



Yogalehrende als »häufig Gebende« sind insbesondere herausgefordert, für eine gute Balance in ihrem beruflichen Alltag und ihrem Privatleben zu sorgen. Nur wenn Yin und Yang auch im eigenen Leben langfristig ausgeglichen sind, ist es möglich, als Lehrende/r gut für andere sorgen zu können und sie optimal auf ihrem Yoga-Weg zu begleiten.

Text und Fotos: Sabine Voß, Tina Buch

SELBSTFÜRSORGE FÜR YOGALEHRENDE

Yoga, Klang und Mantras

Häufig berichten Yogalehrende, dass es schwierig für sie ist, eine eigene regelmäßige Yoga-Praxis aufrechtzuerhalten – durch das Unterrichten kommt das »gut für sich selbst sorgen« oft zu kurz. Mit der Verbindung von Yoga, Klang und Mantras erhalten wir wunderbare Werkzeuge, um auch dem eigenen Yoga-Weg im Alltag einen angemessenen Platz einzuräumen und um uns immer wieder aufs Neue mit dem zu verbinden, was uns ursprünglich dazu inspiriert hat, den Yoga-Weg nicht nur selbst zu gehen, sondern auch andere Menschen für ihn zu begeistern und zu inspirieren. Wir können uns selbst – auch mit kurzen Praxis-einheiten – und sogenannten »Quickies« – kombiniert mit Klang und Mantras (wieder) spüren inmitten des Trubel des Alltags, wir halten inne und richten den Blick immer wieder aufs Neue nach innen, kommen zur Ruhe und verbinden uns somit wieder mit dem ursprünglichen Kern und Wesen des Yoga.

Klangyoga

»Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.«

Peter Hess

Der Einsatz von Klangschaalen in verschiedenen Yoga-Einheiten erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Klangschaalen wirken durch ihren Ton und durch die Schwingung, die erzeugt wird. Der sanft schwingende Ton wird als sehr angenehm und beruhigend empfunden. Die Schwingungen der Schalen am oder auf dem Körper unterstützen die jeweilige āsana in ihrer Wirkung. Klangschwingungen fließen in den Körper hinein; da der Körper aus über 70 Prozent aus Flüssigkeit besteht, ist dieser ein guter Überträger. Die Schwingungen strömen wohlig durch den

ganzen Körper mit dem Ziel zu entspannen und die Gesundheit des Körpers zu stärken. Verschiedene Klangschalen sind von ihrem Schwingungs- und Klangfrequenzbereich auf die verschiedenen Körperteile abgestimmt. So unterstützt die Beckenschale den Beckenraum, den unteren und mittleren Rücken sowie den Bauchraum. Da der Klang und die Schwingung das Loslassen und Erden unterstützt, kann diese Schale zum Beispiel auch vor oder auf die Füße gestellt werden.

Die Herzschale spricht unser Herzzentrum an, mit den dazugehörigen Körperbereichen wie Brustkorb, oberer Rücken, Schulterbereich. Dieser Klang unterstützt die Herzöffnung und Harmonisierung. Beide Schalen im Wechsel angeschlägelt, wirken ausgleichend, zentrierend und stressreduzierend.

Klang und Yoga sind in ihrer Kombination zwei sich ergänzende und bereichernde Methoden – voller Freude und Leichtigkeit.

Wie auch im Yoga sollten bei gesundheitlichen Einschränkungen (wie Herzrhythmusstörungen oder Epilepsie) bestimmte Übungen in Kombination mit Klangschalen nur nach ärztlicher Absprache zum Einsatz kommen.

