



Mobile hOMe

Tönen als Sadhana

Im Klangyoga wird Einheit – und was bedeutet Yoga anderes? – lauschend erfahrbar. Das Tönen von OM und anderen Mantras bildet einen mitschwingenden «Klang-Körper» heran, wo der Geist zur Wahrnehmung von Stille findet.

■ Text: Yaira Yonne-Konishi*

Der unvergängliche Klang, die heilige Silbe OM, ist das höchste Absolute. Wenn er verklingt, so bleibt das Unvergängliche. Wer das Klang-Absolute kennt, erreicht das höchste Absolute.

Amrita-Bindu-Upanishad

Nada (Klang, Strömen) ist als Klang wahrnehmbare kosmische Energie. In der Klangyogapraxis verfolge ich die Vibrationen des in mir und um mich Tönenden zur innersten Klangquelle zurück. Das Eintauchen in OM ist für mich als Musikerin der schnellste und direkteste Weg zur Einheitswahrnehmung (Yoga). Im Klangyoga erfahre ich **den Ein-Klang**, den ich auch als Dirigentin im Unisono mit der Musik, den Ausführenden und dem Publikum suche. Mit OM unterwegs zu sein heisst für mich, mit einem klingenden «mobile hOMe» zu reisen.

In der **Hathayogapradipika** wird Nadayoga als Lauschen auf den inneren unangeschlagenen (anahata) Klang beschrieben. Ich arbeite jedoch

bewusst mit dem Tönen der eigenen Stimme. Physisch wird über die Resonanz auch der Körper als Instrument «gestimmt», psychisch beeinflusst der Stimmklang die eigene Stimmung oder Gemütsverfassung. Auf einer sehr subtilen Ebene dienen äusseres und inneres Klingen als akustische Wegweiser unterwegs zum Mitschwingen im Urklang, der Bestimmung meines Seins. Tönen und die Stille im Klang bedeutet für mich die Einheit von Weg (Sadhana) und Ziel (Samadhi).

Wichtige Begriffe:

Mantrayoga

Mantra, wörtlich «Denk-Werkzeug», dient als mächtiges Hilfsmittel im Umgang mit dem rastlosen Geist. Wie Asana als Körperhaltung wirkt es beruhigend, energetisierend und schlussendlich transzendierend in der Einheitserfahrung des Selbst mit der kosmischen Existenz. **Dadurch repräsentiert Mantra Lehre und Praxis des tantrischen Hathayoga zugleich.**

Die auf dem Sanskrit-Alphabet aufgebauten Mantras dienen als Werkzeug, um mit dem feinstofflichen Energiepotenzial im Körper zu arbeiten. Symbolisch dafür bilden die fünfzig Buchstaben alle Blütenblätter der sechs Hauptchakras. Die Klänge beschreiben den Widerhall der feinstofflichen Vibrationsstrukturen. Präzise ausgesprochene Mantras regen also das feinstofflich-energetische System der subtilen inneren Schwingungen an.

Der OM-Klang

ॐ bzw. der OM-Klang ist kein Wort, sondern ein tönendes Symbol. Es steht für Brahman, das Absolute, das höchste Göttliche und gilt in Indien als **heiligster Klang und primäres Mantra**. Es heisst, als hörbare In-Tonation, also Lautwerdung, kommt ॐ dem unangeschlagenen transzendenten Ton des Universums am nächsten. ॐ bezeichnet die Präsenz dieser Vibration im manifestierten Kosmos. Geschrieben ist es als Zusammensetzung des Diphthongs AU (= O) und des nasalisierten Klingers M.

Kein anderes Mantra lässt den Körper widerhallen wie das sonor vibrierende AUM. Ein Ziel im Klangyoga ist es, einen mitschwingenden Körper zu entwickeln und den denkenden und fühlenden Geist mit der inneren göttlichen Präsenz in «Über-Einstimmung» zu bringen.

Rezitationstechniken sind das deutlich hörbare Tönen «mit der Stimme des Menschen», Flüstern oder Murmeln «mit der Stimme der Liebenden» und das besonders machtvolle innerliche Wiederholen «mit der Stimme des Göttlichen».

