

# Sei dein eigener Yoga-DJ!

*Wenn man sich dafür entschieden hat, Musik im Yogaunterricht zu spielen, braucht man für die richtige Auswahl vor allem Zeit, Kreativität und das Wissen über Zusammenhänge zwischen Klang und Körper. „Leben ist Schwingung“ betont die Yogalehrerin Andrea „Qbi“ Kubasch und gibt Tipps, um dieses Bewusstsein ganz praktisch in die Playlist einfließen zu lassen.*

*Von Verena Hertlein in Zusammenarbeit mit Andrea „Qbi“ Kubasch*

## DIE FRAGE IST SICHER BERECHTIGT:

Braucht man überhaupt Musik im Yoga? Darauf gibt es verschiedene Antworten. Nein, würden die Anhänger mancher Stile sagen, zu denen Musik im Unterricht nicht unbedingt passt, oder deren meditativer Ansatz darauf abzielt, dass sich die Übenden ausschließlich auf sich selbst und die Ansagen des Lehrers konzentrieren. Ein klares Ja würde man vermutlich vor allem von Yogalehrern dynamischer Vinyasa-Stile hören, die Musik einsetzen, um den yogischen Fluss oder die (emotionale) Wirkung der Asanas zu unterstützen. Ähnlich wie unsere eigenen Gedanken und Vorstellungen kann uns auch Musik in verschiedene Stimmungen versetzen und innere Ausgeglichenheit schaffen. Kein Wunder, dass alle Naturvölker dieser Welt Techniken und Rituale kennen, um mit Klang, Worten, Musik und Gesängen zu heilen, zu beeinflussen oder zu „verzaubern“.

Auch zum Yoga gehören Klänge – und das schon immer. Mantras und Singen werden genutzt, um sich auf das Göttliche zu besinnen und eine Ver-



bindung zu einem höheren Bewusstsein zu schaffen. Ursprünglich wurden die Mantras in den alten Traditionen geheimgehalten und nur persönlich durch den Meister an den Schüler weitergegeben. Das berühmte Gayatri-Mantra galt beispielsweise als derart heilig und kraftvoll, dass es ausschließlich ausgewählten männlichen Angehörigen der drei obersten Kasten zugänglich war. Wie bedeutend Klänge für unser gesamtes Leben sind, betont die Yogalehrerin Andrea „Qbi“ Kubasch aus Hamburg, die Power Yoga Germany leitet: „Unsere ganze Welt, unser ganzes Universum schwingt. Diese Schwingung erzeugt Wellen, die uns erreichen und beeinflussen. Einige hörbare Frequenzen dringen in unser Ohr und wir nehmen sie als Geräusche oder Musik wahr. Selbst in scheinbar festen Körpern, wie Steinen, vibrieren die Atomkerne und erzeugen Schwingungen, die wir auf feinstofflicher Ebene wahrnehmen. Auch unsere Erde schwingt auf einer bestimmten Frequenz – im Allgemeinen wird ihr die Frequenz 136,10 Hz zugeordnet. Auf der Tonleiter entspricht das in etwa dem Cis. Berechnet wird sie aus dem Zeitraum, den die Erde benötigt, um einmal die Sonne zu umkreisen (Jahreston). Auch unser eigener Körper ist ständig in Bewegung und in einem Rhythmus, auch wenn wir still sitzen und uns vermeintlich nicht rühren. Das Herz schlägt, das Blut fließt und der Atem strömt ein und aus. Im Yoga streben wir nach Vereinigung, und die Synchronisation verschiedener Schwingungen von unterschiedlichen Menschen zu Beginn einer Yogaklasse, beispielsweise durch ein gemeinsam gesungenes Om oder Aum, kann ein Teil dieser Praxis sein. Ein sehr schönes Beispiel verwendet Anodea Judith in ihrem Buch ‚Lebensräder‘ (Verlag Goldmann Arkana). Sie beschreibt einen Automotor, der – wenn man ihn von außen betrachtet – ruhig und gleichmäßig läuft, surrt und vibriert. Die Bewegung der Kolben, Zylinder und Flüssigkeiten können wir nicht sehen. Trotzdem erkennen wir an der Schwingung, ob er gut läuft oder etwas nicht in Ordnung ist. Ebenso ergeht es uns mit anderen Menschen oder Situationen, wir spüren die Schwingung, auch ohne die Einzelheiten zu kennen.“

## MUSIK UND ENERGIEZENTREN

Die Vorstellung, dass sich in unserem Körper einzelne Energiekanäle (Nadis) und Energiezentren (Chakras) befinden, ist Voraussetzung für das Verständnis, dass man mit gemeinsamem Chanten Harmonie im Körper schaffen kann. „Die Chakren in unserem Körper repräsentieren jedes für sich einen bestimmten Schwingungsbereich. Er wird immer niedriger, je weiter sich das Chakra der Erde nähert. Den Chakren sind ebenfalls bestimmte Selbstlaute (Vokale) zugeordnet (siehe Illustration).

