



KOMMUNIKATION FÜR YOGALEHRENDE

Stimme und Sprache

Bevor ich über Stimme und Sprache schreibe, beides wunderbare und unterstützende Werkzeuge und Notwendigkeiten in der Kommunikation für Lehrende, um den Yoga-Weg zu ebnen, geht es mir zunächst um das »Mich-Einstimmen« auf jede Yoga-Stunde, mein Gegenüber, meine Gruppe.

Text: Frauke Schütte

Wir sollten unseren Teilnehmenden zu Beginn der Yoga-Stunde immer die nötige Zeit geben, von der Betriebsamkeit des (All-)Tags und seinen Aktivitäten hin in eine Ruhe zu finden und ein Ankommen zu ermöglichen. Damit schaffen wir den Switch, in einen Modus zu wechseln, in dem nun der Mensch selbst und der eigene Rhythmus im Fokus stehen. Achtsamkeit und Losgelöstheit von dem, was war, und dem, was noch kommen wird, können kultiviert werden. Dies bildet für die Praktizierenden die Basis des dann folgenden Handelns aus dem, was im Moment ist.

Auch mit sehr viel Erfahrung und Professionalität im Unterrichten ist es hilfreich, sich für die Tätigkeit, Yoga zu vermitteln, vorab erst einmal selbst innerlich einzustimmen und auszurichten. So wie wir in unsere »Arbeitskleidung« schlüpfen, können kleine Inseln elementar sein, um gut im Inneren anzukommen und aus einem stabilen Kontakt zu sich selbst einen Space für die Gruppe zu eröffnen. Die Stimme freut sich zur Einstimmung über einen wärmenden Tee und ein smart bewegter, ungestörter Körper hilft uns, frei zu sprechen. Um aus dem Herzen zu sprechen, kann vorab verbunden mit einer Atemlenkung gespürt werden, was unseren Wortschatz warm und wohlwollend anfüllt:

- im Einatmen über die nāḍī und Nase/Nasenflügel, über die Kehle hin zur Ausdehnung in den Herzraum
- im Ausatmen vom Herzen über die Kehle zurück zum Kopf/zur Nase.

Die Rezitation eines Mantras fördert unsere Ausatmung, so dass wir für eine Vielsprechphase einen langen Atem bewahren.

Inspirierte Sprache

Über Sprache erreichen und verbinden wir uns; das Sprechen ist unsere primäre Kommunikationsform. Sie ist im Unterrichtsgeschehen ein wichtiger Ausdruck unserer Intention, dessen, was wir hineingeben wollen.

Die SchülerInnen lehren uns, unsere Sprache des Unterrichtens zu finden, liebevoll, präzise und klar. Liebevoll, um die Qualität von Wohlwollen in der Praxis zu fördern. Präzise, um in der Umsetzung unmittelbar und im Fluss folgen zu können. Klar, damit Vertrauen entsteht und das Verständnis für das Warum wächst. Durch unsere Lernenden werden wir lernen und erkennen, welche Ansprache, welche Formulierungen (und eventuelle Demonstrationen) es braucht, um sie zu erreichen. Es braucht eine Weile, bis SchülerInnen und LehrerInnen eine Sprache miteinander kultivieren, die die nötige Klarheit in die Praxis bringt, um in eine entspannte Umsetzung der Techniken, Abfolgen und āsana zu finden.

Zu einem lebendigen Unterricht gehört für mich die Interaktion dazu: die Rückmeldung meiner SchülerInnen und der Austausch mit ihnen. Das zum Beispiel fehlte mir beim Online-Unterrichten gänzlich und erscheint mir nun im Präsenzunterricht umso essenzieller. Ich bin dankbar für diese transparente Resonanz, die mein Agieren der Gruppe und Situation anpasst. So stülpe ich nie etwas über, sondern diene der Ist-Situation des Moments.

Bücher und Texte, die ich lese und die mich begeistern, sowie Formulierungen, die mir selbst einmal deutliche Helfer im Verstehen um eine Sache waren, beeinflussen meine Sprache. Es ist schön zu beobachten, wie daraus die eigene, inspirierte Sprache entstanden ist und weiterhin mit mir wächst.

