

Luna Yoga weckt Sinnlichkeit

Yoga ist bekannt, aber Luna Yoga? Lebensfreude, Lust und Sinnlichkeit stehen beim Luna Yoga im Mittelpunkt. Es ist eine Körpererfahrung und Heilweise, die sich nach den Mondphasen und dem weiblichen Zyklus richtet.

VON CHRISTINE BUCHINGER

Luna Yoga hilft, Menstruations-, Unterleibs- und Wechselbeschwerden zu lindern, kann aber auch die Fruchtbarkeit anregen - bei Männern wie Frauen.

Beim Luna Yoga werden Elemente vom traditionellen Hatha Yoga kombiniert mit speziellen Übungen, die immer an die Bedürfnisse des Einzelnen angepasst sind. Entspannende, kräftigende und an den weiblichen Zyklus angepasste Bewegungsabläufe setzen keine körperliche Fitness voraus. „Der Unterschied zum traditionellen Yoga liegt vor allem darin, dass es um Körperkünste geht und nicht um Körperarbeit“, erklärt Adelheid Ohlig, die Schweizer Gründerin des Luna Yoga den Unterschied.



„Indische Brücke“ kräftigt. (Buch)

Frauen können sich durch Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Atemübungen und Tänze bei Menstruationsbeschwerden, Unterleibsproblemen und Unfruchtbarkeit oft selbst Abhilfe schaffen. Auch für Schwangere sind die Entspannungs- und Kräftigungsübungen für den Geburtsvorgang vorteilhaft. „Es ist kein Potpourri aus Powerübungen und phantastischen Präsentationen“, so die Gründerin, sondern gehe auf die Bedürfnisse und das Wohlfühlen jedes Einzelnen ein.

Besonders im Alltagsleben werden Körpergefühl und Beweglichkeit durch Erziehung und Lebensbedingungen gehemmt. „Luna Yoga setzt genau hier an: dass sich eine Frau wieder körperlich erfahren muss“, sagt Dietlinde Maiwöger, Luna Yoga Lehrerin aus Garsten.

Durch Luna Yoga Körperkunst sollen Spannungen und Blockaden gelöst werden. Eine Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur hilft auch, Probleme im Rücken- und Nackenbereich zu lindern, da eine bessere Körperhaltung erreicht wird. „Ein wesentlicher Teil von Luna Yoga ist auch Lachen und Spaß-Haben, denn nichts löst besser eine Nackenverspannung als Lachen“, so Maiwöger.

Die Lösung von Blockaden und gleichzeitige Kräftigung des Beckens bewirken eine bessere Durchblutung des gesamten Unterleibs und können so bei Unterleibsproblemen hel-

fen.

„Das Wichtigste dabei ist, dass die Übungen nicht als ‚Ich tue jetzt etwas für meine Eierstöcke‘ erlebt werden sollten. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Heilweise und Körperkunst zugleich ist“, sagt Gabriele Honauer, Luna Yoga Lehrerin aus Linz. Die Übungen sollten regelmäßig zu Hause oder bei einer wöchentlichen Kursstunde wiederholt werden.

Übrigens: „Luna Yoga ist nicht nur für Frauen, auch Männer werden unterrichtet“, sagt Gründerin Ohlig. Eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur kann bei unerfülltem Kinderwunsch helfen, die Samenqualität zu verbessern.

Drei Übungen für zu Hause

Indische Brücke: Im Liegen die Füße beckenbreit auseinander parallel aufstellen und auf der Innenkante abstützen. Beim Ausatmen von den Fußsohlen ausgehend das Becken so hoch wie angenehm anheben. Die

