



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

In unserem hektischen Alltag bleibt die Weiblichkeit oft auf der Strecke. Adelheid Ohlig, Schülerin der israelischen Physiotherapeutin Aviva Steiner, entwickelte deshalb aus ihren Kenntnissen des klassischen Yoga und der Fruchtbarkeitsrituale der Urvölker das Luna-Yoga®. Die Übungen zielen auf eine verstärkte Durchblutung der Sexualorgane und des Bauchraums ab und wollen die Flexibilität des Beckens verbessern. Dabei lenkt der Atemfluss den Bewegungsablauf. Der sanfte Fluss der Luna-Yoga-Übungen hilft, den Körper besser zu spüren und Verkrampfungen zu lösen. Die Aufmerksamkeit wird auf die eigene Weiblichkeit gelenkt. Viele Beispiele aus der Kurspraxis der Autorin beweisen die fruchtbarkeitsanregende Wirkung des Luna-Yoga®, das auch Männern offensteht. Darüber hinaus ist es ein wirkungsvolles Hilfsmittel bei Zyklusstörungen und Periodenschmerzen.

Autorin

Adelheid Ohlig, Journalistin und Dolmetscherin, befasste sich ein Leben lang mit Yoga und Körperkünsten. Auf der Basis ihrer Aus- und Weiterbildungen in Yoga, Ayurveda, Tantra, Authentic Movement, Akupunktur, Naturheilkunde und Craniosacraltherapie lehrt sie seit 1983 das von ihr entwickelte und inzwischen weit verbreitete Luna-Yoga®. Sie veranstaltet Kurse und Ausbildungen in Europa, Asien und Amerika.

www.luna-yoga.com

Adelheid Ohlig

Luna-Yoga

Der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit
und Lebenskraft

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Überarbeitete und aktualisierte Originalausgabe September 2012

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1991 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: Westend61 / getty images

Illustrationen: Esther Lisette Ganz

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-13535-6

www.goldmann-verlag.de

*Für Liebe, Lust und Leidenschaft
samt Löwenmut und Löwinkraft*

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	11
Warum ich dieses Buch schreibe	13
Was ist Luna-Yoga? Körperkunst und Heilweise!	15
Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele	24
Aviva Steiner und ihre Entdeckungen	31
Meine Reisesammlungen	36
Wie wirkt Luna-Yoga?	43
Luna-Yoga wozu?	50
Gesundsein und Kranksein	59
Luna-Yoga-Übungsreihen	70
<i>Zur Anregung der Fruchtbarkeit</i>	72
<i>Für eine Blutungsauslösung</i>	73
<i>Zur Linderung von Menstruationsbeschwerden sowie bei Störungen der Sexualorgane</i>	74
<i>Für Männer: zur Verbesserung der Spermienqualität und -quantität</i>	75
<i>Für Männer und Frauen und ihre Sexualorgane</i>	75
<i>Für Frauen mit Wechseljahresbeschwerden</i>	76
<i>Für alle</i>	76
Übungsteil mit Bildern	77
Entspannung	78
Atemtechniken: Pranayama	83

Sanfte Spürübungen	87
Fruchtbarkeitstänze	125
Massagepunkte	137
Luna-Yoga ist (k)ein Kinderspiel	140
Sinniges und Sinnliches für unsere Sinne	143
Wasser	144
<i>Tees</i>	144
<i>Bäder</i>	153
<i>Mondwasser</i>	155
<i>Mondtage im klassischen Yoga</i>	156
Luft	158
<i>Meditationen</i>	158
<i>Traumreisen</i>	164
Feuer	176
<i>Farben</i>	176
<i>Bilder</i>	178
<i>Collagen</i>	179
<i>Farbenspiel</i>	180
Erde	182
<i>Essen</i>	183
<i>Stoffe</i>	185
<i>Kerzen</i>	186
<i>Musik</i>	188

Was mir noch wichtig ist: Mit-Mensch-liches	191
Utopischer Ausblick: ein Traum	194
Dank und Freude	197
Ausblick	199
Zum Weiterlesen	200

Vorwort zur Neuauflage

Seit mehr als einer Generation gibt es nun dieses Buch. Junge Frauen kommen zu mir und erzählen, dass sie dank Luna-Yoga auf der Welt seien. Das beglückt mich und lässt mich diese Methode weiterentwickeln.

