

Yoga und Musik (Deutsches Yoga Forum 2/2000)

„Musik ist die Kunst der Propheten, die einzige Kunst, welche den Aufruhr in der Seele besänftigen kann; sie gehört zu den herrlichsten und kostbarsten Gaben, die uns Gott geschenkt hat.“

(Martin Luther)

„Der Mensch möchte, wenigstens von Zeit zu Zeit, über sich hinauskommen“, schreibt der holländische Religionswissenschaftler van Baaren und zählt einige der wichtigsten und wirkungsvollsten Mittel dazu auf: bewusstseinsverändernde Pflanzen, Fasten und Selbstkasteiung, konzentriertes Starren auf einen Punkt, eintönige oder erregende Musik, Tanz.¹ Und all diese Techniken dienen dem Menschen seit dem Beginn seiner Entwicklung als Hilfen, um auf den Zustand seines Geistes einzuwirken.

Wo die Anfänge der Musik in der Menschheitsentwicklung zu suchen sind, ist nicht abschließend geklärt. Lange Zeit wurde die Nachahmung von Tierstimmen durch den Menschen als jenes zündende Moment betrachtet, das ihn auf die Idee gebracht haben könnte, die Musik für sich selbst ästhetisch und religiös zu nutzen. Inzwischen hat sich die Auffassung durchgesetzt, die Fähigkeit zum Musizieren habe sich im Zuge der Menschwerdung mit der Herausbildung des Arbeitsteilungs-, Denk- und Kommunikationsvermögens entwickelt.² Was bedeutet Musik? Auf den einfachsten Nenner gebracht: den absichtsvollen Umgang mit akustischen Möglichkeiten zum Zwecke ästhetischer oder religiöser Kommunikation. Musik wirkt auf die menschliche Seele, erklärt der Musikwissenschaftler Jochen Kirchhoff, weil Seele und Musik im letzten aus einem Stoff gemacht sind. Der Stoff der Musik ist der Stoff der Seele. Der unhörbare Klang der Seele findet seinen hörbaren Ausdruck im Klingen der Töne. Stets ist Musik der Klangausdruck einer Seelenverfassung. Die Seele ist Klang, ein resonanzfähiges System von feinsten Schwingungen und Bewusstseinschwingungen, die weit ins Weltall und tief hinab in die Abgründe des Seins reichen.³

Nāda - oder der Yoga des Klangs in den klassischen Texten

*„Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort,
und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.“*

(Joseph von Eichendorff)

„Nada Brahma - die Welt ist Klang“, nennt Joachim-Ernst Berendt sein bekanntes Buch, in dem er die Bedeutung des Nach-innen-Hörens für die Weiterentwicklung des Menschen hervorhebt. Als Meditationsanweisung aus der Zen-Tradition klingt das so: „Wenn du auslöschst Sinn und Ton- was hörst du dann?“. Das Gedicht von Eichendorff weist auf die reiche Tradition des Nach-innen-Hörens in unserem Kulturkreis hin: Die Geistesbewegung, die man in die Schublade „Romantik“ hineinzwängt, ist voll von solchem Wissen, das jedoch - im Vergleich zu den systematisierten Übungsmethoden des Yoga - hier eher ein Ahnen ist: Bei E. T. A. Hoffmann und A. W. Schlegel, bei Brentano, Novalis, Tieck, Jean Paul, Eichendorff und vielen anderen finden wir eine Ahnung dieses Ur-Tones. Selbst moderne Naturwissenschaftler greifen auf diesen Ur-Ton zurück um damit die Entstehung der Welt zu erklären: als Ur-Knall.

