

Asana & Mantra-Gesang

Eine neue Qualität des Asana-Erlebens:
Hatha Yoga-Praxis begleitet von Mantra-Chant.

Wenn man den Yoga auch in vier Hauptwege (Karma Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga) unterscheiden kann, so inspirieren, bedingen und ergänzen sich diese verschiedenen Wege doch gegenseitig. Dies kann jeder leicht nachvollziehen, wenn er daran denkt, wie viel Hingabe doch die Meisterung so manch einer Hatha Yoga Übung braucht bzw. wie schwierig doch die Beruhigung des Geistes wird, wenn das schmerzende Knie sich penetrant in den Vordergrund schiebt. So erscheint es sinnvoll, diese gegenseitige Durchdringung bewusst einzusetzen, um die eigene Yogapraxis zu inspirieren.

Unbestritten und wissenschaftlich bewiesen bewirkt Musik im allgemeinen eine Deaktivierung des Mandelkerns im Gehirns, also eine Reduzierung der Angst, und trägt somit zur Steigerung der Lernfähigkeit und des körperlich-emotionalen Wohlbefindens bei. Genau dieses körperlich-emotionale Wohlbefinden ist auch einer der vordergründigen Ziele des Hatha Yoga.

Nada Yoga - der Yoga des Kluges - verbindet die positiven, heilenden Wirkungen der Musik mit der Zentrierung und Vertiefung durch das Mantra. Man schwingt im Gleichklang mit der universellen Kraft und kehrt zu seiner wahren Natur zurück. Diese „Harmonisierung“ ist eine einfach zu erlangende praktische Erfahrung. Denn die Sprache der Musik kann jeder verstehen. Und zugleich werden alle Ebenen tief berührt.

Im Hatha Yoga wird oft von der erstrebenswerten Mühelosigkeit in den einzelnen Yogastellungen gesprochen. Soweit die Theorie. In der Praxis gestaltet sich das aber mitunter

schwierig, insbesondere wenn die Asanas länger gehalten werden.

Wenn man nun Hatha und Nada Yoga verbindet, d.h. in den einzelnen Yogastellungen Mantras rezitiert oder Kirtans gesungen werden – wohlge-merkt von außen, nicht durch den Yogaübenden – entsteht ein natürlicher Ausgleich zwischen Tun und Empfangen. Es stellt sich ein Gefühl des Getragenseins ein, das ein längeres und vor allem entspannteres Halten der Stellungen ermöglicht. Darüber hinaus wird es dem Geist schwerer gemacht abzuschweifen oder sich zu beschweren. Denn er wird abgelenkt vom eigenen Wollen, das die Yogapraxis ja nun doch oft mehr als es sinnvoll wäre bestimmt. Die Hinwendung vom Wollen zum Erfahren leitet die eigene innerliche Öffnung ein.

Durch das passend ausgewählte Mantra oder den Kirtan werden die spirituellen Aspekte der Asanas ins Bewusstsein gerückt und die geistigen und energetischen Wirkungen der einzelnen Stellungen erhöht. Die spezielle Schwingung des Mantras und zugleich der von der Gottheit, an die das jeweilige Mantra gerichtet ist, verkörperte Aspekt korrespondieren mit der Essenz des Asanas. Somit werden die tieferen Ebenen des Hatha Yoga leichter erfahrbar. ■

Mehr Info

Internet: www.sundaram.de

Termine

- 15.12.07 Workshop bei Yoga Vidya Mainz
- 26.12.07 - 01.01.08 Seminar Mantras, Kirtans und Bhajans bei Yoga Vidya Westerwald
- 04.01.08 - 06.01.08 Seminar Mantras, Kirtans und Bhajans bei Yoga Vidya Bad Meinberg

Infos zu den Veranstaltungen unter:
www.yoga-vidya.de

TEXT STEFAN GEIER

Beispiel: Sarvangasana und der Kirtan jaya jagad ambe he ma durga

Der Schulterstand (Sarvangasana) hat regenerierende und verjüngende Wirkung. Er harmonisiert die Funktion der Schilddrüse und hilft gegen Magenverstimmungen und Krampfadern. Er hält die Wirbelsäule flexibel und fördert die Durchblutung des Kopfes. Zugleich wird die Stellung aller (sarva) Teile (anga) auch als die Königin der Asanas bezeichnet, weil sie ein Gefühl von Ganzheit – also der Einheit und Verbundenheit all dieser Teile – vermittelt. Indem sie die Lebensenergie regeneriert, ist sie mit dem weiblichen Aspekt des Göttlichen verbunden.

Wird nun ein Kirtan wie jaya jagad ambe he ma durga währenddessen rezitiert oder gesungen, rückt dieser Aspekt ins Bewusstsein. Durch das Besingen der Mutter Durga (amba) der Welt (jagad), der Weltenmutter, wird die Tatsache der Verbundenheit aller Teile mit und in der Welt leichter erfahrbar. Die Erfahrung des Aufgehobenseins macht es uns einfacher, uns so anzunehmen, wie wir sind – eben mit all unseren Teilen. Dies bedeutet auch ein liebevolles Annehmen der Aspekte an uns, die uns nicht gefallen – seien es körperliche Merkmale, die wir als Makel empfinden, oder z.B. Charakterzüge oder seelische Aspekte, die wir als „Schatten“ betrachten. Auch hier ist wieder der Bezug zu Durga gegeben, denn es handelt sich bei ihr um eine sehr facettenreiche Göttin, die in ihrer kämpferischen Natur neben dem gütigen Aspekt auch einen furchterregenden Aspekt hat. In der bekannten, oft zu Ehren Durgas vorgetragenen Hymne ya devi sarva bhuteshu aus dem Devi Mahatmya wird sie u.a. als „Göttin, die in allen Wesen alle Fehler lebt“ gepriesen. Somit erscheint gerade die Besinnung auf Durga hilfreich, um ohne zu werten die Gesamtheit des eigenen Seins – mit allen zugehörigen Fehlern – anzunehmen, so wie es uns auch der Schulterstand lehren kann.