Unsere Sprache, Stimme und Stimmung wirken in Phasen, in denen unsere SchülerInnen mit geschlossenen Augen praktizieren, noch unmittelbarer; sie wirken über das Hören – im Nach-innen-Gehen und Horchen. Jede Stimmung, jedes gesprochene Wort lässt innere Bilder entstehen und Emotionen frei werden. Interessant kann dabei sein, die Formulierungen so zu wählen, dass Bilder eher »skizziert« werden und dem Praktizierenden noch viel Raum zur Vollendung geben.

Die Hände sprechen lassen

Sollte den Erläuterungen über die Sprache, Formulierungen, in ein āsana hinein einmal nicht gut gefolgt werden können, sind manuelle Impulse Gold wert. Der Einsatz der Hände soll bei den SchülerInnen Verständnis dafür wecken, wie er/sie selbst sich bewusster ausrichten kann. Manchmal hilft eine aufliegende Hand oder ein stabilisierender Fuß einfacher als das Ringen um Formulierungen dabei zum Beispiel

- die Schultern zu entspannen
- die gemeinte Richtung zu verdeutlichen
- sich vom Brustbein her aufzurichten
- das Prinzip Erdung zu unterstützen; in Gleichgewichtshaltungen
- das Standbein deutlicher zu erden
- den Atem auszudehnen
- den eigenen Anspruch und das Wollen zu relativieren
- gegebenenfalls eine Spur aus der Position zurückzuführen
- ins »Jetzt«, in die Achtsamkeit (zurück) zu holen
- Mut zu machen

Stimme und Stimmpflege

Sicher können wir alle aus eigener Erfahrung als Zuhörende sagen, wie Sprechstimmen unmittelbar auf uns wirken, uns mitnehmen, begleiten oder auch anstrengen beziehungsweise abdriften lassen. Im Unterricht darf und sollte Deine Stimme variabel, »lebendig« sein, als Ausdruck der Stimmung, die Du schaffen möchtest: Im einleitenden Teil beruhigend und inspirierend, im mobilisierenden Teil motivierend. In fordernden āsana deutlich und kraftvoll. In vertiefenden Phasen langsam und sanft. Zum Ende hin »wachküssend«, aufmunternd und bestärkend.

Wer viel unterrichtet, viel spricht und dabei merkt, dass die Stimme stark gefordert ist, sollte darüber nachdenken, sich eine Zeit lang mit einem Stimm-Coaching fördern zu lassen. Dabei kann zum Beispiel geübt werden:

- anstrengungslos zu reden
- den Sitz der eigenen Stimme für sich zu finden

Vokale und Konsonanten

E

obere Brust, Hals und Kehle
(Kontakt, Heiterkeit)

U

Becken, Unterleib; Erdung, Tiefe
und Wärme (Verbindung des
Tiefsten mit dem Höchsten)

I

Nacken, Hals, Kopf, Gehirn
(wache Konzentration, Freude,
Entschlossenheit)

M

wirkt vibrierend & wärmend,
regt den Kreislauf, weckt Ner-
ven und Gehirn

O

Körpermitte, Gemüt und Herz
(Feierlichkeit)

- den gesamten Körper als Instrument der Stimme zu begreifen und einzusetzen.

Um Überanstrengung vorzubeugen und gut bei Stimme zu bleiben, empfehle ich ein paar Dinge zu tun beziehungsweise zu lassen:

- Kalte Getränke stressen und können reizen. Wärmender Tee mit ein bisschen Honig schmeichelt der Stimme. Achtzugeben ist bei milchhaltigen Genüssen, da sie die Schleimbildung fördern, was oft während des Sprechens stört.
- Flüstern beansprucht die Stimmlippen mehr als leises Reden. Wenn Sie sprechen müssen, obwohl Sie heiser sind, flüstern Sie besser nicht. Auch Räuspern wirkt sich negativ auf eine heisere Stimme aus.
- Schreien oder Grölen baut zwar Angestautes ab, reizt allerdings enorm die Stimme. Wenn Sie einen redeintensiven Job vor sich haben, sollten Sie zum Beispiel bei einem Konzertbesuch am Vortag möglichst darauf achtgeben, wie viele Songs Sie wie laut mitsingen.
- Redepausen tun dem Zuhörenden gut und schaffen den Rahmen, in dem sich Gehörtes setzen kann, verdaut wird. Auch die eigene Stimme profitiert von jeder bewusst gesetzten Pause und führt in eine Wohlspannung der Kehle und Stimmbänder zurück.
- Pastillen zum Feuchthalten der Stimmbänder gehören für mich zur Self-Care bei Seminaren und Kirtans.

