

Deutsches Yoga-Forum 5/2020

TITELTHEMA

Mantren und Musik im Yoga-Unterricht



BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e. V.

Weitere Themen: WENN NEBENWIRKUNGEN AUFTRETEN
IM EIGENEN FLOW BLEIBEN | TITELTHEMEN 2021

4 **Spektrum**

TITELTHEMA

VEDISCHES UND MODERNES VERSTÄNDNIS

6 **Wie Mantra wirken**

Text: Dr. Hedwig Gupta

YOGA MIT MUSIK

9 **Wohlige Klänge, Musik und Gesang schlagen die Seiten des inneren Körpers an**

Text: Frauke Schütte

MUSIK IN DEINEM LEBEN

12 **Über den bewussten Umgang mit Musik**

Text: Esh Loh

EINE BRÜCKE VOM KLANG IN DIE STILLE

16 **Einführung von Mantra in den Gruppenunterricht**

Text: Anja Orttmann-Heuser

LEHRE

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

20 **Achtsamkeit und Yoga im Kontext der Personal- und Organisationsentwicklung**

Text: Marion Hermann

YOGA TRIFFT COACHING

22 **Glaubst du an Wunder? Oder: Was eine einzelne Frage bewirken kann**

Text: Sandra und Michael Walkenhorst

RATIONALE YOGA-THERAPIE

25 **Warum wir tun, was wir tun**

Text: Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder

ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XXI

30 **Wenn Nebenwirkungen auftreten ...**

Text: Dr. Rahimo Täube und Brigid S. Täube

SELBSTFÜRSORGE UND YOGA

34 **Im eigenen Flow bleiben**

Text: Claudia Stäuble

YOGA-PSYCHOLOGISCHE PRAXIS

38 **Starre in Bewegung auflösen – im Rhythmus der Verbundenheit**

Text: Martin Witthöft



YOGA-PHILOSOPHIE

42 **Die Hatha-Yoga-Pradīpikā**

Text: Dr. Wiebke Mohme

SZENE

DEUTSCHES YOGA-FORUM

46 **Titelthemen 2021**

Text: Jessica Fink

UNTERRICHTEN IN OSTAFRIKA

48 **Yoga in Ruanda**

Text: Ulrike Pape

SERVICE

52 **Rezensionen**

54 **Veranstaltungskalender**

56 **Glückwünsche**

57 **Arbeitskreise**

60 **Impressum**

EINE BRÜCKE VOM KLANG IN DIE STILLE

Einführung von Mantrén in den Gruppenunterricht

Mantren sind ein wichtiges Handwerkszeug in unserer »Yoga-Toolbox«. Es ist jedoch nicht immer leicht, den richtigen Weg der Annäherung für TeilnehmerInnen aus unserem Kulturkreis zu finden. Denn nicht jeder ist für Silben oder Textstücke einer unbekanntén Sprache gleich zu begeistern. Nach meiner persönlichen Erfahrung als Schülerin und Lehrerin ist es wichtig, dass ich verstehe, was ich tóne, dass ich einen nicht nur intellektuellen Bezug zu der Bedeutung habe.

Text: Anja Orttmann-Heuser

Das Sanskrit-Wort Mantra besteht aus zwei Silben. »Man« steht für den Geist und »tra« bedeutet schützen. Mantra ist also eine Silbe, Wort, Spruch, die/der den Geist beschützt. Wovor? Vor dem ständigen, inneren Dialog, der in uns abläuft, und uns mal hierhin, mal dorthin zieht. Das ist keine abstrakte Erfahrung, sondern ein Zustand, den jeder kennt und spätestens dann bemerkt, wenn äußere Ruhe einkehrt und man die Aufmerksamkeit nach innen lenkt. Die Natur unseres Geistes, die sich in einer unablässigen Flut der Gedanken zeigt, wird durch Stress, Sorgen und Ängste geschürt und lässt ein Gefühl der Enge (dukha) entstehen. Wir leiden daran. Citta-vritti-nirodha – das erklärte Ziel des Yoga – ist das Beruhigen dieser Gedankenbewegungen, um zu schauen, was dahinter liegt.

