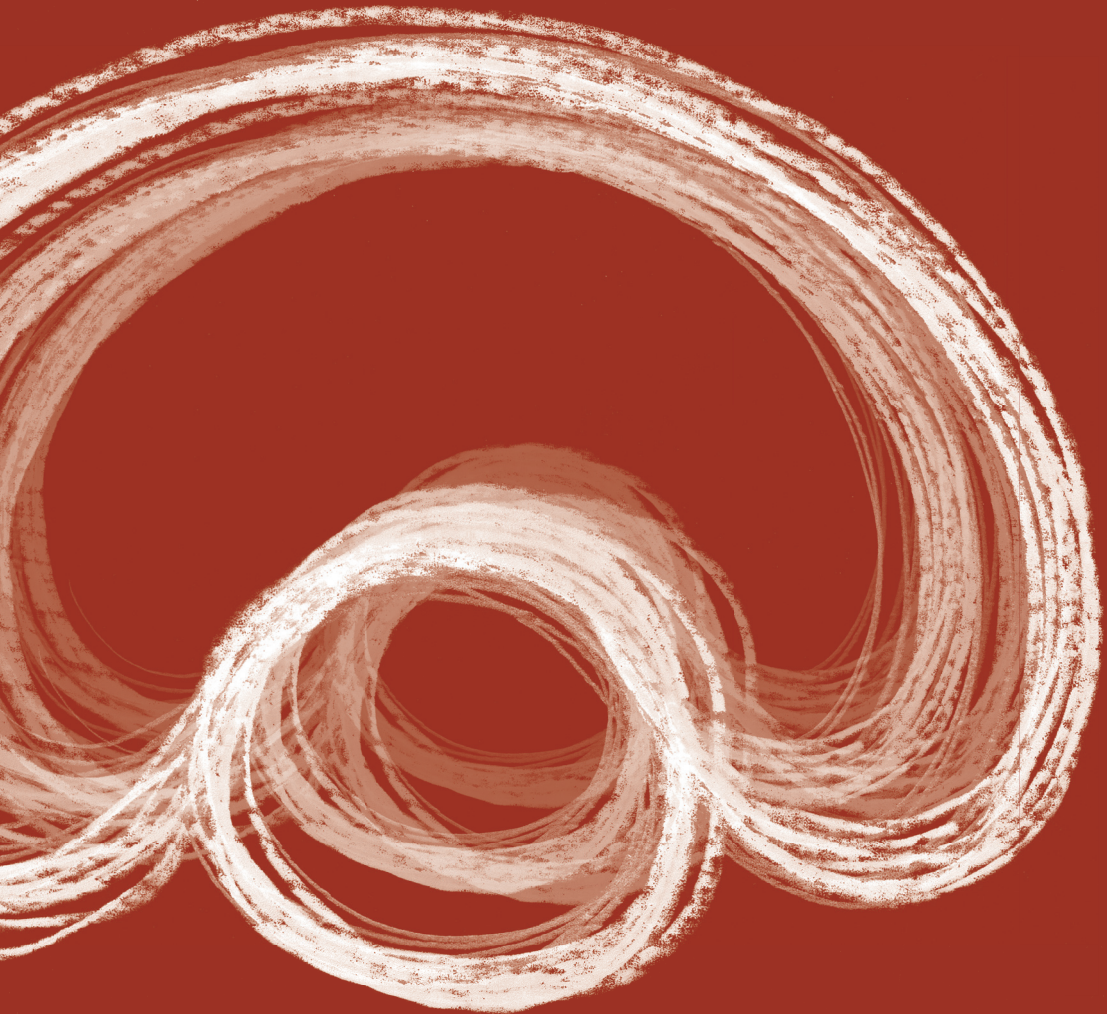


Ilka Mutschelknaus

# *Yoga für Krebsserkrankte*

WIE ICH MIT YOGA UND ANDEREN METHODEN  
MEINEN SELBSTHEILUNGSWEG FAND



<b>GELEIT</b> .....	6
<b>WIDMUNG</b> .....	7
<b>EINLEITUNG</b> .....	8
<b>MEIN WEG DURCH DEN KREBS</b>	
<b>VOR DEM KREBSWEG</b> .....	11
<b>VOM BEFUND ZUM EIGENEN KREBSWEG</b> .....	19
<b>DIE ZEIT DER CHEMO</b> .....	25
<b>DIE ZEIT DER BESTRAHLUNG</b> .....	32
<b>DER GEFUNDENE WEG</b> .....	36
<b>INNERE BILDER</b> .....	55
<b>METHODEN AUF MEINEM HEILWEG</b>	
<b>LUNA YOGA®</b> .....	56
<b>METHODE WILDWUCHS</b> .....	58
<b>ANTHROPOSOPHIE</b> .....	61
<b>THERAPEUTISCHES HAKOMI®</b> .....	64
<b>YOGAÜBUNGEN ZUR UNTERSTÜTZUNG</b>	
<b>HILFREICHE ERLÄUTERUNGEN ZUM ÜBEN</b> .....	67
<b>ATEMÜBUNGEN UND VISUALISIERUNGEN</b> .....	70
<b>Visualisierung / Einstimmung</b> .....	74
Der heilende Atem .....	76
<b>Übungen für den Anfang</b>	
3 Räume beatmen .....	52
Scheibenwischer-Atmung .....	54
Wechselatmung .....	56
Schneeengel-Atmung .....	58
Energieball .....	60
<b>Fortgeschrittene Übungen</b>	
Scherenatmung .....	62
Schalenatmung .....	64

