

# LUNA YOGA YOGA DE LA LUNE

**Le Luna Yoga® est un art corporel à la symbolique forte. Puisant ses racines dans les médecines traditionnelles, il répond aux préoccupations modernes de femmes en quête d'une santé au naturel. Hanyu Noriko l'enseigne comme un outil de guérison et de développement personnel.**

Yoga Festival Qu'est-ce que le Luna Yoga ?

Le Luna Yoga est le fruit de l'expérience d'une femme, Adelheid Ohlig. Il y a trente ans, alors qu'elle prend soin de sa santé, est végétarienne et pratique le yoga, on lui diagnostique un cancer du col de l'utérus. Pour se soigner, elle décide d'approfondir plusieurs médecines douces comme l'acupuncture et l'ayurveda et fait la rencontre de la danseuse Aviva Steiner qui lui enseigne une méthode de gymnastique fondée sur le cycle féminin. En augmentant sa capacité d'auto-guérison, la maladie a complètement disparu. Le Luna Yoga est la combinaison de tous les enseignements qu'Adelheid a reçus et qu'elle a transmis à 160 enseignantes à travers le monde.

Y.F. Entre-t-il dans la même famille que l'Hormone Yoga ?

Ce sont deux yoga très différents. Le Luna Yoga s'adresse à tous les âges de la vie, de la puberté à la ménopause, en passant par la grossesse. On cherche à apaiser les troubles corporels, comme les règles douloureuses ou les problèmes de fertilité, par des postures très douces mais aussi très libres. Il n'y a pas de bonnes postures prédéfinies et pas besoin d'avoir déjà pratiqué le yoga.

Y.F. L'intuition, le ressenti personnel, plutôt que la technique ?

Il n'y a pas de "package". Notre rôle est d'inviter chaque participante à aller plus loin dans la connaissance de son corps. Le Luna Yoga se base sur l'expérimentation. L'idée est de s'approprier les postures qui nous font du bien et de les réintégrer à chaque séance. Mais ce qui est bon pour nous en hiver ne le sera pas forcément en été, de même à 25 ans ou à 55 ans. Comme l'astre lunaire, nous vivons selon des rythmes. Les exercices visent à renforcer notre perception intérieure.

Y.F. Quel rôle joue la danse dans les séances ?

Elles s'inspirent des danses ethniques pratiquées par les femmes en Afrique ou en Océanie. Nous nous concentrons sur le bassin. En Occident, nous ne sommes pas habitués à le faire bouger facilement. Cela prend quelques séances avant d'intégrer les mouvements qui aideront à libérer cette zone, souvent bloquée. Les hommes aussi peuvent développer leur part de créativité car le Luna Yoga offre cet espace de liberté.

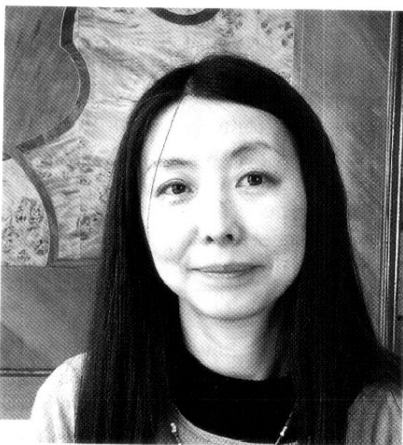
Y.F. Votre culture japonaise s'exprime-t-elle dans votre pratique ?

Chaque cours se déroule en cercle, au centre duquel sont disposées des fleurs, des huiles essentielles. La première fois que j'y ai assisté, j'ai pensé : c'est exactement comme la cérémonie du thé, pour l'aspect rituel et unique du rendez-vous. Et puis la façon de bouger rappelle les arts martiaux.

Y.F. Nous assistons aujourd'hui à un véritable éveil du Féminin. Le Luna Yoga participe-t-il de cette célébration des féminités ?

Il y a cette idée, mais elle n'est pas véhiculée comme telle. Disons que sacrifier le féminin reviendrait à dire qu'il y a aussi du non-sacré. Or, nous ne cherchons pas cette dualité. Je pense que des rassemblements se développent parce que quelque chose de l'ordre du rituel entre femmes s'est peut-être perdu. Cette valeur existe naturellement dans le Luna Yoga.

[www.lunayoga-plume.com](http://www.lunayoga-plume.com)  
[noriko@magic.fr](mailto:noriko@magic.fr)



*"Ce qui est bon pour nous en hiver ne le sera pas forcément en été, de même à 25 ans ou à 55 ans. Comme l'astre lunaire, nous vivons selon des rythmes"*