

## Frühlingsworkshop

im Anschluss an die Generalversammlung 2017



**Am Nachmittag der Generalversammlung vom 11. März 2017 finden in Bern zwei Frühlingsworkshops statt. Derjenige von Yaira Yonne-Konishi zum Thema «Herzklang – Klang des Selbst» in deutscher Sprache und jener von Nathalie Weill zum Thema «immobilité et mouvement» in französischer Sprache. Gerda Imhof sprach mit Yaira Yonne-Konishi über das Herz als spirituellen Ort und darüber, wie man den Zugang zum eigenen Herzraum über den Klang und das Tönen finden kann.**

*Gerda Imhof: Yaira, wie bist du auf das Thema Herzklang/Herzensklänge gekommen? Oder, anders gefragt, was haben die beiden Themen «Herz» und «Klang» miteinander gemeinsam?*

Yaira Yonne-Konishi: Die Klangyoga-Praxis habe ich 2010 in einem Sabbatical in Tucson (USA) entwickelt. Dort habe ich entdeckt, wie ich Klang und Yoga – zwei essenzielle Äste meines Lebensbaumes – zusammenführen kann. Indem wir während der Asana-Praxis tönen, verkörpern wir sozusagen den Klang, und das Asana erfährt eine zusätzliche Verinnerlichung.

Während meines Sabbaticals habe ich ausserdem entdeckt, dass sowohl das Herz als auch der Klang für mich ein «Daheim» darstellen. Auf Englisch konnte ich das mit der Formulierung «coming hooooom(e)» viel besser ausdrücken als auf Deutsch. Im Wort «home» versteckt sich ja der Om-Klang, der für mich die Essenz des Tönens ist. Besonders auch die Stille – also der Nachklang von Om – ist für mich ein Heimkommen ins eigene Herz.

Der Titel meines Frühlingsworkshops «Herzklang – Klang des Selbst» stammt aus dem Buch «Das Herz – Rhythmus und Kreislauf des Lebens», in dem verschiedene «westliche» Menschen zu Wort

kommen, die sich mit dem Thema «Herz als spiritueller Ort» beschäftigen.

*Was verstehst du genau unter den Begriffen «Herz» und «Herzraum»?*

Das Herz als zentrales Organ ist einerseits das, was uns physisch am Leben erhält, und andererseits der Ort, wo unsere Gefühle entstehen. Darüber hinaus ist das Herz aber auch ein Ort der Befreiung von der Welt, weil wir dort Heimat in uns selber finden können. Man könnte auch sagen, dass das Herz ein emotionaler Rückzugsort ist, wo wir unsere innere Stimme hören können.

In der Yogaphilosophie begegnen wir dem Herzraum in den Upanischaden als «hridaya». In der Chandogya-Upanischad wird beispielsweise das Herz als der Raum beschrieben, in dem alles enthalten ist: Himmel und Erde, alle Menschen und natürlich «atman», der unzerstörbare Wesenskern. Und in der Mandukya-Upanischad heisst es: «Das strahlende Selbst wohnt verborgen im Herzen; alles lebt im Selbst; es ist das Ziel des Lebens; erreiche dieses Ziel.»

*Kannst du uns noch ein wenig genauer beschreiben, was für dich Herzensklänge sind und wie du mit ihnen arbeitest?*

Herzensklänge sind für mich einerseits Klänge, die authentisch und ehrlich aus meinem Herzen sprechen oder aus mir hinaustönen. Auf einer feinstofflichen Ebene fliessen Herzensklänge vom Herzraum zu den Energiezentren oder «Herzen der Hände und Füsse». Das «Herzmantra», das ich zusammengestellt habe, verankert das Herz im Brustraum und strahlt dann aus in die Extremitäten, sodass der ganze Leib mit heilsamen Klängen «durchtönt» wird. Dadurch nähren wir unser Herz und unseren ganzen Leib auf einer energetischen Ebene.

