

SCHAUPLATZ

Nach Selbstheilung eigenen Yoga-Stil begründet

Mein Yoga entstand aus der Neugier, mehr meinem eigenen Körper und mir als Frau gerecht zu werden“, sagt Adelheid Ohlig. Die Schweizerin ist die Begründerin von „Luna Yoga“ und kommt am 16./17. Juli zur ersten Linzer Yoga Convention (siehe Kasten).

Mit Yoga hat sie in den 1960er Jahren während ihres Studiums in Wien begonnen. Der inzwischen verstorbene Maharishi Mahesh Yogi, der Guru der Beatles, war ihr erster Lehrmeister. „Ich lernte meditieren bei ihm und fand diese Kunst des Stillwerdens faszinierend und beruhigend. Zugleich befahl er bestimmte Posen und Bewegungen, damit das Sitzen leichter fällt“, sagt Ohlig. An der Wiener Volkshochschule vertiefte sie schließlich die altindische Philosophie des Yoga. „Und doch fehlte etwas: der Bezug zum Frausein, einen anderen Körper zu haben als die unterrichtenden Männer“, sagt die 65-Jährige, die als Journalistin für verschiedene Nachrichtenagenturen auf der ganzen Welt gearbeitet hat. Diese Erfahrungen kamen ihr zugute. „In vielen Ländern konnte ich erleben, was speziell Frauen zur Ge-



Adelheid Ohlig zeigt in Linz, was Luna Yoga ist. Foto: Arthur Haerberli

sunderhaltung tun.“

In den 1980er Jahren erkrankte Ohlig an einem Gebärmutterhals-Karzinom und machte in Israel die Bekanntschaft mit Aviva Steiner. „Bei der ehemaligen Tänzerin lernte ich, mir und meinem Körper zu vertrauen. Ich verließ die Aske, die ich im klassischen Yoga kennen gelernt hatte, und ließ

mich auf das Abenteuer meiner authentischen Bewegungen ein.“ Dabei sei das Karzinom verschwunden – ganz ohne Schulmedizin.

Ohlig hat schließlich ihren eigenen Yoga-Stil, das Luna Yoga, begründet. „Luna Yoga ist eine lustvolle Körperkunst und Heilweise. Mit seinen Übungen, die oft der Tierwelt nachemp-

funden sind, stärkt es die Selbstheilungskräfte. Es betont den Aspekt der Eigenmacht, jede Person gestaltet die Übung, Haltung, Bewegung so, wie sie ihr jetzt in diesem Moment gut tut“, sagt die Schweizerin. Beim Unterrichten schaue sie gern vorher in die Sterne, besonders die Mondphase beziehe sie in die Auswahl der Übungen ein.

Luna Yoga wird auch in Oberösterreich, etwa von Gabriele Honauer in Linz, Dietlinde Maiwöger in Garsten und Steyr und Maria Graf in Unterach unterrichtet. (ried)

STICHWORT

Yoga Convention

Von 16. bis 17. Juli findet im Lachstatthof (Steyregg) die erste Linzer Yoga Convention statt. Dabei kann man nicht nur den Luna-Yoga-Stil von Adelheid Ohlig kennen lernen, zu Gast sind auch zwei Amerikaner: Jennifer Yaro zeigt Meridian-Yoga, Simon Park präsentiert Prana Flow Yoga. Ashtanga-Yoga zeigen Christian und Marija Füreder aus Wien. Infos und Anmeldung: www.honauer.at