

LUNA

YOGA



Das immer wieder frische Erkunden der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers, das unvoreingenommene Erspüren der Stimmungen im jeweiligen Moment und Vertrauen in die natürlichen Rhythmen machen Luna Yoga zu einem Stil, der die Lebensfreude nährt und Selbstheilungspotenziale aktivieren kann

TEXT ● ADELHEID OHLIG

Der Mond im Yoga. Wohl eher für Frauen? Nun, der Mond scheint auf uns alle. Und das, wofür er steht – Wechsel und Wandel –, kommt in der gesamten Natur vor; Rhythmen und Zyklen betreffen alle Lebewesen. Auch Yoga hat sich im Lauf der Jahrhunderte gewandelt. In unserer heutigen Zeit dürfen wir einen frischen Blick auf Althergebrachtes werfen. *Luna Yoga* entwickelte sich aus der Anschauung der Natur, aus dem Wahrnehmen des Jahreszeitenwechsels, der Mondstände, aus der Akzeptanz von Befindlichkeiten, Launen, Stimmungen. Laune kommt von Luna, drückt aus, dass wir ganz natürlich Stimmungen unterworfen sind. Wie wir damit umgehen, entscheiden wir.

Luna Yoga entstand auf organische Weise. Mit Yoga begann ich Mitte der 1960er Jahre während meines Studiums. Damals kam Maharishi Mahesh Yogi nach Europa und lehrte zu meditieren, leitete eine kleine Asana-Folge an. Als Journalistin bereiste ich die ganze Welt, besuchte allenthalben Yogakurse und hielt Ausschau nach naturheilkundlichen Methoden, Bewegungskünsten. Aus- und Weiterbildungen führten mich tiefer in Philosophien und in den Schamanismus. Meist lehrten Männer; die Differenz der Geschlechter wurde nicht thematisiert. Die Seele, der Geist schwebten körperlos in einer von der Gesellschaftspolitik losgelösten Welt.

Als ich erkrankte – *carcinoma in situ* am Gebärmutterhals –, wurde mir mein Frausein auch im Yoga bewusst. Ich suchte nach Heilung und wollte auf dem Weg des Yoga weitergehen – obgleich ich oft hörte, es könne doch gar nicht sein, dass man erkrankte, wenn man Yoga übe. Ich hörte von Aviva Steiner, fand sie in Israel und lernte ihre Mensgymnastik. Aviva Steiner (1930 geboren in Ungarn, 2020 verstorben in Israel) war Tänzerin, Gymnastik- und Yogalehrerin. Sie hatte in den 1960er Jahren entdeckt, dass bestimmte kraftvolle Bewegungen bei Frauen Blutungen oder Eisprünge auslösen und bei Männern die Qualität und Quantität der Spermien verbessern können. Sie lehrte mich, dem Körper zu vertrauen, meinem Körper Raum und Zeit zu geben, den Zyklus zu ehren. Sie bildete mich in ihrer Methode aus, ich unterrichtete diese in Israel in verschiedenen Institutionen. Ihren Unterrichtsstil, das Körpergedächtnis zu schulen, ohne dauernd Übungen aufzuschreiben, habe ich mir einverleibt, und ihre Tänze, als starke Medizin abgewandelt, im *Luna Yoga* mit dem Atem verbunden. Sie ermunterte mich, meine eigene Lehrweise zu kreieren.

WEITERE EINFLÜSSE

Die bayerisch-bodenständige Angela Steinacker – bei ihr absolvierte ich meine erste Yogalehrausbildung in den 1970er Jahren in München – legte Wert auf das individuelle Unterrichten (im Gegensatz zu den hierarchisch-strengen Vorgaben der Lehrausbildung in Indien). Bewegungsrituale ganz eigener Art lernte ich bei Anna Halprin (1920–2021) in Kalifornien. Die Freiheit, dem natürlichen Bewegungsfluss zu folgen, führte zu künstlerisch-kreativem Ausdruck. Masahiro Oki (1921–1985) in Japan unterwies mich in seinem *Okido Yoga Ashram* am Fuß des Fujiyama in der Disziplin der heiteren Gelassenheit. Dank dieser und weiterer Lehrpersonen entfaltete sich *Luna Yoga* als Wandel und Wechsel willkommen heißende eigene Form des körperlichen Yoga. „Tradition ist die Weitergabe des Feuers, nicht die Anbetung der Asche“, soll der österreichische Komponist Gustav Mahler (1860–1911) gesagt haben.

