



YOGA MIT MUSIK

Wohlige Klänge, Musik und Gesang schlagen die Seiten des inneren Körpers an

Im Yoga finden bei mir Musik, Mantra und Klänge sehr organisch, wohl dosiert und ergänzend Anklang. Gern teile ich hier, wie Musikalisches und Vibration im Yoga eine Rolle spielen können, auch wenn Yogalehrende sich im eigenen Ausdruck und Anleiten nicht als musikalisch genug empfinden, um zum Beispiel live zu singen.

Text: Frauke Schütte

Uns im größeren Kontext verbunden mit unserer Existenz hier in der Welt anzuerkennen, daran erinnert uns der Mantra-Sänger und Songwriter Pari Laskaridis, wenn er die Sprache des Mantras als eine rituelle Sprache und als Gebet der Spiritualität beschreibt. Er nennt das Vergessen unserer wahren Identität als Hauptursache vielen Leidens. Mantra sind für ihn eine Möglichkeit, sich sanft, liebevoll und intuitiv aus der Ich-Identifizierung zu befreien und in Rückanbindung oder Resonanz zu gehen mit dem, was unserem Wesenskern zutiefst entspricht – indem wir uns beim Chanten uns selbst zuwenden, uns mit unserem Herzen, unserer Sehnsucht und unserer Liebe verbinden. Die eigene Stimme, so Pari Laskaridis, führt uns dabei zu unserer inneren Quelle, zu

persönlicher Wahrheit und tiefer Verbundenheit. Ihr Klang könne zum Heilmittel werden.²

Der Körper als Tempel

Mit Yoga können wir innere Türen öffnen, um mit der tieferen Dimension des Daseins in Verbindung zu treten. Um ein bewusstes Eintreten zu gestalten, spiele ich gern zum Beispiel während eines Retreats oder einer mehrtägigen Aus- oder Weiterbildung zu Beginn einer Praxis-Einheit einen Song ein, der alle ganz still werden lässt und eine Atmosphäre eröffnet, die über das Lauschen an einen Ort des Gewahrseins führt. So werden der Yoga-Raum und der eigene Körper zu einem Tempel und der Song stimmt mich wunderbar ein. Das macht es leicht, einen Übergang vom

Alltag, von vorherigen Aktionen, Gesprächen und Input herzustellen: Damit beginnt Yoga.

Musikhinweis:

Terry Oldfield – Earth and Sky (vom Album »Yoga Harmony«)

Während Yin-Yoga-Stunden kann eine Rhythmik der Drei-Minuten-Einheiten in einer Position die Basis sein, wunderbar abzutauchen, sich anhand der kleinen zeitlichen Struktur einzulassen und hinein zu entspannen. Musik und Songs, die in ihrer Melodie eine Unaufgeregtheit und ein Zurückgenommenheit ausstrahlen, lassen uns dabei wie auf einer Wolke schweben,



puristisch, mit Raum zum Zwischentönen oder für Stille.

Musikhinweis:

Lisbeth Scott – Release (vom Album »OM Sweet OM«)

Einen Wow-Effekt hat die Regenmachersäule, die einen besänftigenden Sound freigibt: mit dem Prinzip einer Eieruhr drehst Du die Säule um und stellst sie mitten im Raum auf den Boden. Je nach Größe rauscht sie mindestens drei Minuten (oder länger) und wiegt die Empfangenden in die Entspannung und vielleicht sogar in einen erlebten Moment der Zeitlosigkeit.

OM – Die Weltenseele

OM kann als Symbol der Weltenseele bezeichnet werden. Im OM ruht die Welt:

- OM repräsentiert die höchste formlose Gottesvorstellung
- Lobpreis des Göttlichen und seiner Vollkommenheit
- OM, die große Annäherung an das Göttliche, Allumfassende

- OM führt in Stille und Präsenz
- OM zieht Frieden und Schutz an²

Pranava, wörtlich »Summen«, von der Wurzel pranu, ist eine Bezeichnung für die heilige Silbe OM. Mit Hilfe des OM können wir zu unserem Ursprung zurückfinden. Dieser Ursprung hat viele Bezeichnungen, die uns helfen können, uns diesem anzunähern: kosmisches Bewusstsein, das Unendliche, das Absolute, das höchste Bewusstsein, das transzendente All-Eine, die Weltseele und auch das höchste göttliche Wesen.

Bei der Rezitation von OM nehme ich gern die fließenden Qualität mit dazu; ein flüdes Tönen und einen Ausatem, der länger wehrt als der darauf surfende Ton, das M, so dass ein weicher Übergang und ein Eintauchen in die Stille geschehen kann. Dabei darf das A-O eher kurz sein, zum M werden ... und das M moduliert sich – immer leiser werdend – zum stillen ausgedehnten Ausatmen und Innehalten. Indem wir über das Singen auch im Hören sind, hören wir das Unhörbare mit und die Klänge führen uns in einen Raum der Stille jenseits aller Töne: das lässt uns an den

innersten, unbewegten Punkt der Stille gelangen. Über die Aufmerksamkeit für OM und eine Vielzahl von Wiederholungen geben wir in die Rezitation und den Augenblick Lebendigkeit hinein und verbinden uns mit der heilenden Schwingung.