<b>DER WEIBLICHE RHYTHMUS UND DIE FÄHIGKEIT DER EIGENWAHRNEHMUNG</b> .....	92
<b>Visualisierung / Einstimmung</b>	
Den Rhythmus des Atems spüren .....	96
<b>Übungen für den Anfang</b>	
Fußspiel und Schulterspiel .....	98
3 Kuschelmassagen für den Beckenraum.....	100
Herzschlange .....	102
Lotosblume .....	104
Schulterkuss.....	106
<b>Fortgeschrittene Übungen</b>	
Dynamische Katze .....	108
Wasser schöpfen .....	110
<b>DER KONTAKT ZUM BRUSTRaum UND DEM SONNENGEFLECHT</b> .....	112
<b>Visualisierung / Einstimmung</b>	
Die eigene Sonne strahlt aus der Mitte nach außen .....	118
<b>Übungen für den Anfang</b>	
Flügel putzen in der Kindstellung .....	120
Herzöffnung und Herzschutz .....	122
Den Thymus anregen .....	124
Brustbein-Sonnenübung .....	126
Dynamischer Halbmond .....	128
<b>Fortgeschrittene Übungen</b>	
Herzkrokodil.....	130
Mutige Katze .....	132
Tänzerin .....	134

<b>DER KONTAKT ZUM BECKENRAUM MIT DEM SEXUALCHAKRA .....</b>	<b>136</b>
<b>Visualisierung / Einstimmung</b>	
Die Atemwelle .....	140
<b>Übungen für den Anfang</b>	
Kuschelkrokodil.....	142
Kleine Beckenschaukel .....	144
Die Becken-Lemniskate .....	146
Sich räkelnde Katze .....	148
Bogenschützin .....	150
<b>Fortgeschrittene Übungen</b>	
Von der kleinen Beckenschaukel in die Schulterbrücke.....	152
Bärinkraft.....	154
Himmelskraft.....	156
 <b>MEDITATION – DIE EIGENE MITTE (WIEDER)FINDEN .....</b>	<b>158</b>
<b>Visualisierung / Einstimmung</b>	
Die heilende Wurzelkraft einsaugen .....	162
<b>Übungen für den Anfang</b>	
Im Seestern sich ausdehnen .....	164
Seelenvogel .....	166
Sich im Dreieckstand stabilisieren .....	168
Im guten Stand Wurzeln schlagen .....	170
Baum.....	172
<b>Fortgeschrittene Übungen</b>	
Panther .....	174
Waage.....	176
Baum im Wind.....	178

**ANHANG**

<b>LITERATURHINWEISE</b> .....	180
<b>HAFTUNGSAUSSCHLUSS</b> .....	182
<b>IMPRESSUM</b> .....	182
<b>AUTORIN</b> .....	183
<b>SATZ UND LAYOUT</b> .....	183
<b>FOTOS</b> .....	183
<b>DANK</b> .....	184

*Ilka Mutschelknaus macht ihren Leserinnen mit diesem Buch ein ganz persönliches Geschenk – sie hat Heilung erlebt und möchte ihre Erfahrung jetzt weitergeben.*

*Jahrelange Yogapraxis und die Ausbildung zur Yogalehrerin hatten ihr sehr geholfen, durch die schockierende Diagnose nicht ganz aus dem Gleichgewicht zu kommen.*

*In einem mehrjährigen Selbsterfahrungsgruppe- und Therapieprozess wurde ihr deutlich, welche seelischen Belastungen ihre Widerstandsfähigkeit stark belastet hatten. Sie hat gelernt, sich Ihrem in der Tiefe verängstigten und verunsicherten Inneren liebevoll unterstützend zu zuwenden und ist dadurch stärker und freier geworden.*

*So bietet sie jetzt in ihrem Buch und ihren Kursen Yogaübungen an, die erkrankte Frauen auf vielfältige Weise unterstützen können: Als Mittel, die körperliche Balance und Widerstandskraft zu stärken, sich zu entspannen und seelische Ruhe zu finden und mit achtsamem Lauschen feine Regungen und Botschaften des Körpers und der Seele verständnis- und liebevoll aufzunehmen, sodass alte Belastungen sich lösen können.*