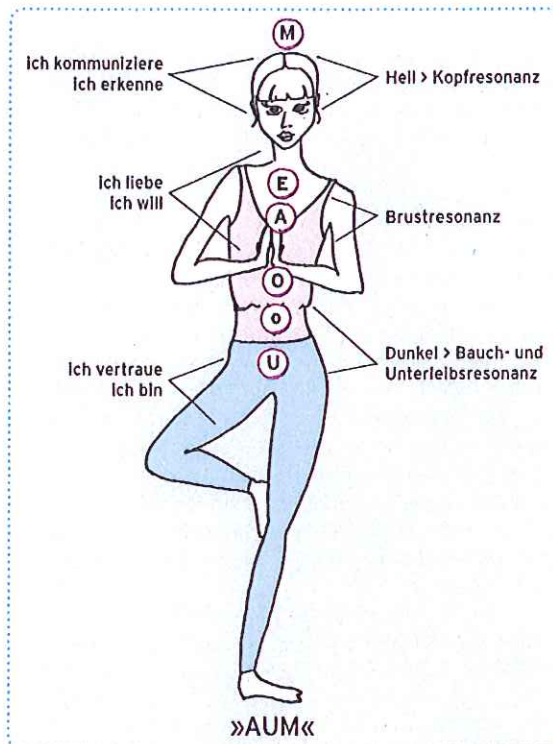
Das Singen bestimmter Mantras spricht verschiedene Energiezentren in unserem Körper an. Das wohl bekannteste Mantra ‚Om‘, das eigentlich als ‚Aum‘ gesungen wird, zielt auf die harmonische Einheit der Chakren ab: Zum Erleuchtungschakra auf der Krone des Kopfes gehört der Vokal ‚M‘, zum Herzsakra das ‚A‘ und zum Wurzelchakra das ‚U‘. Das gesungene Aum verbindet, ausgehend vom Herzen, die Erde und das göttliche durch bedingungslose Liebe. Das Singen dieses Mantras erinnert uns daran, diesen Weg zu gehen.“ Als ehemalige Musikmanagerin beschäftigt sich Qbi seit langem mit dem Thema „Yoga und Musik“. In ihren Stunden gehört Musik selbstverständlich dazu. Nicht nur Chanten, Mantra und Kirtan können uns in eine bestimmte Stimmung versetzen – auch Musik während der Yogaklasse beeinflusst uns. „Menschen nehmen Musik unbewusst als passend oder unpassend wahr. Für Entspannung, ein romantisches Abendessen oder für den Marathonlauf wird jeder eine bestimmte Art von Musik als stimmig empfinden. Man kann Musik auch den sieben Elementen – Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther, Akasha, Subtilstes – zuordnen. Meist sind wir instinktiv und automatisch bemüht, diese auszugleichen.“

## DER EINSATZ VON MUSIK IN DER YOGAPRAXIS

Für eine passende Playlist zu einer Yogaklasse sollten zunächst der Inhalt und das Thema der Stunde feststehen. Egal ob in der Klasse Chakren erklärt werden, ob sie energetisieren oder beruhigen soll: Für die YOGA JOURNAL-Leser hat Qbi eine Tabelle entworfen, anhand derer einzelnen Asanas der passende Sound zugeordnet werden kann.

## DIE MUSIKAUSWAHL

Qbi sieht die Zeit für einen kreativen Umgang mit Musik im Yogaunterricht gekommen. „Vor etwa 30 Jahren dachte man noch, lediglich New Age-Musik besitze eine heilende Wirkung. Die Sounds klangen meistens nach dem Element Wasser, wie eine Seeoberfläche mit kleinen Wellen, auf die man an einem



