

YOGA



GESANG

Durch Yoga-Übungen die Stimme als Ausdruck unseres einzigartigen Wesens schulen

TEXT + MODELL ■ AMRIT STEIN

FOTO ■ CHRISTIAN HARTMANN

Die Stimme ist Ausdruck unseres einzigartigen Wesens. Eine ausdrucksvolle und melodische Stimme trägt die Bedeutung unserer Worte und strahlt Klarheit und Selbstvertrauen aus. Doch wird die Entfaltung einer wohlklingenden Stimme in unserem „Klang-Körper“ beim Singen wie beim Sprechen oft durch einengende Bewegungs- und Verhaltensmuster blockiert. Die folgenden Yoga-Asanas beeinflussen ganz direkt die Qualität der Stimme und können ideal für die wohltuende Wirkung des Gesangs genutzt werden. Sie richten den Körper innerlich auf, öffnen die Lungen und vergrößern das Atemvolumen. Ihre bewusste Ausführung erschließt einen körperorientierten Zugang zu unserem natürlichen Stimmpotential, dem unverwechselbaren Timbre. Das „Instrument Körper“ wird harmonisch zum Singen aufgebaut, sodass der Ton auf seiner Reise vom Becken bis zum oberen Scheitelpunkt frei schwingen kann.

Bevor ich einige ausgewählte Asana- und Stimmtechniken vorstelle, noch eine grundsätzliche Bemerkung zum Atem. Der natürliche Atem wie auch die Atembewegung beim Singen sind nicht mit der pranayamischen Atmung im Yoga zu verwechseln. In Pranayama wird der Atem mit Druck auf die inneren Organe der Bauchhöhle und eingehaltener Bauchdecke ganz in die oberen Lungenspitzen eingezogen, beim Singen jedoch wird der Bauch mit

jeder Einatmung entspannt. Diese tiefe Bauchatmung wirkt beruhigend und klärend auf den Geist, lindert seelische Anspannung und lässt uns im physischen Schwerpunkt des Körpers „zur Ruhe kommen“. Die Tendenz unserer Gesellschaft, immer intellektueller und damit auch kopflastiger zu werden, findet in der Bauchatmung einen guten Ausgleich und wir können lernen, wieder mehr aus unserer inneren Mitte heraus zu handeln und zu fühlen. Damit bildet die Bauchatmung auch eine sichere Grundlage für das Anheben des Prana in den vielfältigen Techniken yogischer Atemkontrolle.

In der japanischen Kultur kommt dem Bauch, d.h. „Hara“, eine ganz besondere Bedeutung zu. Die Hara des anderen zu erfüllen heißt, die eigentliche Absicht des Gegenübers zu erspüren. In Japan gibt es eine Person, die in ihrer Hara „sitzt“, als willensstark, unerschrocken und emotional ausgeglichen. Auch beim Singen „sitzen“ wir in unserem Bauch. Mit jeder Einatmung „fällt“ die Luft tief ins Becken hinunter, wobei sich die innere Luftsäule in einer synchronen Aufwärtsbewegung vom Becken bis zum Scheitelpunkt aufrichtet. Je tiefer wir in unseren Bauch einatmen, desto besser kann der Ton in unserem Körper resonieren.

Die erste Stimmübung ist eine altüberlieferte indische Technik des OM-Gesangs, die die Stimmbänder massiert, kräftigt und geschmeidig macht und zugleich in eine tiefe Klangmeditation einführt.

WORKSHOP

1. Stimmübung: Die OM-Stimmtechnik mit dem Vayu-Mudra

Sitzen Sie auf einer gut erhöhten Unterlage und nehmen sie eine bequeme Sitzhaltung wie Sukhasana, Siddhasana oder Padmasana ein. Richten Sie Ihr Becken auf. Rollen Sie die Zeigefingerkuppen beider Hände zur Daumenwurzel hin ein und legen Sie die Handrücken auf den Oberschenkeln in der Handhaltung des Vayu-Mudra ab (Bild 1). Das Vayu-Mudra stimuliert die absteigende Energie der Ausatmung, Apana-Vayu. In Kombination mit dem lang anhaltenden und tief vibrierenden OM-Gesang löst das Vayu-Mudra energetische Blockaden im Bereich des Beckens und der unteren Wirbelsäule.



