

SOUND UND MANTRA IM UNTERRICHT

Sacred Sound als Teil jeder Yogastunde – die Grundlagen

Typischerweise können wir während einer Klasse heilige oder bewusste Klänge auf drei Arten verwenden

1. Klasse öffnen
2. Meditation über Klang
3. Abschluss der Klasse

Bevor wir anfangen Sound zu erschaffen.... Sind wir präsent und hören zu?

Auf Geräusche in der Umgebung
den Stimmen anderer im Raum
Auf die innere Stimme in dir

Oder ... lauschen wir unbewusst dem ständigen Gedankenstrom unseres Verstandes?

Das Tiefste, was man durch Klang teilen kann – ist die Stille, die man in sich „hört“ ...

EINFÜHRUNG IN OM

Om ist das bekannteste Mantra. Seine einzelne Silbe besteht eigentlich aus drei Teilen A – U – M, die Schöpfung, Erhaltung und Auflösung darstellen. Bevor das Universum erschaffen wurde, soll es einfach Stille gegeben haben. Als diese Stille zu vibrieren begann, war der erste Ton, der erzeugt wurde, AUM.

Dies war die Erfahrung der Weisen auf allen Kontinenten im Laufe der Jahrhunderte, während sie sich in tiefen Meditationszuständen befanden. Es wurde von den Yogis erkannt, dass dieser Klang auch als ‚Floß‘ für diejenigen verwendet werden kann, die diese Zustände nicht erreicht haben, um einen tieferen Zustand der Verbundenheit mit dieser ursprünglichen Stille und diesem ursprünglichen Bewusstsein zu erfahren.

Das Singen von Om kann unseren geschäftigen Geist zur Ruhe bringen, es kann unser Nervensystem beruhigen, Ängste beruhigen und uns mit harmonischer und kreativer Kraft in uns in Einklang bringen.

Es kann uns helfen, Anhaftungen loszulassen und Situationen anzunehmen, zu denen wir normalerweise nicht in der Lage sind. Es hat das Potenzial, uns auf einer zellulären und subtilen Ebene die wahre Natur der Existenz zu offenbaren.

WIE KANN KLANG UNS HELFEN, UNS ZU ENTSPANNEN? - WARUM KANN ES IN EINEM YOGA-KURS VERWENDEN WERDEN

Wiederherstellung der Eigenfrequenz

Wenn wir uns in einem Zustand der Harmonie befinden, schwingen unser Körper und unsere Zellen mit einer bestimmten einzigartigen Frequenz, die diesen ausgeglichenen Zustand darstellt.

Wenn wir zum Beispiel durch Stress oder Krankheit aus dem Gleichgewicht geraten, kann sich die Eigenfrequenz verändern.

Wenn wir bestimmte Sounds einführen, die die in der Natur und im Kosmos enthaltenen natürlichen Frequenzen darstellen, ist es möglich, die Zellen unseres Körpers durch einen Prozess, der in der Physik als Entrainment bekannt ist, an die natürlichen Frequenzen zu „erinnern“.

Auswirkungen auf unsere Gehirnwellen

Es ist inzwischen gut dokumentiert, dass unser Gehirn unterschiedliche Frequenzen erzeugt, wenn wir mit verschiedenen Aktivitäten beschäftigt sind. Einer dieser Zustände ist als Theta bekannt und wird mit Meditation in Verbindung gebracht. Wir können unser Gehirn dazu bringen, in diese Zustände einzutreten, und es kann uns helfen, uns wieder in einen Zustand der Ruhe zu versetzen, wenn wir mit unseren täglichen Stressoren umgehen, oder uns selbst zurückzusetzen und zu verjüngen.

Gute Stimmung

Wenn wir wiederholt singen oder summen oder heilenden Klängen lauschen, wird unsere Physiologie reguliert. Dies geschieht durch den Atem und auch durch die Exposition gegenüber den rhythmischen Zyklen von Frequenzen. Die Vibrationen selbst haben eine tonisierende Wirkung auf unseren Körper, daher ist das eigene Produzieren der Klänge eine der stärksten Möglichkeiten, einen heilenden Klang zu erfahren.