Hirnforschung, Neurobiologie und Sportwissenschaften bestätigen mittlerweile die wohltuende Wirkung von bewusster Bewegung auf körperliche Fitness, geistige Flexibilität und seelische Gesundheit. Meditative Haltungen werden nicht länger als Hokusfokus abgetan, sondern als Hilfe bei vielerlei Beschwerden von Anspannung über Burn-out und Nervosität, Schlaflosigkeit bis zu Unruhe und Verspannungen eingesetzt.

Luna-Yoga enthält Posen und Bewegungen, Meditation, Entspannung und richtet sich ganz nach dem Individuum. In diesem individualisierten Ansatz liegt eine der Wirkkräfte des Luna-Yoga.

In den mehr als 25 Jahren, in denen ich Luna-Yoga unterrichte, erlebe ich immer wieder erstaunliche Begebenheiten: Bei der einen verschwindet eine Zyste, bei der anderen pendelt sich der Menstruationszyklus ein, bei diesem Paar erfüllt sich der Kinderwunsch, ein anderes Paar entdeckt, dass Fruchtbarkeit auch heißen kann, gemeinsam einen Buchladen zu eröffnen.

Was mich beim Unterrichten leitet, ist das Behagen an Bewegung. Da ich selbst die Beweglichkeit des Körpers genieße, ein Vergnügen daran habe, mich im Körper daheim zu fühlen, möchte ich diese Impulse gern weitergeben. Das ist auch die Mo-

tivation für dieses Buch: Mit meinen Erfahrungen will ich zum Ausprobieren neuer Bewegungen locken. Ich wünsche Ihnen frohgemutes Erforschen der Übungen.

Biel, im Frühling 2012

Warum ich dieses Buch schreibe

9. November 1989

Umbruch, Veränderung, Wandlung: Seit heute Nacht sind die Grenzen zwischen der Bundesrepublik Deutschland und der DDR offen; gestern Nachmittag gebar meine Nichte Teresa ihre Tochter Rosa Maria; vor gut neun Monaten schloss ich den Vertrag für dieses Buch ab.

Offene Grenzen: So kann auch ich grenzenlos schreiben, meine Erfahrungen kundtun, die mir Wissen schenkten. Das Buch zu schreiben, ähnelt einer Geburt: ein Prozess, dem eine neunmonatige Tragezeit vorausging. In dieser Zeit habe ich mein bis anhin gesammeltes Wissen immer wieder sortiert, meine Erfahrungen mit FreundInnen besprochen, reflektiert und nachsinniert.

Das Wissen, das ich hier weitergeben möchte, entstand aus Umbrüchen, Veränderungen und Wandlungen und entwickelt sich ständig weiter. Keine statische Lehrmeinung, kein rigides Regelwerk stelle ich vor: Ich zeige Übungen, ermuntere und ermutige zum eigenen Entdecken und Erkunden.

Ich stelle Luna-Yoga – und damit in gewisser Weise auch mich – zur Diskussion und schaffe so eine Diskussionsgrundlage. Anleitungen und Beispiele will ich geben, zum Nachdenken und Nachsinnen über Fruchtbarkeit verführen.

Was macht unsere Fruchtbarkeit aus? Wie können wir sie leben und entfalten – in ihrer großen Vielfalt? Diese schöpferische

und schöpfende Energie entspringt unserer Lebenslust. Sie umfasst das körperliche Zeugen und Empfangen und gebiert darüber hinaus Kreativität und Schaffenskraft.