ruhigen Tag schaut. Sie ist als Ausgleich zu unserem hektischen Alltag gedacht, in dem wir von Termin zu Termin hetzen und keine Zeit zum Essen oder Luftholen finden.“ Man muss sich überlegen, ob dieser Ausgleich grundsätzlich für alle Teilnehmer passend ist. „Es ist nicht zwangsläufig so, dass es nur eine einzige Art von Musik gibt, die uns harmonisiert. Wenn unser Alltag sowieso schon ruhig dahinfließt, bringt uns zu sanfter Musik keine Balance, im Gegenteil, dann ist etwas mehr Action gefragt. Das größte Heavy Metal-Festival der Welt in Wacken, Schleswig-Holstein, ist ein gutes Beispiel. Dort kommen jedes Jahr im Spätsommer bis zu 100.000 ‚Metalheads‘ zusammen. Mein Geschäftspartner, der neben unseren Yogastudios eine Sicherheitsfirma betreibt, hat mich vor ein paar Jahren dorthin eingeladen. Vorurteile verliert man dort schnell, denn mit ihrer Musik aktivieren die Fans endlich einmal die rechte Gehirnhälfte, die für Intuition, Emotion und Kreativität zuständig ist. Sie können sich wild und unbeschwert fühlen. Und das tun sie dann übrigens

## WELCHE MUSIK FÜR WELCHE ASANAS?

Element	Eigenschaft	Lautstärke	Tonhöhe	Vokal	Asanas
Subtilstes	Stille	Stille		M	Kopfstand
Akasha	spaciger Sound	laut wie leise	hoch wie tief	I	Kindeshaltung
Äther	spaciger Sound	laut wie leise	hoch wie tief	E	Schulterstand, Pflug, Fisch
Luft	sehr schnell	sehr laut	hoch	A	Rückbeugen, Balancehaltungen
Feuer	mittel bis schnell	mittellaut	mäßig bis mittel	O („Sonne“)	Drehungen, Vinyasa Krama
Wasser	mäßig langsam	eher leise	eher tief	O („Mond“)	Vorwärtsbeugen, Hüftöffner
Erde	sehr langsam	sehr leise	sehr tief	U	Stehhaltungen

## **musik** || Soundtrack für die Yogapraxis

auch – drei Tage lang! Genauso können wir mit unserer Musikwahl unsere Yogaschüler oder in unserer eigenen Praxis uns selbst wieder harmonisieren und helfen, den Fokus nach innen zu richten. Das ist ja sowieso das Ziel jeglichen Yoga-Übens.“

### **UNTERSTÜTZEN, NICHT ABLENKEN**

Zu manchen Stilen, wie zu fließendem Vinyasa Yoga, passt Musik besser, als zum Beispiel zu meditativem Sivananda Yoga. Nichtsdestotrotz sollte auch in dynamischen Klassen nicht durchgehend Musik spielen, um den Teilnehmern Raum zu geben, sich nach innen zurückzuziehen. Oft sind es gerade die „leisen“ Momente – etwa in einer Vorbeuge – oder das rauschende Geräusch der eigenen der Ujjayi-Atmung im nach unten schauenden Hund, was einem auch nach der Stunde in Erinnerung bleibt. Diese Phasen haben genauso ihre Berechtigung wie ein mitreißendes Lied während einer intensiven Rückbeuge. Oft ist es diese Mischung, die eine gelungene Stunde ausmacht: Generell ist es nicht nur wichtig, welchen Song, sondern auch, weshalb man ihn spielt. Die Musik sollte die Yogapraxis unterstützen und nicht von ihr ablenken.

### **EINIGE PRAKTISCHE TIPPS VON QBI, WIE DIE MUSIK-AUSWAHL FÜR DIE EIGENE YOGASTUNDE GELINGT:**

- Beim Zusammenstellen der Playlist für die eigene Praxis kann man sich ganz nach Belieben austoben – da können alle Songs kombiniert werden, die man selbst mag und mit denen man sich in den einzelnen Sequenzen wohl fühlt.
- Um als Lehrer Musik in den Stunden einzusetzen, muss man sich als erstes das Medium aussuchen, auf dem die Playlist abgespielt werden soll. Ich empfehle, einen MP3-Player und für die Anlage eine Fernbedienung zu verwenden – insbesondere um die Lautstärke zu regulieren. Einzelne CDs zu benutzen, ist zwar auch möglich, aber relativ umständlich und könnte von der Konzentration – auch der Schüler – leicht ablenken.
- Die nächste Überlegung ist, ob Musik mit gesungenem Text gespielt werden soll. Texte können zum einen den Lehrer selbst aus dem Konzept bringen, zum anderen vielleicht die Schüler. In Klassen, in denen viel zu erklären ist, empfiehlt es sich, nur instrumentale Stücke zu wählen. Zumindest bei den Sequenzen, in denen viel angesagt wird.
- Ich bekomme meine Musik entweder aus legalen Download-Portalen wie iTunes oder von CDs, die ich mir in Spezialgeschäften kaufe.
- Anregungen für die Musikauswahl liefert neben dem eigenen Geschmack obige Tabelle mit Elementen und Sounds. Zur Orientierung habe ich eine Playlist für eine 60-Minuten-Klasse zusammengestellt, die zeigt, wie man die passende Musik für die einzelnen Phasen zusammenstellen kann. Diese Liste spiegelt mein persönliches Empfinden wider und erhebt keinen Anspruch auf die absolute Wahrheit. Geschmäcker und Wahrnehmungen sind unterschiedlich, also ist sie als Inspiration zu verstehen. Die Wahrheit findet immer im Ohr des Zuhörers statt.