Atmen Sie tief durch den Mund ein und singen Sie dann das OM in einer für Sie angenehmen Tonhöhe. Konzentrieren Sie sich beim Singen des OM ganz auf den summenden Klang des „M“ und halten Sie den Klang des M während Sie ausatmen ohne Schwankungen in der Stimme aufrecht. Ihre Lippen berühren sich nur leicht und beginnen auf den Laut M zu vibrieren. Empfinden Sie das Ausströmen der Luft über dieses Vibrieren der Lippen. Singen Sie Ton um Ton weiter in die Tiefe und finden Sie langsam zu Ihrer tiefsten Tonlage, auch wenn das OM in tiefen Tonlagen viel leiser klingt. Wiederholen Sie das OM einige Minuten lang in ihrer tiefsten Tonlage. Legen Sie abschließend beide Hände vor dem unteren Brustbein zur indischen Begrüßungsgeste Namaste zusammen (Bild 1b). Spüren Sie die zentrierende Wirkung dieser Geste auf Körper und Geist. Lassen Sie den tiefen OM-Gesang noch einige Atemzüge lang in Ihrem Körper nachklingen. Lösen Sie die Handhaltung auf und strecken Sie die Beine zur Stabhaltung (Dandasana) aus.

Regelmäßig geübt, fördert diese meditative Stimmübung das genaue Empfinden des Tons. Das langsame Vibrieren der Stimmbänder während des OM-Gesangs bewirkt eine größere Kontrolle über die immer feiner werdende Öffnung der Stimmbänder in den hohen Tonlagen.

2. Asana I: Shavasana

Thema: Die tiefe Bauchatmung gibt dem Ton den Boden und macht ihn rund

Fokus: Die untere Bauchdecke

Hilfsmittel: ein Sandsack (ca. 3 kg) und eine Decke

Sitzen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Boden. Wenn Sie einen Sandsack haben, dann legen Sie ihn in Hüfthöhe neben sich. Rollen Sie den Rücken, Wirbel für Wirbel, zum Boden ab. Erhöhen Sie den Kopf durch die Decke. Heben Sie die Hüften kurz an und verlängern Sie Ihren unteren Rücken in Richtung Beine. Strecken Sie die Beine lang am Boden aus (Bild 2). Dehnen Sie Ihre rückwärtigen Oberschenkelansätze mit den Fingerspitzen sanft nach außen. Diese Bewegung schafft mehr Weite im unteren Rücken. Falls Sie mit dem Sandsack arbeiten, legen Sie ihn zwischen Schambein und Nabel auf die untere Bauchdecke. Bewegen Sie Schulterblätter und hintere Rippen leicht nach innen. Drehen Sie die Oberarme aus, die Handinnenflächen weisen nach oben.

1b



Während in Asana und Pranayama durch die Nase geatmet wird, atmen Sie in dieser vorbereitenden Gesangstechnik durch den Mund. Dadurch steht Ihnen ein größeres Maß an Luft zur Verfügung. Konzentrieren Sie sich ganz auf das Heben und Senken der Atembewegung unterhalb des Nabels. Halten Sie den Oberkörper dabei möglichst passiv. Falls Sie mit dem Sandsack arbeiten, so heben Sie die Bauchdecke während der Einatmung sanft zu dem Gewicht hin an. Der Gegendruck des Sandsacks hilft Ihnen, mehr Gefühl für die Bauchatmung zu entwickeln. Lösen Sie den Nabel während der Ausatmung in Richtung Boden und visualisieren Sie eine Verbindung von Ihrem Nabel zum „Nabel“ der Erde, dem Zentrum der Schwerkraft. Lassen Sie Ihre Schultern mit jeder Ausatmung schwerer werden. Unterkiefer, Kehle, Hinterkopf und Nacken bleiben während des Atmens passiv. Verlagern Sie so den Schwerpunkt der Atembewegung bewusst zum Becken.