Yin Yoga und Mantra

Ein Mantra ist ein wunderbares Werkzeug für den Geist. »Mantra« bedeutet im übertragenen Sinne »das, was uns hinüber hilft«. Sein Klang ist wie ein Boot, mit dem wir über Hindernisse hinwegsegeln oder Störendes auf unserem Weg umschiffen können, um zum inneren Zustand des Friedens zu finden.« (Anjali und R. Sriram). Ein Mantra beschützt uns inmitten der Stürme des Lebens und hilft uns, inmitten der Herausforderungen des Alltags Ruhe zu bewahren. »Japa« – die Rezitation eines Mantras – hörbar oder unhörbar (innerlich) unablässig gemurmelt, kann uns im Alltag darin unterstützen, immer wieder den Blick nach innen zu richten und uns auf das Wesentliche auszurichten. Das »Hamsa-Mantra« »So ham« (So ham – ham sa) bedeutet so viel wie »Ich bin das« und es verbindet uns Weise immer wieder aufs Neue mit unserer göttlichen Quelle – der eigenen »Buddha-Natur«.

»Mantra is the song of a star...
and it will transport you to that star.«

Swami Sivananda Radha

Die Übungen des Yin Yoga führen hin zur Meditation und durch Verwendung eines leicht erlernbaren Mantras wie »So Ham« können wir bereits in den āsana des Yin Yoga in einen Zustand meditativen Gewahrseins gelangt – mit Hilfe der inneren Mantra-Rezitation wird der Geist immer wieder fokussiert, den Blick weg von alledem, was im Außen geschieht, wiederholt nach innen zu richten.

Der Einatem wird begleitet von »So« und der Ausatem wird begleitet von »Ham«; aus der Praxis hat sich gezeigt, dass es sinnvoll ist, den Übenden frei zu lassen, ob sie mit »So Ham« oder »Ham Sa« üben möchten und dabei auch mit der eigenen Atmung zu experimentieren – in jedem Fall sollte der Atem ganz frei ohne jede Anstrengung und ohne jede Beeinflussung fließen. Der Fokus in den Yin Yoga-Übungen liegt darauf, sich den jeweiligen Gegebenheiten seines Körpers (unter Rücksichtnahme auf vorhandene Einschränkungen und Schmerzen) und dem aktuellen Befinden gemäß und eventuell auch mit Unterstützung von Hilfsmitteln wie Kissen, Decken, Bolstern entsprechend in den Haltungen einzurichten und den Fokus auf das »Loslassen« zu richten.

Sarah Powers beschreibt »... drei Grundsätze, die helfen, die Gelenke in einer Yoga-Haltung zu nähren. [...] Der erste ist, in der gewählten Haltung bis an eine angemessene oder passende Grenze zu kommen. [...] Der zweite Grundsatz, der beim Nähren der Gelenke helfen kann, besteht darin, still zu werden und muskulär nachzugeben und sich so der Schwerkraft zu überlassen. [...] Der dritte Grundsatz besagt, dass man in jeder Haltung eine Weile bleiben sollte, um die Meridiane ganz zu nähren.« Wir üben mit nicht aufgewärmter Muskulatur und die Muskeln sind entspannt; durch das Üben erreichen wir das Bindegewebe und die tiefergelegenen Faszien; Ziel des Yin Yoga ist es, die Lebensenergie, im Yoga mit »prāṇa« bezeichnet, zum Fließen zu bringen, damit die energetischen Qualitäten des Yin und Yang optimal in eine Balance gelangen.

Im Yin Yoga gibt es keine »korrekte Ausrichtung«; der Übende richtet sich seinem Körper gemäß ein; es geht nicht um Ästhetik, sondern darum, wie es sich anfühlt, zu üben (ein stechender Schmerz ist nicht erwünscht; ein »Wohlweh« kann durchaus erwünscht sein). Die Haltedauer in den Yin Yoga-Übungen (in der Regel zwischen 2 bis 5/10 Minuten) sollte wie üblich im Yoga dem jeweiligen Übungsstand des Praktizierenden angemessen sein. Yogalehrende, die mit den Prinzipien des Yin Yoga (noch) nicht vertraut sind, finden unter »Literatur« diverse Anregungen.

