Foto: Helen Roscoe, David Rutter

Nitya Mohan beim Unterricht, Europa 2019

DIE WELT DES KLANGES IM YOGA

Sound for Wellbeing

Der Klang in Form von Tönen, Mantren/Gebeten, Rezitation und Gesang spielt in allen spirituellen Traditionen eine große Rolle und ist auch im Yoga tief verwurzelt. In diesem Interview führt uns die Yogalehrerin Nitya Mohan in die tiefere Bedeutung von Klang in der Yoga-Praxis ein. Als ausgebildete Musikerin in Indischer Klassischer Musik setzt sie auch gerne ihre Stimme im Unterricht ein und ermutigt ihre SchülerInnen, die eigene Stimme in der Yoga-Praxis zu nutzen.

Interview: Anja Orttmann-Heuser

Anja Orttmann-Heuser: Hallo Nitya, danke, dass du dir die Zeit genommen hast, uns deine Arbeit mit Klang im Yoga vorzustellen. Kannst du uns zuvor etwas über deinen Hintergrund erzählen, wie du dazu gekommen bist?

Nitya Mohan: Hallo Anja, danke für diese Möglichkeit. Gerne erzähle ich ein bisschen über meinen Hintergrund. Ich hatte das Glück, von Anfang an mit Yoga, Musik und Gesang aufzuwachsen. Mein Vater lernte seinen Guru Shri T. Krishnamacharya kennen, da war ich ein Jahr alt. Meine Eltern A. G. und Indra Mohan praktizieren und unterrichten seit über 50 Jahren. Als ich fünf oder sechs Jahre alt war, begann mein Vater, mich in Yoga und vedischen Gesängen zu unterrichten. Außerdem lebte meine Großmutter mütterlicherseits bei uns – sie war eine klassische Musikerin und brachte mir das Singen ab fünf Jahren bei. Nach der Schule studierte ich dann Musik an der Universität und lernte sowohl die südindische als auch die nordindische Tradition der klassischen indischen Musik kennen. Mein Bruder Ganesh und ich haben bereits in jungen Jahren Sanskrit gelernt. Die Arbeit, die ich heute wirklich gerne mache, besteht aus einer

Foto: ISimon Gray

Die Familie Mohan v. l. n. r.: Dr. Ganesh Mohan, Indra Mohan, A. G. Mohan und Nitya Mohan, Australien 2019

Kombination dieser wunderbaren Bereiche der Weisheit – Yoga, Musik, Singen und Sanskrit.

Der Klang scheint also im Yoga eine große Rolle zu spielen. Warum ist er so wichtig?

Beim Yoga geht es darum, Körper und Geist in Einklang zu bringen. In unseren Yoga-Übungen versuchen wir dies durch das Üben von āsana, prānāyāma und Meditation zu erreichen. Alle diese Bereiche sind natürlich durch Klang verbunden. Im Körper: Wenn ich singe oder töne, sind die Schwingungen dieses Klangs in meinem Körper real, so dass ich mich mit ihnen verbinden kann. Atem: Ohne den Atem ist kein Ton zu hören. Während wir sprechen, atmen wir aus. Jeder Ton wird mit Unterstützung des Atems erzeugt. Geist: Unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen werden durch unsere Geräusche ausgedrückt. Die Tonhöhe, der Ton, das Tempo, die Worte – all die Geräusche, die ich mache, spiegeln den Inhalt meines Geistes direkt wider. Der Klang bildet so eine natürliche Verbindung zwischen Körper, Atem und Geist, beeinflusst alle drei Ebenen und ist damit eines der zugänglichsten und wirkungsvollsten Werkzeuge, die wir zur Verfügung haben.

Die Yoga-Sūtren[1] erwähnen beispielsweise Mantren unter svādhyāya (siehe dazu Vyāsas Kommentar zu YS 2.1) als Mittel zur Selbstreflexion und Annäherung an das eigene Selbst.

In deinem letzten Workshop hast du erklärt, dass vritti als innere Töne gesehen werden können. Kannst du das näher ausführen?