*Ich mag dieses Buch von Herzen mit guten Wünschen auf den Weg schicken.*

Rainer Scheunemann-Böhlendorf

*Dieses Buch ist eine Schatzkiste –  
gefüllt mit Essenzen zur Stärkung von Lebendigkeit.*

*Ich wünsche dem Buch, dass viele Menschen zugreifen und seinen Inhalt nutzen – für mehr Lebendigkeit in ihrem Leben, für ein lebendiges Sein.*

Angelika Koppe

Eine Diagnose wie Krebs verändert das Leben der meisten Betroffenen. Zumindest am Anfang. Ganz allmählich rückt dann nach den Therapien der Alltag wieder in den Vordergrund. Doch wir sind nicht mehr dieselben. Irgendetwas hat sich verändert. Auch beim Yoga ist es so, es verändert sich. Yoga verändert sich mit uns und wir uns mit Yoga. Es ist nicht starr, so wie wir nicht starr sind. Das Leben ist Wandlung und Yoga auch. Wenn Yoga starr wird und nicht mehr mit unserer Wandlung mitgeht, dann wird es nur Methode.

Inzwischen gibt es zahlreiche Bücher zur Yogapraxis. Auch zu Krebs. Warum also dieses Buch?

Ganz ehrlich: es ist ein persönliches Buch. Aber nicht nur. Im Laufe des Schreibens, des Schaffensprozesses ist mir bewusst geworden, wie gerne ich das, was ich gefunden, für mich sortiert und zusammengefasst habe, anderen mitgeben möchte. Wie mit einem Korb voller Früchte stelle ich mich an den Wegrand und gebe die Früchte weiter, trage sie hinaus in die interessierte Welt.

Ich möchte teilen, mich mitteilen. Wesentliches, was ich in der Zeit nach der Krebsdiagnose erfahren, erlebt und herausgefunden habe, nicht unter Verschluss halten. Bei mir hat sich so viel gewandelt nach der Diagnose und diese Wandlungsprozesse sind in mein Verständnis zum und im Yoga eingeflossen. Für viele Menschen ist es hilfreich, die Gedanken und Gefühle, die durch die Krebserkrankung unweigerlich hochkommen, zu teilen, so auch für mich. Nicht umsonst gibt es Selbsthilfegruppen, wo es nur darum geht: das Schicksal zu teilen und mit Menschen in Kontakt zu sein, die ähnliche Gedanken und Gefühle kennen, weil es dann kein Entschuldigen gibt, kein Sich-erklären-müssen, sondern Anerkennung zu finden, Trost und Unterstützung. Manchmal sind Nicht-Betroffene weniger Hilfe, es ist sogar zuweilen so, dass die von Krebs betroffenen die Nicht-Betroffenen in ihrer Unsicherheit trösten. In der Yogatradition gibt es Lehrer und Schüler. Das hat seinen Sinn und ist auf bestimmte Weise hilfreich. Jede/r gute Lehrende kann

Verständnis und Empathie für die Blockaden des Übenden aufbringen und ihn daher ermutigen und unterstützen auf dem Yogapfad. In der Medizin ist das Einfühlungsvermögen leider nicht immer selbstverständlich. Ein männlicher Gynäkologe zum Beispiel kann zwar mein Geschlecht untersuchen, wie ich mich als Frau fühle, das wird er niemals empfinden können. Daher ist es mir auch ein Anliegen, mich an all jene Yogainteressierten- u. praktizierenden zu wenden, die wie ich Betroffene sind und in dem ein oder anderen meiner Gedanken sich vielleicht wiederfinden.

Daher erzähle ich im ersten Teil dieses Buches meine Geschichte. Vielleicht inspiriert es dich beim Lesen, deine eigene Geschichte zu schreiben und so einen kreativen Umgang mit dem Schicksalsschlag Krebs zu finden, so dass du vom „Ich-Muss mit dem Krebs umgehen“ zum „Ich-Will mit dem Krebs umgehen“ findest.

Gleichsam soll es aber auch ein praktisches und inspirierendes Arbeitsbuch sein für dein Yoga-Üben und es ist natürlich auch für alle offen, die ihren ganz eigenen Yogaweg suchen und sich inspirieren lassen möchten.

Ich wünsche dir viel Freude am Entdecken und am Ausprobieren im Yoga.

Bleib verletzlich und werde aufrichtig!

Sei mutig und gutmütig!

Namasté!