Caterpillar (Yin) – Erdung und Loslassen

Setze Dich auf Deine Matte oder zum Beispiel auf das vordere Drittel Deines Sitzkissen, so dass das Becken wie von selbst etwas nach vorne kippt; die Beine sind parallel nebeneinander nach vorne ausgestreckt; platziere eventuell ein Bolster unter Deinen Knien und lasse den Oberkörper mit rundem Rücken nach vorne sinken. Deine Arme und Hände platziere Deinem eigenen Empfinden nach. Lasse los und spüre, wie Du Deinen Körper immer mehr Richtung Erde sinken lassen kannst. Spüre, wie die Erde dich trägt. Verweile in der für dich passenden Dauer in der Position.

Variante mit Mantra: einatmend verbinde dich mit »So«; ausatmend verbinde dich mit »Ham«. Lausche nach Innen. Variante

mit Klangschale: platziere die Beckenschale vor Deine Füßen und schlägele sie sanft Deinen Bedürfnissen gemäß an.

Verlasse achtsam die Haltung und spüre für etwa zwei Minuten mit geschlossenen Augen in einer Entspannungshaltung Deiner Wahl wie *śavāsana* – gegebenenfalls mit einem Bolster unter Deinen Knien – nach. Dein Atem fließt ohne jede Beeinflussung und Du lauschst nach innen – in Deinen Körper und Deinen Geist – was sich durch das Üben vielleicht verändert hat. Wenn es für dich soweit ist, öffne langsam Deine Augen.



Caterpillar

Sphinx (Yin) – Verbindung von Erde und Himmel – Herzöffnung

Platziere gegebenenfalls eine flach gefaltete Decke unter Deinem Bauchraum und komme achtsam aus der Bauchlage heraus langsam und Deinen körperlichen Gegebenheiten gemäß in die Sphinx. Wähle die für Dich passende Position für Beine und Füße; platziere Deine Unterarme in der für Dich passenden Position auf Deiner Matte und komme – langsam und vorsichtig – mit Deinem Oberkörper in eine Rückbeuge; gegebenenfalls bleibe passend für die Bedürfnisse Deiner Lendenwirbelsäule auch näher an Deiner Matte, zum Beispiel indem Du mit den Händen ein »Türmchen« baust und Dich mit der Stirn oder dem Kinn auf Deinen Händen abstützt. Spüre, wie Du dich über diese Haltung mit den Qualitäten von Erde und Himmel verbinden kannst. Der untere Teil Deines Körpers ist mit der Erde verbunden, während der Oberkörper Richtung Himmel strebt. Du bist die Verbindung von Erde und Himmel und Dein Herzraum ist geöffnet. Verweile in der für dich passenden Dauer – wenn Du mit Yin Yoga beginnst, zunächst für maximal eine Minute – in der Position.

Variante mit Mantra: verbinde dich einatmend mit »So« und ausatmend mit »Ham«. Komme an in dieser Haltung, lasse dich mit jedem Atemzug mehr auf diese Haltung ein und verbinde jeden Atemzug mit Deinem Mantra. Lasse los. Lausche nach innen.

Variante mit Klangschale: positioniere die Herzschaale vor Deinen Oberkörper und schlägele sie behutsam an; erspüre, was

sich durch den Klang und die Schwingung in Deinem Herzraum verändert.

Verlasse achtsam und Deinen körperlichen Gegebenheiten entsprechend die Haltung und spüre für etwa zwei Minuten in einer Entspannungshaltung Deiner Wahl nach, was sich durch das Üben vielleicht in Deinem Körper und Deinem Geist verändert hat. Spüre auch achtsam in Richtung Deines Herzraums – ohne jede Bewertung oder Beurteilung. Wenn es für dich soweit ist, öffne langsam Deine Augen.



