



# Yaira Yonne

## Wer atmet kann tönen

Die Suche und die Sehnsucht nach Einheit begleiten die deutschstämmige Wahl-Bernerin Yaira Yonne-Konishi schon seit ihrem Musikstudium. Gefunden hat sie den Ein-Klang in Verbindung mit Yoga. Musik und Yoga sind inzwischen untrennbar verknüpft in ihrem Klangyoga. «Klang ist hörbarer Atem.»

■ Text: Senta Graf\*

Unkompliziert und humorvoll verläuft unser Mailkontakt zur Terminfindung. Wie vereinbart, fährt Yaira Yonne-Konishi am 13.12. um 13:12 Uhr mit dem Velo bei mir vor.

Lustiger Zufall. Sie sagt: «Die Zahl 13 ist für mich immer wieder speziell, aber mit Zahlensymbolik oder Numerologie kenne ich mich nicht aus. Da könnte jetzt Ruth Westhauser etwas dazu sagen.» Man spürt die Wertschätzung Ruth Westhausers. 2013 (wieder die 13) hat Yaira Yonne-Konishi angefangen, an der **Tapas Yoga Ausbildungsschule** zu unterrichten. Im Sommer 2018 wird sie

Co-Schulleiterin und dereinst die Schule ganz übernehmen. Immer wieder erwähnt sie, wie wunderbar Ruth Westhauser sie Schritt für Schritt eingeführt habe. Team-teaching und gemeinsames Gestalten empfinden beide als bereichernd. Als ehemalige Dozentin an der Musikschule Luzern ist sie gewohnt, Studierende an die Hand zu nehmen und dann in die Selbständigkeit zu entlassen.

In Freiburg im Breisgau aufgewachsen, studierte sie klassische Musik, Orchester- und Chorleitung. Als Dozentin an der Musikhochschule verband sie Klassik mit Jazz und leitete viele Orchesterprojekte.

### Herausforderung Administration

Der erste Rat von Ruth Westhauser lautete: «Kauf dir erstmal einen 10-Jahres-Planer!» Sie lacht herzlich und meint: «Wo es doch im Yoga heisst, im Hier und Jetzt zu sein!» Aufgaben wie Zertifizierungen, Qualitätskontrollen, Jahrespläne, alles eben, was bei einer zeitgemässen Yoga-Ausbildungsschule anfällt, erledigt die 52-Jährige oft summend.

«Ich summe oder besser gesagt ich «omme» oder «öml» viel während der Büroarbeit. Präziser gesagt: Ich «aiumle» viel.» Die Musikerin in ihr erklärt das I: «Das I hebt die Mundwinkel, lenkt den Klang in die Kopfresonanz und symbolisiert Shakti, die schöpferische Urkraft. So verbind-

den sich AUM (die männliche Qualität) und AIM (die weibliche Qualität) zu einem Ganzen.»

Die Administration erledigt sie mit dem Zen-Glöcklein auf dem Tisch. Wenn der Seufzer: «Jetzt mag ich nicht mehr» kommt, hilft ein Bimm. Nach dem Bimm herrscht Stille, es tritt Frieden ein – und weiter geht's. Ihre japanische Partnerin ist Computer-affin und hilft mit speziellen Tools, beispielsweise die Adressverwaltung und das Rechnungswesen zu vereinfachen. «Dafür bin ich dankbar.» Yaira Yonne-Konishi hat gelernt, Hilfe anzunehmen.

### Der Yoga ist ein Erfahrungsweg

Das berufsbegleitende Angebot der Tapas Yoga Ausbildungsschule basiert auf Einbindung des Gelernten in die Praxis. Sie erläutert: «Wir sehen die Studierenden während vier Jahren regelmässig.

Sie kommen für ein- oder zwei Tage auf die Matte und gehen dann zurück in den Alltag, in den «normalen Wahnsinn.»

Dort komme der Test, was funktioniere. «Wie meditiere ich, wenn kleine Kinder da sind? Wo ist der innere Frieden im Büro, wenn es wieder von allen Seiten zerrt und reisst? Sei es körperlich, seelisch, geistig oder spirituell.» Langfristige Planung und präsent sein im Hier und Jetzt schliessen sich dank Zen-Glöcklein mit stillen Momenten nicht aus.

Für mich heisst Dirigieren diktieren, führen, schwingen des Taktstocks, sagen wo's lang geht. Auf meine Frage, wie sie Yoga und ihre Tätigkeit als Chorleiterin verbinde,

antwortet sie überraschend: «Das wichtigste beim Dirigieren ist für mich, den Klang nicht zu stören und **Zusammenhänge herzustellen**. Wenn beispielsweise die Celli die Melodie spielen - geschehen lassen. Andere Stimmen mit einbeziehen und so den grösseren Atem der Musik gestalten - das ist mein Part als Dirigentin.»

### Dirigieren und Yoga

Impulse geben, Verbindungen herstellen und Raum lassen gilt auch für den Yogaweg. Die **Schnittmenge von Yoga und Musik** beschreibt sie als «die Suche nach dem Einklang und der im Klang versteckten Stille. Nach dem letzten Ton einer Sinfonie erlebe ich diesen flüchtigen Moment – eine vibrierende Stille, etwas Unbenennbares, das Jenseits, All-Eine oder wie man das nennen will.»

