

# Mondgruss

Luna-Yoga üben nach Lust und Laune

Als Körperkunst und Heilweise umschreibe ich Luna Yoga gern, weil es den Weg über den Körper wagt und Selbstheilungskräfte stimuliert.

Luna Yoga umfasst ein wachsendes Repertoire an Übungen, die der eigenen Befindlichkeit entsprechend eingesetzt werden. Wie der Name bereits ausdrückt – ein weiteres Wort dafür, welches sich von Luna ableitet, ist Laune –, liegt die momentane Situation und Seelenlage dem Üben zugrunde, Körpererfahrung, nicht Körperbeherrschung.

Konkret: Mit den Übungen möchte ich mich selbst in der Einheit von Körper, Geist und Seele erfahren. Yoga heisst vereinen, anbinden, zusammenfügen.

Du erlernst Übungen und spielst mit diesen, nimmst deinen Atem wahr, erkundest Bewegungen und Haltungen, Posen und Positionen. Du entscheidest, was dir jetzt gut tut aus dem Moment, ein wohliges Gefühl sollte sich ausbreiten.

Manchmal erinnert man sich an die eigene Kindheit und jubelt, ja, so bin ich früher über die Felder gerannt, stand in der Wiese und war ganz präsent im Augenblick. Um diesen geht es.

Stell dir vor, Bewegung ist der Gesang des Körpers, deines Körpers. Wie singst du? Brauchst du fest gefügtes Notenmaterial, einen genauen Text? Das sind die Übungsbeschreibungen. Du tauchst ein, folgst der Anleitung, spürst dich und deinen Atem. Nach einiger Zeit traust du dich, frei zu singen, deiner Körpermelodie zu folgen.

Eine überall und jederzeit anwendbare, wohltuende Bewegungsfolge, welche dehnt und kräftigt, nenne ich Mondgruss: Aus dem Stehen beuge ein Bein an und

VON ADELHEID OHLIG

dehne das andere weit nach hinten. Das Knie des angewinkelten

Beins sollte über den Knöchel gelangen, das nach hinten gestreckte Bein kann entweder aufliegen oder angehoben sein. Liegt das Knie hinten auf, ist die Dehnung im Oberschenkel stark spürbar; wird das Bein eher gestreckt, wird der Oberschenkel gestärkt.

Zunächst legst du die Hände vorn neben das angewinkelte Bein, dehne den Rücken, bringe den Kopf in die Verlängerung der Wirbelsäule. Atme tief ein und aus. Geniesse die Position des Mondaufgangs.

Geh dann mit beiden Händen nach oben, das vordere Bein bleibt angewinkelt, hebe das hintere Bein vom Boden, strecke es, lass die Zehen auf dem Boden, schiebe die Fersen Richtung Erde. Spüre Aufrichtung und Dehnung.

Nun ziehe dich mit lang gestreckten Armen schräg nach vorn, imaginiere eine lange Linie von der Ferse bis zu den Händen. Atme tief und bewusst.

Kehre zurück und lege die Hände vor dem Brustbein aneinander. Tief und klar atmen, wahrnehmen.

In dieser Haltung nach jeder Seite drehen und ein paar Atemzüge auf jeder Seite verweilen.

Lass schliesslich den Mond ganz aufgehen, rund werden, indem du dich nach oben streckst und nach hinten beugst. Entdecke deine Kraft und Geschmeidigkeit. Die Hände wieder zusammenlegen und auf den Kopf geben, die Ellbogen nach aussen drücken, tief atmen.

Wenn du noch einmal drehen magst, lege eine Hand auf den unteren Rücken und die andere auf das Brustbein und drehe dich nach jeder Seite. Wechsle die Handstellung und drehe wieder in jede Richtung. Anschliessend im Liegen entspannen und nachspüren.

Mondwasserrezept:

Jedes Mal in der Vollmondnacht kann man ein Glas oder einen Krug mit Wasser ins Mondlicht stellen und von diesem bestrahlen lassen. Um die Mondkräfte noch stärker zu bündeln, kann man verschiedene Halbedelsteine in das Gefäss legen. Von diesem Wasser täglich einen Schluck trinken und sich mit den eigenen Rhythmen verbinden. Viel Freude bei den eigenen Monderkundungen. ■

Mehr Infos: [www.luna-yoga.com](http://www.luna-yoga.com)