Stellen Sie die Basis der inneren Luftsäule jetzt noch tiefer im Becken auf, indem Sie einatmen und die Luft während des Anhebens der Bauchdecke gleichzeitig noch in Richtung Beckenboden schieben. Schulen Sie Ihr körperbezogenes Raum- und Richtungsempfinden durch das bewusste Lenken Ihrer Atembewegung. Die Technik, die Luft beim Einatmen tiefer zum Beckengrund zu schieben, hilft Ihnen auch beim Singen der hohen Töne.

3. Asana II: Drehhaltung im Sitzen, Marichyasana (Bild 3)

Thema: die tiefe Einatmung nach dem Auflösen des Drehsitzes

Fokus: das Stimulieren der Bauchregion und des Zwerchfells
Falten Sie Ihre Decke zu einer gut erhöhten Sitzunterlage. Strecken Sie die Beine vor sich am Boden zur Stabhaltung (Dandasana) aus. Beugen Sie das rechte Knie und bringen Sie die rechte Ferse nah zum rechten Gesäßrand. Das rechte Knie weist zur Decke und die Zehen des rechten Fußes zeigen nach vorn. Die linke Beininnenseite bleibt während der ganzen Übung gut gestreckt. Drücken Sie den rechten Fuß in den Boden, heben Sie die Körpervorderseite an und drehen Sie den Rumpf mit einer Ausatmung nach rechts. Bringen Sie dabei den linken Ellenbogen an die rechte Knieaußenseite. Drücken Sie den linken Arm und das rechte Knie aneinander und drehen Sie die linke Rumpfsseite weiter nach rechts. Nehmen Sie die rechte Schulter weiter zurück und unterstützen Sie diese Bewegung durch den Druck der Fingerkuppen Ihrer rechten Hand. Versuchen Sie auch in der Drehung möglichst normal weiter zu atmen. Lösen Sie die Arme auf, drehen Sie den Rumpf zurück und strecken Sie das rechte Bein wieder zur Stabhaltung aus.

Diese Drehhaltung stimuliert die inneren Organe der Bauchhöhle und mobilisiert das Zwerchfell. Spüren Sie die erneuernde und anregende Wirkung von Marichyasana nach dem Auflösen der Drehung, wenn der Atem besonders tief und mühelos aus dem Becken aufsteigt. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge, bevor Sie die andere Seite üben.

4



4. Asana III: Supta Baddha Konasana, die gebundene Winkelstellung im Liegen

Thema: Dem Ton durch das seitliche Weiten des Brustkorbs Halt und Kontinuität geben.

Fokus: die freien Rippenbögen

Hilfsmittel: eine Kissenrolle und eine Decke oder zwei Decken

Sitzen Sie zuerst mit gestreckten Beinen am Boden und legen Sie eine Kissenrolle (oder eine zusammengerollte Decke) ein paar Zentimeter längs hinter sich. Winkeln Sie die Beine an und bringen Sie die Fußsohlen zu Baddha Konasana aneinander. Kippen Sie das Becken mit langem unteren Rücken in Richtung Fersen und verlagern Sie das Gewicht des Oberkörpers auf die Unterarme. Rollen Sie weiter zurück und legen Sie den Oberkörper auf der Kissenrolle ab. Erhöhen Sie den Kopf mit Hilfe der Decke. Legen Sie die Arme, mit den Handflächen nach oben, neben dem Oberkörper ab (Bild 4). *Fortsetzung Seite 34 >>*