## «Es ist die Suche nach dem Einklang.»

Für Yaira Yonne-Konishi geht es als Dirigentin sowie als Yoga-ausbildnerin oder -lehrerin mehr um «conducting», Englisch für «mitführen», «sich zur

Verfügung stellen», «leiten». Weitere Gemeinsamkeiten: Vor dem Singen gibt es ein körperbetontes «Einturnen» um die Stimme vorzubereiten. Die Sängerinnen schätzen das. Genauso wie es im Yoga gilt, Asanapraxis vor Meditation. Summen sei übrigens eine gute Reinigungsübung für die Stimme. Auch seufzen, dehnen, stöhnen, gähnen. **Im hörbaren Atem treffen die Singenden die Yoginis.**

Es gibt noch eine weitere Komponente: Als Dirigentin erzeugt sie selber keinen Klang. Trotzdem tönt es anders, je nachdem, wer vorne steht. Aus ihrer Zeit als Dozentin an der Musikfachhochschule nennt sie das Experiment: Studierende dirigieren den gleichen Abschnitt, und es tönt jeweils anders. Nicht nur das Tempo oder die Lautstärke sind anders, sondern die Essenz, die Energie der Persönlichkeit wird hörbar. Genau das passiert, wenn die Lehrerin eine Yogasequenz anleitet.

Authentisch sein auch als Lehrerin empfindet Yaira als das A und O. «Vertraut euer eigenen Stimme», ist ihre Ermutigung. Mit gekünstelter Stimme schauspielert sie: «Ich reagiere allergisch, wenn Yogalehrende eine Stimme wie eine Yogahose anziehen und dann im Singsang pseudo-beruhigend loslegen.»

### Yaira Yonne-Konishi

kr. 1965 in Freiburg i.B. geboren, absolvierte Yaira Yonne-Konishi eine klassische Musikausbildung in Klavier, Orchester- und Chorleitung. Von 1993-2009 war sie Dozentin für Dirigieren an der Musikhochschule Luzern.

Ihre Yoga-Ausbildung absolvierte sie in Nepal, den USA und der Schweiz. Sie unterrichtet seit 2008 und hat sich auf die verschiedenen Aspekte von Klangyoga spezialisiert. Im Sommer 2018 wird sie Co-Leiterin der Tapas Yoga Ausbildungsschule in Kehrsatz bei Bern.

www.yairayonne.ch  
www.tapas-yoga.ch



### Suche nach Ein-Klang

Jazz, Klassik, Pop, Ethno - alles ist Klang. Einfach andere Musikrichtungen. Genauso im Yoga. Grundpfeiler ist Hatha Yoga, daraus gibt es diverse Stilrichtungen. Yaira Yonne-Konishi hat während ihres Sabbaticals in den USA einiges ausprobiert. Heute weiss sie, was ihr gut tut, was sie praktizieren will. Sie braucht ihren Stil nicht registrieren zu lassen. Das Wichtige ist, sich immer zu fragen: Wie unterstützt mich meine Praxis auf meinem Entwicklungsweg? Ihre Erfahrung aus der klassischen Musikausbildung, wo vor allem viel Technik geübt wird, ist ihr zu beengend. Sie will sich weder im Yoga noch in der Musik in ein Korsett zwängen lassen. «Ein Asana sieht bei jeder Person an jedem Tag immer wieder anders aus. **Kreativität und wohlwollende Neugier** sind mir sehr wichtig.» Ihre Praxis ist eine Form von Klangyoga. Sie verbindet Bewegung, Atem, Stimmklang und Stille.

Früher war sie oft höher in den Bergen unterwegs. Vor vier Jahren kam ihre Partnerin aus den USA in die Schweiz. Jetzt erkunden die beiden spazierend oder wandernd neue Welten. Yaira Yonne-Konishi lernt Japanisch und hat mit Japanischem Bogenschiessen begonnen. Sie meint lachend: «Ich bin schon glücklich, dass ich den Pfeil inzwischen loslassen darf.» Bogenschiessen ist wie Yoga

ein lebenslanger Übungsweg. Es schult Konzentration, Gelassenheit, Körperhaltung, Balance und Bewegungskoordination. Es kommt nicht auf Muskelkraft an - genau wie bei der Asanapraxis und beim Dirigieren.

### Teilzeit-Vegetarierin

Japan hat Yaira Yonne-Konishi zur «Sozial-Flexitarierin» gemacht. Sie erläutert: «Wenn ich von Japanern eingeladen werde, und nicht esse, was sie kochen, ist das nicht höflich.» Deshalb isst sie auch mal Fisch oder Fleisch und eine Suppe mit Speckwürfeli. Doktrinärer Veganismus beinhaltet für sie auch eine Form von Gewalt - nämlich den Mitmenschen gegenüber.

Freidenkend undogmatisch hat sie auch mit Yoga begonnen. Sie übte auf dem Teppich. Sie erinnert sich nicht, wann sie die erste Yogamatte gekauft hat. Sie schmunzelt: «Mein erstes Yogautensil war ein Nasenspülkännchen.» Gut durchatmen ist das eine. Ihr Tipp zum Schluss: «Summen oder feiner Ujjayi-Atem sind etwas vom Besten, was man sich in jedem Moment schenken kann um im Einklang zu sein.»

.....  
\*Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YS und Journalistin.  
www.yoga-im-alltag.ch