Der Schatz, den ich hier ausbreite, setzt sich aus Erfahrungen und Erlebnissen verschiedener Menschen, Zeiten und Orte zusammen. Manches mag neu anmuten, anderes kann alt erscheinen. Zusammengetragen habe ich aus unterschiedlichen Kulturen und Geschichten alles, was die Fruchtbarkeit fördern kann.

Mit dem Buch bereite ich einen Boden, stelle dar, was das Besondere am Luna-Yoga ist. Damit wird auch klar, wo die Unterschiede zum klassischen Yoga einerseits und zu Aviva Steiners Mensgymnastik andererseits liegen. Zudem möchte ich mit dem hier Dargelegten ein Sprungbrett für neue Wege und Möglichkeiten des Ausprobierens präsentieren. Anregen will ich zur eigenen Kreativität, zum freien Umgang mit dem Spiel der schönen Kräfte in uns, zum spontanen Ausdruck unserer Lebenslust und Freude. Impulse gebe ich, auf dass wir im Puls sind, im eigenen Erleben und Empfinden uns ausdrücken.

Was ist Luna-Yoga?

Körperkunst und Heilweise!

Luna-Yoga ist eine moderne Form des Hatha-Yoga.

Also ein Weg, sich das eigene Selbst über den Körper, über die Einheit von Körper, Geist und Seele bewusst zu machen. Bewegungen und Haltungen, Posen und Positionen werden meditativ eingenommen. Dadurch lernt man sich selbst besser kennen, entwickelt ein Gefühl für die eigene momentane Befindlichkeit. Im Innehalten entdeckt man sodann die Freiheit der Entscheidung. Denn wie ich mit dem, was ich gerade erlebe, umgehe, kann ich selbst bestimmen.

Luna-Yoga wurzelt in den alten indischen Weisheitssystemen Yoga und Ayurveda und geht über deren Menschen- und Gesellschaftsbild hinaus in unsere Zeit hier und jetzt.

- Wie leben wir hier im Westen? In Städten?
- Was ist uns wichtig?
- Welche Erkenntnisse fördert unsere Wissenschaft zutage?
- Welche Werte halten wir hoch?
- Welche Rolle spielt für uns der Körper?
- Und da ich Frau bin: Wie erlebe ich meinen weiblichen Körper?

Von diesen Fragen ausgehend entwickelte ich Luna-Yoga Anfang der 1980er Jahre.

Vieles am traditionellen Yoga, wie ich es in Indien und anderen asiatischen Ländern kennengelernt hatte, faszinierte mich. Doch immer wieder stieß mich das hierarchische Denken ab; hatte ich Mühe, mit der Rolle, die mir als Frau zugewiesen wurde; widerstrebte mir die Bindung an einen Guru.

Als Deutsche, so dachte und denke ich, sollten wir aus der Geschichte gelernt haben und nicht mehr einem Führer nachfolgen. Selbst denken wurde in den Ausbildungen zwar gepredigt, gleichwohl ging es häufig darum, alte Denkweisen zu repetieren, ohne sie zu hinterfragen.

So begann ich eigene Forschungen und schaute in all den Ländern, die ich als Journalistin bereiste, nach den Gesundheitssystemen der Menschen. Ich beobachtete Bewegungen, studierte Haltungen, ahmte nach, was ich an Bewegungsmustern, Tänzern, Trancen erlebte, und bildete mich in westlicher und östlicher Naturheilkunde weiter. Als Dolmetscherin auf ethnomedizinischen Kongressen kam ich mit Schamanen und Medizinfrauen in Kontakt, erlebte Diskussionen und Debatten, in denen Gesundheit und Krankheit von allen Seiten beleuchtet wurden.

Immer wieder beeindruckten mich Haltungen und Bewegungen. Haltungen des Körpers, doch auch innere Haltungen und Einstellungen – wie ich mich einem Geschehen gegenüber verhalte, einstelle – brachten mich zum Nachdenken und Nachsinnen.