Ein vrtti ist eine mentale Bewegung – ein Gedanke, eine Emotion, ein Gefühl. Alle inneren mentalen Bewegungen sind schließlich Schwingungen. Auch denken wir oft in der einen oder anderen Sprache. Sprache sind Wörter, alle Wörter sind innere Töne, alle unsere Gedanken sind innere Töne. Letztendlich bin ich ja das, was ich denke. Wenn ich also meine innere Welt verändern kann, kann ich auch meine äußere Welt verändern. Klang unterstützt dabei, positive vrittis aufzubauen.

Die meisten von uns sind mit Mantren vertraut. Wir können sie in allen Formen von Gesang hören. Was ist eigentlich ein Mantra? Und was macht ein Mantra wirkungsvoll?

Das Wort Mantra bedeutet »man« – Geist und »tra« – schützen. Das, was meinen Geist schützt, ist ein Mantra. Im Wesentlichen ist ein Mantra ein Klang, mit dem ich eine Verbindung herstelle, die meinen Geist von einem zerstreuten Zustand zu einem fokussierten Zustand führen kann. Ein Mantra kann in der Āsana-Praxis verwendet werden, um mit meinem Körper und meinem Atem zu arbeiten. Es kann in prānāyāma verwendet werden, um mit meinem Atem und meinem Geist zu arbeiten. Und es kann die Brücke werden, die mühelos zur Meditation führt. Die Kraft eines Mantras kommt von den Tönen und Schwingungen, die es erzeugt, sowie von den Absichten oder bhāvanā, die ich aufbaue, wenn ich mich damit verbinde.

Das Gāyatrī-Mantra ist ein gut bekanntes Mantra. Es ist tief in der vedischen Tradition verwurzelt. Warum sollte es nur nach den klassischen Traditionsregeln verwendet werden?

Einige vedische Mantras wie das Gāyatrī wurden traditionell durch Regeln bestimmt, die Töne, Tonhöhen, Intonationen, Länge und Aufteilung der Silben, den Takt, den Rhythmus und so weiter festlegten. Ziel war es, das Wissen in der mündlichen Überlieferung bestmöglich zu bewahren. Es gibt auch mehrere nicht-vedische Mantren, die ohne so viele Regeln freier gesungen werden können. Es ist abhängig von unserer Zielsetzung, welches Mantra wir wählen, damit es uns ermöglicht, unsere Praxis auf die beste Weise zu vertiefen.

Klang und besonders das Singen können eine sehr tiefe und wirkungsvolle Übung sein. Du bist eine in indischer Musik ausgebildeter Musikerin/Sängerin und deine Art, Mantras mit verschiedenen Tonleitern zu singen, ist sehr schön und berührt tief. Kannst du uns etwas dazu erläutern?

Ja gerne. Musik verbindet uns alle, unabhängig von Kultur, Herkunft oder Alter. Es ist eine universelle Sprache. Ich nutze die Universalität der Musik mit ihren verschiedenen Tönen und Tonleitern, basierend auf meinen Kenntnissen der klassischen indischen Musik, und verbinde sie mit den Wörtern und Mantren aus der yogischen Tradition. Über die Jahre habe ich im Unterricht herausgefunden, dass diese Verbindung vielen von uns ermöglicht, geistige Zustände zu erleben, die so durch andere Praktiken nicht so leicht zugänglich sind.

Jede Arbeit mit diesen universellen Tonleitern und Tönen ist zutiefst erhebend und beruhigend. So erreichen wir den Zustand von sattva – was das Ziel des Yogas ist – auf eine schöne Art und Weise.

Shri Krishnamacharya empfahl, Mantren mit prānāyāma zu verbinden, um den Atem zu »zählen«/zu verlängern, aber auch, um mehr Achtsamkeit in die Übung zu bringen. Wie meinte er das?

Das Wort prānāyāma bedeutet prāna – in diesem Zusammenhang der Atem – und āyāma – verlängern oder ausdehnen. Patañjali sagt in den Yoga-Sūtren (2.50), dass das Ziel von prānāyāma darin besteht, den Atem dīrgha – lang und gleichmäßig – und sūkshmā – fein und gleichmäßig – zu machen. Auf diese Atemeigenschaften arbeiten wir hin. Das Verwenden eines Mantras im prānāyāma hilft sowohl die Qualität dīrgha als auch sūkshmā zu erreichen. Ein Mantra hilft, den Atem zu verlängern. Es hilft auch dabei, den Geist zu stabilisieren, indem man sich auf die Bedeutung des Mantras konzentriert.

