

# Yoga ganz feminin

Drei Stile, die **besonders viele feminine Aspekte beinhalten** oder auf einer weiblich gepolten Energie gründen

TEXT ■ JULIA JOHANNSEN

Jeder Yogastil kann weiblich sein, wenn er von einer Frau ausgeführt und ausgefüllt wird. Yoga hat in seinem Reichtum an Ausdrucksformen immer Merkmale von beiden Polen, dem männlichen und dem weiblichen, und es bleibt ein Stück weit stets dem Übenden überlassen, wie stark er welche Aspekte betont. Deshalb möchten wir keine Schublade mit dem Etikett „weiblicher Yogastil“ aufmachen, in die manche Stile hineinsortiert werden und andere nicht hineinpassen sollen. Dennoch möchten wir exemplarisch drei Yogarichtungen vorstellen, in denen besonders deutlich weibliche Elemente im Vordergrund stehen.

## Luna-Yoga nach Adelheid Ohlig

Adelheid Ohlig forschte als deutsche Journalistin und Dolmetscherin in der ganzen Welt über die Weisheitslehren Indiens und absolvierte verschiedene Yoga-Ausbildungen. Die strengen Richtlinien im traditionellen Yoga taten ihrem westlichen Körper nicht gut, und als sie 1980 erkrankte, machte sie sich auf die Suche nach alternativen Heilmethoden. In der Arbeit der israelischen Tänzerin Aviva Steiner fand sie Inspiration; sie machte deshalb bei ihr eine Ausbildung und erkundete weiter verschiedene Körpertherapien, bis sie sich selbst heilen konnte. Aus allem, was Adelheid Ohlig auf ihren Reisen gelernt und erfahren hat, entwickelte die heute 66-jährige ein naturbezogenes und ganzheitliches System des Yoga. Sie lehrt seit über 25 Jahren Luna-Yoga, der die Weisheit des Frauseins in den Mittelpunkt stellt.

Luna-Yoga ist eine sinnliche Heilweise, die traditionelle Techniken aus Yoga, Tantra und Ayurveda mit modernen Körpertherapien verbindet. Luna, der Mond, symbolisiert das Weibliche und den stetigen Wandel. Der Fokus richtet sich im Luna-Yoga

auf den Beckenbereich, das zweite Chakra, die Fruchtbarkeit und Schöpferkraft. Die Übungen, zu denen Yogahaltungen, Atemübungen, Traumreisen und kraftvolle Tänze zählen, sind leicht, tief und heilsam zugleich. Sie regen die körperliche Fähigkeit des Empfangens und Zeugens an, weshalb viele Frauen (und Männer) mit Kinderwunsch Luna-Yoga praktizieren. Durch die Übungen wird die Fruchtbarkeit und Schöpferkraft auf allen Ebenen gestärkt, auch innerhalb der eigenen Yogapraxis. „Mit den Anleitungen zum Üben vermittele ich Notenmaterial, doch singt jeder Mensch in seiner eigenen Stimme und kann frei improvisieren“, so Adelheid Ohlig. Das Ziel des Luna-Yoga ist, seinen eigenen Rhythmus zu finden und im Einklang mit der Intuition und der Urkraft der Natur zu üben und zu leben. ■

Internet: [www.luna-yoga.com](http://www.luna-yoga.com), [www.yogamitnatur.de](http://www.yogamitnatur.de), [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

## TriYoga nach Kali Ray

Kali Ray war Tänzerin und praktizierte schon als junges Mädchen Meditation, bevor der Yoga zu ihr kam. Die heute 56-jährige Amerikanerin entwickelte die ersten TriYoga-Flows während einer spontanen Kundalini-Erfahrung, die sie im Alter von 25 Jahren machte. Obwohl sie nie zuvor Hatha-Yoga praktiziert hatte, führte sie in der Mediation über mehrere Stunden eine Serie von Asanas aus. In den darauffolgenden Jahren tauchte Kaliji (eine Kurzform ihres vollständigen Namens Kali Lakshmi Deviji, der ihr von Sri Ganapati Sachchidananda gegeben wurde) immer tiefer in die Erfahrung spontaner Bewegung von Prana ein, im Sanskrit bekannt als Kriyavati. Aus den fließenden, meditativen Bewegungen entwickelte sie das System TriYoga. Tri bedeutet „Trinity“. Es beschreibt die Drei-Einheit, die sich in der gesamten Schöpfung findet, und die drei Qualitäten der Seele: Wahrheit, Wissen und Glückseligkeit – Sat, Chit und Ananda. Im TriYoga bilden Asanas, Pranayama und Mudras die Drei-Einheit. TriYoga ist ein in sich geschlossenes System mit sieben Stufen, die von „basic“ bis „advanced“ reichen. Jede