Das wurde besonders deutlich, als zu Beginn meines experimentellen Unterrichtens von Luna-Yoga Anfang der 1980er Jahre die Psychotherapeutin Jutta Rühl-Thomas in meine Kurse kam. Neugierig und angeregt durch eigenes Üben wie auch durch Beobachtungen an anderen erörterten wir, wie sich die Hingabe an

eine Übung auf das Befinden auswirkte und wie das Befinden auf das Üben wirkte. Daran wollten wir weiterforschen und riefen eine Frauengruppe zum Thema »Zyklusstörungen als Ausdruck weiblicher Lebenssituationen« ins Leben. Jutta Rühl-Thomas leitete den Gesprächsteil der Kurseinheiten, ich vermittelte Luna-Yoga-Übungen. Gemeinsam bauten wir kreative Elemente in unsere Kurseinheiten ein.

Den Mond schätzten wir als Symbol für Frauenrhythmen. Mit dem Namen Luna-Yoga hatten Rühl-Thomas und ich während unserer Besprechungen immer wieder gespielt. Die Wirkungen des Mondes auf die Gezeiten waren uns allen bekannt. Wir wollten herausfinden, wie stark unser Erdtrabant möglicherweise unsere Stimmungen beeinflusst, schließlich kommt das Wort Laune von Luna. Und wir wollten Stimmungen und Launen nicht länger in positiv und negativ einteilen, sondern frei hinschauen, was an Emotionen während eines Menstruationszyklus auftaucht und was sie bedeuten können.

So prägte sich der Name Luna-Yoga für diese besondere Methode ein. Rühl-Thomas' ausführlicher Forschungsbericht über das Projekt »Luna-Yoga und Gesprächstherapie« wurde von der Universität München als Diplomarbeit in Psychologie anerkannt und veröffentlicht.

Eine meiner wichtigsten LehrerInnen ist Aviva Steiner, von deren Entdeckungen ich im übernächsten Kapitel berichten werde. Bei ihr lernte ich, der Weisheit meines Frauenkörpers zu vertrauen. Von ihr lernte ich eigenwillige Tänze zur Anregung von Fruchtbarkeit und Kreativität, die nun zum Schatz des Luna-Yoga gehören.

Als Symbol des Luna-Yoga wählte ich einen Baum:

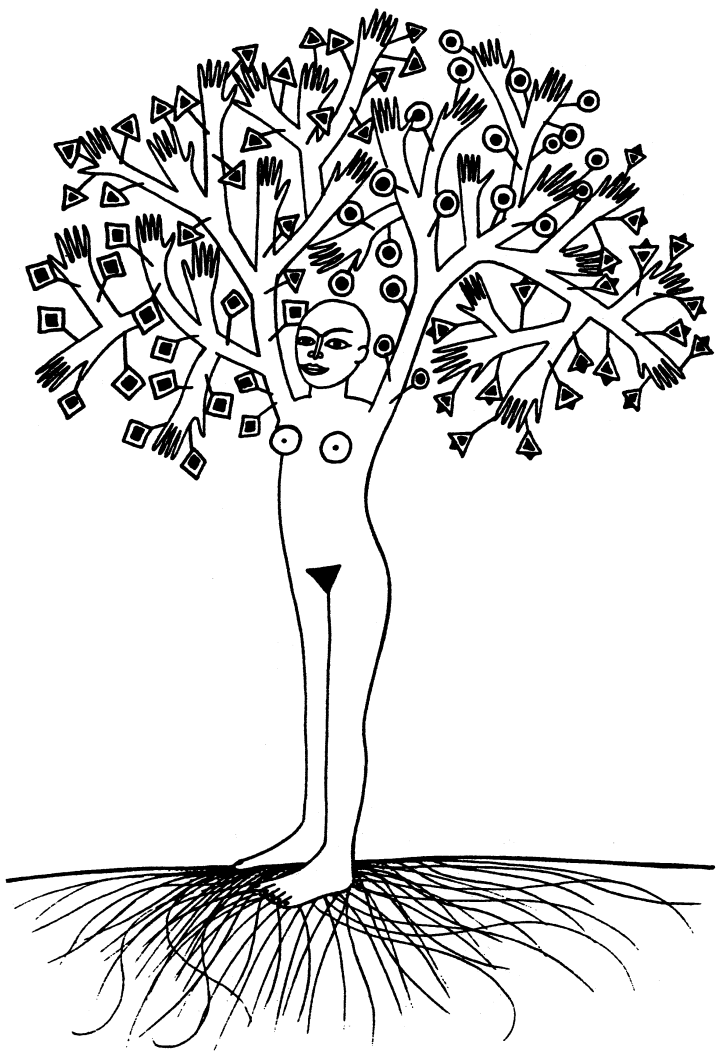
Seine Wurzeln liegen im altindischen Yoga, mit dem ich mich seit den 1960er Jahren befasse und in dem ich Aus- und Weiterbildungen zur Yogalehrerin in Asien, Nordamerika und Europa absolvierte.

