


TIPP

NADA YOGA

Die heilende Kraft des Klangs

Diese uralte Tradition bringt die Energiefelder unseres Körpers ganz natürlich in Schwingung

Das Nada Yoga (Klangyoga) ist eine der ältesten Yogatraditionen, jedoch hierzulande noch wenig bekannt. Dabei ermöglicht das Nada Yoga in all seinen unterschiedlichen Facetten den Kontakt mit dem inneren Wesen. Egal, ob Yogapraktizierender oder Laie – Nada Yoga berührt das Herz über den Klang und die Musik.

Die Heilkraft des Nada Yogas beruht unter anderem auf einer besonderen Stimmführung, die direkt auf die Energiebahnen im Körper wirkt. So werden im Sanskrit nicht umsonst die Energiebahnen „Nadis“ (Klangströme) genannt. Dabei erzeugt der Klangstrom

zugleich einfach, freudvoll und sehr wirkungsvoll.

Im Interview mit MEDivitalis erklärt uns Anne-Careen Engel die Wirkung von Nada Yoga auf unseren Körper und unserer Seele.

Frau Engel, was genau versteht man unter Nada Yoga?

Anne-Careen Engel: Nada heißt auf Sanskrit: „Strömung“, „Schwingung“, „Energie“ oder eben auch „Klang“ und im Nada Yoga wird die heilende Kraft von Klängen benutzt, um zu erreichen, was im Kern jedes Yoga erreichen möchte: Körper, Geist und Seele zu harmonisieren, um ganzheitlich Gesundheit und

wirken, insbesondere auf das ganze Energiesystem.

Was sind Nadis?

Anne-Careen Engel: Wie wichtig das Energiesystem für unsere Gesundheit ist, wissen wir inzwischen schon durch die uns bereits recht bekannte chinesische Medizin, die stimuliert z. B. durch Akupunktur den Energiefluss in den Energiebahnen des Körpers.

In der vedischen Tradition heißen diese Energiebahnen „Nadis“ – sie werden also als „Energie- oder Klangströme“ begriffen, die eben auch durch Klänge stimuliert werden können – vor allem durch den Klang der Stimme. Sie erzeugt Vibrationen, die den Körper „von innen massieren“ und im wahrsten Sinne „harmonisieren“ können.

Welche positiven Auswirkungen hat Nada Yoga auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden?

Anne-Careen Engel: Die Heilkraft der Stimme beruht unter anderem auf einer besonderen Stimmführung. Atmung, Blutkreislauf, Stoffwechsel und andere Körperfunktionen kommen wieder miteinander „in Einklang“ und Drüsenfunktionen werden angeregt (zum Beispiel werden beim Singen Melantone ausgeschüttet, die sogenannten „Glückshormone“).



Anne-Careen Engel ist zertifizierte Yogalehrerin und Ausbildungsleiterin für Nada Yoga in Hamburg

>> Im Nada Yoga wird die heilende Kraft von Klängen benutzt, um zu erreichen, was im Kern jedes Yoga erreichen möchte: Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.<<

feine Vibrationen und massiert den Körper von innen, und zwar bis in die feinstofflichen Schichten der Nadis und Chakras. Stoffwechsel, Blutkreislauf, Atmung und viele andere Körperfunktionen kommen wieder miteinander in Einklang.

Nada Yoga ist Balsam für die Seele und

Glück zu erlangen.

Obleich es der Ursprung allen Yogas überhaupt ist, ist Nada Yoga bei uns noch sehr wenig bekannt: zu Unrecht, denn es ist sehr wirksam. Denn Klänge allgemein, besonders jedoch der Klang der Stimme, haben das Potential, unmittelbar auf alle Zellen im Körper zu



Gestresst, Müde und lustlos?
Das Meditieren mit Musik
und Klängen bringt Sie
wieder im Einklang

Fotos: Yuri Arcurs (1), Privat (1)

yogafair

Die Messe & Akademie für Yoga
21. – 22. September 2013 in Hamburg

Informieren.
Erleben.
Begegnen.



yogafair Messe

Nationale und internationale Aussteller präsentieren ein breites Spektrum an Yogaequipment, Accessoires, Ernährung, Ayurveda, Lifestyle, Gesundheit, Bücher, CDs, Reisen, Yogaschulen, Ausbildungsinstituten und vieles mehr.

Rund 40 Yogakurse und Vorträge zu verschiedenen Schwerpunkten des Yoga werden vorgestellt und laden zum Mitmachen ein.

Elemente aus dem Power yoga, Ashtanga Yoga, Kundalini Yoga werden ebenso angeboten wie Kinder- und Familienyoga, Asanadance, Yoga mit einem Kopfstandhocker oder Yogatherapie gegen Burn-Out.



yogafair Akademie

30 Top-ReferentInnen aus den USA, Australien, Österreich und Deutschland. Über 60 Workshops und Vorträge: Trends, Basics, Specials rund um Yogapraxis, die Yogaphilosophie und das Yogaunterrichten.

Unser ausführliches Programm gibt es unter programm.yogafair.de



Simon Borg-Oliver
Australien

Maya Fiennes
USA

Lance Schuler
Australien

Nada Yoga

- erfrischt, stärkt, vitalisiert, energisiert und lässt die Glückshormone „sprudeln“,
- wirkt anti-depressiv und gleicht Stimmungen aus,
- bringt den ständigen Fluss der Gedanken zur Ruhe und zentriert und harmonisiert Körper und Geist,
- es fördert die persönliche Ausdrucksfähigkeit, Intuition und kreative Weisheit,
- es entwickelt die Naturstimme und das, was man im Deutschen „die innere Stimme“ nennt
- und führt dorthin, wo wir uns als identisch oder EINS erleben mit uns selbst.
- Es ist geeignet für jeden – ungeachtet von Alter oder körperlichen Einschränkungen.

Mehr Infos:

SaReGa: Nada -
Yoga im Reich der Klänge
Anne-Careen Engel
Von-Thünen-Str. 26
22607 Hamburg
Tel.: (0) 1522 15 22 94 0
• www.sa-re-ga.de
• www.anneengel.de

GEWINNAKTION

Nada Yoga bringt die Energiefelder unseres Körpers mit Hilfe von Klang wieder in ihre natürliche Schwingung. Das so genannte „Yoga des Klangs“ ist in Deutschland wenig bekannt, denn die traditionelle, indische Musik ist für westliche Ohren nicht einfach zugänglich. Das Hörbuch „**Meditieren mit Musik und Klängen**“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2013) vereint klassische, indische Instrumente mit vertrauten, westlichen. Es entführt Hörer in die Welt der Meditation mit Musik und der eigenen Stimme.

MEDivitalis verlost
5 x 1 Hörbuch
„Meditieren mit
Musik und Klängen“
im Wert von je
17,99 Euro.



Schreiben Sie einfach eine Postkarte an Rhein Ruhr Verlag, Postfach 10 15 45, 45015 Essen oder eine E-Mail an gewinnspiel@medivitalis-online.de,
Betreff: „Nada Yoga“

Einsendeschluss ist der
► 15. September 2013