Von Herzen





# MEIN WEG DURCH DEN KREBS

## VOR DEM KREBSWEG

An einem Freitag, den 13. begann mein Krebsweg. Der kleine Knoten in meiner linken Brust, den ich am Vorabend intuitiv mit einem zielsicheren Griff entdeckt hatte, wurde zum Krebs.

Ich hatte mir zwei Tage zuvor einen Raum in einem Naturheilzentrum angesehen, in dem ich meine Yogakurse mit therapeutischen Einzelarbeiten beginnen wollte. Es sollte der Start in eine neue Stufe meiner Arbeit werden. Nach langer Suche war ich so hoffnungsfroh, dass ich endlich weiter ankommen konnte mit meiner Arbeit in der für mich immer noch ungewohnten Stadt. Und nun war ich vollkommen in eine andere Welt katapultiert. Eine Welt, die jenseits von Alltäglichem war. Ein paar Nächte später träumte ich, dass ich mit einer Freundin in einem Linienbus saß, der uns zum Flughafen bringen sollte. Meine Freundin sagte plötzlich zu mir, dass sie es hasse, mit diesem Bus zu fahren, weil der Fahrer immer zu schnell führe. Ich musste lachen und sagte ihr, dass ich es nicht zu schnell finde. In dem Moment gab er Gas und fuhr in einer extrem scharfen Linkskurve über eine Mauerböschung. Wir flogen mit dem Bus durch die Luft und es war klar, dass wir sterben würden.

Von einem Tag auf den anderen war ich nicht mehr „nur“ Ilka. Meine Identität war ab sofort vom Krebs umhüllt. Ich schlief ein mit Krebs und wachte auf mit Krebs. Er war mein ständiger Furcht einflößender Begleiter. Meine Freunde, meine Familie, Bekannte und Geschäftspartner sahen mich als Ilka Mutschelknaus, die Krebs hat. Erst später wurde mir klar, dass dieser „Stempel“ damit zu tun hatte, dass diese Krankheit in unserer Gesellschaft zutiefst gefürchtet und geächtet ist. Mir ging es ja nicht anders: ich hatte schreckliche Angst, daran zu sterben. Anfangs.

Denn allmählich machte sich dann auf wundersame Weise etwas in mir breit, das ich heute Mein inneres Wissen nenne.

Zehn Jahre zuvor hatte ich bereits eine gesundheitsbedrohliche Erfahrung gemacht, die damals mein Leben in neue Bahnen gelenkt hat und wofür ich im Nachhinein sehr dankbar war. Zwei Jahre vor der damaligen Diagnose hatte ich mich nach 12 wunderbaren gemeinsamen Jahren von meinem Lebensgefährten und Mann getrennt. Die Trennung war eine sehr kraftraubende Zeit, aber ich spürte eine starke innere Zuversicht, dass es der einzig richtige Weg zu mir selbst sein konnte.

Ich fand eine Psychotherapeutin, die mich behutsam begleitete und nicht überforderte. Die Diagnose war zwar nicht lebensbedrohlich, aber sie zwang mich, mein Dasein als Frau völlig neu zu definieren. Ich hatte Endometriose an den Eierstöcken und im Douglasraum und wurde operiert. Eigentlich müsste es habe heißen, denn Endometriose ist eine chronische Krankheit, die eine Frau nicht mehr loslässt. Im Laufe der Jahre wurde diese Krankheit zu meiner Begleiterin. Sie wachte darüber, dass ich meinen Weg weiter mutig ging. Sie gab mir Kraft, wenn ich schwerwiegende Entscheidungen fällen musste oder wollte. Sie war ein Anker in meinem bewegten Leben.

Nach der zweiten Endometriose-Operation im darauf folgenden Jahr kam ich schließlich mit Luna Yoga® in Kontakt. Diese lebenslustbetonte wohltuende Frauen-Yogaweise, die in angenehmen Frauengruppengrößen durchgeführt wird, führte mich an manche verdrängten Lebensthemen und verletzenden Erlebnisse aus der Vergangenheit heran. Sie schenkte mir aber auch Mut zur Kreativität und zu unbequemen Wegen. Die sanften Spürübungen zum Becken und zum Atem wurden für mich sehr heilsam und gaben mir Ruhe und Kraft. Nach drei Jahren Kursteilnahme spürte ich, dass ich die Ausbildung zur Luna Yoga®-Lehrerin bei der Begründerin Adelheid Ohlig machen

wollte, damit Luna Yoga® in mein Leben komplett eintauchen konnte. Es war eine dieser Entscheidungen, die ich eines Abends mit voller Klarheit und ohne Zweifel fällte. Die anschließende zweijährige Ausbildungszeit war die lebendigste und erfüllteste Zeit meines Lebens. Ich lernte wunderbare Frauen kennen, die alle gesegnet waren mit Mut und Bereitschaft zu inneren Wachstumsprozessen. In dieser Zeit entstanden tiefe Freundschaften. Besonders die offene Anteilnahme an seelischen Prozessen tat mir gut. Ich lernte dank der wohlwollenden Art und dem Respekt in unserer Gruppe, mein Wesen besser zu entfalten und mehr Ich zu sein. Es war eine sehr fruchtbare und wichtige Zeit und sie lehrte mich auch, genau auf mich zu achten und hinzuschauen, wenn etwas nicht stimmte. Heute weiß ich, dass ich sicherlich als Kind in den ersten 2-3 Lebensjahren diesen natürlichen Entfaltungsprozess im Ansatz ausleben konnte, doch sehr bald darin durch familiäre Umstände gehindert worden bin.