3



2



6

Schließen Sie die Augen und schauen Sie nach innen. Der Brustkorb ist gut geöffnet, die Lungen empfangen den natürlichen Atemstrom. Atmen Sie mit entspannten Lippen durch die Nase ein und aus. Lassen Sie den Atem durch das seitliche Weiten der unteren freien Rippenbögen in den Brustkorb eintreten, bis das Brustbein sich weiter anzuheben beginnt. Spüren Sie zunächst bei der Einatmung dieses seitliche Weiten des unteren Brustkorbs, dann das Ausdehnen des Atems bis in das Heben des Brustbeins und bis in die Weitung der Rückenmuskulatur. Atmen Sie dabei immer normal und fließend aus, vermeiden Sie hastige Bewegungen und respektieren Sie Ihre Grenzen. Der Geist betrachtet die Atembewegung und wird eins mit ihr.

Legen Sie Ihre Hände zur Vertiefung der Übung während der nächsten Atemzüge an die unteren seitlichen Rippenbögen (Bild 4b). Atmen Sie zu Ihren Händen hin ein, sodass Sie dieses Weiten der seit-



lichen Rippenbögen während der Einatmung deutlich spüren. Durch das Weiten der Rippenbögen wird der Ton beim Singen gestützt, sodass während des Gesangs ein ausreichendes Maß an Luft zur Verfügung steht. Das Weiten der Rippenbögen trägt so die Gesangslinie und verleiht dem Ton Kontinuität. Kommen Sie langsam über die rechte Seite aus der Haltung heraus und strecken Sie die Beine wieder vor sich aus.

CHECK-LISTE - ZUM SINGEN BEREIT

- Bewegen Sie sich, gehen Sie hin und her
- freuen Sie sich auf den Ton
- atmen Sie mit einem inneren Lächeln ein
- fangen Sie den Ton aus dem Universum auf
- lassen Sie die Luft tief in Ihr Becken fallen
- weiten Sie dabei die freien Rippenbögen
- stellen Sie die innere Klang-oder Luftsäule auf
- bleiben Sie beim Singen innerlich aufgerichtet
- schaffen Sie hintere Weite in der Mundhöhle
- verleihen Sie dem Ton Ausdruck über Ihre Stimme

5. Asana IV: Adho Mukha Svanasana oder die Stellung des Hundes (Bild 5)

Thema: Sich für den Atem öffnen

Fokus: Das Zwerchfell als wichtigen Atemmuskel entspannen

Knien Sie mit aufgesetzten Zehen im 4-Füßlerstand, die gestreckten Arme parallel und leicht vor den Schultern aufgesetzt. Spreizen Sie die Finger und drücken Sie die Handballen fest in den Boden, heben Sie die Hüften an und strecken Sie die Beine langsam durch. Dehnen Sie sich von den Handflächen weg und verlagern Sie Ihr Körpergewicht immer mehr auf die Beinrückseiten und Fersen. Strecken Sie die Arme bis in die Achselhöhlen und verlängern Sie die Flanken.

Blieben Sie für einige Atemzüge in dieser Haltung. Das Atmen wird durch den Umkehrreffekt gänzlich mühelos und das Zwerchfell, als wichtiger Atemmuskel, entspannt. Zur Auflösung beugen Sie die Knie zum Boden und kommen Sie langsam zum Stand.



6. Asana V: Tadasana oder die Berghaltung (Bild 6)

Thema: die innere Klang-oder Luftsäule für die Reise der Töne aufstellen

Fokus: die Aufrichtung des Körpers vom Steißbein bis zum obersten Klangpunkt des Scheitels