¹ Van Baaren, Selbst die Götter tanzen, S. 15, Gütersloh 1964

² Felix u. a., Musikgeschichte, S. 12, Leipzig 1989

³ Kirchhoff, Klang und Verwandlung, S. 62, München 1989

Wenn wir die Frage erörtern, auf welche Weise der Yoga des Klangs den Geist in Richtung Meditation vorbereitet, so hilft es, zu unterscheiden zwischen dem, was wir in uns hören können ohne akustische Hilfsmittel, und dem Ton, der von außen an unser Ohr dringt. Für diese Vorbereitung wurden immer schon sowohl Klangkörper, Musikinstrumente wie auch von der Stimme erzeugte Töne, Gesänge, mantras genutzt. Leider würde es den Rahmen dieser Abhandlung sprengen, wenn wir hier auch auf die vielfältigen Aspekte der mantra-Rezitation eingehen wollten, deshalb müssen wir uns bei der Auseinandersetzung mit dem Yoga des Klangs auf den Einsatz von Klangkörpern und Musikinstrumenten beschränken und später ausführlicher den Einsatz von Klangschalen, Gong, u. ä. im Yoga-Unterricht behandeln. Die Trennung zwischen äußerem Klang und innerem Klang ist deshalb wichtig, weil sowohl die Hatha-Yoga-Pradipika als auch die Yoga-Sūtras Patanjalis nur vom inneren Klang sprechen. Schauen wir uns also zunächst die Quellentexte an, wie sie den Nāda-Übungsweg beschreiben und dann, ob sie äußere Klänge als Hilfsmittel nach innen akzeptieren.

Nāda in der Hatha-Yoga-Pradipika (HYP)

Am ausführlichsten wird nāda in der Hatha-Yoga-Pradipika beschrieben; mehr als die Hälfte des vierten Kapitels handelt vom Yoga des Klangs:

„Zwar hat Siva viele Wege beschrieben, die alle zu samādhi führen können; unter diesen scheint mir der Geeignetste, sich auf den Klang des inneren Tons zu konzentrieren.“ (HYP 4.66) ⁴

Dann folgt die Beschreibung der Technik (Verse 67,68) und deren Wirkung auf die vier grānthis, auf die Knoten oder Hindernisse in den cakras (Verse 69-76). Anschließend folgt eine Beschreibung dessen, was man hören kann, wenn man sich auf den inneren Ton konzentriert (Verse 82-89), die Wirkungen auf den Geist (89-99) sowie schließlich die Früchte des Übens (100-114). In der HYP finden wir folgende Aussagen:

So, wie es für einen Jäger leicht ist, ein Reh zu töten,
das innehält, um z. B. dem Ton einer Glocke zu lauschen,
so kann der Yogin die Rastlosigkeit seiner Gedanken beenden,
wenn er seinen Geist in der richtigen Weise ausrichtet. (4.99) ⁵

Nāda ist die Schlinge, um das innere Reh zu fangen,
und nāda ist auch der Jäger, der dieses freilaufende Reh töten kann. (4.93) ⁶

Der englische Kommentar von Swami Muktibodhanda Saraswati aus der Bihar School Of Yoga vergleicht den Bewusstseinszustand, der auf äußere Objekte gerichtet ist, mit dem Zustand der Hypnose und fordert im Sinne des Yoga, dass der Geist statt dessen von inneren Objekten hypnotisiert, das heißt angezogen werden soll. Wenn die Konzentration sich völlig auf diese inneren Objekte richtet, dann wird er von ihnen absorbiert, die Trennung von Subjekt und Objekt wird aufgehoben. Weiter führt er aus: „Gedanken sind Energie. Diese Energie erscheint als Klang. Wenn unser Bewusstsein sich dieses Klanges bewusst wird, wird es sich seiner eigenen Natur bewusst, denn letztlich können diese beiden Kräfte nicht getrennt voneinander gehalten werden.“ ⁷

⁴ Weis, Quellen des Yoga, Bern, München, Wien 1986, S. 297

⁵ Kaivalyadhama-Institut, Lonavla o. J., (eigene Übersetzung)

⁶ Kaivalyadhama-Institut, Lonavla o. J., (eigene Übersetzung)

⁷ Bihar School of Yoga, Hatha-Yoga-Pradipika, S. 522, Munger o. J. (eigene Übers.)

Aus all dem können wir entnehmen, dass das Lauschen auf einen äußeren Klang allenfalls dann ein sinnvoller Weg sein kann, wenn es erstens nach innen führt, zweitens den Geist völlig absorbiert und drittens in eine Qualität von (geistiger) Ruhe führt, die sich dann einstellt, wenn Bewusstsein und Klang miteinander verschmolzen sind. Die Hatha-Yoga-Pradipika beschreibt zwar vor allem die Qualität, die unser Geisteszustand erreichen soll. Aber sie gibt auch Empfehlungen, wie diese Qualität erreicht werden kann:

„Der Yogin sollte seinen Geist auf den Ton ausrichten, den er hört, wenn er seine Ohren mit den Händen verschließt, bis sein Geist völlig unbewegt ist.“ (4.82) 4a

„Diese Art von Klang, die man während des Übens hört, übertönt alle äußeren Klänge innerhalb von zwei Wochen und der Yogin, der alle innere Unruhe überwunden hat, erreicht Glückseligkeit.“ (4.83) 4a

Hier wird eine Übungstechnik beschrieben, die andere jedoch nicht ausschließt. Ähnlich wie Patanjali an āsanas nur den bequemen, aufrechten Sitz nennt, finden wir in der HYP nur diese Technik erwähnt. Dennoch würde heutzutage niemand auf die Idee kommen, andere āsanas als nicht mit Patanjali vereinbar auszuschließen.

