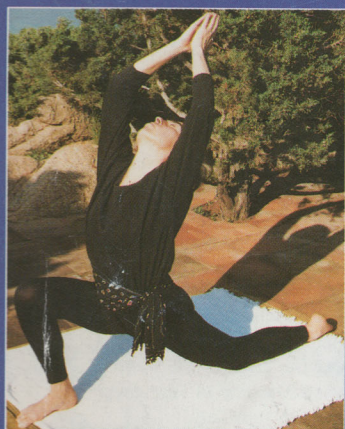


JUNI 6/91

M 5402
7,00
OS 60 sfr. 7

esoteria

Neues Denken und Handeln



Luna-Yoga
**DAS
YOGA FÜR
DIE
FRAUEN**



Naturheilkunde
**SIEGESZUG
DER
„SANFTEN“
MEDIZIN**

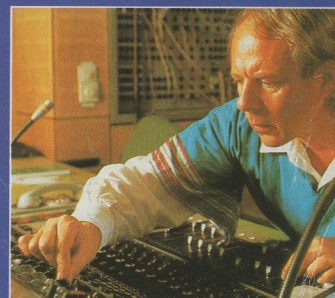
Tiefenökologie
**LIEBE DIE
ERDE WIE
DICH SELBST**

Im Test bewiesen
**Blicke
KANN MAN
WIRKLICH
FÜHLEN**

Medium Paulusse
**ALLE HILF
KOMM
„VON OBEN**

Gespräch m
einer weisen Fra
**„ALTE“ HEX
SANDRA**

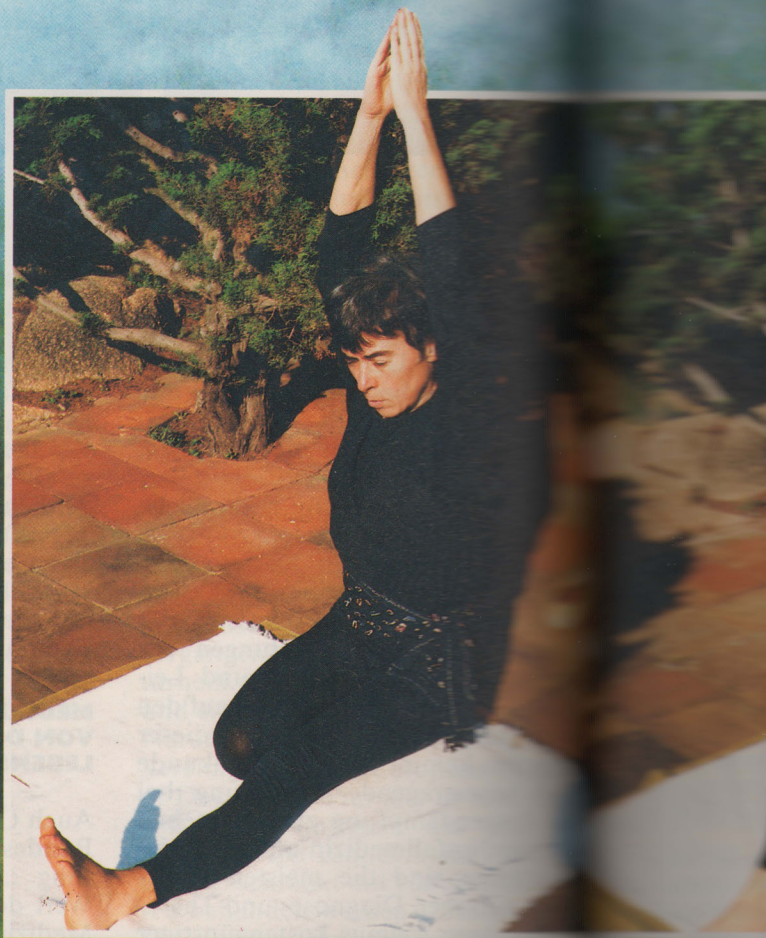
Indische Massage
**HEILEN MI
HÄNDEN
UND FÜSSEN**



