Lauschen auf den Seelenklang:

Mit Nada Yoga die heilsame Kraft der eigenen Stimme entdecken

Folgt man der Lehre des Nada Yoga, begann die Existenz des Universums mit dem Erklingen des Urtons „Aum". Es ist die vielleicht effektivste Yogapraxis bei der Suche nach der inneren Mitte, der Wesenssessenz oder der Seele. Dem inneren, allem immanenten Klang, dem Nada, zu lauschen, heißt es in der yogischen Philosophie, sei der direkteste Weg zu Sad-Chid-Ananda, der höchsten Wahrheit und Glückseligkeit.

von Anne Engel

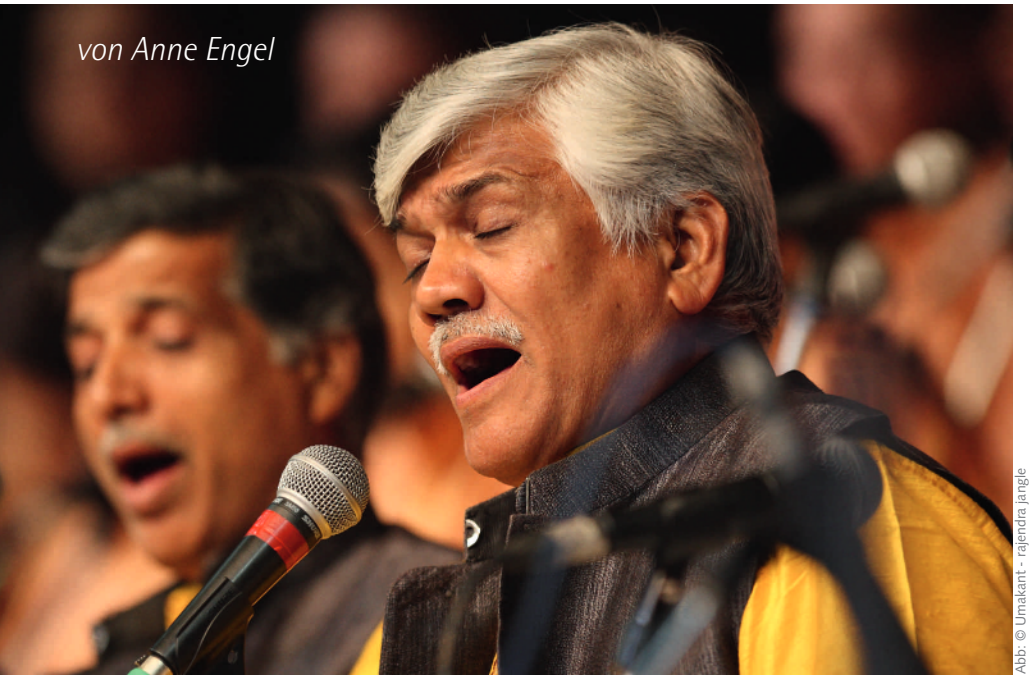

Abb: © Umakant - rajendra jangle

"Am Anfang der Schöpfung war der Klang" - so heißt es in der Samveda, der ältesten und für das Nada Yoga grundlegenden Schrift über Klang, Gesang und Musik (entstanden circa 1500 v. Chr.). Ein Strom von Schwingungen durchzieht alles: vom kleinsten Atom bis in die weiteste Galaxie. Ewiges Pulsieren durchströmt das rhythmische Geschehen in den natürlichen Kreisläufen und verbindet alles Lebendige in einem unendlichen Netzwerk. Jede Kreatur nimmt teil an diesem Miteinander, Füreinander und Voneinander – mit jedem Atemzug und jedem Pulsschlag. Dieser Strom von zumeist unhörbaren Schwingungen ist Nada. Nur ein Bruchteil dieser Schwingungen ist hörbar, gleichwohl beeinflussen uns unbewusst auch die unhörbaren Schwingungen.

Nada ist Sanskrit und bedeutet Schwingung oder Klang. Yoga heißt ‚verbinden' oder ‚EINS-werden'. Nada Yoga ist also der Prozess des EINS-werdens mit dem immerwährenden Klang der Schöpfung.

