

Mein Weg zum Mantrayoga

Von Sundaram

Schon der große indische Yogameister Krishnamacharya, der oft als der „Vater des modernen Yoga“ bezeichnet wird, hat offenbar Mantras gezielt in seinem Yogaunterricht eingesetzt. Das durchgehende Konzept von Yoga & Mantra ist aber recht neu und erfreut sich erstaunlicher Beliebtheit. Was aber bedeutet es? Worauf gilt es zu achten? Und wie kam es dazu?

Das Prinzip von Yoga & Mantra

Im Hatha Yoga wird oft von der erstrebenswerten Mühelosigkeit in den einzelnen Yogastellungen gesprochen. Musik im allgemeinen bewirkt eine Steigerung des körperlich-emotionalen Wohlbefindens und Nada Yoga verknüpft die positiven, heilenden Wirkungen der Musik mit der Zentrierung und Vertiefung durch das Mantra.

Wenn man nun Hatha und Nada Yoga verbindet, d.h. in den einzelnen Yogastellungen Mantras rezitiert oder Kirtans gesungen werden – wohlgernekt 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 Yoga-praxis ja nun doch oft mehr bestimmt, als es sinnvoll wäre. Die Hinwendung vom Wollen zum Erfahren leitet die eigene innerliche Öffnung ein.

Mein eigener Yogaweg

Persönlich kam ich zwar schon als Kind in Kontakt mit Yoga – meine Mutter unterrichtete Yoga in den achtziger Jahren in der bayrischen Provinz, noch für zwei Mark pro Yogastunde. Aktiv begann ich aber erst 1996 Yoga zu praktizieren, zunächst in einem Yogakurs an der Musikhochschule und dann im damals einzigen Yoga Vidya Center in Frankfurt.

Bevor ich mit Yoga in bewussten Kontakt kam, war mein Streben auf eine möglichst erfolgreiche musikalische Karriere und auf die damit notwendigerweise verbundene pianistische Perfektion ausgerichtet. Dabei ging es in der täglichen musikalischen Arbeit und in meinem persönlichen Empfinden oft mehr darum, Fehler zu vermeiden und einer Norm zu entsprechen, als kreativ zu gestalten. Die Begegnung mit Yoga hat meine Perspektive verändert. So definiert sich „Erfolg“ für mich inzwischen anders.

Nach und nach hat Yoga alle meine Lebensbereiche erfasst und meinen Lebensstil durchdrungen, z.B. mit dem Versuch möglichst nachhaltig zu leben. Es ist und bleibt ein Versuch, der mir manchmal gelingt und manchmal nicht. Für mich ist es vor allem der Versuch, immer wieder in den Zuhörmodus zu kommen.

Wie kam es zu Yoga & Mantra

Ende der neunziger Jahre habe ich Gopi Bretz kennengelernt, ihr habe ich viel zu verdanken. Als 2001 das Yoga Vidya Center in Mainz entstanden ist, haben wir begonnen – noch im Rah-

men meiner eigenen Yogalehrerweiterbildung – zu experimentieren, indem wir ihre große Kompetenz als Yogalehrerin und meine musikalische Kompetenz zusammenfließen ließen. Explizite Mantrayogastunden gab es damals noch nicht. Die Verbindung von Hatha Yoga und Nada Yoga erschien uns aber sehr vielversprechend. Und so haben wir einfach ausprobiert, was es für Auswirkungen hat, wenn man zu den Asanas bestimmte Mantras oder Kirtans singt bzw. rezitiert. Diese Yogastunden kamen sofort bei den Teilnehmern super an und von da aus hat sich alles dann weiter entwickelt.

Die Erfahrungen aus meiner Workshoptätigkeit habe ich dazu genutzt, die Idee weiter zu entfalten und verschiedene Möglichkeiten auszuloten. So entstanden Mantrayogastunden, die von einem besonderen Thema (z.B. Lebensfreude) oder Aspekt (Shiva, Hanuman, Radha Krishna) durchdrungen sind. Es gibt auch die Möglichkeit, die Yogastunde ausschließlich mit Mantrarezitation (Siddhi oder Moksha Mantras oder auch nur ein bestimmtes Mantra) zu begleiten.

