

# Luna-Yoga

Ein Weg zu weiblicher Eigen-macht

Luna-Yoga wurde neu-entdeckt von Adelheid Ohlig, als sie selbst an Gebärmutterhalskrebs erkrankt war. Als Journalistin („Frau in Männerberuf“) war sie den männlichen Strukturen sehr stark ausgesetzt. Vielen Frauen geht es so und nicht umsonst nehmen wohl auch die Erkrankungen an den weiblichen Geschlechtsorganen (Brüste, Gebärmutter, Gebärmutterhals) zu. Der Weg der Heilung geht oft überraschende Wege (Formen annehmen?) – heil werden heißt, Verletzungen hinter sich lassen, also voranschreiten, sich selbst ernst nehmen, es sich erlauben, den Wünschen und Bedürfnissen zu folgen.

Das Luna-Yoga setzt sich zusammen aus sanften Spürübungen, in welchen es möglich wird, die leise gewordenen Stimmen der Intuition und inneren Weisheit wieder zu hören;

Aus Fruchtbarkeitstänzen, die aus ursprünglicheren Kulturen (z.B. Afrika) stammen und „das Feuer im Pott“ (nämlich der Kraft der Gebärmutter nach Dhyani Ywahoo) wieder entfachen können; wir Frauen können hierüber eigen-mächtig Einfluss auf Eisprung und Blutung nehmen.

Meditative Elemente zum Erkunden, Ent-decken dessen, was es be-deutet, eine Frau zu sein.

Mit Kombinationen aus diesen drei Übungsbereichen gelingt es eigen-mächtig sich mit dem Körper und seinen Bedürfnissen auseinander zu setzen. Die Übungen sind so stark, dass es gelingen kann, Einfluss auf Eisprung (z. B. bei unerfülltem Kinderwunsch) und Blutung (wenn die PMS-Beschwerden sehr stark sind) zu nehmen und sie positiv zu verändern.

Ein wichtiges Moment dabei ist immer das Hinterfragen der eigenen Motivation: welche Gründe habe ich, warum, wieso, weshalb ... zu klären, sich an Grenzen reiben und sie verschieben.

In matriarchalen Kulturen war das Zusammenleben eines Stammes stark geprägt von den Rhythmen der Natur die durch Sonne und Mond geprägt waren, die Jahreszeiten, die 13 Mond-Monate, den Tag/Nacht-Rhythmus und den Flüssigkeitshaushalt der Erd- und Menschenkörper (Ebbe und Flut – Stimmungen).

Von sicherlich zentraler Bedeutung war der Monatszyklus der Frauen, der durch die Mondkraft angeregt, ausgelöst wird, was heute, bei den vielen künstlichen Lichtquellen zu Irritationen führen kann. Die verschiedenen Phasen des Zyklus sind mit verschiedenen Themen und sich daraus ergebenden Stimmungen verbunden.

Zunehmender Mond  
Vollmond  
Abnehmender Mond  
Neumond

Das Geheimnis des Menstruationsblutes, welches Monat für Monat ohne Wunde, ohne Verletzung fließt und Frau nicht daran verblutet weckt doch viele Phantasien von Göttlichkeit, Verehrungswürdig.

In vielen Kulturen gab es Plätze für die Frauen, an welche sie sich zurückziehen konnten um die Kraft des Blutes zu feiern.