Den Stamm bilden die Übungen der israelischen Tänzerin Aviva Steiner, bei ihr ging ich seit 1980 immer wieder in die Lehre.

Äste und Zweige des Luna-Yoga Baums wachsen auf meinen Reisen. Auf den schönen Kontinenten unserer Erde, in allen besuchten Ländern und Regionen halte ich Ausschau nach Tänzen, Riten, Heilweisen, Körperkünsten, Bewegungsformen. Gern lasse ich mir erläutern, wie sich Tänze und Rituale im Laufe der Zeit geändert haben, welchen symbolischen Charakter bestimmte Bewegungsmuster haben. Spannend dabei finde ich immer wieder, wie unterschiedlich der Körper betrachtet wird, welche Wertschätzung er erfährt. Hier wird er als Tempel der Seele angesehen, anderswo als Maschine, die zu funktionieren hat, betrachtet. Dort wird seine Grenze ausgelotet, da geht man sorgsam und liebevoll mit dem Leib um. Lebenslust und Freude werden über den Körper ausgedrückt, lassen jede Zelle strahlen. Leid und Trauer darf in manchen Kulturen getanzt und beklagt werden. Mit unserem Körper leben wir in dieser Welt, begreifen dieses Leben, erfahren es. Im täglichen Üben stellen wir fest, wie es uns gerade geht.

Blüten und Blätter meines Luna-Yoga-Baums wachsen immer wieder neu: Bei jedem Üben werden frische Empfindungen geweckt, bei jedem Unterricht knospen andere Erfahrungen bei mir wie bei den Teilnehmenden.

Die Früchte dieses Baums trägt jede Person in sich, mit sich. Mit jedem Üben kann ich die Wirkungen, die Früchte meines Tuns



Symbol des Luna-Yoga

genießen. In den Körperübungen erfahre ich mich und meine Stimmungen, lerne über das Empfinden mein Befinden besser zu deuten. Durch mein eigenes Üben gelange ich in den Augenblick.

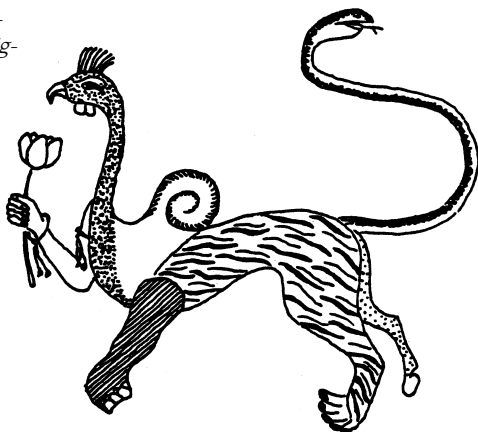
So beschrieb ich Anfang der 1990er Jahre der Berner Künstlerin Esther Lisette Ganz mein Luna-Yoga. Inspiriert zeichnete sie daraufhin die Baumfrau, die seither mein Logo, das Symbol für Luna-Yoga ist.