Interview m
Karlheinz Stockhausen
**KOMPONIST
UND KOSMOS**

„Luna-Yoga“

**Yoga ist eines der ältesten
Gesundheitssysteme der
Welt. Gibt es darin Übungen,
die ganz besonders für
Frauen und ihre körperlichen
Probleme geeignet sind?
Fachautorin Adelheid Ohlig
(Fotos) suchte und fand:**

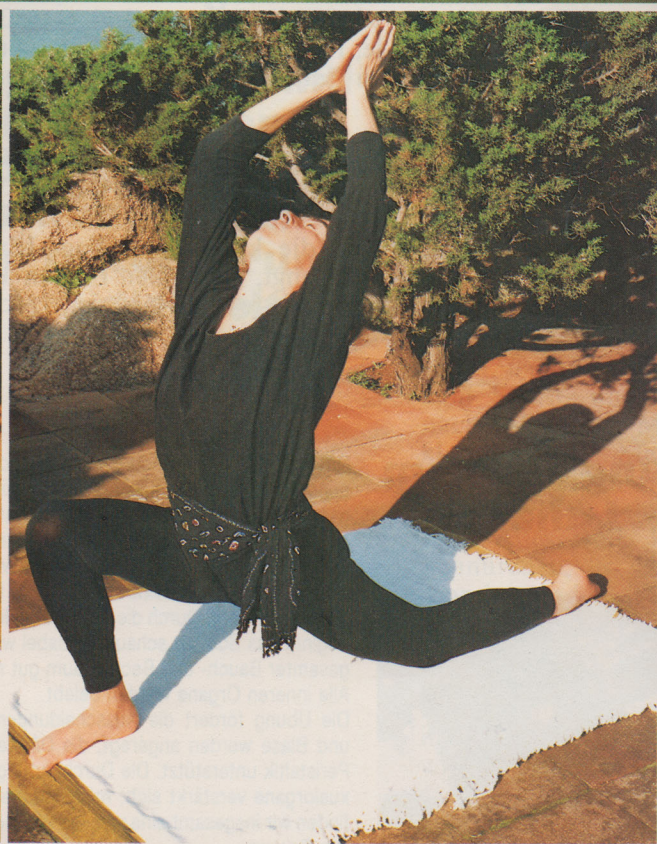
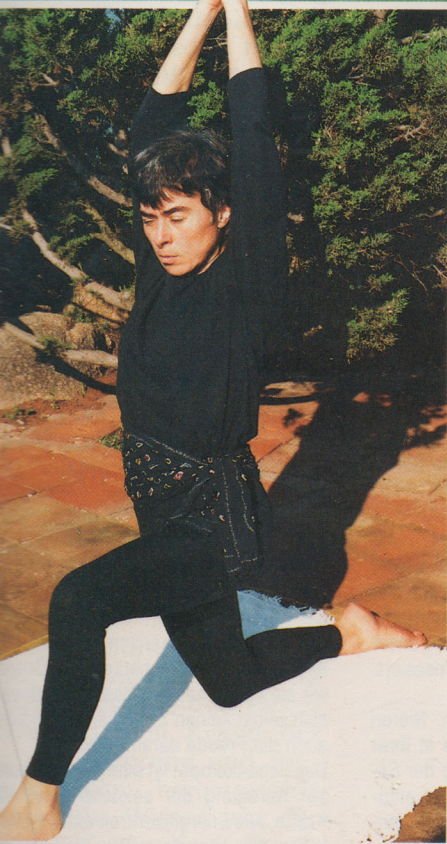


Das sanfte Yoga

E Von Adelheid Ohlig

Einmal im Monat muß *Anna* abschalten. Der Bauch macht ihr zu schaffen – Krämpfe: „Na, Du weißt schon, Frauenzeug“, sagt sie dann zu ihrem Freund. Dann zieht sie sich ins Bett zurück und ruht aus. In der Firma hat man sich an diesen ziemlich regelmäßigen Arbeitsausfall gewöhnt und drückt ein Auge zu.