Nadayoga

Nada ist die im Mantra enthaltene **spirituelle Kraft**, das Klangpotenzial aller hör- und unhörbaren Schwingungen. Mantra weckt Nada, indem es durch alle Zellen mit dem innersten Wesenskern resoniert. Durch intensive Wiederholung wird die vibratorische Energie des Klanges freigesetzt. Laut Hathayogapradipika ist

Nadayoga der Weg mittels Tönen und Lauschen zum Klangursprung, gleichzusetzen mit der Quelle des Bewusstseins.

Yoga im Klang

Mantras als Klangstrukturen, die den vibratorischen Grundformen des Universums entsprechen, können den Energiefluss im Körper harmonisieren. Die angestrebte präzise Aussprache ist für mich als Dirigentin gut nachvollziehbar, denn auch beim Musizieren ist das genaue Umsetzen der Vorgabe gefragt, um den tiefen Schwingungen eines Werkes auf die Spur zu kommen.

Zuerst geht es darum, **der Stimme im Körper Raum zu geben**. Das Hören verfeinert sich dabei zu einer Wahrnehmung, die Resonanzräume verschiedener Klänge im Körper erspürt und aktiviert. Auf der feinstofflichen Energieebene sprechen z.B. Vokale pranische Zentren (Marma) an – der Körper wird als «Klang-Körper» (Mantra Purusha) zu einem gut gestimmten Instrument, das seiner Bestimmung gemäss ertönt.

Meine Klangyogapraxis entstand ausgehend von einer Ausbildung in «Yoga for Depression and Anxiety» bei Amy Weintraub und basiert auf

«Mantra Yoga and Primal Sound» von Dr. David Frawley (vgl. Literaturangaben).

Praxis

Die von mir bevorzugte Ausformung von ॐ berührt im Übergang vom kehligen A zum vorderen U das mittlere I. Diese drei grundlegenden Vokale bilden laut Veda die **Basis aller Klänge** und sind Grundlage der Schöpfung. Im A-I-U-Übergang schwingt die Stimme im «Maskensitz» hinter der Nasen-

wurzel und Stirne, so dass sich die Kopfresonanz des Klanges verstärkt. Zur Nasalisierung des M wird die Zunge wie in Khecharimudra an den Gaumen zurückgebogen.

Der beschriebene Klang verbindet AUM mit AIM. Laut Tantra sind diese beiden Silben **Shiva** (Bewusstsein) und **Shakti** (Energie) zugeordnet. In einem Atemzug klingt somit im erweiterten ॐ das Vereinen der Polaritäten an, wie sie im tantrischen Begriff ShivaShakti zum Ausdruck kommt.

Im Klangyoga intensiviert die Verbindung von Bewegung, Atem und Tönen den Energie-Aspekt eines Asanas. Ich fokussiere auf Vokale als primäre Klänge, da sie nicht wie sinntra-

«Das Ohr als
«Hörtrichter» lenkt
die Wahrnehmung
nach innen.»

LITERATURANGABEN:

Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri): Mantra Yoga and Primal Sound. Secrets of Seed (Bija) Mantras. USA: Lotus Press 2010

Russill Paul: The Yoga of Sound. Tapping the Hidden Power of Music and Chant. Canada: New World Library. Taschenbuchausgabe 2006

Amy Weintraub: LifeForce Yoga®. Skript zum «Practitioner Training for Depression & Anxiety». Autorisierte Kopie 2010

Georg Feuerstein: Die Yoga Tradition. Originalausgabe 1998. Deutsche Ausgabe Wigginsbach: Yoga Verlags GmbH 2008

