

EINE RUNDE SACHE

Gerade für Schwangere und junge Mütter ist LUNA YOGA gut – und das nicht nur, weil es den Beckenboden stärkt

TEXT: DORIS BARBIER



Mit Yoga gesund und entspannt durch die Schwangerschaft? Das propagiert und praktiziert Jeanette Seebacher seit zwölf Jahren mit Luna Yoga in Paris. Davor war sie in einer völlig anderen Branche, hat für große Namen wie Louis Vuitton und Montblanc gearbeitet. Ihre Ausbildung hat Seebacher bei der Luna-Yoga-Gründerin Adelheid Ohlig in Deutschland absolviert. Deren Technik ist „Körperkunst für Frauen“ und soll zum einen helfen, die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu stärken, und gleichzeitig die Fruchtbarkeit wecken. Wie das genau funktioniert, wollten wir von Jeanette Seebacher wissen:

Warum kann Luna Yoga vor allem für werdende oder junge Mütter interessant sein?

Luna Yoga begleitet werdende und junge Mütter auf eine sanfte, frohe und bestärkende Weise. Meditation, Spürübungen, spielerisches Erkunden von Anspannung und Entspannung wirken ganzheitlich unterstützend – auf körperlicher, seelischer sowie geistiger Ebene. Luna Yoga hilft dabei, sich selber näher zu kommen. Es fördert das Vertrauen in den eigenen Körper, in sich selbst. Dies ist ganz besonders vor, während und nach einer Schwangerschaft wichtig. Medizinische Vorsorge, Betreuung und Hilfe sind heute äußerst umfangreich, gut

so. Doch sollte eine Frau sich immer auch auf sich selbst und ihren Körper verlassen können. Die Übungen machen die werdenden und jungen Mütter fitter. Die Bewegungen und das Halten in einer bestimmten Position stärken nicht nur mit Vorsicht und Umsicht die gesamte Muskulatur, sie pflegen auch die Gesundheit.

Und das wirkt wie genau auf Schwangere?

Schwangere Frauen und junge Mütter können dadurch besser mit dem sich verändernden Körper umgehen, sich und ihn bewegen, ihn akzeptieren und ihn lieben, wie er ist. Besonders die Beckenorgane sowie die Gebärmutter werden beim Luna Yoga angeregt. Gewebe und Fasern werden flexibler und dehnbarer. Dies trägt nicht nur zur Gesunderhaltung der Fortpflanzungsorgane und der Beckenbodenregion bei, es unterstützt auch die Rückbildung nach der Geburt. Außerdem lehrt Yoga den Umgang mit den Gefühlen und Emotionen. Diese sind gerade während und nach einer Schwangerschaft durch hormonelle Veränderungen im Ungleichgewicht.

Luna Yoga während der Schwangerschaft? Was soll man da besser vermeiden?

Alles ist erlaubt, solange es Spaß und Freude macht und sich gut anfühlt. Jede Frau soll sich auf das eigene Gefühl

Foto: Elke Seide/gettyimages

verlassen. Luna Yoga während der Schwangerschaft stärkt die Mutter-Kind-Beziehung bereits im recht frühen Stadium. Diese Erfahrung habe ich selbst intensiv erlebt. Laut Studien kann das ungeborene Baby bereits mit circa zwölf Wochen die Stimmungen und Gefühle der Mutter wahrnehmen. Umkehrübungen und Drehübungen während der ersten drei Monate sind allerdings nur mit Vorsicht und unter Anleitung einer Luna-Yoga-Lehrerin zu praktizieren.

Es heißt, man könne durch Luna Yoga auch Krankheiten vorbeugen: Welche sind das?

Krankheit wie Gesundheit sind auf physischen, psychischen, emotionalen und spirituellen Ebenen angesiedelt und diese beeinflussen einander ständig. Gerne beziehe ich mich hier auf eine Aussage von Adelheid Ohlig: „Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit und wohl auch nicht, was die Weltgesundheitsorganisation definiert, nämlich ein Zustand völligen körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens. Wann erfahren wir dies schon?“ Luna Yoga setzt hier an und schult die Aufrechterhaltung der Gesundheit und der Lebenskraft. Die Übungen reduzieren Stresshormone, sie stärken das Immunsystem, bringen den Hormonhaushalt in Balance, sorgen für psychische Ausgeglichenheit und einen erholsamen Schlafrhythmus. All dies sind Elemente, welche die Gesundheit aufrechterhalten und Krankheit vorbeugen.

Luna Yoga mit Baby oder Kleinkind: Wie kann das aussehen? Welche Positionen, ab welchem Alter?

Ich habe Luna Yoga vor, während und nach der Schwangerschaft praktiziert. Mit Baby im Bauch, Baby neben mir und nun Kleinkind über und unter mir (*siehe Foto*).



Fotos: Cavan Images/gettyimages; privat (2)

mum
LEBEN



Luna Yoga fördert eine ganz besondere Beziehung zum eigenen Körper

Wie Luna Yoga mit Baby oder Kleinkind genau aussieht, kann ich gar nicht sagen, denn jede werdende Mutter und ihr noch ungeborenes Kind sowie jede junge Mutter und ihr neugeborenes Baby sind einzigartig. Es regt auf alle Fälle die eigene Kreativität und auch die des Babys bzw. des Kleinkinds an. Davon bin ich überzeugt. Mein Sohn Noran setzt sich, während ich meditiere, gerne auf meinen Meditationsitz. Ich habe durch ihn gelernt, auch ohne absolute Stille und Ruhe zu meditieren. Oft klopft er mir lachend auf meinen Bauch und ahmt manche Bewegungen bereits nach. Die ersten eigenen Schritte eines Kleinkinds sind ein wichtiger Meilenstein. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem es bewusst Yoga macht, hat es noch vieles andere zu tun und zu erleben. Sobald es aus dem Kleinkindalter herauswächst, kann es sich in Streck- und Dehnübungen erkunden.

Wie bist du zu Luna Yoga gekommen?

Ein unregelmäßiger und teilweise lang ausbleibender Zyklus, verbunden mit einem unerfüllten Kinderwunsch, aber auch der Spaß und die Freude an der Bewegung und am Tanz. Dazu kam der Wunsch nach einem neuen oder vielmehr meinem eigenen Lebensgefühl und dem Ausleben der eigenen Kreativität.

ZUR PERSON

Jeanette Seebacher (40) ist aus Vorarlberg. Nach dem Studium hat sie in Mailand und Paris für Louis Vuitton, Montblanc und Maison Michel im Design gearbeitet. Seit zwölf Jahren praktiziert sie Luna Yoga.

