



**Mit Luna Yoga
durch den Tag —**
Übungen zum Entspannen und Auftanken, CD und Booklet von Adelheid Ohlig
Kösel-Verlag, München, 2009, ISBN: 978-3-466-45831-8

Erfrischende und erquickende Haltungen und Bewegungen wecken morgens den Körper, geben Kraft zu einem beschwingten Start. Der Planetengruß, wie ein Körpergebet mehrmalig wiederholt, bietet Vor-, Rück- und Seitbeugen, auch Dehnungen und Drehungen, die alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule stimulieren. Diese Folge von Haltungen eignet sich bestens zur Tagesmitte, kann überall und in jeder Kleidung praktiziert werden.

Meditative Elemente, achtsames Atmen und leichte Bewegungsabfolgen führen zur Erholung und Entspannung, wenn abends Ruhe und Regeneration erwünscht sind.

Die Übungen auf der CD sind zu Übungssequenzen von je 20 Minuten zusammengestellt. „Üben darf leicht und angenehm sein“, empfiehlt die Autorin und lädt ein, beim Üben mit der Neugier eines Kindes sich selbst zugewandt zu bleiben, sich im Körper genussvoll zu Hause zu fühlen, und sich von der Körperweisheit leiten zu lassen, wann welche Übungen praktiziert werden möchten.

Die genaue Anleitung gibt Sicherheit und Klarheit. Die kraft- und freudvolle Sprache trägt. Die lebendige Stimme sagt an, wie die Haltung bzw. Bewegung zu gestalten ist. Dann wird die Atemführung mit der Bewegung koordiniert. Es bleibt Zeit, um das Erfahrene selbständig und im eigenen Rhythmus zu erproben und zum Schluss nachzuspüren. Das Booklet ergänzt hilfreich die CD. Es

beinhaltet Hinweise zum Üben, informiert über Wirkungsweise der einzelnen Übungen, regt zu Variationen der angeleiteten Übungen an. Es vermittelt, wie Körperkunst Luna Yoga aus alten Quellen schöpft und neue Erkenntnisse aus der Gesundheitsforschung in heilsamer Weise einbezieht.

Die CD „Mit Luna Yoga durch den Tag“ bietet eine schöne Möglichkeit das Yoga-üben zum geschätzten und freudig begrüßten Alltagsritual werden zu lassen.

Rezensiert von *Gyöngyi Hajdú*