Sphinx

Butterfly (Yin) – Loslassen

Setze dich auf Deine Matte oder gegebenenfalls auf das vordere Drittel Deines Sitzkissens, so dass Dein Becken wie von selbst etwas nach vorne kippt. Bringe Deine Fußsohlen zusammen – gegebenenfalls eher etwas weiter von Deinem Körper entfernt; Deine Knie sinken entspannt nach rechts und links Richtung Matte und sind gegebenenfalls durch Hilfsmittel Deiner Wahl unterstützt. Du lässt Deinen Oberkörper mit rundem Rücken nach vorne sinken; gegebenenfalls wählst Du weitere für Dich passende Hilfsmittel, um dich optimal in der Haltung des Loslassens zu unterstützen.

Dein Atem fließt ganz frei – ohne jede Beeinflussung. Vielleicht kannst Du spüren, wie sich Deine Bauchdecke einatmend sanft nach außen wölbt und sich ausatmend langsam wieder Richtung Wirbelsäule zurückzieht. Spüre, wie Du mit jedem weiteren Atemzug immer noch etwas mehr loslassen kannst und Dich weiter Richtung Erde sinken lassen kannst. Verweile in der für Dich passenden Dauer in der Position.

Variante mit Mantra: verbinde Dich einatmend mit »So« und ausatmend mit »Ham« und lasse mit jedem weiteren Atemzug noch mehr los. Lausche nach innen.

Variante mit Klangschale: platziere eine Beckenschale vor Deinen Füßen und schlägele sie sanft an; beobachte ohne jede Bewertung, wie der Klang und die Schwingung wirken.

Variante mit Klangschalen für Butterfly-Variante (aus dem Emily Hess Klang Konzept) – mit Beckenschale und Herzschale. Zum Nachspüren lege Dich für etwa zwei Minuten in die Rückenlage – śavāsana – gegebenenfalls mit einem Bolster unter den Knien oder komme in eine andere Entspannungshaltung Deiner Wahl. Nimm ohne Bewertung wahr, ob sich durch diese Übung Veränderungen in Deinem Körper und Geist ergeben haben. Wenn es für dich soweit ist, öffne langsam Deine Augen.



Butterfly



Butterfly-Variante

Krokodilsübung-Flow – Zentrierung und Stärkung der inneren Mitte

Materialien: Matte, kleines Kissen, gefaltete Decke, Beckenschale und Schlägel. Vorbereitung: die gefaltete Decke ist als Unterlage für den Kopf gedacht, das Kissen als Unterlage für die Knie, wenn sie in der Übung zur Seite gleiten. Beckenschale und Kissen werden neben die Matte gestellt, sodass man sie von der Rückenlage aus gut erreichen kann. Ist alles vorbereitet, kann die Übung beginnen. Anleitung:

1. Komme in der Rückenlage auf die Matte, lege den Kopf und die Schultern auf die Decke, stelle Deine Füße auf, die Beine bleiben geschlossen. Versetze das Gesäß etwas nach rechts und lasse die Knie nach links gleiten, bei Bedarf auf das kleine Kissen. Stelle die Beckenschale an den unteren Rücken auf der rechten Seite. Die Schale soll nah am Körper stehen, darf den

Körper aber nicht ganz berühren (bei Kontakt mit den Seiten der Klangschalen wird der Klang »verschluckt«). Nimm nun den Schlägel in die rechte Hand und schlägele die Schale sanft mehrere Male an. Bei Bedarf kann der linke Arm unter den Kopf gelegt werden, sodass Du besser zur Klangschale hinsehen kann. Ist die Schale nach dem letzten Anschlag ausgeklungen, nimm die Schale in beide Hände, bringe die Knie zur Mitte und richte den Körper mittig aus.