Der Yoga des Klangs und die Yoga-Sūtras (YS) Patanjali

Patanjali erwähnt diese Übungsmethode nur indirekt an einigen Stellen, so in YS 1,39, wo er vorschlägt, man solle irgendein Objekt auswählen, das einem gefällt und den Geist darauf ausgerichtet halten um ruhiger und klarer zu werden, damit samādhi sich einstellen kann. Das Objekt, das einem gefällt, kann selbstverständlich auch ein Ton sein, einerlei ob er in uns oder außerhalb von uns zu hören ist.

In YS 1,23 empfiehlt er sich isvara hingebungsvoll anzuvertrauen. Kvara im theistischen Sinn bedeutet Gott, im atheistischen Sinn kann man es auch mit Lebensenergie übersetzen. Oben haben wir Energie mit Klang gleichgesetzt, sodass isvara auch Klang bedeuten kann. Tatsächlich wird in Indien Kvara besonders durch das mantra OM intoniert. In Sūtra 1,28 finden wir diese Interpretation bestätigt, wenn Patanjali die Frage erörtert, wie man sich Gott nähert: in einer Geisteshaltung, die ihm und uns entspricht. Dabei vergegenwärtigt man sich die göttlichen Qualitäten.⁸ Diese Annäherung kann also viele Formen (und Klänge) haben. Karambelkar kommentiert diese Stelle mit dem Hinweis auf die Haiha-Yoga-Pradipika (besonders die Verse 4.81-89) und betont die Bedeutung von japa, der ständig wiederholenden Rezitation (von Klängen, mantras, Gebeten u. ä.), mit deren Hilfe der Geist in die angestrebte Verfassung gebracht wird.⁹ Einsatz von Klangkörpern im Yoga-Unterricht „Gerade heute gibt es nichts wichtigeres als das Wagnis der schöpferischen Phantasie auf allen Ebenen, das Wagnis der authentisch gelebten Vision. Gerade hier im Westen scheint sich der Umbruch vorzubereiten. Die neue Kultur, eine gewaltfreie, friedensfähige und dem Großorganismus Erde (der Gaia) vermählte Kultur, wird zugleich eine solche des Klangs sein. Ohne Musik wird die Neue Spiritualität auf Dauer nicht zu leben sein, nicht ohne Kulte und Feste des Klangs ...“ (Jochen Kirchoff)¹⁰

⁸ Desikachar, Über Freiheit und Meditation, S. 40, Petersberg 1997

⁹ Karambelkar, Patanjali Yoga-Sutras, S. 76 ff., Lonavla o. J.

¹⁰ Kirchoff, S. 46

Zahlreiche Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung, wenn wir Musik oder Klangkörper in unserem Yoga-Unterricht einsetzen wollen. Prinzipiell muss man jedoch unterscheiden zwischen Musikkonserven (CD, MC, ...) und einer Live-Performance. Die nachfolgenden Überlegungen gehen von Live-Musik aus. Unterschiedliche Ziele beim Yoga des Klangs und in der Musiktherapie Wenn wir Musik im Unterricht einsetzen, müssen wir uns zunächst klar darüber sein, zu welchen Zielen dies führen soll. Es besteht ein großer Unterschied zwischen dem Einsatz von Musik im Yoga-Unterricht im Vergleich zu musiktherapeutischen Anwendungszielen, auch wenn es letztendlich beiden Übungsmethoden um das Auflösen von inneren Blockaden und die Rückgewinnung des inneren Gleichgewichts geht. Die Musiktherapie arbeitet vertiefend an Störungen in Körper und Psyche, während der Yoga generell vom gesunden Menschen ausgeht, sofern er nicht therapeutisch eingesetzt wird. In der Musiktherapie werden Klänge oft dazu benutzt, gezielt an traumatische Inhalte zu gelangen, damit der Patient diese dann mit Hilfe von (musik-)therapeutischen Maßnahmen bearbeiten kann. Natürlich stecken im Yoga-Üben auch selbsttherapeutische Elemente, dies macht unter anderem seine Heilwirkung aus. Aber die Ziele des Yoga reichen weiter. In den Quellentexten haben wir oben bereits einige Hinweise erhalten. So kommt es im Yoga darauf an die Bewegungen des Geistes unter Kontrolle und damit den Geist in eine bestimmte qualitative Verfassung zu bringen: Er soll ruhig, klar und einpunktig ausgerichtet bleiben können. Dann, so schreibt Patanjali, ruht der Seher in seiner Wesensidentität, dann scheint in uns die Fähigkeit auf, etwas vollständig und richtig erkennen zu können (YS 1,3). Dann verlieren sich all die vorgefassten Meinungen und Vorstellungen, die uns daran hindern, uns selbst und auch andere Menschen in all ihrer Tiefe zu erfassen und von ihrem Wesen berührt zu sein.¹¹