Ein Mantra, das ständig wiederholt wird, ist also ein effektives Mittel, um unsere bekannten und stetig ablaufenden Denkprozesse zu unterbrechen. So effektiv, dass es auch von Patañjali in Kapitel 2.1 erwähnt wird als das zweite Element – svādhāya – des Kriyā-Yoga. Im Kommentar von Vyasa wird svādhāya als mantra-japa (Wiederholung des Mantras) und Studium der Schriften definiert. Das stete Wiederholen eines Mantras durchbricht den inneren Dialog, schützt uns so vor dieser inneren Zerstreuung. Die geistigen Bewegungen werden durch das Mantra gebunden und gebündelt und führen uns so immer näher (»adhi« = nah und »ayanam« = gehen) zu unserem Selbst (»sva«).

In den Unterweisungen von Indra und A. G. Mohan habe ich zwei weitere wichtige Elemente einer Mantra-Praxis kennengelernt, die meinen Unterricht prägen:

1. Die Bedeutung – bhāvanā –, die mit dem Mantra einhergeht.
2. Die Kultivierung eines angenehmen und friedlichen Gefühls (shānti) während der Praxis.

Bhāvanā

Der Sanskritbegriff bhāvanā hat unterschiedliche Bedeutungen. Im Zusammenhang mit der Wahl eines Mantras geht es darum, dass man zu der Bedeutung des Mantras einen Kontext herstellen kann, sozusagen in Resonanz mit dem Mantra tritt. Dann fällt es leichter, diesen Zustand in der Mantra-Praxis immer weiter zu vertiefen. Die Praxis fühlt sich dann leicht und angenehm an, wird also gerne wiederholt, was zu einer weiteren Vertiefung führt. Die Gedanken beruhigen sich durch die Praxis immer leichter und man entwickelt ein Gefühl des Friedens. In meiner persönlichen Erfahrung eigenen sich zu Beginn der

Mantra-Praxis sehr gut kürzere Mantren. Der Zugang zum Verständnis ist leichter, fast intuitiv.

Die Einführung im Gruppenunterricht

Ein solches Mantra ist »namaha« oder später auch »om namaha«. Die ursprüngliche Bedeutung von namaha ist »nicht meins« (na = Verneinung und ma = meins). In der Rezitation kann ich ein Gefühl des Loslassens von Gedanken, Dingen kultivieren, die nicht meine sind. Mit der Wiederholung beginne ich mich von den Gedankenbewegungen zu distanzieren. Wenn das Mantra mit dem Ausatmen verbunden wird, nutzt man das natürliche Gefühl des Loslassens/Entspannens, das sich beim Ausatmen einstellt, und verbindet es mit dem Mantra. Das Mantra lässt viel Freiraum zu, was man gerade loslassen möchte, von körperlich spürbaren Verspannungen bis hin zu Gedanken/Überzeugungen. Mit der Einbettung in den Atemrhythmus und der ständigen Wiederholung wird ein Gefühl der Ruhe und Friedlichkeit spürbar.

Vorgehensweise an einem Beispiel mit »namaha«

Ich baue das Mantra an verschiedenen Stellen der Stunde ein, um die TeilnehmerInnen sanft immer tiefer in das »Loslassen« zu führen.

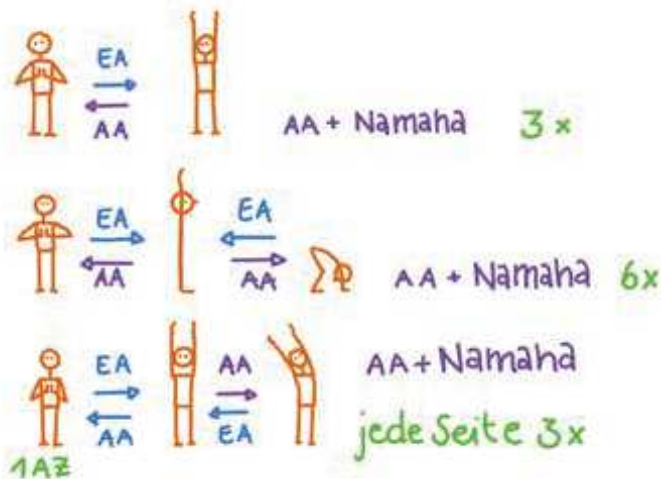
Das laute Rezitieren des Mantras zu Beginn ist eine direkte Unterbrechung der Gedankenbewegungen des Alltags. Es ist kaum möglich, wie gewohnt weiterzudenken, wenn man gleichzeitig laut tönt. Der Klang dominiert die Wahrnehmung. Damit lässt sich gut beginnen und der angenehme Nebeneffekt ist die intuitive Verlängerung des Ausatmens durch das Tönen.

- A. Praxis »namaha« zu Beginn einer Stunde zum Ankommen.