Eleonora ist in den Wechseljahren und findet sich sehr launisch. Hitze- wallungen machen ihr zu schaffen, und nun hat ihr der Arzt auch noch die Angst eingejagt, daß sie Knochenschwund bekommen könnte. Hormonbehandlung sei unumgänglich, stellt er fest, und *Eleonora* ist geschockt. Doch sie will sich umhören und Ausschau halten nach alternativen Heilmethoden. *Jonas* und *Orlanda* wünschen sich seit langem ein Kind. Beide sind Ende Zwanzig. Sie verhüten schon lange nicht mehr, und doch will es nicht klappen mit der Fruchtbarkeit. Ein Spermientest ergab zu wenig, unausgereifte und zu langsame Spermien. In der Beratungsstelle für Natürliche Geburt in



n für Frauen

...nchen erfahren sie von Luna-Yo-
Sie probieren es aus, und nach drei
onaten ist Orlanda schwanger. Eine
neute Untersuchung der Samen er-
b eine deutliche Zunahme an Qua-
ität und Quantität.

...rei Beispiele aus der Praxis, weit
ehr ließen sich anführen. Was ist
n Luna-Yoga, das nicht nur im Fall
n Jonas und Orlanda half, sondern
ch Eleonora und Anna neue Mög-
keiten eröffnete? Wer Yoga kennt,
iß, daß es hier um die Einheit von
örper, Geist und Seele geht. Denn
s Wort Yoga, aus dem altindischen
nskrit stammend, bedeutet: verei-
n, verbinden. Einmal ist damit eben
e Leib-Seele-Einheit gemeint, zum
anderen führt es auch näher zur Ein-
ndung in die Natur, weist unseren
atz im Kosmos aus. Ähnlich dem
ort Religion (lateinisch: die Wieder-
bindung) meint Yoga das Einssein
t dem Selbst, aber auch mit dem
öttlichen.

...rtraut sind hier im Westen vom Yo-
meist die klassischen Haltungen,
anas genannt. Manches schaut sehr
ch Verrenkung aus, anderes leicht
d fein. Die Körperhaltungen zielen
f eine Gewahrsamkeit im Augen-
ck, ein Achtsamsein mit sich selbst
t mit dem Moment. So ist klassi-
es Yoga weit mehr als Gymnastik
er Sport; es führt tiefer nach innen
d erlaubt so mehr Selbstsicherheit
Nach-außen-Gehen.

...as aber, wenn das klassische Yoga
non weit von seinen Wurzeln ent-
nt ist? Auch wenn es eines der

ältesten Gesundheitssysteme der Welt
ist, so wurde es uns doch in patriar-
chaler Überlieferung zuteil. Bei etli-
chen Übungen heißt es: die sollten
von Frauen nicht praktiziert werden
oder gar: Frauen *können* solche
Übungen nicht lernen. Wer sagt so
etwas? Und aus welchem Grund?

Im klassischen Yoga ausgebildet und
durch mehrere Schulen in Indien, Ja-
pan, Deutschland, in den USA und
Kanada gegangen, erschienen mir sol-
che Bemerkungen im Lauf der Zeit
immer fragwürdiger. Und ich begann
zu forschen. Entdeckte bald, daß alle
Kulturen auf unserer schönen Erde
immer wieder auch Heilweisen aus
der Bewegung des Körpers entwickelt
haben, daß sich diese Systeme zum
Teil ähneln. Fand auch heraus, daß
Frauen ihre eigenen Methoden hatten
und haben, mit ihrem Körper umzu-
gehen und daß ihnen sehr wohl die
Zusammenhänge von Zyklus und
Fruchtbarkeit bewußt waren. Frucht-
barkeitstänze in Afrika, Menstrua-
tionsriten in Asien aus Anlaß der er-
sten wie auch der letzten Blutung im
Leben einer Frau – dabei spielt immer
wieder die Bewegung eine große Rol-
le, finden sich Formen, die von Frau
zu Frau weitergegeben werden.