Dieses sehr weit gesteckte Ziel unterteilt sich in verschiedene Zwischenschritte. Zunächst hilft der körperorientierte Ansatz des Yoga das Körpergefühl zu intensivieren. Hierbei können Klänge eine große Hilfe sein. Je mehr wir die verschiedenen Bereiche unseres Körpers wahrnehmen können, desto mehr vervollständigt sich unsere Selbstbild und desto größer sind die Chancen, z. B. das Selbstwertgefühl zu erhöhen. Selbstbild meint hier die Wahrnehmung von Körper, Gefühl und Gedanken als Einheit und schließt die Erfahrung ein, dass diese Aspekte unseres Wesens aufeinander wechselwirkend reagieren. Je mehr man den Körper belebt und die Einheit von Körper und Geist wahrnimmt, desto vielseitiger wird man, desto vielfältigere Denk- und Verhaltensweisen stehen einem zur Verfügung.¹²

Ein weiteres Ziel beim Einsatz von Klängen im Yoga-Unterricht besteht darin, innerlich zur Ruhe zu kommen, die innere Mitte zu finden. Die Klänge haben hierbei die Funktion, der Aufmerksamkeit ein Beobachtungsobjekt zu bieten und dadurch den Geist auszurichten (ekāgratā) und zu beruhigen. Schließlich können wir mit Hilfe bestimmter Klänge Erfahrungen sammeln, die unter dem Begriff „samādhi“ zusammengefasst werden, z. B. das Verschmelzen von Körper und Geist mit dem Klang in der entgrenzten Meditation. Dieses sind nur einige wesentliche Ziele, die man mit dem Einsatz von Klängen und Instrumenten im Sinne des Yoga anstreben kann. Schauen wir uns nun die Methoden an, die sich zur Erreichung dieser Ziele bewährt haben.

Methoden der Unterrichtsgestaltung im Yoga des Klangs

Wenn man Yoga als ein Übungssystem versteht, das die Verbindung zu den in uns wohnenden Energiequellen oder zu unserem göttlichen Wesenskern herstellen hilft, dann kann man jede Übungseinheit als Ritual, als Gottesdienst ansehen, als bewusste

¹¹ Desikachar, S. 23

¹² Fritsch, Basiskompetenzen im 21. Jahrhundert, Vortrag in Essen 3.10.1999

Handlung, die uns über uns hinausführt in transzendente Bereiche. Musik hat in solchen Zusammenhängen schon immer eine bedeutende Rolle gespielt und wird auch im Yoga gern eingesetzt, besonders intensiv im Bhakti-Yoga. Hierbei spielen eine Menge psychologischer Faktoren eine Rolle, deren man sich bei der Planung und Durchführung des Unterrichts bewusst sein sollte: Gemeinsames Rezitieren oder Musizieren

- schafft eine vertrauensvolle Gruppenatmosphäre,
- ermöglicht andere Formen der Kommunikation zwischen den Teilnehmern,
- bietet Raum für Lernprozesse im Sozialverhalten,
- setzt Kreativität frei, eine geeignete Vorbereitung auf die Möglichkeit von außergewöhnlichen Erfahrungen dar.
- eröffnet die Chance, der Übungseinheit einen (rituellen) Rahmen zu geben und
- stellt eine geeignete Vorbereitung auf die Möglichkeit von außergewöhnlichen Erfahrungen dar.

