



Adelheid Ohlig

Luna Yoga - die Kraft der Mitte



In den 1980er Jahren, lange vor dem Yoga-Boom, entwickelte Adelheid Ohlig aufgrund einer schweren Erkrankung einen Yoga-Stil, der sich an Frauen richtet und besonders auf den Beckenraum wirkt. Seither hat Luna Yoga einen Siegeszug um die Welt angetreten. Im Interview erzählt die geborene Hessin und Vielreiserin, wie es dazu kam.

Maier: *Du warst ja in Deinem „früheren“ Leben, wenn ich das so nennen darf, Journalistin und Übersetzerin. Wie kamst du zum Yoga?*

Ohlig: Das war in Wien, Mitte der Sechzigerjahre. Ich war dort zum Studium, und Wien hatte mich sehr depressiv und trist gemacht, mich sogar schon zu Selbsttötungsgedanken verleitet. Das ging wirklich sehr tief. Und dann hat mir einer meiner Brüder geschrieben: „Bevor du das machst, mach doch noch Yoga und Meditation.“ Und er hat mir die Adresse von dem Maharishi Mahesh Yogi geschickt, weil der jetzt gerade in München sei.

Das war ja der Yogi der Beatles!

Ja, die Beatles waren damals bei ihm in Indien. Er war einer der ersten Yogis, der auch in den Westen kam. Und der war dann in München und hat eine Einführung in die Meditation gemacht. Ich bin da also ziemlich fertig aus Wien angekommen

Fotos Arthur Häberli; shutterstock.com



und bin eingeführt worden, und irgendwas hat sich geändert bei mir. Das war schon sehr verblüffend. Ich blieb einige Tage, und mir ging's wieder gut.

Und dann bist Du zurück nach Wien?

Ja, vorerst. Ich hab' dann dort nach etwas Vergleichbarem gekuckt – und bei der Urania gab's Yoga. Damals war das noch sehr meditativ ausgerichtet, sehr alt-indisch. Aber danach bin ich nach Salzburg gezogen, habe Publizistik studiert und bin Journalistin geworden.

Und Du hast weiterhin Yoga gemacht?

Ja, ziemlich streng, aber quasi im Verborgenen. Denn als Journalistin – ich war dann bei einer Nachrichtenagentur in Paris – waren die Reaktionen darauf damals immer so komisch, dass ich meinen Mund gehalten habe. Und in Paris bin ich dann krank geworden.

Du bist an Krebs erkrankt?

Ich hatte ein Carcinoma in situ. PAP 5. Aber ich hab's nicht operieren lassen, und von daher weiß man nicht, ob es bösartig war. Es hieß immer nur: „Sie müssen operieren! Sonst übernehmen wir keine Verantwortung!“ Aber ich hab's nicht gemacht, weil ich so Angst hatte davor. Meine Mama ist einige Jahre davor an Krebs gestorben. Ich habe mir also alles mögliche Andere überlegt, habe mich mit Frauenheilkunde beschäftigt, mit Psychoanalyse und Therapien, die ziemlich wild waren. Und auch nicht alle gut. Und dann hörte ich auf einem Frauengesundheitskongress von einer Frau in Israel, die Menstruationsgymnastik macht, so eine Art Menstruationsyoga.

Das war Auiua Steiner?

Genau. Und ich dachte mir, „Oh, da fahr' ich hin.“ Ich bin also nach Israel gereist, habe sie interviewt und habe mit ihr diese Übungen gemacht. Ich hatte da schon

▲ *Adelheid Ohlig schuf mit Luna Yoga eine weiblich inspirierte Körperkunst und Heilweise. Mehr Infos findet man auf ihrer Webseite www.luna-yoga.com.*

zwei, drei Jahre keine Mens mehr gehabt. Ich war rappeldürr, da kommt eigentlich keine Menstruation.

Warst Du magersüchtig?

Heute würde ich es so nennen. Ich war also bei Aviva und machte diese Übungen – und nach vier Tagen hatte ich eine Blutung! Und ich dachte nur „Oh, da ist was dran!“

Das ist ja unglaublich. Kannst Du ein bisschen erzählen, wer Aviva Steiner war?