Nada Yoga - eins werden mit der Natur durch Klang

Inhaltlich wiederholt der Samveda, was der ältere Rigveda (ältester Teil der Veden, der wichtigsten Schriften des Hinduismus) bereits sagte. Neu war, dass die Verse nicht gesprochen, sondern gesungen wurden. Seither wurden die Praktiken des Nada Yoga ausschließlich mündlich direkt vom Lehrer zum Schüler weitergegeben, zum Beispiel in der Tradition des Dhrupad, dem ältesten Gesang Nord-Indiens. Dhrupad ist die reinste Essenz des Nada Yoga in Form von Musik.

Eignen sich alle Klänge für Nada Yoga?

Das innere Wesen jeder Musik ist Nada: Schwingung und Resonanz. Im Nada Yoga verfeinern wir unsere körperliche Empfindsamkeit, um Nada wahrnehmen zu können, was prinzipiell mit jeder Musik möglich ist. Wichtig ist, wie es ausgeführt und worauf geachtet wird. Padma Sri Ramakant Gundecha, einer der beiden international bekannten Gundecha Brothers, die zu den führenden Dhrupad-Sängern Indiens zählen, nennt drei Bedingungen für das Gelingen von Nada Yoga:

1. Die Praxis wird begleitet durch einen Grundton, der, wie Nada selbst, kontinuierlich erklingt. Traditionell wird er gespielt von der Tampura, einem sehr obertonreichen indischen Saiteninstrument.
2. Da Nada Yoga auf den Naturgesetzen von Klang beruht, eignen sich nur Instrumente, die nach der natürlichen Obertonreihe gestimmt und nicht „temperiert" sind (also bereinigt wurden, so dass alle Tonschritte mathematisch exakt gleich sind, was es in der Natur so nicht gibt).
3. Die zum Einsatz kommenden Instrumente müssen das kontinuierliche Gleiten von einem Ton zum nächsten zulassen. Tasteninstrumente sind beispielsweise ungeeignet.

Praktiken des Nada Yoga heute

Erfahrungsgemäß ist es für westlich geprägte Menschen zuallererst wichtig, den Körper als Instrument zu erfahren und tatsächlich zu begreifen, dass alles in uns schwingt und voller (unhörbarer) Klänge ist. Dafür wird gesungen, gesummt und getönt, man lauscht auf Geräusche in der Natur oder auf Klänge erhabener Musik, es gibt besondere Körper- und Atemübungen, Klang-Meditationen und na-

Interview Ramakant Gundecha

geführt und übersetzt von Anne-Careen Engel am 15.4.2018

Abb: © Ramakant - Rupesh Kotech

AE: „Warum brauchen wir die Samveda?"
R: „Sam heißt EINSsein mit der Natur... Wenn du Teil der Natur werden möchtest, mache deinen Körper zu einem Instrument, um dich mit ihr zu verbinden. Dieser Prozess der Verbindung ist Dhrupad… die Methode, die wir benutzen, ist „Sadharani": Das Tun, was alle Lebewesen universell gemeinsam haben und welches dafür verantwortlich ist, dass dein Singen alle anzieht – jenseits von Kultur, Sprache und Religion."

www.sa-re-ga.de

türlich das Singen von Mantren und Kirtana. Ausgehend vom Lauschen auf äußere Klänge werden immer feinere Klangschwingungen wahrgenommen.

Später lernt man eine besondere Stimmpraxis, Aussprache, Intonation und schließlich Melodieführung und Rhythmen, um mit der eigenen Stimme alle Bereiche des Körpers, des Geistes und des Energiefeldes – bis in die subtilsten Bewusstseinsschichten hinein – im wahrsten Sinne des Wortes „in Einklang zu bringen", zu „harmonisieren" und sich so ganzheitlich zu heilen.

Schließlich werden in der höchsten Form indische „Ragas" und „Talas" (melodische und rhythmische Struktur der klassischen indischen Musik) studiert, die besonders feine Schwingungsreiche abbilden und gezielt verschiedene Gehirnregionen ansprechen.