Eine Musikimprovisation der Lehrperson im Sinne des Yoga

- führt die Teilnehmer zu sich selbst zurück,
- ermöglicht inneres Loslassen durch Musikaufnahme,
- fördert innere Distanz durch absichtsloses Beobachten,
- bietet ein Meditationsobjekt und
- vermittelt oftmals tiefgreifende entgrenzende Erfahrungen, die nicht immer als angenehm empfunden werden.

Gemeinsames Rezitieren und Musizieren eignet sich deshalb besonders für den Anfang und das Ende einer Yoga-Übungseinheit und führt nicht automatisch in Richtung dhyāna, also nach innen bei gleichzeitiger hoher Aufmerksamkeit und ununterbrochener Konzentration. Die Gefahr ist groß, dass die Teilnehmer sehr mit dem Musikgeschehen, der Gruppensituation oder dem Musikinstrument beschäftigt sind.

Die musikalische Darbietung der Lehrperson hingegen wird in der Regel in einer empfangenden inneren und äußeren Haltung erlebt. Vor der Musikmeditation schafft die Lehrperson eine Situation, in der die Teilnehmer ihre Sinne nach innen lenken und ihre geistige Verfassung in Richtung dhyāna ausrichten. In dieser geöffneten, rezeptiven Verfassung sind die Teilnehmer äußerst empfindlich und verletzbar, deshalb obliegt der Lehrperson eine besondere Sorgfaltspflicht. Sie sollte vor der Darbietung den Teilnehmern Verhaltenshinweise geben für den Fall, dass diese in eine unangenehme Geistesverfassung versetzt werden, damit sie dann selbstständig diese Erfahrungen abbrechen können. Sie sollte die körperliche und geistige Verfassung der Teilnehmer kennen und erfragen, ob die Teilnehmer bereits Erfahrungen im Umgang mit Klängen im Sinne des Yoga besitzen und ob sie mit dem Einsatz der ausgewählten Klangkörper einverstanden sind.

Als Lehrperson sollten wir in jeder Situation wissen, was wir tun und engen Kontakt halten zu den Teilnehmern. Die Grenze zwischen einer Musikimprovisation und unkontrollierten Menschenexperimenten ist in diesem Zusammenhang fließend, zumal wir uns eingestehen müssen, dass wir in unserer westlichen Kultur nur ein sehr rudimentäres Wissen über die Wirkung von Tönen auf die Einheit von Körper und Geist besitzen.

Voraussetzung für jede musikalische Darbietung ist eine gründliche Vertrautheit mit dem Klangkörper und eine genaue Kenntnis des Wirkungsspektrums dieses Klangkörpers. Dies gilt auch für Klangschalen und erst recht für Gongs. Allzu oft habe ich erlebt, wie Menschen sorglos und unbedarft mit Klangschalen herumexperimentiert haben, beispielsweise indem sie sie anderen Menschen auf die cakras gestellt und ihnen eine Klangmassage verpasst haben ohne genügende Kenntnis von den subtilen Energien oder der Wirkung der Klänge auf die Psyche zu besitzen. In anderen Kulturen schützt der rituelle Rahmen beim Einsatz der Klangschalen oder der Gongs vor derartigem Missbrauch; diese Hilfsmechanismen sind jedoch für uns nicht ohne weiteres übertragbar. Dies hat zur Folge, dass wir uns zwar eine große Freiheit beim Einsatz dieser Instrumente nehmen können, dafür müssen wir jedoch eigene Schutzmechanismen entwickeln. Dazu gehört auch ein störungsfreier äußerer Raum.

Entscheidend für die Wirkung und die Qualität der Erfahrung ist die Auswahl und Dosierung der Klangkörper. Klangschalen eignen sich erfahrungsgemäß gut zum Einsatz im Yoga-Unterricht, besonders wenn das Klangspektrum auch tiefere Töne umfasst. Ich habe selten in meinem Unterricht erlebt, dass jemand diese Klänge als unangenehm empfunden hat. Anders verhält es sich mit der Wirkung von Gongklängen. Das riesige Spektrum von Ober- und Untertönen macht deren Wirkung schwerer kalkulierbar. Das breite Angebot an Tönen ermöglicht eine große Projektionsfläche für vielfältige Gefühle und Assoziationen. Die Bandbreite liegt zwischen ozeanisch-entgrenzten Glücksgefühlen¹³ bei der Empfindung der kosmischen Einheit und dem starren Entsetzen bei dem sirrenden Geräusch von herabfallenden Bomben. Es handelt sich hierbei um Empfindungen verschiedener Personen bei derselben (!) Klangdarbietung.

