

Luna Yoga

Was ist Luna Yoga?

Luna Yoga steht in seinen Wurzeln in der Tradition des Yoga, das in seinem Ursprung „verbinden, vereinigen, zusammenfügen“ bedeutet.

Luna Yoga beinhaltet in seinen Grundelementen neben den klassischen Haltungen aus dem Hatha-Yoga spezielle Übungen für die Kräftigung der Beckenorgane.

Der Stamm dieser Übungen gründet sich auf Aviva Steiner, Tänzerin und Körpertherapeutin aus Israel. Ende der sechziger Jahre entdeckte Aviva Steiner, dass bestimmte Bewegungsabläufe den weiblichen Zyklus beeinflussen, die Fruchtbarkeit steigern und bei Männern die Spermienqualität verbessern. Auf dem sexual-medizinischen Kongress in Tel Aviv 1994 stellte sie die Ergebnisse ihrer Untersuchungen vor und stieß auf große Resonanz. Die Methode ist inzwischen bei der Weltgesundheitsorganisation in Genf und beim Population Committee in Washington international anerkannt.

Adelheid Ohlig, Yoga-Lehrerin aus Deutschland und Schülerin von Aviva Steiner erweiterte die Methode und kombinierte sie mit Bewegungselementen verschiedener Volksstämme. Diese verband sie mit Yoga-Übungen und begründete so Anfang der 80er Jahre das Luna Yoga.

Was beinhaltet Luna Yoga?

Folgende Grundelemente finden sich in der Praxis des Luna Yoga:

- **Asanas:** Haltungen im Sitzen, Stehen, Liegen, die langsam und bedacht mit einer nach innen gerichteten Konzentration ausgeführt werden. Die Aufmerksamkeit wird dabei besonders auf die Beckenregion und Körpermitte gelenkt.
- **Atem-Übungen:** Entscheidend ist die Nasenatmung, welche die Hypophyse anregt, die für die Regulierung des Hormonhaushaltes mitverantwortlich ist. Die Bauchatmung wird vertieft, so dass die Beckenorgane in ihrer Durchblutung und Sauerstoffzufuhr gestärkt werden.
- **Bewegungsfolgen/Fruchtbarkeitstänze** aus verschiedenen Kulturen wirken besonders auf die Beckenorgane und stellen ein spezielles Element der Übungspraxis dar.
- **Meditation und Entspannung:** Der Körper erfrischt sich, die Wirkungen der Übungen verankern sich im Körperbewusstsein, der Geist kommt zur Ruhe und der Atem findet in seinen natürlichen Rhythmus.
- **astrologische Aspekte:** Im Einklang mit dem Mond, seinen Eigenschaften und Zyklen, können Frauen ihren eigenen Zyklusverlauf im Laufe eines (Mond-)Monats beobachten und in den verschiedenen Energien und Qualitäten der Mondstände eine Unterstützung erfahren.

Wie wirkt Luna Yoga?

Auf **körperlicher Ebene** kann eine Kräftigung des gesamten Organismus erreicht werden und das allgemeine Wohlbefinden wird gestärkt.

In der Ausführung der Übungen lenkt Luna Yoga die Aufmerksamkeit besonders auf die Körpermitte und die Beckenregion. Die Übungen regulieren die Funktionen der Beckenorgane, fördern die Durchblutung des Unterleibs, kräftigen den Beckenboden und stärken die Sensibilität für den eigenen Körper.

Luna Yoga wirkt harmonisierend auf das Hormon- und Nervensystem und unterstützt die Selbstheilungskräfte.

Auf der **geistigen Ebene** kann Luna Yoga zu mehr Ausgeglichenheit und Stabilität führen. Es einem besseren Umgang mit Stressfaktoren. Eine positive Aufmerksamkeit gegenüber sich selbst und eine natürliche Selbstachtung entwickeln sich. Die Freude am Umgang mit dem Körper wird erfahren und das Körperbewusstsein verbessert sich. Schöpfungskraft sowie Selbstvertrauen werden gefördert. Geistige Grenzen erweitern sich und emotionale Entspannung, mehr Ruhe und Gelassenheit treten ein. Durch die Steigerung der inneren Ruhe und Genussfähigkeit entfaltet sich mehr Lebensfreude.

