



Herzklang – Klang des Selbst Frühlingsworkshop von Yaira Yonne

Blick zurück von Andreas Ziörjen

Yaira gibt uns von Anfang an den Tarif durch: Keine klassische Asanapraxis, kein Kirtansingen erwartet jene, die sich entschieden haben, diesen sonnigen Frühlingsnachmittag in Bern drinnen zu verbringen. Stattdessen: klingen, tönen, vibrieren. Und zwar in allen Schattierungen und Zungenlagen. Und doch fühlen sich wohl alle der über 50 Teilnehmenden in der Turnhalle 1 des Campus Muristalden am Ende dieser drei Stunden Herz-Klangpraxis nicht nur innerlich, sondern auch körperlich bewegt und gelöst. Mir ging es jedenfalls so. Obwohl ich Yairas sehr persönlichen Stil des Klangyoga bereits kannte, war es das erste Mal für mich mit einem ganz spezifischen Thema: dem Herzen.

Fast ganz in Blau – der Farbe des Kehlkopfchakra – gekleidet, führt sie die Teilnehmenden von Beginn an mit einer gehörigen Prise Humor und so souverän in die Kombination von Bewegung und Klang, dass die Turnhalle sich fast umgehend so anfühlt wie ein Konzertsaal. Fünfzig bewegende, summende Menschen, das bringt schon etwas in Schwingung. Obertöne entstehen, durchdringen den ganzen Körper – und den Geist. Trotz der Ankündigung «no asana» bewegen wir uns praktisch ständig – mit Klang, im Klang, durch Klang. Die Praxis bleibt jedoch sanft, der Fokus liegt klar auf dem Tönen. Auch im Licht der reichhaltigen Verpflegung am Apéro von Yoga Schweiz zwischen Diplomfeier und Workshop ist das definitiv eine gute Sache. Zwischen den Matten sind strategisch platzierte Körbchen mit Stimmbonbons zu finden – «für alle Fälle», wie die Workshopleiterin bemerkt.

Yairas Klangpraxis ist unter anderem beeinflusst von Amy Weintraub und David Frawley. «Als Musikerin gefällt mir, dass Frawley zwar die Aspekte des Klangyoga sehr präzise beschreibt, aber nie genau sagt, wie etwas klingen sollte. Das lässt Raum für kreatives Experimentieren», sagt sie. Dazu

ermutigt sie auch die Teilnehmenden. «Probiert mal, wie es klingt, wenn die Zunge so liegt – oder so – oder so ...» Energisch deutet sie auf die entsprechenden Stellen im gezeichneten Mundquerschnitt auf dem Flipchart. Der im Profil gezeichnete Kopf auf dem Blatt sieht aus wie der eines japanischen Tempelwächters aus einem Manga, mit langen Wimpern und einem wahrhaft riesigen Mund – auf den ersten Blick fast etwas furchteinflössend, auf den zweiten erst wird die gewisse Weichheit um die Augenwinkel offensichtlich, die auf einen tiefen Meditationszustand hinzuweisen scheinen. Yaira zeigt mithilfe der Zeichnung, dass die fünf «Klinger» des Sanskrit an verschiedenen Orten im Gaumen gebildet werden: von der Zungenberührung ganz hinten am weichen Gaumen über Khechari Mudra bis zum «M» mit vibrierenden Lippen. Übungen wie der (in Anlehnung an die berühmte Genfer Wasserfontäne Jet d'Eau so benannte) «Jet d'Om» führen tiefer in den Klang – und in die Stille dahinter, dazwischen. Yairas «Om» klingt eher wie AIUM. Sie erklärt: Das I – die Zungenlage oben am Gaumen – führt zu Obertönen, lenkt den Klang in die Kopfresonanz und symbolisiert Shakti, die schöpferische Urkraft. So werden AUM (die «männliche» Qualität) und AIM (die «weibliche» Qualität) zu einem harmonischen Ganzen.

Draussen scheint die Sonne an einem der ersten wirklichen Frühlingstage des Jahres, in der Stille zwischen den Klängen werden Vogelstimmen hörbar. Und am Ende des Workshops kommen wir sogar doch noch zum Mantrasingen. «Atma hridaye» – die Seele wohnt im Herzen. Und sie klingt in fünfzig einzigartigen Stimmen. Danke für das schöne Erlebnis.

*Andreas Ziörjen, Yogalehrer in Ausbildung
www.yoga-marga.ch*