Verbindung zwischen Fruchtbarkeit und Yoga

Was die klassischen Yoga-Übungen
anbelangt, von denen Frauen abgera-
ten wird – es sind zumeist Bauchmus-



Dehnungen und Drehungen

kelübungen, die eine tiefgreifende
Wirkung auf die Beckenorgane zu-
gen. Offenbar schlummert hier uralte
Wissen, mit dem Frauen ihre Frucht-
barkeit selbst bestimmten. Diese A-
weiblichen Wissens ging ja in unsere
Breitengraden durch Hexenverfol-
gung und Inquisition verloren.
Fruchtbarkeit und Yoga also –
entdeckte die Verbindung, die heu-
zutage selten gezogen wird, was
auch mehr und mehr das Wort Tan-
oder der Begriff Tantra-Yoga in un-
ren Gegenden auftaucht. Der Zus-

Eine Übung aus dem Luna-Yoga



Die Übung „Das Boot“ (Foto) tut den Beckenorganen, dem Magen und dem Rücken gut

Das Boot ist eine wunderbar wohltuende Bewe-
gungsform für die weiblichen wie männlichen Or-
gane. Wir legen uns auf den Bauch, entspannen
zunächst – besonders auch den Rücken – und
atmen tief ins Becken hinein. Wenn wir soweit
sind, winkeln wir die Beine an, fassen die Füße und
ziehen uns hoch. Durch die Bewegung des Atems
beginnt das Boot zu schaukeln, dabei wird unser
gesamter Bauch- und Beckenraum gut massiert:
Alle inneren Organe werden belebt.

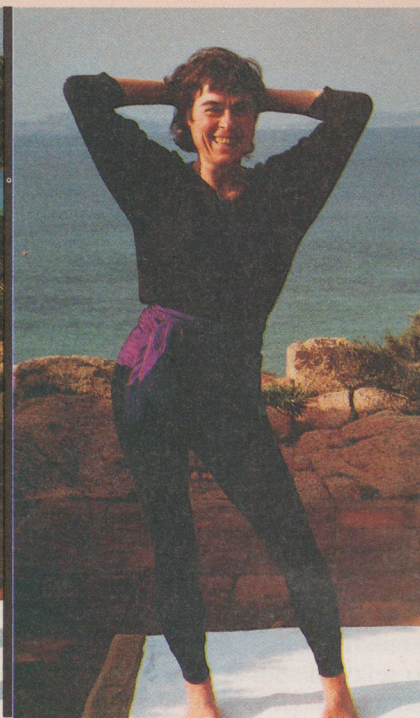
Die Übung fördert die Ausscheidungen, Nieren
und Blase werden angeregt, die Därme in ihrer
Peristaltik unterstützt. Die Durchblutung der Se-
xualorgane verstärkt sich; möglicherweise emp-
finden wir insgesamt eine wohlige Wärme im gan-
zen Becken.

Das Boot nur so lange halten, wie es angenehm
wirkt. Sobald Spannungen im Rücken auftauchen,
gehen wir behutsam aus der Stellung heraus und
entspannen wieder ganz bewußt, achten insbe-

sondere auf den Rücken: Der Atem sollte bis zu
Steißbein spür- und erlebbar werden.

Je nachdem wie gut wir uns in dieser Haltung
fühlen, können wir die Übung vertiefen und ver-
stärken; denn je mehr wir die Knie zusamen-
schließen, um so intensiver wirkt die Position auf
die inneren Organe – aufs Wohlbefinden achten
und die eigenen Grenzen respektieren. Im Wahr-
nehmen und Wertschätzen der Grenzen können
wir sie durch beständiges Üben erweitern – also
sich selbst keinen Zwang antun und den Spaß we-
auch die Freude daran bewahren.