Hier einige Beispiele, bei denen Frauen sich mit Luna Yoga unterstützen können.

Zyklusregulierung

Bei Zyklusbeschwerden und Unregelmäßigkeiten kann Luna Yoga ausgleichend und spannungsabbauend Einfluss nehmen. Durch Atemtechniken wird die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) stimuliert und zusammen mit anregenden sowie harmonisierenden Übungen für die Beckenorgane wird das Hormon- und Nervensystem dabei unterstützt, wieder in seinen natürlichen Rhythmus zu kommen.

Kinderwunsch

Unerfüllter Kinderwunsch kann viele Ursachen sowohl auf der körperlichen, als auch auf der geistig-seelischen Ebene haben. Der Zugang über den eigenen Körper kann ein wesentlicher Schlüssel sein, um sich der eigenen Befindlichkeit bewusst zu werden.

Luna Yoga wirkt harmonisierend auf das Hormon- und Nervensystem. Die speziell im Luna Yoga entwickelten Tänze können auf natürlichem Wege helfen, die Fruchtbarkeit zu steigern. Auch die Spermienqualität bei Männern kann verbessert werden.

Wechseljahre

Mit Luna Yoga ist es möglich, im Umgang mit Wechseljahresbeschwerden Stütze und Linderung zu erfahren. Für Hitzewallungen und andere Beschwerden sind oft beruhigende, ausgleichende Übungen hilfreich. Es kann aber auch gut tun, Gleichem mit Gleichem zu begegnen und z.B. der Hitze mit wärmenden Übungen entgegen zu gehen. Für die eigene Übungspraxis werden wohltuende Haltungen vermittelt sowie Tipps zur Ernährung und dem Umgang mit dem eigenen Körper gegeben. Mehr emotionale Stabilität und innere Ruhe kann sich entwickeln und so Stimmungsschwankungen entgegenwirken.

Wie können Frauen Luna Yoga im Alltag einsetzen?

Ein tägliches Üben von 20 Minuten kann dabei bereits nach einigen Wochen seine Wirkung zeigen. Für die Auswahl an Übungen gilt es, in sich hinein zu spüren und die Übungen auszuwählen, die Freude machen.

Ergänzend zu den Übungen zuhause ist es zumindest für den Anfang empfehlenswert, sich in Kursen oder Einzelstunden fachliche Beratung und Anleitung zu holen. Neben den Körperhaltungen zeigt das Luna Yoga auch noch andere Möglichkeiten auf, wie Frauen ihre körpereigenen Kräfte auf natürlichem Wege stützen können. So werden Aspekte der Ernährung oder die Anregung der Sinne durch Klänge, Farben und Düfte mit einbezogen.

Informationen zum Luna Yoga:

Für die Übungspraxis:

Teilnahme an Kursen

In ganz Deutschland werden Kurse in Luna Yoga für Frauen und Paare angeboten. Eine Adressenliste der Yoga-Lehrerinnen findet sich unter: www.luna-yoga.de

Alltägliches Üben zuhause

Eine Unterstützung für das Üben zuhause stellt auch die MC von Sabine Gerlach dar: „Yoga aus der Kraft der Mitte“, Übungsanleitungen zu grundlegenden Haltungen. Zu bestellen bei:

Sabine Gerlach

Gärtnerstr. 21

86161 Augsburg

Tel. 0821-5 67 21 11

oder über die homepage mit weiterführenden Tipps unter: www.Yoga-Pfade.de

Literatur:

Ohlig, Adelheid:

Luna Yoga - der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenskraft, Goldmann Verlag

Ohlig, Adelheid:

Yoga mit den Mondphasen, Luna Yoga - ein Praxisbuch, Walter Verlag