DEM KÖRPER VERTRAUEN

Was passiert, wenn wir dem Körper wirklich vertrauen? Wir spüren seine Rhythmen, unsere unterschiedlichen Stimmungen. Natürlich sind sie bei uns Frauen während der fruchtbaren Zeit mit dem Menstruationszyklus verbunden. Hinzuspüren und frei von Dogmen wahrzunehmen, lässt die passende Übung auftauchen; sie will probiert werden. Man wird einfach aus Lust und Laune Bewegungen, Haltungen, Posen erkunden. Schließlich sind Selbstheilungskräfte in uns allen angelegt. Ein Menschenbild, das davon ausgeht, dass wir in Ordnung sind, unser Potenzial, unsere Liebe, unsere Lebenslust verwirklichen dürfen, führt zu einem frohgemuten Leben. Glauben wir dagegen, wir müssten uns andauernd verbessern – gar an die Kandare nehmen –, geraten wir in Stress. Wir haben die Wahl, unser Menschenbild, unser Weltbild neu zu justieren, können es nach der Lebensfreude ausrichten. Die strahlt in allem, was lebt. Der Arzt, Theologe, Musikwissenschaftler und Friedensphilosoph Albert Schweitzer (1875 geboren im Elsass, verstorben 1965 in Gabun) sagte: „Ich bin Leben, inmitten von Leben, das leben will.“

Das Besondere des *Luna Yoga* zeigt sich in der Vielfalt an Übungen, das Potenzial des Körpers wird im Erforschen und Erkunden der Bewegungsmöglichkeiten ausgeschöpft. Gern orientiere ich mich dabei an unserer Entwicklung: Als Babys kullerten wir zunächst auf dem Rücken herum, drehten uns zur Seite, wechselten zur Bauchlage, gelangten zum Krabbeln, setzten uns auf, entdeckten das Knien und schließlich das Stehen. Geschmeidigkeit und Kraft wollen trainiert werden, die Wirbelsäule will wirbeln, um stabil als Säule zu leben.

Wenn mich etwas plagt und sich über Unwohlsein oder Schmerz meldet, lege ich mich auf die Matte und horche in meinen Körper. Oft ergibt sich eine Bewegung, eine Haltung, die Linderung verschafft. Ich vertiefe mich in Anatomiebücher, bespreche mich mit Physiotherapeutinnen,



DAS KROKODIL SPIELT SCHMETTERLING

Leg dich auf den Rücken und bring die Fußsohlen zusammen, zieh die Füße nah zum Gesäß. Greif mit der rechten Hand zum rechten Fuß, die linke ergreift den linken Fuß. Dehn das rechte Bein weit nach rechts und zieh den linken Fuß zum rechten Oberschenkel. Das linke Bein bleibt also angewinkelt. Der Kopf hat sich aufgrund der S-Form der Wirbelsäule von allein nach links gedreht. Spür Drehung und Dehnung, entspann dich in die Position hinein. Gib dich der Schwerkraft der Erde hin. Nach ein paar tiefen Atemzügen kullere in die Mitte, bring die Fußsohlen zusammen und halte die Füße oder auch die Beine mit den Händen in der Position, zentrier dich und lass die Form nachwirken. Visualisiere, wie du die andere Seite gestaltest. Dann gestalte sie und verweile in etwa gleichlang, neugierig hineinspürend auf der anderen Seite. Lass das Geübte dann in einer angenehmen Entspannungsposition nachklingen. Nimm den Atem bis in die Tiefe des Beckens wahr, entdecke die wärmende Durchblutung im Unterleib.

Shiatsu-Lehrern, Feldenkrais-Praktizierenden, Aroma-Dozenten, Ärztinnen, Yoga-Fans, Psychologen und anderen Heilkundigen.

Ich beobachte Bewegungen der Lebewesen in meiner Umgebung: den sich im Wind biegenden Baum, den flatternden Schmetterling, die kriechende Raupe, den herumtollenden Hund, die kuschelige Katze, das heranwachsende Baby, die Leute an der Bushaltestelle, die Menschen im Zug. Bewegungen und Haltungen werden so zu lehrreichen Beispielen.

„Spürübungen“ nenne ich die neu gefundenen Posen gern, gebe ihnen Bezeichnungen aus dem Tier- und Pflanzenreich, benutze dabei mit Vorliebe eine klar verständliche und schöne Sprache, möglichst frei von komplizierten Anleihen aus anderen Sprachen – so sehr ich diese schätze.