Eine indische Gouache von 1730 drückt gleichfalls aus, wie ich Luna-Yoga sehe: Das darauf abgebildete Fabelwesen fügt sich aus verschiedenen Tieren sowie einem Menschenarm und einer Blume zu einer Figur zusammen. Das Wesen – so hörte ich in Indien – soll die vielfältigen Anteile, Anlagen und Aspekte unserer Existenz darstellen. Es weist uns darauf hin, dass wir eine Fülle an Fähigkeiten in uns tragen, und wir dürfen sie alle verwirklichen, solange wir niemandem – auch uns selbst nicht – schaden.

Beispielsweise steht die Schlange, der Schwanz, für Schnelligkeit und Schläue; dem Tiger werden Geschmeidigkeit und Kraft zugeschrieben; die Gazelle symbolisiert Grazie und Geschwindigkeit. Das Schneckenhaus auf dem Rücken vermittelt Geborgenheit und Schutz, Bedächtigkeit und Langmut. Der Elefant verkörpert Energie und Eifer, laut indischer Tradition räumt er alle Hindernisse beiseite. Feine Pracht porträtiert der Pfauenhals. Die Blume verströmt bestimmt einen betörenden Duft. Die Hand des Menschen ist geschmückt und verweist auf Handlungsfähigkeit und Geschicklichkeit, sie bietet die Blume dar, schenkt sie, gibt sich dem Leben in seiner vollen Schönheit hin.

Um diese Vielfalt und Wandlungsfähigkeit geht es mir im Luna-Yoga.

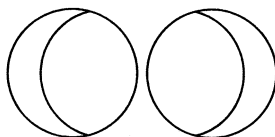
Das Fabelwesen symbolisiert die vielfältigen Fähigkeiten des Menschen



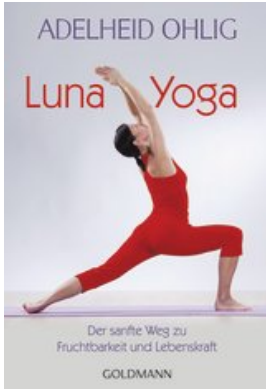
Flexibilität suche – und finde – ich nicht nur im körperlichen, sondern auch im seelisch-geistigen Bereich.

Im Verändern sich treu bleiben – dafür steht auch der Mond in seinem Lauf am Himmel. Sein Zyklus von Zunahme hin zu Fülle und Abnahme hin zu Leere, aus der das Neue beginnt, sein Auf- und Absteigen, seine Erdnähe und seine Erdferne, sein Weg durch die Sternbilder, all dies zeigt Wandel und Wiederholung, Veränderung und Beständigkeit. Der Mond wendet uns und der Erde nämlich immer dieselbe Seite zu.

Im Symbol der sich wandelnden Mondphasen finden wir ein Gleichnis unserer wechselnden Stimmungen



Die Sanskritsilbe OM gilt nach einigen alten Schriften Indiens als Urlaut der Menschheit, sie soll Ursprung und Unendlichkeit aus-



Adelheid Ohlig

Luna-Yoga

Der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenskraft

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-13535-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 1991

Luna Yoga® weckt Weiblichkeit und Lebensfreude

In Harmonie mit dem Körper ganz Frau sein: Hier hilft Luna- Yoga, denn es wirkt ins Zentrum der Weiblichkeit, den Beckenbereich, hinein. Hormone und Durchblutung werden angeregt, die Aufmerksamkeit auf die eigene Mitte gelenkt. Luna-Yoga weckt die Fruchtbarkeit und ermutigt, auf die eigenen Körpersignale zu hören. So hilft es auch beim Wunsch, schwanger zu werden, bei Schwangerschaftsbeschwerden und in den Wechseljahren.



Der Titel im Katalog