### **QBI'S PLAYLIST (MIT ERLÄUTERUNGEN ZUR AUSWAHL)**

#### **1. VARGO „YOUR LOVE - INTERLUDE“**

Dieser Song vereint alle Elemente zur Einstimmung auf die Stunde. Die Lyrics drehen sich um das große Ganze: „Every flower (Erde) becomes a being (Erde), every being (Erde) becomes a friend (Beziehungen/Relationship, 2. Chakra), every friend becomes the universe (7. Chakra) and the universe your love. Peace begins within us.“ Diese Aussage holt uns ab und erinnert uns daran, weshalb wir Yoga praktizieren.

#### **2. BILL LASWELL „AUM“**

Der Text schließt an die Botschaft des vorherigen Songs an (Peace, Love) und manifestiert sich im Aum. Wie ein Orchester stimmen sich die Teilnehmer mit unterschiedlichen Stimmungen auf eine gemeinsame Schwingung ein.

#### **3. THE PRODIGY „NARAYAN“**

Wer hätte gedacht, das ausgerechnet The Prodigy auch chanten würden? Sie tun es – zu Ehren von Vishnu! „Om Namō Narayana“ ist ein universelles Mantra, das für Frieden auf der Welt wiederholt wird. Es dient der Einstimmung darauf, dass wir unsere Yogapraxis etwas Höherem widmen und uns nicht nur selbststüchtigen Motiven zuwenden. Wir beginnen den Warm-up-Teil.

#### **4. GORILLAZ „STYLO“**

Die Lyrics passen zu Vinyasa-Sequenzen, die dem Schüler bereits bekannt sind. Die Bass-Begleitung repräsentiert das Erd-element, der Titel treibt an und sorgt für Fluss, er gibt Stabilität und hat Feuer. Diese Kombination eignet sich beispielsweise gut für Sonnengröße, um das Innere Feuer zu wecken.

#### **5. ASHTECH „PLAIN SPEAKING“**

Dieser Titel kombiniert ebenfalls die Elemente Feuer und Erde: Ganz ohne Lyrics treibt er an zum Vinyasa Flow. Er besitzt einen gleichmäßigen Beat, ohne großartig abzulenken. Besonders gut begleitet er Variationen und schwierigere Flows.

#### **6. IBIPHONIC FEAT. RICOLOOP „INCANTATION“**

Der ganze Song fließt wie Wasser und enthält zusätzlich ein leichtes Feuerelement durch knisternde Geräusche. Er eignet sich gut für stehende Hüftöffner. Bei diesem Lied handelt es sich um ein Mantra, gesungen von Deva Premal.

#### **7. FAITHLESS „INSOMNIA (MONSTER MIX)“**

In diesem Mix beginnt der Song langsam, die Elemente Erde und Luft sind durch Streicher und Klavier enthalten. Die einnehmenden Lyrics des charismatischen Sängers Maxi Jazz sind erdig und wirken fokussierend. Dies ist ideal für stehende Balancehaltungen, trotz der schnellen Beats. Wir spüren die Verbindung zur Erde und streben zugleich nach oben zum Himmel.

#### **8. VARGO FEAT. DAN MILLMAN „WARRIORS“**

Dieser Song enthält gesprochene Denkanstöße vom großartigen spirituellen Schriftsteller, Trampolin-Weltmeister und Sportlehrer Dan Millman. Er bringt drei Elemente – Erde, Feuer und Luft – und einen tollen Rhythmus zusammen. Er ist ideal

für intensive Drehhaltungen, die das Innere Feuer entfachen, und trotzdem motivierend, den weisen Worten von Dan Millmann zuzuhören und sie ins Unterbewusstsein strömen zu lassen.

#### 9. OPHORIA „WATERFALLS“

Wasser und Erde sind in der Musik enthalten. Geeignete Asanas sind sitzende Vorwärtsbeugen und Hüftöffner, die auch das Element Wasser widerspiegeln. Dieser „schwebende“, strömende und rein instrumentale Titel lädt ein, Blockaden zu lösen und Emotionen loszulassen.