Das Schaukelboot ist eine hervorragende Stellung
zur Anregung der sexuellen und existenziellen
Kräfte. Alle Energiezentren entlang der Wirbelsäu-
le werden stimuliert. Die Atmung vertieft sich.
Nach der Übung sollten wir uns erfrischt und
erneuert fühlen. Die Funktionen der Beckenorga-
ne werden harmonisiert und die Lebenskräfte
spürbar gesteigert.



Luna-Yoga entwickelte sich wie ein Baum: Die Wurzeln liegen im klassischen Yoga Indiens, und die Zweige ent- standen bei den For- schungsreisen der Autorin rund um die Welt

...ung zwischen Yoga und Sexuali-
...ent im Zuge dessen nach und
...schachtet, wenn auch oft noch
...Gemunkel und Geheimnis-

... ist eine uralte Tradition vom
... Subkontinent, mindestens
... wie das Yoga, dem Jahrtau-
... der Überlieferung nachgesagt
... schweise sogar nachgewiesen
... Nach das Wort Tantra hat
... eine Bedeutung: das Gewirk-
... Gewebe – unser Lebensmuster
... auch wieder die Verbindung
... Leben, zur Lebensenergie, zur
... Kraft. Doch auch hier sind
... lange patriarchaler Überlage-
... finden, Meinungen, die uns
... wieder einen bestimmten
... eine bestimmte Rolle zuwei-

... wollte Frauenursprünge im Yoga
... und ich fand meine Lehrerin
... Dort lebt Aviva Steiner, eine
... ehemalige Ballettänzerin
... Physiotherapeutin. Ihr gelang
... Anfang der 70er Jahre
... die Entdeckung, daß Bewe-
... Einfluß auf den Zyklus der
... haben, daß Eisprung und Blu-
... gewissermaßen herbeigetanz
... können. Ihr Wissen war da-
... revolutionär, sie stellte es
... sexual-medizinischen Kon-
... 1974 vor, nachdem sie
... an sich und ihren Freundin-
... gemacht hatte. Auch Männer
... bewegen, sich mit dem Ein-

fluß bestimmter Bewegungen auf ihre Fruchtbarkeit zu befassen, und so wurde mit Hilfe von Spermogrammen eine Veränderung der Samenquantität und -qualität innerhalb von drei Monaten nachgewiesen.

Aviva Steiner nannte ihr System „Übungen zur Harmonisierung der Funktionen der Beckenorgane“ und hatte viele Schüler und Schülerinnen, die mit Hilfe der Übungen ihre Fruchtbarkeit bewußt gestalteten.

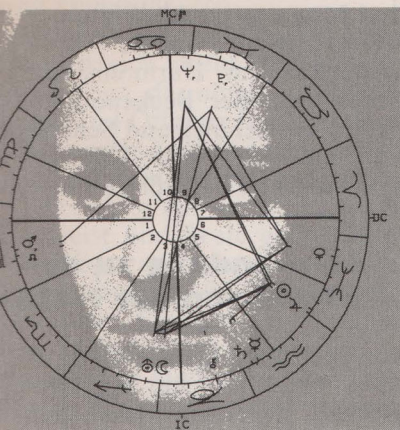
Hinwendung zu den Rhythmen der Natur

Von hier ausgehend entwickelte sich Luna-Yoga nun wie ein Baum: die Wurzeln liegen im klassischen Yoga in Indien, der Stamm wird durch Aviva Steiners Übungen zur Harmonisierung der Funktionen der Beckenorgane gebildet. Äste und Zweige des Baums Luna-Yoga wuchsen auf meinen vielen Reisen als Journalistin um die Welt. Überall forschte ich nach Riten und Weisen der Frauen, Fruchtbarkeit zu beeinflussen. Wenn ich nun das von mir entwickelte Luna-Yoga unterrichte, entstehen jedesmal aufs neue Blätter und Blüten durch die Beiträge der verschiedenen Teilnehmenden, die so ihre ureigenen Früchte ernten können. Der Baum wächst und gedeiht.