Wir wissen, dass der Fluss unseres Atems und der Fluss der Gedanken in unserem Geist miteinander verbunden sind. Immer wenn es eine emotionale Störung gibt, ist mein Atem nicht mehr synchron. Wenn ich ein Mantra benutze, werden mein Geist und mein Atem in prānāyāma ruhig. Ich kann dies auf unterschiedliche Arten tun. Ein Mantra kann zunächst laut verwendet und dann durch eine Prānāyāma-Praxis verinnerlicht werden. Es kann innerlich beim Ein- oder Ausatmen oder während des gesamten Atemzyklus eingebaut werden.

Neuere Forschungen über den Vagusnerv bestätigen das, was wir erleben, wenn wir lange und tief mit oder ohne Klang ausatmen. Du und dein Bruder, Dr. Ganesh Mohan, seid sehr daran interessiert, neue Erkenntnisse über das Nervensystem mit der traditionellen Lehre zu verknüpfen. Was können wir aus diesen neuen Erkenntnissen für unsere Praxis ziehen?

Ja, mein Bruder Ganesh ist Arzt und hat zudem Ayurveda studiert. Er ist sehr daran interessiert, diese Zusammenhänge zu erkennen und sowohl die alten Praktiken als auch die moderne medizinische Forschung zu validieren. Über den Vagusnerv und über Musik oder Klang wurde inzwischen sehr viel geforscht.

Tiefes Ausatmen ist automatisch mit dem Tönen verbunden. Ich kann beim Einatmen keine richtigen Töne erzeugen. Wenn ich singe oder töne, atme ich natürlicherweise tiefer aus.

Nitya Mohan beim Interview, Perth 2019

Wenn ich die yogischen Atemtechniken zum Beispiel mit dem Singen kombinieren kann – wenn ich also den Ausatem vom Bauch her vertiefe und zulasse, dass der Ton auch von dort unterstützt wird –, dann unterstützen sich Ton und Ausatmen gegenseitig, intensivieren und vertiefen sich allmählich auch. Insgesamt wirkt es Wunder für unser parasympathisches Nervensystem.

Wie setzt du Klang und Mantren in deiner persönlichen Praxis ein?

Ich benutze Mantren als Teil meiner täglichen Übungen und Rituale. Wenn ich singe und töne, ist das auch meine Meditation.

Was würdest du Yoga-SchülerInnen empfehlen, wie man Klang in der Yoga-Praxis einsetzt?

Das ist sehr einfach – fang an zu singen, fang an zu tönen. Mach dir keine Sorgen, wie du klingst. Unser Nervensystem beurteilt uns nie. Ob wir gut singen, das heißt, ob wir die Tonlage treffen oder nicht, solange wir es genießen, setzt unser Nervensystem diese Endomorphine und Oxytocine frei. Also, singe, töne und genieß es. Mach es zu einem Teil deiner täglichen Praxis, so wie du es gerade kannst – es ist so einfach. Fang heute damit an!

Liebe Nitya, danke für diese wunderbaren Erläuterungen. Wir freuen uns, dass du im Juni nach Deutschland kommst, um mit uns zu üben.

Literatur

1 **Āranya, Hariharānanda**: Yoga Philosophy of Patanjali. Albany: State University of New York 1983

NITYA MOHAN
leitet das »Svastha Yoga & Ayurveda«-Trainingsprogramm in Singapur und unterrichtet seit über 28 Jahren Seminare, Yoga-Lehrausbildungen und Weiterbildungen in den USA, Europa, Australien und Asien. Am 13. und 14. Juni 2020 leitet sie in Herrsching den Workshop »Klang für Wohlbefinden« des Svastha Yoga & Ayurveda Ammersee Instituts«. Sie ist verheiratet, hat zwei Söhne und lebt in Singapur. www.svastha.net

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 Hechendorf leitet sie das »Svastha Yoga & Ayurveda Ammersee Institut«. www.svastha-ammersee.de