*Wie kann man mithilfe von Tönen und Klängen einen Zugang zum Herzen oder zum eigenen Herzraum gewinnen?*

Das ist natürlich ein ganz persönlicher Weg, und deshalb gibt es auch viele verschiedene Möglichkeiten. Was uns allen hingegen gemeinsam ist, ist der Gebrauch unserer eigenen Stimme. Wir Menschen reden gerne und viel, auch mit uns selber. Um einen Zugang zum eigenen Herzen zu finden, müssen wir dieses ganze innere Geschwätz erst einmal zur Ruhe bringen. Und genau hierfür stellt uns der Yoga die Mantra-Praxis als Instrument oder Schutzmittel für den Geist zur Verfügung. Indem wir ein Mantra rezitieren, legen wir erst einmal eine beruhigende Schwingung über die Gedanken. Nun gibt es verschiedene Arten von Mantras, die ich unterschiedlich oft einsetze. Da wären einerseits die vedischen Mantras, wie zum Beispiel «atma hridaye» (Atman ist das Herz). Diese Art Mantra brauche ich eher selten, weil ich mich als Musikerin nicht so sehr für die

# Verbands-Infos



Inhaltsbedeutung eines Wortes interessiere, sondern vielmehr für die Klangessenz und für das, was jenseits von Worten schwingt. Deshalb arbeite ich sehr viel öfter mit energetischen Mantras (sogenannten Shakti-Mantras), wie zum Beispiel «hrim» oder «shrim», die die rechte und die linke Herzhälfte ansprechen, oder mit den Bija-Mantras der Chakras (wie zum Beispiel «yam»).

Eine weitere Möglichkeit, durch Klänge einen Zugang zum eigenen Herzen zu finden, ist das Tönen von Vokalen und Halbkonsonanzen (zum Beispiel a, i, u), während dem – je nach Tonhöhe – in unterschiedlichen Körperräumen eine spürbare Resonanz entsteht.

*Kann durch Klangyoga auch Herzschmerz wie etwa Trauer nach dem Tod eines geliebten Menschen gelindert werden?*

Bei mir zumindest hat es funktioniert! Nach dem Ende einer langjährigen Beziehung gab mir die Herzklang-Praxis wieder Boden unter den Füßen und half mir, Gefühle zuzulassen und anschliessend auch zu transformieren. Der Herzklang kann in schwierigen Situationen als Stütze wirken.

*Was erwartet uns konkret an deinem Frühlingsworkshop? Worauf dürfen wir uns besonders freuen?*

Ich werde auf jeden Fall den Zugang zu verschiedenen «Türen» zeigen, da es – wie bereits gesagt – sehr individuell und persönlich ist, ob man beispielsweise über ein fixfertiges vedisches Mantra, über energetische Shakti-Mantras oder einfach über das Tönen und Klingen von Vokalen und anderen Klängen einen Zugang zum eigenen Herzraum finden kann. In einer Herzmeditation werden wir ausserdem die verschiedenen Stufen der Mantra-Praxis durchlaufen: vom lauten Rezitieren über das Flüstern hin zur innerlichen Rezitation, die uns schliesslich zu dem führt, was jenseits liegt. So verfolgen wir sozusagen Klang zu seiner stillen Quelle zurück.

Letztlich ist es auch ein wichtiges Ziel von mir, das Selbstvertrauen der Teilnehmenden beim Gebrauch der eigenen Stimme zu stärken. Es kommt nicht auf die Schönheit eines Klangs an, und es gibt weder richtig noch falsch. Das Einzige, was zählt, ist eine authentische Stimme. So wie wir auch nicht für den Spiegel oder das schöne Bild Asana praktizieren, sondern für die Wahrheit des Erlebnisses.

*Liebe Yaira, ich danke dir für dieses inspirierende Gespräch und freue mich jetzt schon auf dein Frühlingsseminar!*

**Gerda Imhof, Vorstand**