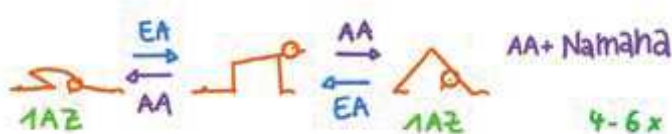


- B. Zu Beginn der Āsana-Praxis, beispielsweise im Stand, kann das Mantra laut mitgetönt werden. Wir lösen uns Schritt für Schritt vom Alltagsgeschehen und lassen unseren Atem sich im Klang des Mantras ausdehnen. Dabei steht mehr das gefühlte Ausdehnen im Vordergrund als eine bestimmte Taktung. Es ist sinnvoll, seinen eigenen Atem als LehrerIn zu Beginn nicht zu weit (oder wie gewohnt) auszudehnen, sondern sich auf den Rhythmus der Teilnehmenden einzulassen.

Wichtig ist, dass die TeilnehmerInnen sich frei fühlen und aus- beziehungsweise einsetzen, so wie es ihnen behagt. Ein versetzter Klang ist durchaus erwünscht.



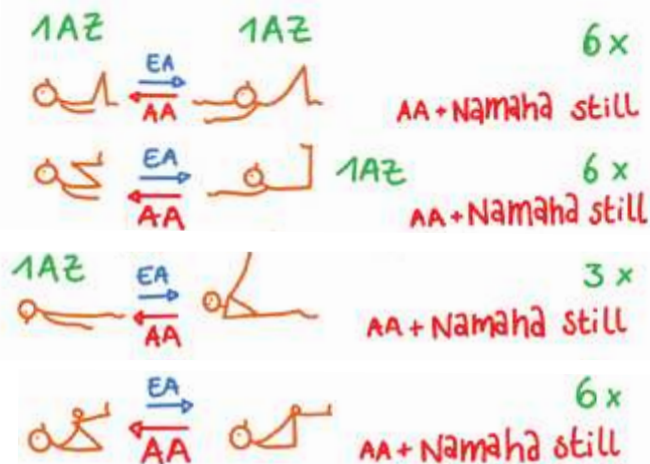
C. In der nächsten Phase wird das Mantra im Wechsel laut still getönt. In der Bewegung, zum Beispiel von der Katze zu Yoga-Mudrā, wird das Mantra laut getönt, dann wird Yoga-Mudrā für einen Atemzug gehalten und dabei innerlich getönt. Das leise und dann weiter das innere Rezitieren eines Mantras erfordert mehr Aufmerksamkeit und Konzentration. Dafür wird der Effekt auf die Beruhigung des Geistes auch stärker. Um das bhāvanā des Loslassens zu stärken, werden die Teilnehmenden immer wieder an die Bedeutung des Mantras im Sinne von loslassen, sich einlassen und so weiter erinnert. Meist beobachtet man hier schon, wie die TeilnehmerInnen ihren eigenen Rhythmus immer mehr vertrauen.



D. In der entspannten Rückenlage und bei freier fließender Atmung entsteht der Raum für die Vertiefung. Das Mantra wird in der Stille wiederholt. Eine Beobachtung der Gedankenbewegung entsteht, das Mantra taucht immer wieder wie ein Schiffchen zwischen den üblichen Gedanken auf. Als LehrerIn kann ich hier den SchülerInnen Zeit lassen und nur hin und wieder eine Erinnerung an das Mantra einstreuen. Nach einer Zeit kann man die vertiefte Ausatmung wieder anleiten und die TeilnehmerInnen die stille Rezitation des Mantras wieder bewusst mit dem Ausatmen verbinden lassen.

o oder o 6A2
Namaha fließend wiederholen

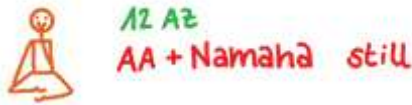
E. Nun können sich Übungen in Rücken- und Bauchlage anschließen. Die TeilnehmerInnen rezitieren dabei das Mantra in der Stille mit einem Gefühl des Loslassens zum Beispiel von Erwartungen an sich selbst oder von übermäßigen Anstrengungen. In der Beobachtung zeigt sich hier häufig, dass die TeilnehmerInnen sich tiefer mit ihrer Praxis verbinden und die Bewegungen langsamer und fließender werden.



F. Die Übungen im Sitzen »wecken« noch einmal auf, bevor die TeilnehmerInnen in der Stille sitzen. Das hörbare Tönen des Mantras kann hier wieder einen Akzent setzen.