Es liegt nahe, dass solche unangenehmen Erfahrungen wenig geeignet sind den Geist zur Ruhe zu bringen. Zudem muss die Lehrperson nach der Klangperformance den betroffenen Menschen wieder auffangen und ihm im Rahmen ihrer Kompetenz und Qualifikation bei der Verarbeitung dieser Inhalte helfen. Für die Yoga-Lehrperson bedeutet dies, dass sie Wissen und Erfahrung im Umgang mit unerwarteten Situationen und eine gute Portion Mitgefühl, aber auch Adressen von qualifizierten Therapeuten bereit halten sollte.

Generell gilt, dass Klänge, mantra-Gesänge u. ä. sehr wirkungsvoll sind und tief in das Unbewusste der Teilnehmenden hineinwirken. Deshalb sollten wir als Lehrpersonen zwischen den Klangimpulsen immer wieder Phasen der Stille einbauen, in denen die Aufmerksamkeit vom äußeren Ton zum inneren Ton im Sinne der Hatha-Yoga-Pradipika geführt werden kann. Dies setzt einen Hinweis vor Beginn der Klangmeditation voraus. Nach dem Ende der Performance und dem Verklingen der Töne sollte wir den Teilnehmern genügend Zeit in der Stille gönnen, damit sie ihre Erlebnisse nochmals bewusst wahrnehmen und verarbeiten können. Schließlich ist es bedeutsam, sie - wie nach jeder Meditation - behutsam in die Alltagswirklichkeit zurückzuführen. Viele Menschen haben besonders nach Gongklängen das Bedürfnis, ihre Erfahrungen mitzuteilen; dafür sollten wir bei der Unterrichtsplanung ausreichend Zeit einkalkulieren.

Der Einsatz von Klangträgern (CDs, MCs ...) im Yoga-Unterricht

¹³ Grof, Topographie des Unbewussten, S. 127 f., Stuttgart 1985

Die Heilwirkung von Klängen entfaltet sich in ungleich größerem Maße bei Live-Darbietungen als bei Klangkonserven. Dies hat zum einen technische Gründe. Sowohl bei der Aufnahme wie auch bei der Wiedergabe werden jedes Mal wichtige Frequenzbereiche herausgefiltert, abgeschnitten. Zum anderen wird das Hörerlebnis entscheidend mitgeprägt durch die Hörsituation. Dasselbe Musikstück wirkt völlig anders, wenn man es beim Autofahren hört als wenn man ihm in einem Konzertsaal lauscht. Nicht nur die Intensität der Aufmerksamkeit begründet diese Erfahrung, sondern auch die besondere Atmosphäre des Konzertsaals sowie die Anstrengungen, die man zuvor unternommen hat, bei denen man sich in vielfältiger Weise auf das Hörerlebnis vorbereitet hat. Schließlich spielt die Interaktion zwischen Musikern, der Musik und den Zuhörern eine erhebliche Rolle bei der Wirkung der Klänge. Dieses Wechselspiel entfaltet sich bei jedem Auftritt neu und anders - im Gegensatz zur Klangkonserven.

Es kann durchaus sinnvoll sein Musikkonserven im Unterricht zu benutzen. Man sollte sich aber dieser einschränkenden Faktoren bewusst sein. In meinem Unterricht setze ich normalerweise nur Lifemusik ein, die ich entweder allein oder zusammen mit den Teilnehmern improvisiere. Ich verzichte jedoch generell darauf, in meinen Kursen und Seminaren CDs oder MCs einzusetzen, wenn es darum geht den Teilnehmern eine meditative Erfahrung zu ermöglichen. Statt dessen versuche ich jeden zu ermutigen kreativ zu werden und die Wirkung und Möglichkeiten von Klangschalen, Gongs u. a. an sich selbst auszuprobieren.

Ulrich Fritsch

Zum Thema Klang und Yoga sind im DEUTSCHEN YOGA-FORUM bisher erschienen:
DYF 3/93: Die großen Yoga-Wege: Nāda-Yoga (Muz Murray)

DYF 5/96: Die Kosmologie des Heilens mit dem Ton (Muz Murray) Nāda-Brahma-System (Gunda Dietzel)

DYF 6/98: Seminarbericht über „Mantra- und Surya-Yoga“ mit Muz Murray