Nach der Luna Yoga®-Ausbildung unterrichtete ich gerne diesen fruchtbaren Weg, wie ich ihn nannte, und entwickelte große Freude in den Kursen mit Frauen, von denen einige wegen krankheitsbedingten gynäkologischen Beschwerden zu mir kamen.

Viele Frauen meldeten sich bei mir, weil sich ihr Kinderwunsch nicht erfüllte. Ich selbst hatte das Thema trotz Endometriose mit Ende 30 auch noch nicht abgeschlossen und mit einer neuen Liebe flammte es auch bei mir noch einmal richtig auf. Immer wieder wurden Teilnehmerinnen meiner Kurse schwanger und ich fühlte zum ersten Mal in meinem Leben, dass ich durch mein Tun etwas bewirken konnte. Das Interessante war, dass ich mich aus tiefstem Herzen für die Schwangeren freuen konnte, auch wenn bei mir selbst eine Empfängnis nicht in Erfüllung gehen mochte. Das Weitergeben machte mich zufrieden in meinem Schaffen und trieb mich weiter.

Ich begann mich intensiver mit Frauenheilkunde zu beschäftigen und machte schließlich auch die Ausbildung zur Hormon Yoga-Lehrerin

bei Dinah Rodrigues, der Begründerin dieser für viele Frauen in der Welt unterstützenden Yogaart bei hormonellen Störungen. Ich leitete die Frauen ausnahmslos in Einzelstunden an, damit sie die nötige Selbsttrainingskompetenz erwerben konnten, um schließlich eigenverantwortlich diese Yogaweise ausüben zu können. Ich nannte diese Yogaart einen alternativen Weg (im Vergleich zur umstrittenen schulmedizinischen Hormontherapie).

In meinem 40. Lebensjahr wagte ich schließlich den Schritt in eine neue Existenz. Ich hatte mich abermals ein Jahr zuvor von meinem Lebensgefährten getrennt, weil ich deutlich spürte, dass ich mit ihm nicht zur Ruhe kommen konnte. Ich fühlte mich von ihm oft unverstanden mit meinen seelischen und psychischen Prozessen und mit meinen traumatischen Lebenserfahrungen. Bei einer baubiologischen Fortbildung lernte ich einen Mann kennen, bei dem ich mich gesehen und verstanden fühlte. Zwei Jahre pendelten wir über 800 km hin und her - die Bahn hat wirklich gut an uns verdient – und zunehmend wurde uns klar, dass wir zusammen leben wollten, sowohl beruflich wie auch privat das Leben teilen wollten. Noch einmal brachte ich all meinen Mut auf und wagte den größten Schritt meines Lebens: ich zog von München, meiner Geburtsstadt, in der ich 40 Jahre gelebt hatte, nach Hamburg.

Meinen Mut für diesen Schritt nahm ich unter anderem von einem inneren Bild, das zu einem Leitbild wurde: ein großes Tor, dessen Tür einen guten Spalt weit offen stand und das in einen lichten Raum führt. Ich fühlte, dass sich in Hamburg eine freiere Dynamik entfalten konnte und die sich in München aus eigener Kraft mit meinen beiden Existenzgründungen Yogalehrerin und Baubiologin nicht einstellen konnte. Mein Gefühl, mit Reinhard gemeinsam etwas aufzubauen war stimmig und ich war voller Hoffnung, dass es klappen würde. Es gab

nur eine starke Zugkraft, die es meinem Herz immer wieder schwer machte: ich musste meine geliebten Berge verlassen. Sie waren über die Jahre zu meiner Kraftquelle geworden, gaben mir Zuversicht, wenn ich kein Land mehr sah, aktivierten mein Herz und befüllten meine Lunge, wenn sich mein Körper schlapp anfühlte.