Den Raum weihen und heilig machen

So wie die Frequenzen unseren eigenen Körper beeinflussen können, so kann auch der äußere Raum beeinflusst werden. Wenn wir uns auf etwas Heiliges in uns einstimmen und den entsprechenden Klang oder Mantra erzeugen oder singen, wird der Raum gereinigt und die Schwingung erhöht.

PRAKTISCHER LEITFADEN

1. Eröffnen und Beenden einer Yogastunde mit Ton.

1. Beginne mit dem Einstimmungsprozess, schließe die Augen, spüre den Körper, beobachte den Atem, (Du kannst die Teilnehmer auch dazu anweisen)
2. Setze dir selbst eine Intention und bitte die Teilnehmer dasselbe zu tun.
3. Erzeuge eine Background Ton mit Harmonium oder Tambura (Wenn du ein Harmonium hast, spiele zb G# und C# (gis /cis) zusammen spielen)
4. Singe dreimal Om
5. Chante eine Anrufung
6. Schließe mit Om Shanti Shanti Shanti .
7. Sitze kurz in der Stille danach

2. Persönliche klangbasierte Praxis (die dann als Gruppenpraxis geteilt werden kann)

Was durch den Klang übertragen wird, wird viel tiefer sein, wenn du folgendes tust:

- Singe regelmäßig Om (oder welches Mantra auch immer du resonierst) (das Mantra ist wie ein Samenkorn und wird durch Wiederholung bewässert)
- Gewöhne dich daran, still zu sitzen
- Stärke die Kraft und den Fokus deiner Intention durch das Vehikel des Klangs.
- Höre nach innen und auf die äußere Umgebung
- **Bringe ein Gefühl der Hingabe, Liebe oder Dankbarkeit in die Praxis**
 - *Ein Foto von jemandem oder einem Symbol, das dich zutiefst inspiriert auf dem Altar kann ein Gefühl von Bhakti hervorrufen.*

Chanten von Om als Selbstübung

- Es ist üblich, Om im Unterricht dreimal zu singen, aber man kann es auch länger singen und die Teilnehmer anweisen, in ihrem eigenen Atemrhythmus zu singen = eternal Om

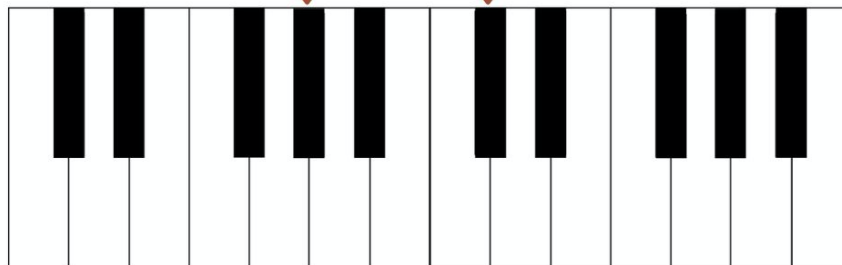
... so kannst du jederzeit und überall ein eigenes Om-Bad erzeugen.

1. Jeden Morgen (und Abend?! ;) eine Kerze anzünden (wenn zu Hause)

2. Setze dich bequem hin und verbinde dich mit dem natürlichen Atem
3. fange einfach an, **Ah** mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Nabelbereich zu singen. x3 , bewege dich zum Herzbereich, wo du deine Lippen leicht schließt und **uhh singst** x3, dann bewege dich schließlich nach oben zum Hals- und Kopfbereich – und schließe deine Lippen: **mmmmm** x3
Bringe dann all diese Klänge aneinander Aaaauummmm
5. Lasse die Struktur los und singe einfach Om für etwa 5 Minuten weiter
6. Sitze danach eine Weile still in der Om-geladenen Stille, dann öffne langsam die Augen!

How to create a drone on harmonium

G#/ C#/
gis cis



You can sing either one of the two notes G# Gis/C# Cis

3. Abschluss einer Yogastunde

- Typischerweise etwas kürzer als die Eröffnung
- Wenn alle zuvor meditiert haben, kannst du die Teilnehmer sanft wieder in den Raum zurückbringen, indem du Om singst
- Sage etwas als Einladung zur Teilnahme: zb „Lasst uns den heutigen Unterricht mit dem Singen von Lokah Samastah Sukinoh Bhavantu, om Shanti beenden“
- Du kannst auch kurz die Bedeutung des Mantras erklären.