Sie war ursprünglich Tänzerin, geboren 1930, stammt aus Budapest und hat in Wien bei Gertrude Kraus modernen Tanz gelernt. Sie ging dann nach Israel und war Mitglied einer Tanzgruppe. Später machte sie mehrere Ausbildungen zur Yogalehrerin und Physiotherapeutin und hat nur noch unterrichtet. Unter anderem in etlichen Altersheimen – und da haben auf einmal nach ein paar Monaten die alten Damen erzählt, sie bluten wieder und haben ihre Mens!

Die alten Damen? Ja wie alt waren die denn?

Die waren um die sechzig, siebzig. Das war erst mal ein Schreck! Aber sie waren

alle gesund, also hat sich Aviva überlegt: „Was hab ich mit denen gemacht?“. Sie hat dann mit sich selbst und ihren Freundinnen experimentiert und kam drauf, dass Frauen mit bestimmten Bewegungen Blutungen auslösen und den Eisprung beeinflussen können.

Und Deine eigene Periode blieb nach den Übungen, oder war das nur ein einmaliges Ereignis?

Ja, die Periode blieb. Einfach als wäre nichts gewesen. Ich fand das schon sehr beeindruckend, und dann bin ich noch öfter zu ihr gefahren, und schließlich durfte ich die Methode bei ihr lernen. Und irgendwann nach drei Jahren, glaub ich, war auch dieser PAP-Abstrich auf einmal bei 1. Da war ich selig! Bei 3 war ich ja schon glücklich gewesen, aber dass er so runterging, das war dann wirklich toll.

Hattest du damals schon eine Yogalehrerausbildung?

Ja. Aber alle Yogaausbilder – das waren immer Männer. Die haben fürchterlich militärisch unterrichtet und autoritär und patriarchal. Und dummes Zeug erzählt über Blutung, über Frauen, über Menstruation. Und ich habe dann gemerkt, auch wenn die Aviva unterrichtet – sie kam ja ganz streng vom Ballett – geht's ziemlich militärisch zu. Das war mir alles nicht geheuer, auch, weil ich da einen feministischen Zugang hatte. Und so habe ich mir überlegt, wie will ich als Teilnehmerin eigentlich unterrichtet werden? Was will ich, was tut mir gut, wie will ich angesprochen werden oder wie will ich wertgeschätzt werden? Und so ist das Luna Yoga entstanden.

Das war in den 1980er Jahren. Hattest du immer vor, einen eigenständigen Yoga-Stil zu entwickeln?

Nein, ich hab' nie gedacht, dass ich mal unterrichte! Ich wollte nie Lehrerin sein. Aber irgendwann war mir klar: Ich kenne meinen Körper und *ich* weiß, was mir gut tut – und nicht irgend so ein Yogalehrer, der mir sagt, wenn du menstruiert, darfst du das und das und das nicht. Und mir waren gute Umgangsformen wichtig, das Wertschätzen, und dass man den Menschen erst mal so annimmt, wie er ist. Die Gurus haben immer gesagt „Du musst genau diese Linie einhalten!“. Ich wollte das freier...

Wie kam es denn zu dem Namen Luna Yoga, also zum Mond?

Weil der Mond so deutlich zeigt, dass alles sich wandelt. Dass alles im Wandel ist. Permanent. Und dass es Rhythmen und Zyklen gibt, und dass die ganz unterschiedlich sind. Damit wir uns immer wieder klar machen, dass nichts bleibt.

Kulmine

**Slipelinagen und Binden
aus Baumwolle oder Seide
bewusst natürlich**

Wertschätzung der weiblichen Energie, Lebendigkeit und Achtsamkeit sind die Grundlagen unserer Arbeit. Davon ausgehend entwickeln wir nachhaltige Produkte sowie Workshops und Beratungen zum Zyklusgeschehen und tiefergehenden Prozessen – für eine Welt, in der Frauen in Einklang mit ihrem Zyklus und aus ihrer Kraft heraus leben.

Die Basis unseres Sortiments bilden Slipelinagen und Binden aus Baumwolle oder Seide in bester öko und fairtrade Qualität, frei von Plastik, Gentechnik und hautirritierenden Zusätzen.