Was hat nun die Fruchtbarkeit mit den Launen der Natur zu tun? Hier zeigt sich der gesellschaftliche Aspekt des Luna-Yoga. Denn Luna-Yoga führt uns einerseits mehr zu uns selbst, nach innen, eröffnet die Reise zum Selbst, und zugleich weist es nach außen. Der Mond hat seine Zyklen und wir Menschen eigentlich auch. Wir haben dies in unserer technisierten Welt beinahe schon vergessen. Alles soll klappen wie am Schnürchen, es soll laufen wie geschmiert und im Takt sein. Die Natur aber ist zyklisch, sie kennt Rhythmen und verändert sich, wandelt sich wie der Mond, ebenso die Menschennatur, und am deutlichsten kommt dies im Zyklus der Frau zum Ausdruck. Es wird uns Frauen ja auch gern nachgesagt, daß wir launisch seien. Das Wort Laune stammt tatsächlich vom lateinischen Luna, der Mond.

Fruchtbarkeit nun ist meinen Erfahrungen nach nicht etwas Herstellbares, wie uns die moderne naturwissenschaftliche Medizin weismachen will, sondern sie hat viel mehr mit dem

n Weg zur genen persönlichkeit.



ogie und Psychologie helfen Ihnen, Ihre eigen-
sönlichkeit zu erkennen und weiterzuentwick-
Diese beiden Wege hat die bekannte Astrolo-
d Jungische Analytikerin Liz Greene vereint
Büchern, Vorträgen und persönlichen Bera-
interessierten Kreisen näher gebracht.

st Liz Greene's Wissen auch für Sie persönlich
in der **Psychologischen Horoskop-**
analyse zugänglich geworden. Die Analyse um-
ie bewussten und unbewussten Aspekte Ihrer
lichkeit und deren Schattenseiten. Sie zeigt
ischen Muster in Ihren Zweierbeziehungen
Ihren Weg zur Ganzheit und Weiterentwick-
auf. Die Analyse ist eine ernsthafte Ausein-
anzung mit Ihrer individuellen Lebensproblematik,
tig und anregend formuliert, ohne astrologischen
argon, jedoch psychologisch tiefgehend.

Themen beruhen auf den Transiten
ufenden Planeten durch Ihr Geburtshoroskop.
Analyse des führenden amerikanischen Astro-
Robert Hand zeigt auf, welche Themen bei
im Zeitraum von jeweils 12 Monaten aktuell
en.

ASTRO*INTELLIGENCE

Intelligenten Computer-Horoskop-Analysen

Coupon: senden an AstroDienst Zürich AG,
hzerstr. 19, CH-8033 Zürich, Tel. 00411-361 6464
telle (bitte ankreuzen): DM / SFr.
ologische Horoskop-Analyse von Liz Greene 72 / 65.-
tlich farbige Horoskopzeichnung 12 / 12.-
stemen für zwölf Monate von Robert Hand 60 / 55.-
tlich Transityclogramm-Zeichnung 22 / 20.-
zuzüglich Versandpauschale 7 / 5.-