Übungen und Yoga-Techniken für eine lebendige Stimme

Sprechübung mit Korken: Der Kiefer freut sich darüber, aufgewärmt zu werden. Wie beim Gähnen kann der Mund weit

geöffnet werden, um dann den Unterkiefer wechselseitig zur Seite zu schieben. Mit einer klassischen Übung aus dem Gesangsunterricht kann eine deutliche Aussprache trainiert werden: das Reden mit einem Korke zwischen den Lippen zwingt uns zu einer akzentuierten Redeweise, in der wir auch üben können, unsere Lippen mitzubewegen. Je dicker der Korke, umso intensiver ist die »Trainingseinheit«. Danach ist sehr wohltuend, ausgleichend die Kiefergelenke mit den Fingerkuppen zu massieren.

Klang-Teppich: Wenn das Sprechen auf die Dauer zu einer Anstrengung wird, könnte es daran liegen, dass wir (noch) nicht in unserer authentischen Stimmhöhe liegen. Mit der Methode des einfachen Tons zu einer tieferen Oktave und bis in die Höhen und Kopfstimme erweitern wir unseren Stimmausdruck: Wenn wir uns dabei davon lösen können, dass jeder Ton schön ist, entsteht ein Forschen und sich Trauen in eine großzügige Tonvielfalt hinein, die unser Körper von sich gibt. Das Finden der »eigenen« Stimme ist dabei gleichsam eine abenteuerliche Suche nach Verborgenen, ein sich Annähern an Grenzen und die Entdeckung von vielleicht bisher Unbekanntem.

Es gibt viele Varianten des OM-Tönens. Den OM-Klangteppich baue ich gern beim gemeinsamen Chanten mit ein. Anders als sonst zumeist beim gemeinsamen OM

können alle Beteiligten auf ganz eigene Weise und zeitlich selbstbestimmt ihr OM in den Raum hinein »weben«. Gewünscht ist, dass immerzu OMs im Raum sind und so ein Teppich aus Tönen erwächst.

Resonanzräume¹: Die moderne Medizin bestätigt, dass Töne/Lieder Einfluss auf Atem, Puls und den Blutdruck haben. Das Nervensystem wird angeregt, die Muskelspannung im Körper verändert sich messbar, die psychische Verfassung verändert sich. Körperzonen können zum Beispiel durch das Tönen von Vokalen massiert und geöffnet werden. Auch mit dieser körperlichen Erfahrung erweitern wir unseren Resonanzraum, wenn wir unseren Körper als Instrument betrachten. Vokale und Konsonanten zu tönen beziehungsweise Lieder oder Songs mit Fokus darauf, hat einen Einfluss auf bestimmte Körperbereiche sowie eine Wirkung auf das Gemüt. Beim Mantra Om gam ganapataye namah zum Beispiel wird eine Vielzahl des Vokals »a« getönt. Das »a« schwingt dabei im Herz- und Brustraum und hat eine Wirkung auf das Gemüt in Richtung gefühlter Einheit.

Simhāsana kann eine stellvertretende Ausdrucksform sein, Überschüssiges an Emotionen und »nicht Ausgesprochenem« friedvoll nach außen zu geben und somit das System zu entlasten. Anders ausgedrückt: Dampf abzulassen. Tādāgi-mudrā fördert und erweckt einen deutlicheren Kontakt zum Zwerchfell, das wir für ein

unbeschwerten Atmen und ein Sprechen aus einem aktiven Körper benötigen.

Vishuddha-Chakra

Wenn es hier um die Pflege, Training unserer Stimme und Ganzheitlichkeit geht, erscheint mir auch ein kleiner Blick auf das Vishuddha-Chakra oder Hals-Chakra »stimmig«. Das Vishuddha-Chakra ist zwischen Kehlkopf und Kehlgarbe zu lokalisieren. Aber auch Schulter, Nacken, Kiefer, Atmung und Stimme sind mit Vishuddha-Chakra verbunden. Es ist das Chakra der Sinne des Sprechens und Hörens und steht für Kommunikation, Ausdrucksvermögen und Verbindung. Vishuddha kann mit »besondere Reinheit« übersetzt werden und steht für Äther und Raum.