G. Je nach Gruppe bietet sich nun eine Prānāyāma-Praxis an. Zu Beginn bietet sich die einfache Ujjāyī-Praxis mit dem Mantra in der Ausatmung an. Man kann die Ausatmung durch Verlängern des Mantras ausdehnen, zum Beispiel erst »namaha«, dann »namo namaha«, schließlich »namo namo namaha«. Natürlich kann man ebenso mit anuloma-ujjāyī oder nādī-shodhana üben. Am Schluss verlässt man auch den inneren Klang und lauscht in die Stille, spürt nach, was bleibt.



Mantra und prānāyāma

A. G. Mohan betont gerne und oft, dass Sri Krishnamacharya prānāyāma ohne Mantra als »leblo« deklarierter. Was sich etwas drastisch anhört, will einfach daran erinnern, dass es nicht um ein mechanisches Verlängern einzelner Atemphasen geht, sondern dass wir einen inneren Zustand der Konzentration erreichen wollen. Im Hatha-Yoga steht das Verfeinern der Wahrnehmung, des Spüren des Prāna-Flusses in der Atembewegung im Vordergrund. Sri Krishnamacharya nannte das »prāna-sañchāra-bhāvanā«¹. Seine Erklärungen basierten auf der Hatha-Yoga-Pradīpikā (siehe dazu HYP 2.49²) und Erläuterungen aus der Prashna-Upanishad.

Der Fokuspunkt dabei ist der Herzraum, das hridayam-sthānam, in der Mitte der Brust, am Ende des Brustbeins. Hier spüren wir deutlich die Zwerchfellbewegung im Ein- und Ausatmen und kultivieren darauf die Vorstellung, dass der Atem sich beim Einatmen von diesem Zentrum nach außen hin ausdehnt und beim Ausatmen wieder zum Herzen zurückkehrt, wie ein »Nachhausekehren«³. Durch kontinuierliches und achtsames Üben verfeinert sich das Atemgefühl zu einer Wahrnehmung des Ausdehnens von prāna (prāna-sañchāra = ausbreiten) beim Einatmen und Konzentration im Herzen beim Ausatmen.

Eine Variante des Sonnengrußes mit Mantra »mitraya namaha«

Die Sonne als Ausdruck der Schöpfung wurde schon früh mit Mantren besungen. Es gibt zwölf Mantren, mit denen man unterschiedliche Aspekte der Sonne geehrt hat. »Mitraya«, das erste aus der Reihe, greift den Aspekt der Freundschaft, der Freundlichkeit auf. Die Sonne scheint für jeden und immer, sie ist unser freundlicher Begleiter im Leben, uns immer zugeneigt. »Mitraya namaha« ist ein schönes und kurzes Mantra,

das sich gut in eine Gruppen-Praxis einbauen lässt. Es nährt ein Gefühl der freundlichen Zuversicht.

Die Brücke vom Klang in die Stille

Mantren unterbrechen die gedanklichen Schleifen und führen zur Konzentration. Der Klang bereitet vor für die Stille. Die Wirkkraft des Mantras entsteht durch sein bhāvanā, die ständige Anrufung der eigenen Wahrnehmung, eines Gefühls verbunden mit der Bedeutung des Mantras. Diese Wahrnehmung gewinnt mit dem Üben an Intensität. Ist das Eis des lauten, leisen und stillen Tönens in der Gruppe gebrochen, können die TeilnehmerInnen sehr schnell mit einfachen Mantren die innere Wahrnehmung vertiefen und die Stille im Herzen finden.

Literatur

- 1 Yoga Online Learning with the Mohans, Link: www.yogaknowledge.net – abgerufen am 28.08.2020
- 2 Mohan, A. G.; Mohan, Ganesh: Hatha Yoga Pradipika with Notes from Krishnamacharya. Svastha Yoga 2017, S.46
- 3 Mohan, Indra: Unterweisungen in Yogic Mindfulness in Sydney und Amsterdam 2015 und 2017



ANJA ORTTMANN-HEUSER

ist Apothekerin, M. Sc. Nutritional Sciences (Universität Toronto), Yogalehrerin mit Schwerpunkt Yoga-Therapie und Ayurveda-Therapeutin (HP in Ausbildung). Im Yoga folgt sie der Linie von T. Krishnamacharya und ist Schülerin von A. G. und Indra Mohan. In Herrsching leitet sie das »Svastha Yoga & Ayurveda Ammersee Institut«. www.svastha-ammersee.de