2007 erschien die erste CD „Yoga & Mantra“, über die es in der Besprechung in dem Magazin Yoga Aktuell hieß: „Es kommt immer mal wieder eine Neuerscheinung heraus, die man nicht einfach nur als eine unter vielen zur Kenntnis nimmt, sondern die zu der Feststellung veranlasst, dass es eben doch noch eine Lücke gab – und zwar nicht bloß eine Marktlücke, sondern eine inhaltliche Lücke (...) So fragt man sich hinsichtlich des Konzeptes der neuen CD „Yoga & Mantra“, warum eigentlich nicht schon früher jemand auf die wirklich gute Idee gekommen ist, eine Übungs-CD mit einer von Mantragesang begleiteten Yogastunde herauszubringen.“ (yoga aktuell 4/2007)

Mittlerweile hat sich herausgestellt, dass die Idee von Yoga & Mantra auch sehr gut mit anderen Arten, Yoga zu praktizieren verbunden werden kann (z.B. Yoga Flow, Yin Yoga, Aerial Yoga). Es gibt also eine Vielfalt an Möglichkeiten, aber keine Belieblichkeit. Denn es ist z.B. sehr wichtig, dass wir die Musik nicht zur Berieselung einsetzen, sondern als Werkzeug zur Vertiefung der Praxis. Wenn wir einfach nur irgendeine Musik spielen, dann trägt uns das wieder weg von uns. Yoga ist aber ein Instrument zur Begegnung mit uns selbst. Das passend ausgewählte Mantra lenkt den Geist, die spirituellen Aspekte der Asanas werden ins Bewusstsein gerückt und die geistigen und energetischen Wirkungen der einzelnen Stellungen erhöht. Somit können die tieferen Ebenen des Hatha Yoga leichter erfahren werden, indem der Geist sich mit dem Moment, mit dem was jetzt gerade ist, auseinandersetzt. Dabei spielt die Affirmation eine entscheidende Rolle als Verbindungsglied zwischen Asana und Mantra. Asana, Affirmation und Mantra sind aufeinander abgestimmt und bilden einen Dreiklang, der sich gegenseitig inspiriert.

Seit 2009 leite ich auch Jahresgruppen, in denen wir alles durch die Unterstützung und Geborgenheit in der Gruppe nachhaltig entfalten und die eigene Entwicklung geschehen lassen können.



Die Mantra-Yogalehrer Ausbildung

Im April 2014 gab es erstmalig eine Intensivwoche als Teil der Mantra-Yogalehrer Ausbildung bei Yoga Vidya, die mir sehr große Freude bereitet hat. Dabei war es mir wichtig, zu ermutigen und zu betonen, dass das Gelingen einer Mantra-Yogastunde nicht ausschließlich von den musikalischen Möglichkeiten bestimmt wird.

Gerade in der authentischen tiefgehenden Darbietung dessen, was einen selbst im Herzen berührt, liegt der Schlüssel für eine gelungene Mantra-Yogastunde. Dabei hilft es, sich ein Grundprinzip vor Augen zu führen: nicht das möglichst

Komplizierte sondern oft gerade das Einfache ist es, was ganz leicht den Weg in unser Herz findet und es zum Klingen bringt.



Sundaram - Wenige Musiker können uns die Schönheit und Hingebung der Mantras so intensiv vermitteln. Er hat mehrere Mantra CDs veröffentlicht. Sundarams Stimme ist unglaublich rein, so aufrichtig, dass sie das Herz öffnet. Wenn man ihn die Mantras singen hört, dann kennt man den Klang wahrer Hingabe.

„Mein Fazit aus der Mantra-Yogalehrer Ausbildung ist, dass mich der Zauber der Mantras nicht mehr loslässt. Wer mit viel Liebe, Harmonie und Musik seine Yogastunden füllen möchte, der sollte diese Möglichkeit der zusätzlichen Ausbildung auf jeden Fall in Betracht ziehen.“ Yvonne Tripura Baschke