Geeignet für jede/n

Um Nada Yoga zu praktizieren, muss man weder singen können noch braucht man Noten. Jede/r, der sprechen kann, kann in diesem Sinne auch singen. Teilnehmer/innen von Nada Yoga-Übungen berichten immer wieder über folgende Wirkungen und Effekte: eine bewusste Wahrnehmung verschiedener Körperzonen, körperliche und emotionale Entspannung, körperliche und mentale Zentrierung und Fokussierung. Die Gedanken beruhigen sich, der Kopf wird angenehm leer, es stellt sich eine entspannte Konzentration ein. Der Atem wird ruhig, regelmäßig und stetig, die Stimme wird gekräftigt. Viele fühlen sich geerdet und mehr in sich selbst zu Hause. Das Selbstbewusstsein wächst, ebenso wie Energie und Gefühle von Freude, Glück und Einheit mit der Gruppe und der Schöpfung.
Viele berichten außerdem auch von positiven Auswirkungen bei Kopf- und Rückenschmerzen, verstopften Nebenhöhlen, Stresssymptomen aller Art, Depressionen und Tinnitus.

Zwei Nada-Yoga-Übungen

Vorbereitung: Setze dich aufrecht und bequem hin. Schließe die Augen und beginne immer mit einigen bequemen Atemzügen.

Übung 1

Bhramari Pranayama - die Bienenatmung
Lasse beim Ausatmen einen Summton erklingen. Achte darauf, wo du die Klangschwingungen spüren kannst. Möchtest du die Wirkung verstärken, verschließe zusätzlich mit Daumen und vier Fingern deine Augen und Ohren.

Übung 2

Töne das Mantra AUM. Lasse bewusst Lippen, Zunge, Kiefer, das ganze Gesicht entspannt und töne A - U - M. Achte darauf, wie sich beim langsamen Verschließen des Mundes vom offenen A über das U zum M der Klang verändert und wo du Vibrationen spürst.

Wirkung

Beide Übungen beruhigen und fokussieren einen übermäßig aktiven Geist und können Sorgen und Ängste beschwichtigen. Das Tönen des M kann bei Kopfschmerzen und Erkältungen helfen – das A öffnet und stärkt alle Energiekanäle.

Anne-Careen Engel lernte 1970 Yoga und 1983 den klassischen indischen Gesang kennen. Sie hat die traditionelle Lehre des Nada Yoga so transponiert, dass westlich geprägte Schüler/innen einen leichten Zugang finden zur heilenden Kraft ihrer eigenen Stimme. Sie lebt und praktiziert in Hamburg. CDs mit verschiedenen Grundtönen für die Nada-Yoga-Praxis sind bei ihr erhältlich. **www.sa-re-ga.de**

Nächste Workshops:
22.-29. Juli 2018 - „Chakras im Nada Yoga"
Yoga Vidya, Bad Meinberg
10.-16. August 2018 - „Heilsame Stimme im Nada Yoga und Dhrupad-Gesang"
Arya Tara Dharma Zentrum im Bergischen Land

Elements of Birth
MamaDeLuxe
Hypnose, NLP & Coaching
Yoga rund um die Geburt
Geburtsvorbereitungskurse
English/Deutsch

Jutta Wohlrab *Hebamme, Coach, Autorin*
0176 7030 0307 | info@elementsofbirth.com
elementsofbirth.de

Udo Terasa - Yogaschule und psychotherapeutische Praxis
Mit Yoga findest du zur Ruhe in dir selbst.
Persönliches Wachstum • Spirituelle Tiefe • In dein Potential kommen • Langjährige Erfahrung
und ab Herbst 2018: Erweiterung des YOGALEHRERAUSBILDUNGSRAUMs in Berlin Zehlendorf
Zweijährige Ausbildung
25 Jahre Erfahrung, Anerkennung von Präventionsyogakursen möglich
Ab jetzt: Beginn berufsbegleitend am Wochenende und Beginn im Herbst berufsbegleitend immer dienstags.
Außerdem:
• Yogapraxis
• Seminare und Workshops
• Yoga-Reisen
• Psychologische Beratung
Termine und weitere Infos auf
www.yogaschule-terasa.de
Tel. 030 - 8 52 88 25

yoga108 yogastore & ecowear
yogastore
onlineshop
yogaraum

mandala-fashion
manduka
jaya organics
prana
armedangels
YOIQI
Esparto
Lotuscrafts
Bismarckstr. 39 - 10627 Berlin - 030/34092868 - www.yoga108.de - shop.yoga108.de - post@yoga108.de