Stehen Sie mit geschlossenen Füßen und bringen Sie Ihre Fußinnenkanten leicht zusammen. Dehnen Sie die Ballen der Füße von den Fersen weg. Strecken Sie ihre Beine. Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkelvorderseiten und schieben Sie Ihre Oberschenkel mit dem Druck der Hände etwas nach hinten. Ihr Gesäß geht mit der Bewegung mit und Ihr Gewicht tendiert jetzt in Richtung Fersen. Bringen Sie Ihre Sitzknochen in einer Gegenbewegung leicht nach vorne, bis sie in eine Senkrechte zu den Fersen kommen und der untere Rücken seine maximale Länge findet. Diese komplexe Bewegung richtet das Becken innerlich auf. Heben Sie den Oberkörper an und bringen Sie die gestreckten Arme etwas in Distanz zum seitlichen Brustkorb, bis sich die vorderen Achselhöhlen anheben und der Schultergürtel sich weitet. Halten Sie den Hinterkopf in einer Geraden mit dem Rücken. Der Blick ist ruhig und entspannt. Haften Sie nicht an dem, was die Augen sehen. Entwickeln Sie eine durchdringende und unvoreingenommene Aufmerksamkeit. Stehen Sie unerschrocken wie ein Berg, tief verbunden mit der Erde und doch eins mit dem Himmel. Dies ist die Berghaltung.

Lassen Sie die Luft mit der nächsten Einatmung tief in Ihren Bauch sinken. Geben Sie gleichzeitig etwas Druck in Ihre Fersen und spüren Sie, wie der Luftstrom dieser tiefen Einatmung den Körper gleichzeitig aufrichtet, gleich einer inneren Luftsäule. Atmen Sie normal und fließend aus. Visualisieren Sie die innere Luftsäule mit ihrer Basis im physischen Schwerpunkt des Beckens, etwa vierfingerbreit unterhalb des Nabels. Durch ihre feine Öffnung resoniert der Ton beim Singen bis zur Krone des Kopfes hin.

Gehen Sie jetzt im Raum umher, aber halten Sie die Luftsäule während des Gehens immer aufgerichtet. Halten Sie von Zeit zu Zeit inne, um wieder bewusst tief einzuatmen und gehen Sie dann wieder einige Schritte weiter. Bleiben Sie locker und bewegen Sie die Arme. Sie können die innere Aufrichtung auch im Sitzen üben, vorausgesetzt das Becken bleibt gut angehoben. Ihr Körper ist jetzt zum Singen bereit.

Das Gesicht: Senken Sie leicht das Kinn und atmen Sie mit einem inneren Lächeln den Laut A ein. Öffnen Sie dabei den Mund gut zum Singen. Bewegen Sie das Kinn mit entspannter Unterkiefer leicht zurück. Weiten Sie den Hinterkopf, gleich dem aufgestellten Kopf einer Kobra. Heben Sie dabei den oberen Gaumen, einem Deckel gleich, an. Schaffen Sie damit hintere Weite in der Mundhöhle (Gaumensegel), damit der Ton durch die zunehmende Öffnung dieser hinteren Weite zu den hohen Resonanzräumen des Kopfes hinübergeleitet kann. Lassen Sie den Ton beim Singen im Kopf resonieren. n



Mehr Info

Amit Stein absolvierte eine klassische Kathak-Tanz-Ausbildung in Indien. 1982 begegnete sie dort auch ihrem Yogameister, Shri B.K.S. Iyengar. Seit 1992 lebt sie in München, wo sie Mitbegründerin eines Iyengar-Yoga-Instituts ist. Von 1997-2003 war sie Mitbegründerin und Teacher Trainer der Iyengar-Yoga-Lehrer- und Lehrerinnen-Ausbildung in Deutschland. Seit 2003 beschäftigt sie sich mit Atem- und Yogatechniken zur Entfaltung des natürlichen Stimmpotenzials. Ihre CD „Klangjuwelen der Großen Freude“ wurde als „Best Foreign Artist for Tibet“ bei den „Tibetan Music Awards“ in Dharamsala nominiert. Ihr neuestes Hörbuch „Yoga & Gesang“ (Bezugsquelle: www.yogishop.com) findet derzeit große Beachtung.

Internet: www.yoga.amitstein.de; www.kathak.de

Kontakt: AmitStein@t-online.de