

## **"Der Einsatz von Gong und Klangschalen im Yogaunterricht**

*(Begleitmaterial zu meinem Workshop auf dem Yoga-Kongress des BDY 1998)*

Am Anfang war der Ton, der Klang, berichten viele Schöpfungsmythen. Und dieser Urklang ist in allem enthalten.

Seit frühesten Zeiten nutzen Menschen den Klang in Form von Gesang, Trommeln und vielen anderen Instrumenten, um mit der Quelle der Schöpfung und des Seins in Verbindung zu treten. Dass Metallgegenstände zur Erzeugung von Klängen benutzt wurden, lässt sich bereits um 1100 v.Chr. in China nachweisen. Dort wurden kleine Metallschalen in Form von Schädeldecken gefunden. Über Klangschalen wie wir sie heute vor allem aus Tibet kennen, ist nur sehr wenig bekannt – ich verweise hier auf Eva Rudy Jansens Nachforschungen. <sup>1</sup>

Gongs wurden zum ersten Mal 345 n.Chr. in chinesischen Quellen erwähnt. Doch nicht nur in China und Südostasien wurden Gongs verwendet, auch im antiken Griechenland dienten Gongs als Mittel, um mit den Göttern in Kontakt zu treten.

In der modernen westlichen Zivilisation tauchten Gongs zum ersten Mal im 16.Jahrhundert auf. Die erste musikalische Verwendung findet sich 1791 in einem Trauermarsch und 1872 in einer Komposition von Saint-Seans.

Das psychoaktive Potential des Gongs hat erst in den letzten dreißig Jahren die Aufmerksamkeit von Therapeuten und Musikern auf sich gezogen. Jens Zygar, ein Pionier auf dem Gebiet der Gong-Musik und manchem vielleicht noch vom letzten BDY-Jubiläumskonzert 1992 in Bad Godesberg bekannt, schreibt: „Ein Gong-Erlebnis kann neue Resonanzpunkte aufzeigen, bestehende Blockaden ins Besondere auf der körperlichen Ebene transzendieren, traumatische Erinnerungen aus ihren Erinnerungsverankerungen lösen und die Vision des Lebens freilegen. (...) Der Gong als lebendiges Symbol der Einheit vermag durch seine ganzheitliche Klangwirkung den einzelnen Zuhörer in diesen Zustand des Einsseins mit einzubeziehen.“ <sup>2</sup>

Der Gong verkörpert die Einheit mehr als jedes andere Instrument, weil die polaren Ursachen für die Erzeugung eines Tons in einem einzigen schwingenden Gegenstand vereint ist, der potentiell jede mögliche Frequenz und Obertonspektren innerhalb des Klangbildes entstehen lassen kann. <sup>3</sup> Bei allen anderen Instrumenten ist der Prozess der Tonbildung auf ein Zusammenwirken zweier polarer Ursachen zurückzuführen: bewegte Saite – resonierender Holzkasten, angeblasene Luftsäule – Metallröhre. <sup>3</sup>

Zentral beim Umgang mit dem erzeugten Klang ist die Erfahrung der Resonanz im Körper und die daraus resultierende Wechselwirkung zum Geist. Hier finden wir die Berührung zum indischen Nada-Yoga. In der Hatha-Yoga-Pradipika, einem wichtigen Grundlagentext des Nada-Yoga, wird die Bedeutung verschiedener Körperräume für den Aufstieg der Kundalini-Energie besonders hervorgehoben: Die Energie soll möglichst ungehindert durch den Susumna-Kanal in der Mitte des Körpers zum Scheitel fließen können.

---

<sup>1</sup> Eva Rudy Jansen, Klangschalen, Verlag Bruno Martin, Südergellersen 1991

<sup>2</sup> Jens Zygar, Das kreative Gong-Buch, Verlag Bruno Martin, Südergellersen 1994, S.100

<sup>3</sup> ebenda S. 35

Auf diesem Weg muss sie verschiedene Blockaden, sogenannte Granthis, auflösen. Jedesmal wenn eine dieser Blockaden gelöst wird, entsteht in diesem Resonanzraum ein Ton der Freude, der mal als Trommelwirbel, mal als Flötenton beschrieben wird.

Im Unterschied zum westlichen musiktherapeutischen Ansatz werden diese Töne nicht durch äußere Klangkörper erzeugt. Auch der Weg zur Einheit, im Yogakontext Samadhi genannt, ist im Nada-Yoga anders. Hier dient der innere Ton als Meditationsobjekt, auf ihn soll der/die Meditierende lauschen, bis der Geist ruhig wird. <sup>4</sup> Dieser innere Ton ist zunächst sehr vielfältig. Er wird aber bei fortschreitender Meditationspraxis immer feiner, bis er schließlich ganz verklingt. <sup>5</sup> Das Ziel ist, die Denkbewegungen zu beruhigen<sup>6</sup> und die Unruhe des Geistes zu beseitigen. <sup>7</sup> Wenn sich diese innere Ruhe eingestellt hat und sich der innere Ton in der Lautlosigkeit aufgelöst hat, dann verbinden sich Atman und Brahman<sup>8</sup>. Dann fließt die Lebensenergie durch die gereinigte Susumna bis zum Scheitel und die Einheit mit allem Seienden ist erreicht.

Während die Musiktherapie die Klänge als Assoziationshilfen benutzt um verdrängte psychische Inhalte in s Bewusstsein zu bringen und zu integrieren – der Gong bietet für jede individuelle Erfahrung eine Projektionsfläche an <sup>9</sup> – dienen die Klänge im Nada-Yoga als Meditationsobjekt. Die Arbeit mit den Resonanzräumen ist in beiden Systemen gleichermaßen wichtig.

In diesem Workshop verbinden wir beide Systeme. Durch Körper- und Atemübungen aus dem Yoga erleichtern wir den Fluss des Prana, der Lebensenergie und beruhigen die Bewegungen des Geistes, sodass sich der Zustand der Meditation einstellen kann.

Die Klänge der Klangschale oder des Gongs unterstützen die Reinigungsarbeit der Yogaübungen, wobei ich sie jedoch nicht therapeutisch einsetze, sondern als Meditationsobjekte. Konzentriert euch also auf die Klänge der Instrumente, lauscht den Entstehen und Vergehen der Töne, erspürt deren Wirkung auf Körper und Geist und lauscht schließlich in die Abwesenheit der Töne.

Zum Schluss noch einige Hinweise für den Umgang mit diesen Klängen. Besonders der Gong vermag die unterschiedlichsten Assoziationen und Gefühle auszulösen. Beobachtet ihr Kommen und Gehen möglichst ohne daran festzuhalten. Wenn Euch die Gefühle unangenehm werden und Ihr den Wunsch habt, diesen Prozess abubrechen, dann öffnet die Augen, verschließt die Ohren, wechselt die Position oder geht ganz aus dem Raum.

Für Fragen oder Mitteilungen stehe ich am Ende des Workshops gern zu Verfügung.

*Ulrich Fritsch*

---

<sup>4</sup> HathaYoga-Pradipika IV.93

<sup>5</sup> ebenda IV.84

<sup>6</sup> ebenda IV.93

<sup>7</sup> ebenda IV.90

<sup>8</sup> ebenda IV.101

<sup>9</sup> Zygar 1994, S.103