Stufe enthält fünf aufeinanderfolgende Serien aus Körperhaltungen, wobei einige Serien nach den Jahreszeiten benannt und ihnen angepasst sind. Die Haltungen fließen sanft und zugleich dynamisch ineinander über; die Entspannung erfolgt nicht zwischen den Asanas, sondern in Aktion. Sind die TriYoga-Flows verinnerlicht, entfalten sich die wellenartigen Bewegungen wie von selbst. Das Fließen von Prana durch den Körper im Gleichklang mit der universellen Lebensenergie ist die Basis des TriYoga. Die TriYoga-Flows erinnern an einen meditativen Tanz und sind anmutig und schön anzusehen. Sie werden von meditativer Musik begleitet, komponiert von Kali Rays Lebenspartner Mercury Max Nada. Inspiriert durch Devi, die göttliche Mutter, entwickelt Kali Ray die TriYoga-Flows stetig weiter. Kali Ray gibt Workshops und Yogalehrerfortbildungen in der ganzen Welt und lebt in Kalifornien. ■

Internet: [www.triyoga.com](http://www.triyoga.com)

## Viriyayoga nach Josephine Selander

Josephine Selander kommt aus dem Tanz und hat eine Ausbildung im Ashtanga-Yoga und Anusara-Yoga. „Als ich Ashtanga-Yoga unterrichtet habe, stellte sich für mich die Frage, wie ich Verletzungen vermeiden und Menschen mit nordischen Körpern helfen kann“, sagt die 41-Jährige. Gemeinsam mit Osteopathen entwickelte sie das System Viriyayoga und gründete 2007 das Nordische Yoga-Institut in Stockholm. Viriya bedeutet „Energie“ und „Kraft“, auch im Sinne von Enthusiasmus. Viele Haltungen des Viriyayoga sind sehr kraftvoll und erscheinen daher auf den ersten Blick vielleicht eher maskulin, geübt werden sie hier jedoch ganz bewusst aus der weiblichen Shakti-Energie heraus, was diesen Stil im Kern auf eine interessante Weise sehr feminin macht. Im Viriyayoga besteht jede Klasse aus zehn Modulen: Aufwärmübungen, Sonnengrüße, stehende Haltungen, Balance-Haltungen, Asanas für Arme und Bauch, Hüftöffner, Rückbeugen, Vorwärtsbeugen, Abkühlung und Schlussentspannung. „Die zehn Module sind wie ein IKEA-System“, sagt die Schwedin. „Mit ihnen kann man sich seine Yogastunde selbst zusammenstellen.“ Jedes Modul schafft die Basis für das nächste

Modul, und so entsteht eine runde Yogastunde, die sich nicht auf einzelne Haltungen fokussiert. Neben den Asanas geht es um die Vermittlung biomechanischer Grundlagen und um philosophisches Hintergrundwissen. Die Freude am Yoga, sowohl am Praktizieren als auch am Unterrichten, spielt im Viriyayoga eine große Rolle. Jeder kann Viriyayoga praktizieren. Für unbewegliche Menschen wurde ein Stil entwickelt, der sich „Grace“ nennt und den Fokus auf Sanftheit und Anmut beim Yoga-Üben legt. Für Menschen mit spezifischen Beschwerden, Übergewichtige oder Schwangere gibt es therapeutischen Viriyayoga. Josephine Selander leitet Viriyayoga-Lehrerausbildungen in Europa und Indien, die von der Yoga Alliance anerkannt sind. Sie hat vier Bücher und zwei DVDs veröffentlicht. ■

Internet: [www.nordischesyoga.de](http://www.nordischesyoga.de)  
Workshop-Termine in Deutschland (mehr Infos auf der o.g. Website):  
22. Juni, Dresden  
25. Juni, Yogafestival Berlin