vor einer Gruppe, sondern bin genauso im Kreis wie alle anderen.

Die Mitte schaut jedes Mal anders aus, ich lasse mich von den Planetenständen, den Jahreszeiten, den Orten, den Teilnehmenden inspirieren und gestalte sie möglichst neutral: jeder Mensch soll sein Eigenes darin sehen, sich zentrieren können.

Aus diesem Grunde lasse ich höchst selten die Stunden musikalisch untermalen: die Geschmäcker sind verschieden, wir werden genug beschallt. Da tut es gut, einmal ganz in die Stille zu gehen, auf den Atem zu lauschen, sich selbst in der Körperlichkeit ohne Ablenkung wahrzunehmen.

Gy.H.: Welche Einflüsse waren in der Zeit der Gründung wesentlich?

A.O.: Als ich Luna Yoga entwickelte, bezog ich meine Lebensgeschichte mit ein: ich komme aus dem politischen Journalismus, habe mich in der Frauenbewegung engagiert. Deshalb einerseits das Würdigen der Unterschiede und andererseits das Betonen der Gleichwertigkeit. Keine Gurus, sondern das eigene Selbst erfahren. Ich leite gern an, doch verkünde keine Dogmen.

Gy.H.: Wie entwickelte sich Luna Yoga im Laufe der Jahre weiter?

A.O.: Luna Yoga entwickelt sich stetig weiter, ich bilde mich weiter, lese viel, informiere mich über neue Forschungen zu den Zusammenhängen von Körper, Geist und Seele. Im Moment faszinieren mich neurobiologische Untersuchungen.



Adelheid Ohlig

INTERVIEW ■ GYÖNGYI HAJDÚ

Ist es nicht wunderbar, dass Beziehungen sogar unsere Gene ändern können und dass gute Beziehungen zu einem gesunden Leben dazu gehören?

Gy.H.: *Welche Energien möchte Luna Yoga in die Welt hinausbringen?*

A. O.: Ich wünsche mir, dass Luna Yoga sich so verbreitet, dass die oben genannten Eigenschaften erhalten bleiben, dass die Menschen sich an ihrer Lust an Bewegung und Haltung erfreuen, dass sie diese Methode als einen Weg begreifen, der nach innen führt und von dort wieder Kraft gibt für die Außenwelt, das Wirken dort erleichtert, verschönert.

Dabei sollten wir immer wieder prüfen, was uns gut tut, es gibt so viele Angebote, darunter wird sich eines finden, welches hilfreich ist.

Gy.H.: *Wie kann Luna Yoga in den einzelnen Lebensphasen einer Frau die Gesundheit fördern?*

A. O.: Luna Yoga kann auf vielerlei Weisen helfen, doch ohne Rezepte. Ähnlich wie bei der Homöopathie gibt es individuell hilfreiche Übungen, was der einen Person gut tut, passt für einen anderen Menschen nicht unbedingt. Es gilt, das eigene Körpergefühl zu entwickeln und immer wieder auszuprobieren: was mir heute wohltuend erscheint, ist es morgen vielleicht nicht mehr.

Gy.H.: *Welche Frauenleiden kann Luna Yoga lindern?*

A. O.: Wenn Frauen unter bestimmten Symptomen leiden, empfehle ich oft sehr einfache Übungen, jedenfalls zu Beginn. Später kann man variieren und Neues, auch Forderndes dazu nehmen. Alle Übungen sollten jedoch Freude bereiten oder zumindest als angenehm empfunden werden. Die Wirkung ist am besten, wenn Leichtigkeit dabei ist, ein solches Üben führt zu Tiefe.

Gy.H.: *Weibliche und männliche Körper sind verschieden. Im Luna Yoga werden die Yogaübungen dem weiblichen Körper angepasst. Üben Männer Luna Yoga?*

A. O.: Männer üben Luna Yoga gern, sie spüren in sich hinein und entdecken ihre Andersartigkeit, erlauben sich, ihren Körper neu wahrzunehmen. Bei Kinderwunsch lade ich stets das Paar ein, die Übungen gemeinsam zu machen.

Gy.H.: *Über 25 Jahren lehrst du und bildest die Luna Yoga Lehrerinnen aus. Was ist die Philosophie deines Lehrens?*

A. O.: Das Lehren, das Weiterreichen des Luna Yoga macht mir seit langem Freude. Ich achte darauf, mir selbst Pausen zu gönnen, um diese Freude zu erhalten. Ich mag die Menschen in ihrer Verschiedenheit, finde es faszinierend, was unser Körper alles kann und wie

über den Körper Stimmungen verändert werden können.

Gy.H.: *Wie lange dauert die Lebrausbildung zur Luna Yoga Lehrerin? Wo findet sie statt?*

A. O.: Die Luna Lehrausbildung dauert derzeit 2 Jahre, nun befinde ich mich in einer Neuorientierung. Gerade ist die 7. Ausbildungsgruppe in ihrer letzten Phase vor der Zertifizierung. Wie es danach weitergehen wird, entscheidet sich nach einer schöpferischen Pause. Wahrscheinlich werden an unterschiedlichen Orten in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland Trainingsleiterinnen auf die Ausbildung vorbereiten, die ich dann im 2. Jahr als Zertifizierungskurs weiterführen werde.

Gy.H.: *Welche Unterrichtsformen gibt es?*

A. O.: Fortlaufende Kurse bieten die Möglichkeit im Kreis Gleichgesinnter Übungen zu erarbeiten, die Energien in regelmäßigen Abständen aufzufrischen. Wochenend-Seminare dienen der Vertiefung bestimmter Themen. Ferienkurse führen zu Entspannung und Erholung. Im Schreibkurs werden die durch Luna Yoga angeregten schöpferischen Impulse ins Schreiben umgesetzt. In Einzelstunden kann gezielt auf den Menschen eingegangen werden. Ich arbeite dabei mit dem Horoskop, um Chancen und Möglichkeiten, Talente und Begabungen herauszuarbeiten, auch mit Hilfe von Luna Yoga Posen.

Gy.H.: *Ist dir die Schönheit ein Bedürfnis? Soll Yoga ästhetisch sein?*

A. O.: Schönheit und Ästhetik sind meines Erachtens Grundbedürfnisse und für unser Wohlbefinden wichtig. So kann Luna Yoga auch mit dem Gefühl für die Schönheit geübt werden, denn Bewegung ist der Gesang des Körpers. Wenn wir uns die Mühe machen, dem Gesang zu folgen, entdecken wir die Schönheit, die ein Teil der Natur ist.

Gy.H.: *Vielen Dank für das Gespräch. ■*

Mehr Info

Internet: www.luna-yoga.com www.luna-yoga.de

Bücher von Adelheid Ohlig:

- „Yoga ist(k)ein Kinderspiel“ (mit Rebekka Hofmann und Ruth Wittwer), Zytglogge-Verlag 1992
- „Yoga mit den Mondphasen“, Walter-Verlag 2002
- „Gute Reise“, Nymphenburger 2002
- „Die bewegte Frau“, Nymphenburger 2004
- „Das Wunschbuch“, Droemer/Knaur 2007 und Nymphenburger 2006 (geb. Ausgabe)
- „Luna Yoga“, Droemer/Knaur 2007