Die aus Aviva Steiners Mensgymnastik entlehnten Tänze ergänzte ich mit Fruchtbarkeitstänzen aus verschiedenen Kulturen. Tatsächlich lassen sich durch klar definierte Bewegungen in einem langsamen, durch die Nase

geführten Atem Fruchtbarkeit und Kreativität anregen. Der Fokus aufs Becken lenkt den Atem in die Tiefe, die Nervenversorgung wird durch die kraftvollen Bewegungen verbessert, wohliger werden die Beckenorgane durchblutet – Lebenslust.

Durch das mutige In-den-Körper-hinein-Spüren werden Empfindungen wahrgenommen – sie sind das, was innen zu finden ist, und zunächst neutral. Ob wir daran Wertungen festmachen, können wir entscheiden, und um der Freiheit willen eben auch bleiben lassen. Dann kann *Ananda*, die Glückseligkeit, unser Geburtsrecht, aufscheinen.

LEBENDIGES SICH-EINLASSEN AUF DIE EINZIGARTIGKEIT DES MOMENTS

Gleichwohl gibt es keine Rezepte à la „Gegen diese Beschwerde mach das“, sondern – ähnlich wie die klassische Homöopathie – orientiere ich mich am Individuum in diesem bestimmten Moment. Da ich die Astrologie ebenfalls seit den 1960er Jahren betreibe, beziehe ich



DIE GEFIEDERTE SCHLANGE

Nimm eine angenehme Bauchlage ein, zieh den Bauch hoch zum Nabel, damit der untere Rücken lang bleibt. Breite die Arme parallel nach vorn auf dem Boden aus. Spür deine Länge, deine Ausdehnung, deine Größe. Heb nun den rechten Arm und führ ihn in einem großen Bogen nach hinten, leg die Hand aufs Kreuzbein (Michaelisraute, bzw. Luna- oder Mondraute; gibt Aufschluss über das Becken, ist Reflexzone für die Beckenorgane). Die Beine bleiben entspannt liegen. Nimm die Dehnung der Vorderseite des Rumpfes wahr, spür die Drehung der Wirbelsäule, schau nach hinten. Führ den Arm zurück und wechsele zur anderen Seite. Nimm wahr, wie sich der Atem mit der Bewegung verbinden will. Lass den Atem die Bewegung führen. Wenn es genug war, lausche wieder dem Nachklang, dem Nachhall der Übung. Entdecke die Wirkungen.

die Planetenstände ins übende Geschehen ein, natürlich nimmt der Mond dabei eine wichtige Stellung ein.

Form und Inhalt sollten übereinstimmen: Gleichwertigkeit drückt sich auch darin aus, dass wir unsere Matten kreisförmig auslegen, so dass alle sich auf gleicher Ebene sehen. Eine neutrale Mitte mit Blumen, Kerze, Duftlampe macht die Elemente bewusst. Oft rege ich an, *Sankalpa*, eine innere Ausrichtung oder Widmung, im Üben mit-schwingen zu lassen.

Manche *Luna-Yoga*-Übungen sehen simpel aus, lassen sich einfach nachahmen und zeigen dabei oft die tiefsten Wirkungen. Gerade das Leise, Feine stärkt und harmonisiert viele Funktionen unserer Leiblichkeit.

Symbol für *Luna Yoga* ist ein Baum: Er wurzelt in den alten Lehren aus Indien, bildet den Stamm mit Aviva Steiners Übungen, treibt Äste und Zweige mit Körpertherapien und Schamanismus, lässt Blätter ergrünen mit Erkenntnissen neuerer Forschungen in Medizin und Psychologie, erblüht neu in jedem Kurs. Die Früchte tragen die Teilnehmenden frisch genährt und wohlgenut nach Hause.

Im Folgenden kannst du Wechsel und Wandel neugierig erforschen mit zwei Übungen, die ich dem Wurzel- und dem Sexual-Chakra zuordne. ●

Adelheid Ohlig über sich: „Am Yoga schätze ich die Freiheit, freue mich an der Ruhe, die ich darin finde, verwurdele mich auf Erden, trete in Verbindung mit dem Leben hier und jetzt, genieße das Wechselspiel des Mondes, den Lauf der Sonne, und spüre, wie Individualität und Gemeinschaft gelebt werden können.“

www.luna-yoga.com