2. Stelle die Schale auf den oberen Bauchraum und schlägele wieder mehrere Male sanft an – und lasse die Schale ausschwingen (bei Bedarf lege vorab bereits das Kissen auf die rechte Seite). Nimm die Schale in beide Hände, versetze das Becken nach links und lasse die Knie zur rechten Seite gleiten.
3. Stelle die Schale an den unteren Rücken auf der linken Seite, nimm den Schlägel in die linke Hand und schlägele sanft mehrere Male an. Lasse die Schale ausschwingen (bei Bedarf kannst Du auch hier den rechten Arm unter den Kopf legen, um besser zur Schale sehen zu können).
4. Nimm die Schale in beide Hände, hebe Deine Knie an, richte dich mittig aus und lasse die Beine ausgleiten. Lege die Schale auf den unteren Bauchraum und schlägele sie sanft mehrere Male an (hier wäre ein Übergang zu śavāsana möglich).



Krokodilsübung 1



Krokodilsübung 2



Krokodilsübung 3



Krokodilsübung 4

Yoga und Klang – »Quickies« im Alltag Prāṇa-Flow

Es kann sein, dass sich der Alltag mit all seinen Themen, Problemen und Sorgen auf uns legt wie eine schwere Rüstung. Manchmal merken wir erst am Abend, wie schwer diese Rüstung geworden ist. Durch Yoga und Klangübungen kann diese Rüstung wieder durchbrochen werden, sodass man sich wieder leichter fühlt und das Herz erstrahlen kann.

»Klangyoga hilft dir, die Rüstung des Alltags abzulegen, so dass dir Flügel der Freude und Leichtigkeit wachsen können.«