Nach dem kräftezehrenden Umzugstag wurde ich krank und verlor meine Stimme. Tagelang konnte ich nicht reden, der Umzug hatte mir im wahrsten Sinne des Wortes die Stimme verschlagen. Ich brauchte ungewöhnlich lange, bis ich wieder zu Kräften kam. Langsam richteten wir uns in unserem Zuhause und in unserem Büro ein und ich fand sehr schnell einen günstigen Yogaraum. Alles schien langsam aber gut zu laufen. Meine Yogakurse kamen zustande, unser Geschäft entwickelte sich zunehmend, doch mein inneres Seelenleben war von einer starken Unruhe und Traurigkeit erfüllt. Meine Sehnsucht nach den Bergen fühlte sich ungestillt an. Ich hatte meine Kraftquelle verloren. Obwohl ich mehrmals im Jahr nach München fuhr, um auch dort noch Kurse zu geben und meine Freundschaften und den Kontakt zu meiner Mutter und Schwester zu pflegen, blieb ein Zerrissenheitsgefühl, das auch mit der Zeit nicht weniger wurde.

Ich beschäftigte mich mit meiner Familiengeschichte und fand heraus, dass meinem Seelenleben einige Vertreibungen und Umsiedelungen bei meinen Ahnen, besonders bei meinem Vater und meiner Großmutter anhafteten. In gewisser Weise erleichterte es mich, zu spüren, dass es Kräfte gibt, die nicht aus mir selbst heraus erwachsen, sondern vielmehr an mir gewachsen sind. Der Kontakt zu meiner Mutter und Schwester wurde äußerlich entspannter, fühlte sich innerlich aber immer noch ohne wirklich verstandene Nähe an. Die ersten beiden Jahre in Hamburg war ich oft orientierungslos, kraftlos und fühlte nicht die Dynamik, die sich mir ursprünglich in dem Bild mit dem Tor gezeigt hatte. Reinhard stand meinen Stimmungen sehr verständnisvoll

gegenüber und sagte immer, wenn es besonders schlimm war, dass alles seine Zeit brauche. Etwas in mir rief nach seelischer und psychischer Heilung und langsam wurde das Leitbild von dem weiten Tor zu einem Gefühl, dass ich trotz des Schmerzes, weit weg der bayerischen Heimat zu sein, meinen Weg zu mir selbst hier befreiter beschreiten könne. Erst 5 Jahre später wurde mir bewusst, dass es verschiedene Erlebensweisen von Zu-sich-kommen gibt: in den Bergen fühle ich äußerlich ein Gefühl von Zugehörigkeit zur Natur, die Berge sind im Wesentlichen Orte der Kraft für mich, wo ich auftanke und mich ganz meinem Wesen entsprechend fühlen kann. Es ist eine aktive Kraft, die sich innerlich in Ruhe verwandelt. Aber dann gibt es auch noch Orte, die es mir leichter ermöglichen, mich ganz zurückziehen zu können, wo das Äußere nicht so wichtig ist und wo alles mit weniger Anstrengung verbunden ist.

Ein Jahr vor der Krebsdiagnose entschied ich mich, eine Ausbildung bei Angelika Koppe, der Begründerin der Methode Wildwuchs zu machen. Die Arbeit basiert auf den Erkenntnissen von Jeanne Achterberg und Carl Simonton zu inneren Körperreisen und Visualisierungen, die die eigenen Selbstheilungskräfte anregen und zu einem Dialog mit dem Körpergeschehen heranführen. Ich wollte diese Methode in erster Linie für mich als Selbsterfahrung ausprobieren mit der Frage, ob sie bewirkt, dass ich dadurch einen weiteren Zugang zu meiner Endometriose-Erkrankung bekomme und sich der Kinderwunsch vielleicht doch noch erfüllen könne. Außerdem fühlte ich, dass mir die körperliche Yogapraxis zu oberflächlich wurde und ich wünschte mir, den Frauen die Möglichkeit zu geben, über die Begegnung mit dem inneren Wesen des Körpers zu einer größeren Selbstbestimmung und zu mehr Selbstbewusstsein zu kommen. Die Wochenenden mit Angelika Koppe und der kleinen Gruppe waren eine Offenbarung. Sie waren seelisch, psychisch und körperlich anregend, brachten mich aber auch an meine Grenze.

## Waage

Auch die Waage ist eine klassische Yogahaltung, die zuerst eine gewisse konzentrierte Kraft erfordert und dann ein wunderbares Mitte-Gefühl schenkt. Langsam und von der Dynamik gründlich aufgebaut, ist sie einfacher, als man denkt. Nur Mut!



Wichtig ist ein guter Ausgangsstand: die Füße werden leicht geöffnet positioniert, die Beine sind ganz leicht angewinkelt in den Knien, das Becken mittig und in angenehmer Grundspannung.

Führe deine Arme seitlich über den Kopf, richte dabei gleichzeitig wieder deine Wirbelsäule mit auf. Führe deine Arme dabei spannkraftig nach oben, wie weit du sie über den Kopf bewegen kannst, ist nicht so wesentlich, vielmehr das Gefühl von einer spannkraftigen Öffnung der Arme. Den Atem lässt du in der ganzen Übung frei fließen.