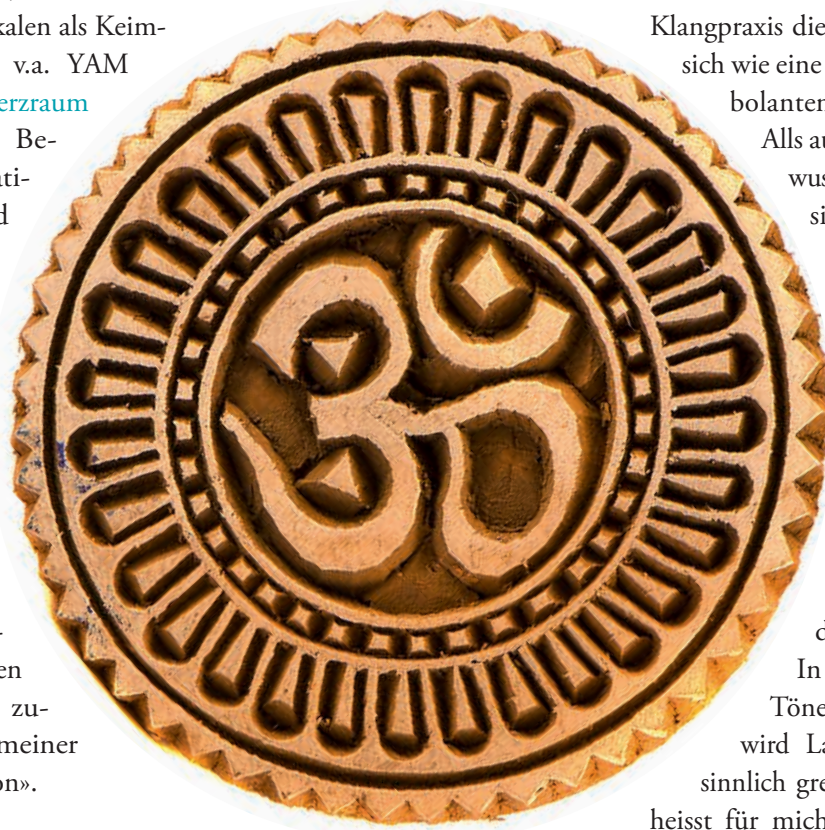
gende Worte den denkenden und fühlenden Geist ansprechen, sondern direkt «Bewusstseinsessenzen» übermitteln, wie David Frawley es nennt.

Von den Bijamantras, den Chakras zugeordneten Halbvokalen als Keimsilben, verwende ich v.a. YAM mit **Fokus auf den Herzraum** in der erweiterten Bedeutung von Motivation, Verbindung und Kontrolle. Einsilbige Shaktimantras sprechen das energetische Potenzial an, reichen bis in tiefste Schichten des Bewusstseins und werden als **heilende Laute** verwendet. HRIM und SHRIM, als spezifisch dem pranischen und fühlenden Aspekt des Herzens zugeordnet, sind Teil meiner «Herzmantrameditation».

Unterricht

Im Laufe der Zeit entstand eine Palette leicht zugänglicher Klänge für meine Hathayoga-Lektionen. Wir beginnen meist im Liegen mit OM und dem Fokus auf Vokalwahrnehmung im Kopf. Eine dynamische Variante der Schulterbrücke mit I-A-U lässt Klangräume vom Kopf über den Brustkorb bis ins Becken erfahrbar

werden. Namaskara Mudra mit Handplatzierungen (Nyasas) vom Scheitel bis zum Brustbein und zugeordneten Klängen ist ein zentrieren-



des Element im Stand. Ein Bestandteil, den ich auch gerne beim Einsingen mit meinen Chören anwende, sind die sechs Kopfrichtungen mit A-A-I-U-M-M. Im übrigen wirkt das Tönen durch die subtile Atemverlängerung als eine Form von «tönendem Pranayama», wobei das Ohr als feines Kontrollorgan dient.

Ausklang

Das Ohr als «Hörtrichter» lenkt die Wahrnehmung auf dem Klangweg nach innen in Richtung der eigenen Erdmitte. Ausserdem zeigt mir die Klangpraxis die Fähigkeit des Ohres, sich wie eine äusserst sensible Parabolantenne in die Weite des

Alls auszurichten. Dank bewussten Lauschens intensiviert sich der Zugang zur eigenen Stimme, ihren Modulationsmöglichkeiten und der Körperresonanz.

Gemeinsames Tönen in einer Gruppe schafft ein Feld für emotional und spirituell förderliche Verbindungen mit anderen Klang-Körpern.

In den Pausen zwischen Tönen, Klängen oder Atem wird Lautlosigkeit gleichsam sinnlich greifbar. Yoga im Klang heisst für mich, durch alles äussere oder innere Dröhnen, Tönen, Singen oder Klingen eine tief vibrierende Stille hindurchschwingend zu vernehmen.

So bin ich unterwegs mit einem klingenden «mobile hOMe».

.....
*Yaira Yonne-Konishi ist seit 1993 als Chor- und Orchesterdirigentin tätig. Als Yogalehrerin YS/EYU und Dozentin an der Tapas Yoga Schule Kehrsatz gibt sie seit 2010 Klangyogaworkshops. www.yairayonne.ch