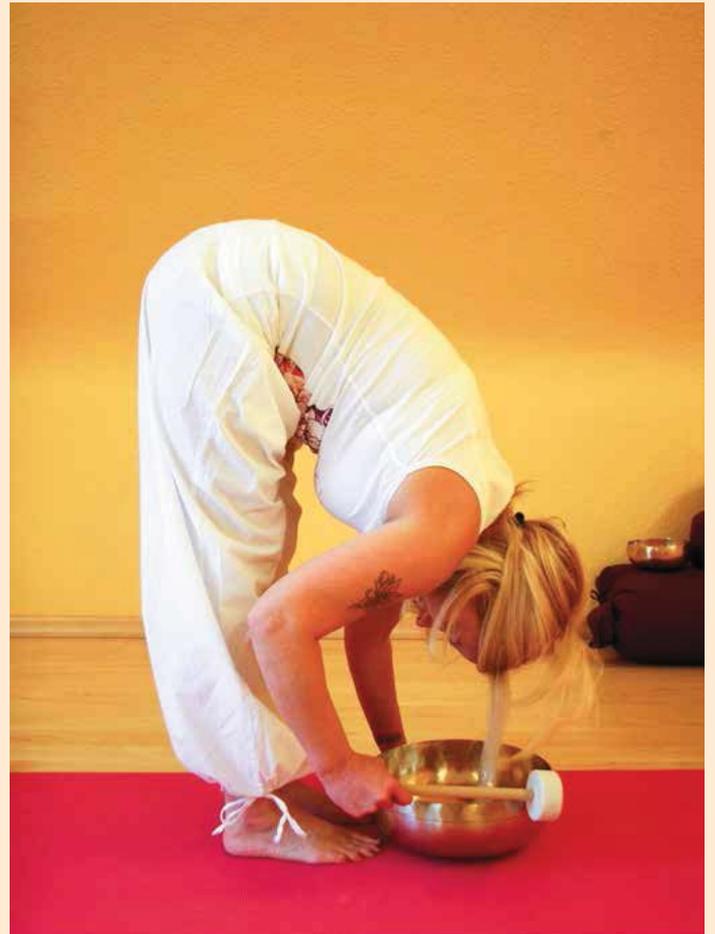
Tina Buch

Eine gute Möglichkeit, alles Schwere von den Schultern und aus dem Kopf loszulassen, kann es sein, wenn Du eine Beckenschale zur Hilfe nimmst, vor die Du dich stellst. Halte den Schlägel in der Hand. Atme ein – sobald Du beginnst, auszuatmen, rolle langsam beginnend vom Kopf, Wirbel für Wirbel nach unten und schlagele dort die Beckenschale an. Dabei kannst Du Dir vorstellen, wie der Klang und die Schwingung alles Schwere von Deinen Schultern mit sich trägt, sodass Du mehr und mehr loslassen kannst. Auch fällt es dir hier viel leichter, die Gedanken ziehen zu lassen, nicht an ihnen zu hängen und ihnen Bedeutung

zu verleihen, sondern sie einfach davonziehen lassen, mit dem Klang, der langsam verklingt.

Zu einem für Dich richtigen Zeitpunkt, kannst Du Wirbel für Wirbel wieder nach oben gleiten und die neue Leichtigkeit und Frische genießen.

Bei Bedarf wiederhole die Übung.



Prāṇa flow

Klang reinigt »dicke Luft«

Eine große Bereicherung ist der Klang auch im Familienalltag. Bei uns steht eine Klangschaale auf dem Küchentisch. Diese wird von jedem genutzt, um bei sich (und) zu Hause anzukommen, zum Beispiel nach der Schule oder nach der Arbeit. Gemeinsame Essenzeiten und wertvolle Momente, die es gilt, möglichst friedlich zu genießen, sind ganz wichtig. Sollte die Stimmung doch einmal kippen, da Gespräche in eine falsche Richtung gehen, wird die Klangschaale von einem Familienmitglied angeschlägelt. Sofort hält man inne, atmet tief und das Gespräch nimmt einen ruhigeren Verlauf. Manchmal merkt man gar nicht, wie man sich in einem Gespräch verzettelt, und hier kann der Klang einer Schale

die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein wieder stärken.

Klangschale in der Badewanne

Unser persönliches Entspannungs-Highlight ist es, eine Klangschale mit in die Badewanne zu nehmen. Für diese Übung ist die Beckenschale sehr gut geeignet. Klangschalen werden sonst immer auf den bekleideten Körper aufgestellt. Hier nimmt das Metall der Schale sofort die Temperatur des Wassers an und man kann sie auf den Bauchraum stellen. Die Schwingungen im Bauchraum sind sehr intensiv und auch das Wasser der Badewanne wird zum Schwingen gebracht. Da in einem Badezimmer eine besondere Akustik herrscht, wird dieses Erlebnis auch zu einem ganz einzigartigen Klangerlebnis.

Mantra-Praxis als »Begleiter« durch den Alltag

Eine schöne Möglichkeit, mit Mantras Deinen Tag »einzurahmen« und die Mantra-Praxis einen »Begleiter« durch Deinen Alltag sein zu lassen, ist es, bereits morgens zum Beispiel direkt nach dem Aufwachen mit einer (oder mehr) »Runde(n)« Deiner Mantra-Rezitation zu beginnen; Dir dann zu einer festgelegten Zeit mittags eine (oder mehr) weitere »Rund(en)« des inneren Rezitiertens zu wählen und abends direkt vor dem Einschlafen Deinen Tag ebenfalls mit einer Runde Mantra-Rezitation zu beschließen. So »prägst« Du Deinen Alltag mit einem Mantra und verbindest dich immer wieder aufs Neue mit Deiner göttlichen Quelle. Auch wenn Du inmitten Deines Alltags wahrnimmst, dass Du die Verbindung zu Dir selbst verlierst, kannst Du Dir selbst eine kleine »Mantra-Oase« schaffen, indem Du Dich an einem Platz Deiner Wahl für einige Atemzüge niederlässt (auch in Deinem Büro oder in der Mittagspause draußen in der Natur an einem schönen Platz) und – gegebenenfalls auch für nur wenige Wiederholungen Deines Mantras – zu Deiner Mantra-Praxis zurückkehrst. So integrierst Du die Hingabe an Dein Mantra und an Deine spirituelle Praxis in Deinen Alltag.

