

Mit Lust und Laune: **Luna Yoga**

Diese Form des Yogas wirkt besonders auf den Beckenraum und die Sexualorgane. Sie soll die Fruchtbarkeit fördern, die Kreativität beflügeln und die Stimmung heben. Gründe genug für einen Selbstversuch. // Martina Petersen

Der Himmel hängt tief über Hamburg. Als ich mich auf den Weg zur Luna Yoga-Stunde mache, ist durch die Wolkenberge kein Mond in Sicht. Dabei soll sich in den nächsten eineinhalb Stunden alles um den Erdtrabant und seinen Einfluss auf den Körper drehen. „La Luna“ symbolisiert in vielen Kulturen seit jeher das Weibliche, und so richtet sich der Kurs von Hebamme und Luna Yoga-Lehrerin Riona Friedemann ausschließlich an Frauen.

Fünf Teilnehmerinnen zwischen 30 und 50 Jahren wollen sich heute auf lustvolle Entdeckungsreise in den Körper begeben, denn beim Luna Yoga dreht sich alles ums Spüren von Bauch und Unterleib. Adelheid Ohlig hat diese moderne Spielart der mehrere Jahrtausende alten indischen Körperkunst Anfang der 1980er-Jahre entwickelt. Die Journalistin hatte auf ihren Recherchereisen in vielen Kulturen

alternative Heilweisen und traditionelle Fruchtbarkeitsriten studiert. Anlässlich einer Unterleibserkrankung wurde sie Schülerin der israelischen Physiotherapeutin Aviva Steiner, die eine spezielle „Mensgymnastik“ entwickelt hatte. Die Idee, allein durch Bewegung und Atemführung Fruchtbarkeit und Lebenslust beeinflussen zu können, beflügelte Adelheid Ohlig. Im Luna Yoga trug sie aus verschiedenen Therapieformen und Bewegungskünsten zusammen, was (Unter-)Leib und Seele harmonisiert und stärkt.

Anfangs singen wir im heimeligen Übungsraum das „Om“ und erfahren, dass derzeit Mond und Sonne in Wasserzeichen stehen. „Viel Wasser bedeutet viel Gefühl“, klärt uns Riona auf. Dann geht es bei leichten Drehungen der Wirbelsäule im Sitzen darum, ein Gespür für die Mitte zu bekommen. Anschließend widmen wir uns dem Becken: Im Liegen stelle ich die >



> Beine auf und bringe Steißbein und Lendenwirbelsäule mit kleinen Impulsen „wie eine Mondsichel“ ins Schwingen. Für jemanden, der sich gern mit Joggen oder Krafttraining auspowert, ist dieses sanfte Schaukeln anfangs eine harte Geduldsprobe.

Doch im Luna Yoga zählen nicht Leistung oder schwindelerregende Verrenkungen. Vielmehr betont Riona, dass wir uns ganz dem Spüren hingeben sollen, um zu erfahren, was dem Körper im Augenblick guttut. Mal seien wir wie der Mond „voll“ da und mal eben nur ein zartes Pflänzchen.

Den Beckenboden fordern

Dann erhöht Riona den Schwierigkeitsgrad: Jetzt sollen die Bewegungen nur noch „im Inneren“ und damit allein durch die Beckenbodenmuskulatur ausgeführt werden. Außen kaum noch wahrnehmbar, verlangt das Schaukeln volle Konzentration. Es kommt noch besser, als wir die an sich simple Bewegung im Stehen ausführen sollen. Und richtig herausfordernd wird es, als das

Becken inwendig zum Kreisen gebracht werden soll: Spielerisch erkunde ich meine Beckenbodenmuskulatur und spüre, wie Wärme in den Unterleib strömt. Bald glühen bei allen Frauen die Wangen. Am Ende sorgt eine Tiefenentspannung dafür, dass sich diese Energie im Körper ausbreiten kann.