ANSPRECHPARTNER

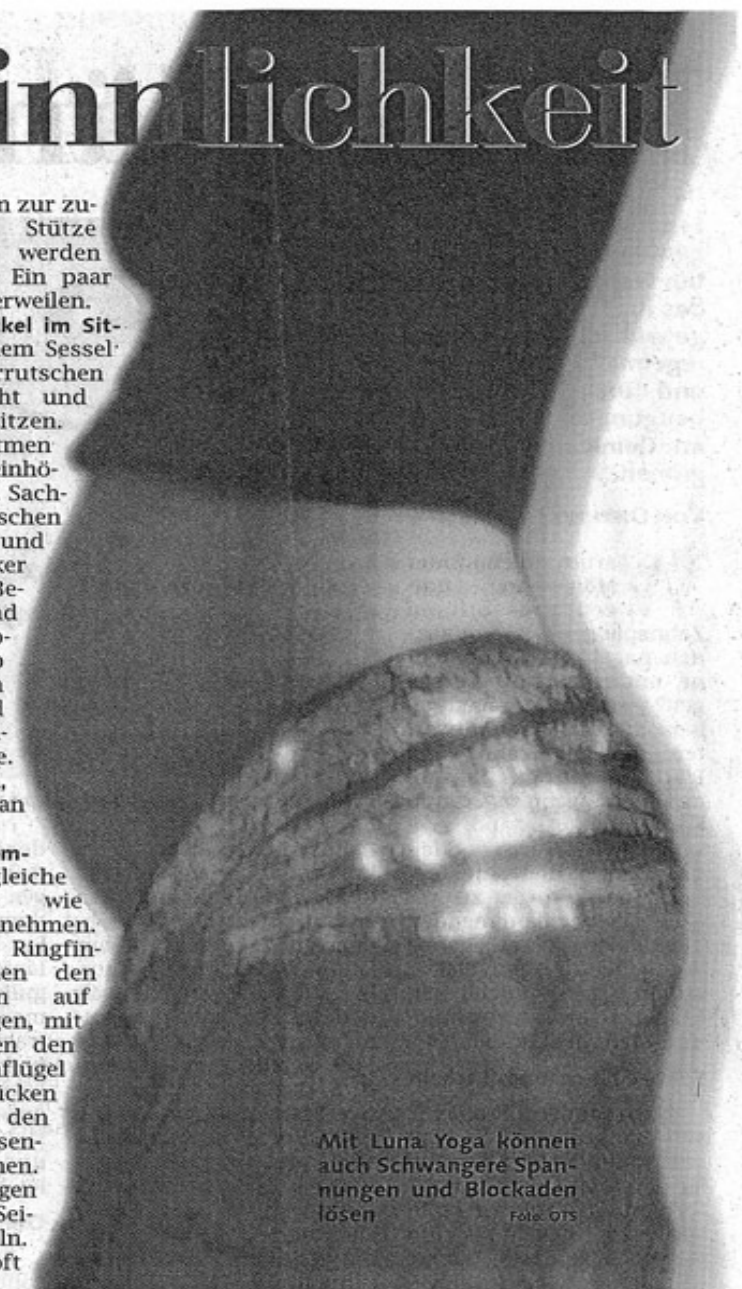
Luna Yoga Seminare, Ausbildungskurse und Einzelstunden gibt es bei • Gabriele Honauer, Linz, Tel.: 0664/9752639, www.honauer.at • Dietlinde Maiwöger, Garsten, Tel.: 07252/43145, www.shiatsu-yoga.at und bei • Maria Graf in Ort am Mondsee, Tel.: 0664/2739505, www.mondsee-luna-yoga.at. Weitere Infos unter www.luna-yoga.at

Arme können zur zusätzlichen Stütze verwendet werden (siehe Bild). Ein paar Atemzüge verweilen.

Beckenschaukel im Sitzen: Auf einem Sessel leicht vorrutschen und aufrecht und entspannt sitzen.

Beim Einatmen die Sitzbeinhöcker spüren. Sachte zwischen Kreuzbein und Sitzbeinhöcker mit dem Becken vor und zurück wippen, als ob man sich vorne und hinten anlehnen könnte. Wiederholen, so oft man will.

Wechsel-Atemübung: Die gleiche Sitzposition wie oben einnehmen. Mittel- und Ringfinger zwischen den Augenbrauen auf die Stirn legen, mit dem Daumen den einen Nasenflügel etwas andrücken und durch den offenen Nasenflügel atmen. Nach einigen Atemzügen Seite wechseln. Beliebig oft wiederholen.



Mit Luna Yoga können auch Schwangere Spannungen und Blockaden lösen

Foto: OTS