Erde – Connection

Wunderbar innerhalb einer Yoga-Stunde zu integrieren ist der Song »Wheels of light« von Beautiful Chorus. Der erdende Text lautet: »My roots reach deeply – I am connected to the core of me«. Dabei stehen alle im Kreis und platzieren die Hände flächig im Bereich Becken-Bauchraum. Über die aufliegenden Hände können wir uns deutlich nach innen zu unserer Mitte, unserem Grund konzentrieren, um wiederum von dort imaginär eine Verbindung über die Beine und Füße zu Erde und in die Erde hinein zu lenken. Der Song startet, er ist sieben Minuten lang. Easy können wir mitsingen oder lauschen, denn die Melodie ist simple, und gleichzeitig können wir unsere Erdung gründen und das gemeinsame Singen und die schönen Stimmen auf uns wirken lassen. Das ist auch ein toller Einstieg, wenn es des Weiteren um Erdung, Gleichgewicht oder Core-Stability geht.

Musikhinweis:

Beautiful Chorus – Wheels of light (vom Album »Connected«)

Schönheit und Natürlichkeit

Den Zusammenhang im Yoga zu verdeutlichen, ist mir ein großes Anliegen: Schönheit im Sinne von Mensch sein, natürlich sein, berührbar sein, aus dem Herzen sprechen und leben. Bereits in der Sehnsucht nach Schönheit wird die Schönheit spürbar. Eine körperlich erfahrbare Technik in der Yoga-Praxis ist, sich mental während einer längeren Phase mit der Silbe shrim zu verbinden. Innerlich wird wieder und wieder shrim rezitiert, so als würden wir ein genussvolles Mhmmmm denken und tönen. So füllen wir uns mit shrim an. Diese Silbe beinhaltet für mich eine hohe Qualität mit Aspekten der Schönheit:

Kreativität, Weiblichkeit, Organik, Friede und Fülle.

Unsere Tiefe ist hell

Die Thematik der Sorgsamkeit – unsere Energie zu halten und durch unser inneres Licht zu strahlen – lädt dazu ein, authentisch und ganz anwesend zu sein, sich somit auch für ein Gegenüber ganz sichtbar und spürbar zu machen.

Die folgenden Lyrics von Kabir singe ich gern als Transit zur Vertiefung, Innenschau oder Meditation acapella und übersetze sie dann auch, um den Weg der Aufmerksamkeit zu dem Ort in uns zu ebnet, unsere Verbindung mit unserem Wesenskern zu offenbaren: Gunghata ka pata khola re.

Übersetzung (frei nach Kabir): Da leuchtet ein Licht im Palast Deines Herzens. Wache auf und betrete diesen Palast. Sorge dafür, dass Dir Dein Licht, Deine Flamme nicht vom Dunst des Alltäglichen erstickt wird.

Musikhinweis:

Dave Stringer featuring Donna de Lory – Gunghata (vom Album »Divas & Devas«)

Kein Anfang, kein Ende

Innerhalb der Āsana-Praxis mag ich Halbtagen, in denen ein Energiekreislauf ge-

schlossen wird, so wie »die Katze die sich in den Schwanz beißt« oder gomukhāsana. In der gekreuzten Gomukhāsana-Beinhaltung können sich alle Finger noch in die Zehenschwischenräume »schmeicheln«. Dazu stimme ich dann das Mantra der Fülle aus der Brihadāranyaka-Upanishad mit an; so entsteht ein Kreislauf der Fülle – kein Anfang, keine Ende:

OM pūrnam adah pūrnam
idam
pūrnat pūrnam udacyate
pūrnasya pūrnam ādāya
pūrnam evāvashisyate
OM shānti shānti shānti

Übersetzung: Die Fülle dort, die Fülle hier. Aus der Fülle entsteht die Fülle. Nimmt man die Fülle aus der Fülle, bleibt nur die Fülle.

Erinnerung

Wie Pari Laskaridis schreibt, »können Mantras ein Kuss der Befreiung aus der Ich-Identifizierung sein: sanft, liebevoll und intuitiv.«¹

Als Segen empfinde ich das »Long time sun«-Mantra während der Ententspannung: Dabei möchte ich wirklich all meine

guten Wünsche und mein mitfühlendes Herz an meine SchülerInnen verschenken:

May the long time sun shine
upon you
all love surround you
and the pure light within you
guide your way on

Wenn Ruhe bereits da ist, singe ich dieses Kundalini-Mantra eher ohne instrumentale Begleitung als Einladung, sich mit Vertrauen in die Entspannung zu begeben, getragen von der Erde, dem Song und der Welt.

Musikhinweis:

Jai Jagdeesh – Long time sun (vom Album »All is Now Light«)

Literatur

- 1 Laskaridis, Pari: Mantras – Worte aus der Quelle der Kraft und Heilung. Hannover: Amra-Verlag 2014
- 2 Hirschi, Gertrud: Mantras-Praxis. München: Wilhelm Goldmann Verlag 2012



FRAUKE SCHÜTTE

Yogalehrerin BDY/EYU. Als Mitbegründerin des »Yogaforums Düsseldorf« 2009, Ort der Vertiefung durch Yoga über Lehrausbildung, Weiterbildungen, Reisen und Workshops, lehrt Frauke in vierjährigen Lehrausbildungen sowie Weiterbildungen. Nach Loslösung Mitte 2019 lenkt sie nun ihren Fokus auf »mundo om: YOGA, Spirituell Concepts, Chants & Massage« Im Rahmen von Sessions, Retreats, Ritualen, Kirtans, Yoga-Stunden, Workshops und Seminaren entsteht eine abtauchende Bewegung tief nach innen. Im erfrischenden Auftauchen kann Austausch und bereicherndes Miteinander stattfinden. www.mundo-om.de