☐ männlich ☐ weiblich
atum: _____
Uhrzeit: _____

ter 5000 Einw. auch nächstgrösseren)
stemen gewünschter Anfangsmonat/Jahr: _____

nd- und Rechnungs-Adresse: _____

es2

tagsüber
Unterschrift _____

Wissen weiser Frauen von früher zu
tun. Fruchtbarkeit sind all die Kräfte,
die uns etwas erschaffen lassen. Und
sie erwachsen uns, wenn wir uns auf
unsere wechselhafte, „launische“, in-
nere Natur einstellen. Wenn Anna
also einmal pro Monat unpäßlich
wird, dann helfen ihr die zarten, sanf-
ten Spür-Übungen aus dem Luna-
Yoga, zu erkennen, welches Muster
sie da abspult. Sie lernt, ihre Stim-
mungen ernst zu nehmen, so daß sie
sich künftig nicht mehr mit der unbe-
wußt produzierten Ausrede Übelsein
zurückziehen muß, sondern daß sie
sich aus freier Entscheidung zurück-
zieht. Eleonores Wechseljahrbe-
schwerden werden gelindert, wenn sie
zuläßt, daß sie sich verändert, daß
eine neue Lebensphase beginnt, die
ebenso reizvoll sein kann wie die vor-
angegangenen. Und dank der tiefgrei-
fenden Wechselwirkung der Luna-
Yoga-Übungen auf die Hirnanhang-
drüse wird der Hormonhaushalt auf
natürliche Weise ausbalanciert, der
Knochenstoffwechsel wird gefördert,
der Abbau der Knochen dem Aufbau
angepaßt.

Einfühlsamkeit in das eigene Innenleben

Wie sieht es nun aus, das Luna-Yoga,
und wie wirkt es? Sanfte Spürübun-
gen aus dem klassischen Yoga, von
denen bekannt ist, welch starke Wir-
kung sie auf die Beckenorgane haben,
weisen den Weg zur Einfühlsamkeit
ins eigene Innenleben. Wie fühlen
sich meine inneren Organe an? Wo
liegen sie? Wie geht es mir jetzt? Spü-
re ich meinen Atem tief ins Becken
fließen? Wie beweglich bin ich im
Becken? All dies wird im ersten Ab-
schnitt des Luna-Yoga geübt und ge-
lernt. Dabei gibt es hier kein „richtig“
oder „falsch“, es geht nicht darum,
irgendwelchen Rekorde nachzuja-
gen, besonders gut zu sein – wichtig
ist einzig und allein das eigene Spüren
und Fühlen.

Nachdem genügend Gespür für das
Becken entwickelt wurde, in dem öst-
lichen Philosophien nach unsere Mit-
te und unsere Kraft liegt, werden
kraftvolle Tänze aus verschiedenen
Kulturen getanzt. Trancetänze sind es
und Fruchtbarkeitsrituale. Mit diesen
zum Teil anstrengenden Bewegungs-
formen kann direkt Einfluß auf die
Geschehnisse im Beckenraum genom-
men werden. Ein Eisprung kann her-



**Es geht darum,
die eigene Lust zu
erforschen und
Launen und Lüste
zuzulassen.
Damit steigert man
nicht nur das
eigene Wohlbefin-
den, sondern
auch das seiner
ganzen Umgebung**



Nach der Fußreflexzonenmassage ist im Luna-Yoga wichtig

Literatur:

Luisa Francia: Drachenzeit. Frauenoffensive München 1987

Rina Nissim: Naturheilkunde in der Gynäkologie. subrosa Berlin 1985

Adelheid Ohlig: Luna-Yoga – der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenskraft. Goldmann München 1991

Jutta Rühl-Thomas: Ein alternativer Therapie-Ansatz bei Zyklusstörungen – Frauen versuchen durch eine Verbindung von Luna-Yoga mit einer Gesprächsgruppe Zyklusstörungen als Ausdruck ihrer Lebenssituation zu erkennen und zu verändern. Diplomarbeit in Psychologie an der Universität München 1987

Aviva Steiner: A series of specific physical exercises for causing the onset of the menstrual period for regulating the menstrual cycle. Kfar Saba 1974

Ute Manan Schiran: Menschenfrauen fliegen wieder. Die Jahreskreisfeste als weiblicher Initiationsweg. Knaur Esoterik München 1988

Astrid Schillings, Petra Hinterthür: Qi Gong. Der fliegende Kranich. Die selbstheilende Kraft meditativer Bewegungsübungen für Körper, Geist und Seele. Windpferd Durach 1989