Richte dein Augenmerk nun auf einen Punkt auf dem Boden, etwa 2 m von dir entfernt. Nimm deine Körpermitte wahr und dein rechtes Bein als Standbein.

Verlagere dein Körpergewicht nun vorsichtig auf dein rechtes Standbein, bleibe aber in der aufgerichteten Dynamik.

Löse dann dein linkes Bein vorsichtig nach hinten vom Boden und sichere den Stand mit den Zehenspitzen etwas ab. Atme gut weiter.



Nun kannst du langsam deine spannkraftige Linie von den Fingern über die Arme über deinen Rücken in dein linkes Bein immer weiter zum Boden neigen, so weit es für dich gut geht. Wichtig ist nicht, dass du dich besonders weit neigen kannst, sondern, dass du deine Linie möglichst wie eine Flügelspannung ausbreitest.

Löse die Übung, indem du Schritt für Schritt wieder zurückgehst.

Spüre erst der veränderten Körpermitte nach, bevor du dich der anderen Seite zuwendest.





## Baum im Wind

Hier kannst du ausprobieren, dass dich so schnell nichts umhauen kann... Je achtsamer du in die Position gehst, desto stabiler wirst du dich erleben. Im Luna Yoga® spielen wir mit den kreativen Kräften...

Nimm wieder die Baumposition wie vorher beschrieben ein:

Du stellst die Füße und Beine eng aneinander und gehst sanft in die Knie, so dass dein Becken sich in die Mitte bewegt und deine Lendenwirbel dabei auffächern. Du verwurzelst dich wieder mit deinen Füßen fest in die Erde. Deinen Blick richtest du etwa zwei Meter nach vorne auf einen Punkt auf dem Boden.



Wenn du dich ganz stabil fühlst, formst du wieder eine Krone mit deinen Armen. Diesmal formst du einen Nadelbaum indem du mit deinen Armen eine Spitze nach oben bildest. Deine Achselhöhlen weitest du.

Atme tief und weich von deinen Füßen ausgehend nach oben durch deinen Körper ein und ausatmend spürst du deine Mitte.

Nun stellst du dir vor, dass ein Wind aufkommt. Du bewegst dich geschmeidig mit deinen Ästen (Armen) und deinem Stamm (Rumpf) im Wind mit, wohl spürend, dass du mit deinen Füßen ganz verwurzelt bist. Der Wind kommt dabei aus allen Richtungen und du bewegst dich in alle Richtungen mit.



Wenn sich deine Schultern beginnen zu verspannen, löse deine Arme seitlich wieder nach unten und spüre dann eine Weile nach.

## LITERATURHINWEISE

Adelheid Ohlig:

Luna Yoga. Der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenskraft.  
Wilhelm Goldmann Verlag 2012.

Yoga mit den Mondphasen. Luna Yoga. Knauer Mens Sana im  
Droemer Knauer Verlag 2000.

Bewegte Frau. Luna Yoga für Gesundheit und Lebenslust.  
Nymphenburger Verlag 2004.

Gute Reise und was zum Wohlfühlen dazu gehört. Gesundheitstipps für Körper,  
Geist und Seele. Nymphenburger Verlag 2002.

Mit Luna-Yoga durch den Tag. Übungen zum Entspannen und Auftanken.  
Audio CD. Kösel-Verlag 2009.

Luna-Yoga für den Rücken: Entspannung finden, Kraft tanken. Audio CD.  
Kösel Verlag 2013.

Chakra Luna Yoga. 7 x 7 Energieübungen. Kartenset.  
Nymphenburger Verlag 2013.

Murat Örs:

Yoga und Krebs. Seelische Wärme und Immunstärkung im Yoga.  
Lammers-Koll-Verlag 2011.

Ulla Janascheck, Cambra Maria Skadé:  
Göttinnenzyklus. Arun-Verlag 2003.

Angelika Koppe:

Mut zur Selbstheilung – Anleitung zum Gespräch mit dem eigenen Körper -  
Methode Wildwuchs. Eigenverlag Neuauflage 2012.

Jeanne Achterberg:

Die heilende Kraft der Imaginationen. Scherz Verlag 1990.

Joachim Bauer:

Das Gedächtnis des Körpers. Piper Verlag 2004.

O. Carl Simonton, Stephanie Matthews Simonton, James Creighton:  
Wieder gesund werden. Rowohlt Taschenbuch Verlag 2001.

Ron Kurtz:

Körperzentrierte Psychotherapie. Die Hakomi Methode. Synthesis Verlag 1985.