Offene, wahrhaftige Gespräche, Gesang, Mantra-Rezitation und prānāyāma unterstützen einen freien Energiefluss im Hals-Chakra. Heilung entsteht auf Ebene des Hals-Chakras über den Ausdruck der inneren Wahrheit. In unaufrichtigen Situationen geht uns unsere Authentizität verloren. Mit ausbalanciertem Hals-Chakra liegt Klarheit darin, unsere Gedanken und Gefühle transparent auszudrücken. Klaren Ansagen oder auch Konflikten können wir selbstbewusst begegnen und uns dazu positionieren. Wünsche finden ihren Ausdruck und Platz im Leben, meist begleitet von viel Vertrauen in die eigene Intuition.

Stille: Innhalten und Nachspüren

So gehaltvoll es ist, anhand der Sprache durch die Yoga-Stunde zu leiten beziehungsweise geführt zu werden, so wertvoll sind auch die stillen Momente des Innhaltens:

- kein Wort
- keine neuen Impulse
- ganz die eigene Erfahrung
- Stille, die Tiefe erzeugt

Hier kann sich nun die voran gegangene Praxis, die Aktion im Körper ausdehnen, setzen. Die Stille unterstützt dabei, im Nachspüren ins Fühlen zu kommen, das Fühlen zu lernen und die eigene Körperwahrnehmung zu stärken.

Das deutsche Wort »schweigen« stammt vom griechischen »sige« und bedeutet Nichtreden, das Fehlen von Lärm, das Aufhören der Worte. »Silere« aus dem Lateinischen meint jedes Aufhören eines Geräusches. »Silentium«. Man hört nichts. Nichts rührt sich. Auch jede Bewegung hört auf. Das deutsche Wort »Stille« drückt eine ähnliche Erfahrung aus. Es kommt von »stellen« und meint ursprünglich stehen bleiben. Ich bleibe stehen und halte inne, versuche, vom Äußeren ins Innere zu gelangen. Wenn die Bewegung im Äußeren zur Ruhe kommt, dann kann eine Bewegung nach Innen entstehen. Der Zustand der Stille ist da, bevor der Mensch etwas tut. Indem ich zur Ruhe komme, kann ich diese Stille, die unabhängig von mir da ist, vernehmen. Stille ist aber mehr als die Abwesenheit von Lärm, mehr als das Fehlen von Worten. In der Stille begegnen wir dem inneren Frieden und der Essenz des reinen Seins. Das Wesen der Dinge kommt zum Vorschein, der Ursprung, das Unverfälschte, Klare zeigt sich uns. Wenn etwas absichtslos ist, dann ist es still. Verbunden mit der Stille als reines Sein sind also Reinheit und Einfachheit. Die Stille an sich ist weder Leere noch Fülle. Sie kann beides werden. Wir können

sie füllen mit Liebe, Wärme, Intensität, Offenheit, Ehrfurcht und Achtsamkeit. Die Stille wird so zu einem Ort intensiven Lebens, zu einem Gipfel der Kommunikation und zur Erfahrung tiefer Einheit.

Wenn ich shavāsana im Yoga-Unterricht anleite, lade ich die SchülerInnen bewusst noch einmal ein, den Modus zu wechseln; vom Tun zum Sein überzugehen – sich nach der langen Phase des Agierens, Ausrichtens, Ausprobierens und Atemlenkens in einen Raum hinein zu entspannen, in dem sie einfach nur sein dürfen. Eine ausgedehnte stille Phase während shavāsana ist ein riesiges Geschenk. Beginne ich danach erneut zu sprechen, fließt meine Stimme leise, »sanft anklopfend« allmählich wieder ein. Ich gebe Impulse, von dieser Qualität der Ruhe und Entspannung etwas in den weiteren Tag oder Abend mit »hinüberzuretten«.

Literatur

- 1 **Stecher, Christine:** Mantras – Was sie bedeuten, wie man sie einsetzt, warum sie helfen. München: O. W. Barth 2015



FRAUKE SCHÜTTE

Yogalehrerin BDY/EYU. Als Mitbegründerin des »Yogaforums Düsseldorf« in 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« – Angebote für Begegnungen yogaverliebter Menschen, die zu kleinen und großen Kosmen zusammenwachsen, sich anfreunden und bereichern. 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