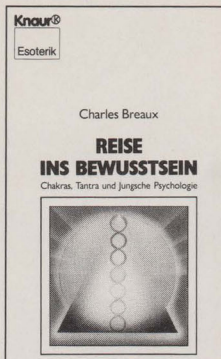
Susun S. Weed: HeilWeise. Frauenoffensive München 1990

Diane Mariechild: Traumkraft. Handbuch zur psychischen Selbsthilfe. Frauenoffensive München 1987

chen schrieb *Jutta Rühl-Thomas* ihre Diplomarbeit im Fach Psychologie zum Thema Luna-Yoga. An der Universitätsklinik München wurde eine Studien- und Arbeitsgruppe ins Leben gerufen, die mit Luna-Yoga kinderlosen Paaren weiterhelfen soll. In der Schweiz sind es die Frauengesundheitszentren, die Luna-Yoga anbieten und gern damit arbeiten. In Österreich haben verschiedene Fraueninstitutionen in Abständen einen Luna-Yoga-Kurs organisiert.

Wenn Frauen sich mit Luna-Yoga befassen, spüren sie ihre Grenzen und ihre Kräfte. Sie erweitern ihre Grenzen, indem sie diese akzeptieren. Sie spüren ihre Stärken und ihre Schwächen als Kraftfelder voller Energie. Sie spüren sich selbst und nehmen ihre Gesundheit wie ihr Kranksein selbst in die Hand. Dann gibt es kein statisches „entweder gesund oder krank“ mehr, sondern das Wechselspiel unterschiedlichen Befindens wird angenommen und ein bewußter Umgang damit gepflegt. In diesem Sinne ist Luna-Yoga kein System, keine Methode und erst recht keine Technik, sondern ein Weg zu mehr Selbst-bewußt-Sein. 

Knaur® ESOTERIK



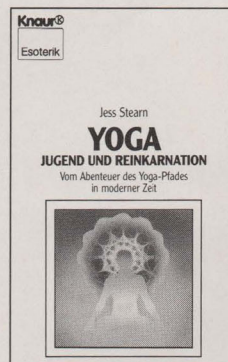
Energie, um zu ihrer Synthese auf einem höheren Energieniveau zu gelangen. (4251) DM 12,80

Ein Buch, das Mystik und Ratio harmonisch miteinander vereinigt. Der Weg, den der Autor auf seiner Reise zum Erkenntnis beschreibt, der des Tantra. Wenn wir ihm folgen können, gelingt uns die Verschmelzung von männlicher und weiblicher



Das indische Chakrensystem, Reichs fünf Charakterstrukturen, Alice Baileys Lehre von den sieben Strahlen und die alchemistische Lehre von den vier Elementen, auf der C.G. Jungs Typenlehre basiert: Diese Systeme werden von den Autoren, Begründer des »Instituts für angewandte integrale Psychologie«, in ihren Grundzügen dargestellt und für den Laien verständlich. (4261) DM 12,80

Jess Stearn schildert in diesem außergewöhnlichen Buch, wie er seinen »Guru« fand. Aus dem skeptischen Journalisten wurde ein Yoga-Übender, der nicht nur seine körperlichen Beschwerden heilte, sondern darüber hinaus aus seiner inneren Unsicherheit fand. Die erstaunlichen Erfahrungen Jess Stearns mit



seinem Yoga-Lehrer wie auch die praktischen Lehrlungen werden viele dazu anregen, sich selbst auf den Yoga-Pfad und das Abenteuer einer mehr neuen Sinn erfüllten Lebensweise einzulassen. (4247) DM 14,80

Ein Weg zu viel mehr Selbst-bewußt-Sein

Ich bin bald zehn Jahren, in denen ich Luna-Yoga unterrichte, hat sich einiges getan. Es sind mittlerweile mehr als 70 Paare, die mir Geburtsanzeigen schicken. An der Universität Mün-

Die Knaur Taschenbuchreihe Esoterik umfaßt mehr als 120 Titel. Sie sind überall im Buchhandel erhältlich.