»Die tägliche und regelmässige Mantra-Praxis hilft uns, den Blick immer wieder aufs Neue nach Innen zur richten und verbindet uns auf wunderbare Weise wieder mit unserer eigenen »Buddha Natur«.«

Sabine Voß

Um Deine Mantra-Praxis zu beenden, nimm Dir immer zunächst etwas Zeit zum Lauschen nach innen. Und lasse dir einige ruhige Atemzüge Zeit zum Nachspüren, bevor Du dich wieder Deinem Alltag zuwendest. Bewahre Deine innere Haltung, mit der Du Dein Mantra rezitiert hast, auch in Deinem Alltag.

Literatur

Avramidou, Anna und van Brilleman: Sound of Mantra, Verlag

Peter Hess, 2015 (CD)

Lindau, Veit: Seelen Quickies, Kailash, 2016

Buch, Tina: Klangyoga für Kinder, Verlag Peter Hess, erscheint Frühjahr 2017

Freund, Lisa und Trökes, Anna: Die Mantra-Box. 50 heilende Mantras für Körper, Geist und Seele, (mit CD) Gräfe und Unzer, 1. Auflage 2013

Grilley, Paul: Yin yoga: principles & practice, White Cloud Press 2012, 10th anniversary edition

Hess, Emily: Klangyoga, Windpferd 2016

Hess, Peter: Klangschalen – mein praktischer Begleiter, Verlag Peter Hess 2015

Johannsen, Percy: Yoga unlimited, Kailash 2016

Powers, Sarah: Insight Yoga. Die Synthese von Yoga, Meditation und traditionellem chinesischem Heilwissen, Arbor, 1. Auflage 2013

Sivananda Radha, Swami: Mantras. Words of power, Timeless Books, Revised Edition 1996

Sriram, Anjali & R.: Heilende Klänge des Veda. Mantras zur Entspannung und Meditation, (Buch mit CD) Theseus in J. Kamphausen, 3. Auflage 2013



Sabine Voß, M.A. ist mit Herz und Seele Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin, Ruhe Coach, Mantraforscherin, Mantra Singer und Unternehmerin; ausgebildet in Yin Yoga von Suzee und Paul Grilley und in Prāṇa Yoga von Anna Trökes; zahlreiche Fort- und Weiterbildungen. Seit mehr als 25 Jahren beschäftigt sie sich sowohl beruflich als auch privat mit Yoga, Mantras, Klang und alternativen Heilweisen. Ihre Herzensangelegenheit ist es, einen bewussten Gegenpol zu setzen zum immer schneller werdenden Zeitgeist; ethisches Bewusstsein und faires Handeln liegen ihr am Herzen. www.porzellanbecherprojekt.de, www.ruhecoaching.de und www.ruheraum-paderborn.de



Tina Buch ist ausgebildete Yogalehrerin und Klang-Yogalehrerin (nach Emily Hess). Nach ihrer Yoga-Lehrerausbildung folgten zahlreiche Weiterbildungen und Workshops unter anderem bei Anna Trökes, Patricia Thielemann und Kali Ray. Die Leidenschaft zum Klang vertiefte sie mit einer Peter Hess Klangmassagepraktiker-Ausbildung. Als Klangyoga Botschafterin präsentiert sie die Klangyoga-Methode auf Yogamessen, -Festivals, -Kongressen und Fachtagungen. Als autorisierte Seminarleiterin gibt sie Klangyoga Teachertrainings und Retreats im In- und Ausland. Sie entwickelte das Konzept »Klangyoga für Kinder« und ist Autorin des gleichnamigen Buches, welches im Frühjahr 2017 im Verlag Peter Hess erscheinen wird. www.yoga-mit-tina.de und www.klangyogakinder.de