Mitarbeiterin Nina

Petra Sood · Stettiner Str. 5-6 · 49088 Osnabrück Sonnenhügel
Tel.: +49 (0)541 33 25 99 36 · info@kulmine.de



Ist Luna Yoga eigentlich ein Yoga speziell für Frauen? Ein Yoga, das sich ganz auf Frauen konzentriert? Oder ein Yoga für alle?

Ich gehe schon vom weiblichen Körper aus, weil ich mich mit dem auskenne, den selber bewohne und da auch gut unterstützen kann. Besondere Aufmerksamkeit widmet Luna Yoga ja den Beckenorganen: Sie werden gut durchblutet, und somit kann die Kreativität auf allen Ebenen in Fluss gebracht werden. Und ich bilde auch nur Frauen als Luna Yoga-Lehrerinnen aus, weil ich nicht möchte, dass sich wieder ein Mann hinstellt und sagt, was frau bei der Periode machen kann oder nicht! Aber es kommen auch Männer in die Kurse, es gibt sogar schon reine Männergruppen. Die Männer sind offener jetzt für diesen weiblichen Zugang zum Unterrichten.

Was unterscheidet denn den weiblichen Zugang vom männlichen Zugang?

Der weibliche Zugang ist demokratisch. Gleichwertig, wertschätzend, unterstützend. Schon allein die Unterrichtsweise: Die ist bei den meisten ja frontal. Und bei mir – da kriege ich zwar weniger Leute in den Raum, aber mir ist das einfach verdammt wichtig – ist es ein Kreis, so dass wir uns alle gleichwertig sehen. Und es ist wohl auch für viele im „offiziellen“ Yoga neuartig, dass man ohne Guru was machen kann. Dass man wirklich auf den eigenen Körper hören soll.

Gibt es denn nun tatsächlich Übungen, die man nicht machen soll, wenn man seine Tage hat?

Diese Meinung kommt aus dem alten Indien, wo die Menstruation ja noch als unrein galt. Das alte, körperliche Yoga war sehr, sehr männlich und hat seine Wurzeln nicht nur in der indischen Kriegerkaste, sondern auch – was kaum jemand weiß – in den Militärschulen der Briten, die da als Besatzung waren. Und diese Meinung, dass Frauen keine Umkehrhaltungen machen sollen, ist einfach nur so tradiert, und kein Mensch kann sie eigentlich wirklich begründen. Ich sage den Frauen immer „Mach das, wie du das gerne hast“. Und von mir selber weiß ich, dass ich gerade während meiner Tage diese Übungen gern gemacht habe, weil das im Rücken so entlastet hat.

Aber das heißt, wenn ich Luna Yoga mache, bin ich meine eigene Instanz.

Ja. Auf jeden Fall. Die Eigenmacht ist mir ganz wichtig, die Eigenmacht und die Sinnlichkeit. Und auch wieder dieses Gespür zu bekommen, worauf ich Lust habe. Im Luna Yoga zählt nicht die Leistung, sondern das Spüren. Und das geht durch das Luna Yoga dann auch über die reinen Übungen hinaus. Also: Was mag ich in der Bewegung? Aber auch: Was mag ich beim Essen? Und was tut mir wirklich gut? ●

Fotos Arthur Häberli

Luna Yoga Übungen

Luna Yoga ist ein sanftes Yoga, das dem Becken und der Kraft der Mitte viel Aufmerksamkeit schenkt. Es hat seine Wurzeln im klassischen Yoga, Adelheid Ohlig erweiterte das Konzept aber um Trance- und Fruchtbarkeitstänze, Ayurveda sowie moderne Erkenntnisse aus Psychologie und Medizin.



Die Lilie

Wirkt wohltuend auf die Beckenorgane und durchblutet die Sexualorgane



Der Puma

Sammelt und konzentriert die Kraft, lenkt die Aufmerksamkeit zum Atem



Der Freudendreher

Die Drehbewegung regt das Nervensystem und die beiden Gehirnhälften an



Die Tulpe

Strafft den Rumpf, vertieft Flankenatmung, hält die Wirbelsäule beweglich



Der Drehsitz

Die Übung fördert die Konzentration und unterstützt auch die Verdauung



Die Elefantenoehren

Die schönen Seitbeugen formen den Rumpf und fördern eine gute Haltung