Erika J. Chopich, Margaret Paul:

Aussöhnung mit dem inneren Kind. Econ Ullstein List Verlag 2001.

Jakob Robert Schneider:

Das Familienstellen. Grundlagen und Vorgehensweisen. Carl-Auer Verlag 2006.

Arno Gruen:

Der Verrat am Selbst. Deutscher Taschenbuch Verlag 1986.

Luise Reddemann, Sylvia Wetzel:

Der Weg entsteht unter deinen Füßen. Kreuz Verlag 2011.

Sabine Bode:

Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen.  
Klett-Cotta Verlag 2004.

Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation. Klett-Cotta Verlag 2009.

David Servan-Schreiber:

Das Anti-Krebs-Buch. Goldmann Verlag 2010.

Lawrence LeShan:

Diagnose Krebs: Wendepunkt und Neubeginn. Klett-Cotta Verlag 1993.

Heinz Grill:

Erklärung, Prophylaxe, Therapie der Krebskrankheit aus ganzheitlicher  
medizinischer und spiritueller Sicht. Lammers-Koll-Verlag 2002.

Bernard Lievegoed:

Der Mensch an der Schwelle. Verlag Freies Geistesleben 2002.

Hans-Richard Heiligtag:

Krebs besser verstehen. aethera im Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus 1999.

Frank Meyer:

Besser leben durch Selbstregulation. info3-Verlagsgesellschaft Brüll & Heister-  
kamp 2008.

Rainer Schnurre:

Künstlerische Biografie-Arbeit. Verlag CH. Möllmann 2011.

Annette Bopp:

Die Mistel – Heilpflanze in der Krebstherapie. rüffer & rub Sachbuchverlag 2006.

Hannes Proeller:

Das Therapiehandbuch der Solunate. Erasmus Grasser-Verlag 2008.

Uli P. Burgerstein:

Handbuch Nährstoffe. Karl F. Haug Verlag 2000.

### ***HAFTUNGSAUSSCHLUSS***

Das vorliegende Buch mit den Yogaübungen wurde mit großer Sorgfalt erarbeitet und beschrieben. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Autorin kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Übungsbeschreibungen und Texten resultieren, keine Haftung übernehmen.

### ***IMPRESSUM***

© Ilka Mutschelknaus  
Alle Rechte vorbehalten.  
Vervielfältigungen aller Art, auch auszugsweise,  
bedürfen der Zustimmung der Herausgeberin.

1. Auflage 2015  
Herausgeberin: Ilka Mutschelknaus, Ahrensburg  
Satz und Layout: Anne Seifried, Hamburg  
Fotos: Andreas Gritzbach, Hamburg  
Zeichnungen: Ilka Mutschelknaus  
Druck: Blattlaus GmbH, Saarbrücken  
Bezug über:  
[www.ilkamutschelknaus.de](http://www.ilkamutschelknaus.de)  
[info@ilkamutschelknaus.de](mailto:info@ilkamutschelknaus.de)  
28 € Schutzgebühr

**AUTORIN**

Ilka Mutschelknaus, Jahrgang 1968, ist Yogalehrerin seit 2006 und Yogalernende seit 2001. Aufgrund ihrer Endometriose- und Brustkrebserkrankung beschäftigt sie sich seit vielen Jahren mit den Zusammenhängen von körperlichen, seelischen und geistigen Traumata. Ihrem Yogaangebot liegt ein in zahlreichen Fortbildungen erworbenes körper- und psychotherapeutisches Verständnis zugrunde, um sowohl seelischen wie auch körperlichen Bedürfnissen auf achtsame Weise zu begegnen.



Gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten betreibt sie darüber hinaus ein baubiologisches Sachverständigenbüro in Ahrensburg bei Hamburg. Diese beiden ganzheitlichen Berufe ergänzen sich perfekt, um gesund zu wohnen, zu arbeiten und zu leben.  
[www.ilkamutschelknaus.de](http://www.ilkamutschelknaus.de).

**SATZ UND LAYOUT**

Anne Seifried  
 Mediengestaltung, Hamburg  
[www.seifrieddesign.de](http://www.seifrieddesign.de)

**FOTOS**

Andreas Gritzbach, Hamburg  
[www.gritzbach-fotografie.de](http://www.gritzbach-fotografie.de)



Aus eigener Betroffenheit widmet sich  
Ilka Mutschelknaus der Brustgesundheit.  
Aus eigenen Erfahrungen schöpfend stellt sie  
hier ein Programm zum Wohlbefinden vor.  
Aus eigener Kraft und mit Hilfe von guten  
RatgeberInnen fand sie zum Heilsein.  
Möge ihr Buch den Lesenden Mut machen und  
sie in den Selbstheilungskräften unterstützen.

Das wünscht von Herzen

*Adelheid Ohlig, Luna Yoga Begründerin*