Oft sind es Frauen in Umbruchsituationen, die Luna Yoga-Kurse besuchen: „Um die 30“ beschäftigen sich viele mit ihrem Kinderwunsch und ihrem Platz im Leben, und „um die 50“ suchen Frauen nach neuen Perspektiven. Unzufriedenheit, Überforderung und ungelebte Sehnsüchte können sich in Menstruationsbeschwerden oder unerfülltem Kinderwunsch manifestieren. Manchmal wirkt es dann schon Wunder, wenn sich die Frauen entspannen können und der Unterleib besser durchblutet wird.

Erst für hartnäckigere Blockaden greifen die Luna Yoga-Lehrerinnen zur „starken Medizin“ archaischer Fruchtbarkeitstänze. Als Riona uns die kraftvollen Beckenbewegungen, die mit

Info

Atem und kräftigem Fußstampfen kombiniert werden, vorführt, bebt im Übungsraum der Boden. Paaren mit Kinderwunsch verordnen Luna Yoga-Lehrerinnen ein gemeinsames Programm. Frauen sollen so gezielt ihren Eisprung auslösen können, und bei Männern kann sich nachweislich die Vitalität der Spermien verbessern.

„Nur was begeistert, heilt“

„Ich rate Frauen wie Männern dazu, ihre Beschwerden zuerst ärztlich abzuklären. Dann kooperiere ich wie viele der Luna Yoga-Lehrerinnen mit Frauenärztinnen und -ärzten, die bewusst nicht nur ein Organ, sondern den ganzen Menschen behandeln wollen“, erklärt Adelheid Ohlig. „Die Mondphasen haben zwar einen gewissen Einfluss auf die Übungsauswahl, aber Luna Yoga ist kein starres System. Ich probiere mit der betroffenen Person sehr achtsam aus, was ihr guttut. Heilsam ist nur, was ein Mensch mit Begeisterung tut.“

Die Anfängerinnen im Abendkurs stauen darüber, dass selbst minimale Bewegungen richtig anstrengend sein können. Alle spüren nach der Übungsstunde mehr Energie und Wohlbefinden. Auf meinem Heimweg linst eine abnehmende Mondsichel durch die Wolken. Mein Becken schwingt locker, und der Bauch sagt: Luna Yoga macht Lust auf mehr. ●

Sanfte Übungen für den Alltag

Stellung des Kindes:

Auf die Fersen setzen. Mit dem Ausatmen nach vorn beugen, bis die Stirn auf dem Boden (oder einem Kissen) abgelegt werden kann. Arme liegen entspannt neben dem Körper, der Atem fließt tief in den Bauchraum und den unteren Rücken. Einige Atemzüge halten.

Beckenschaukel:

Auf dem Rücken liegend die Beine aufstellen. Mit dem Ausatmen den Rücken in den Boden drücken und das Becken nach vorn kippen, beim Einatmen wird der Bauch weit und weich, der Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz. Das Becken sanft in Richtung der Knie schieben.

Kuschelmassage:

In entspannter Rückenlage die Beine anwinkeln, zur Brust heranziehen und die Hände auf die Knie legen. Sanft in alle Richtungen rollen. Wohltuend ist es auch, die Knie beim Ausatmen an den Brustkorb zu ziehen und beim Einatmen in den Raum zu schieben.

Buch & Web-Tipps:

Ohlig, Adelheid:

Luna Yoga: Der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenskraft.

Goldmann-Verlag, 2012,
209 Seiten, 6,99 Euro

www.luna-yoga.com

Auf ihrer Webseite bietet Adelheid Ohlig eine Einführung in Luna Yoga und informiert

über Lehrmaterial und ihr Kursangebot.

www.luna-yoga.de

Das Netzwerk ausgebildeter Luna Yoga-Lehrerinnen informiert über Aktivitäten und Seminare. Mit einer Übersicht über Luna Yoga-Lehrerinnen in Europa.