#### 10. MOUSSE T. „TOSCANA“

„Toscana“ ist ein instrumentaler, leicht fließender Titel mit leichtem Plätschern, wirkt aber trotzdem dominant. Er lässt einen mit Hingabe in Vorwärtsbeugen und Hüftöffner gehen. Entspannt, fröhlich und nicht aggressiv, erinnert er an einen Strand.

#### 11. NIGHTMARES ON WAX „BLESS MY SOUL“

Dieses instrumentale Stück ist ideal zum Aufwärmen für die folgenden Rückbeugen. Die Seele soll glücklich sein. Die Drums vermitteln Feuer und die Streichinstrumente geben dem Song Luft.

#### 12. MOUSSE T. „NUMERO UNO“

In diesem Stück helfen die tiefen Drums, die das Erdelement repräsentieren, Stärke und Überzeugung zu entwickeln - beispielsweise Urdhva Dhanurasana (Das Rad). Das Klavier kann einen „Kloß im Hals“ lösen, da es durch seine Klänge hilft, das Hals-Chakra zu öffnen. Gefördert wird absolute Hingabe für die anspruchsvolleren Rückbeugen, das Herz wird geöffnet (Luft). Manchmal können dadurch Tränen fließen. Der Song trägt in seinen Tönen vollkommene Schönheit und ein reines Herz.

#### 13. LENNY IBIZARRE „ETHEREAL“

Wenn dieser Titel erklingt, hat man das Gefühl, direkt in den kosmischen Raum zu gelangen und im Äther, im Raum, im Akasha willkommen geheißen zu werden. Zum langsamen „Herunterfahren“ sind die Eigenschaften laut und leise, hoch und tief vereint.

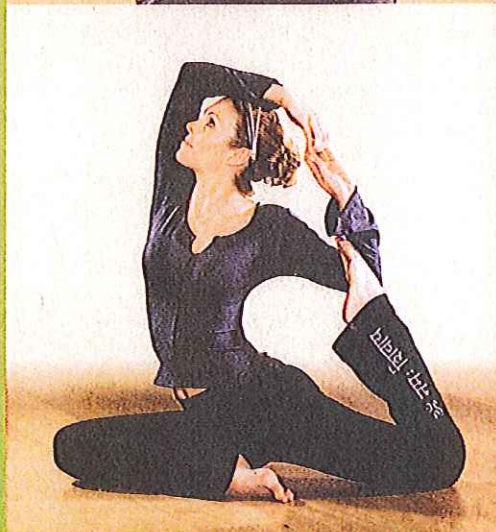
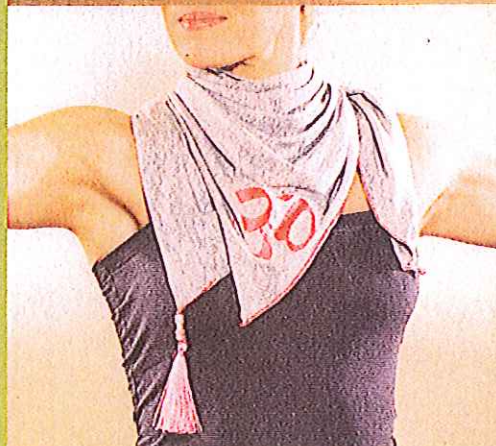
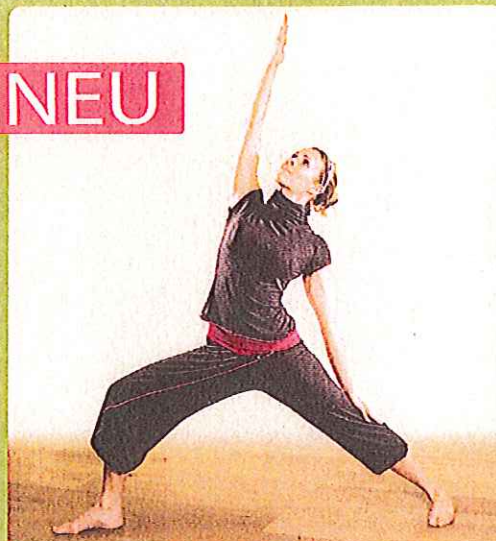
#### 14. VARGO FEAT. DIRK BENNEWITZ AND DUNCAN WONG „DEAR FRIENDS (REPRISE)“

Das Subtilste und Allerfeinste scheint aus diesem Song heraus zu klingen. Er ist ein Herzöffner, steht für bedingungslose Liebe, vollkommene Freiheit und Ekstase. Ein Song für Shavasana, wenn unser kleines Ich mit dem großen Ich zusammenkommen kann. In Shavasana werden noch einmal sämtliche Elemente berührt, bevor die Haltung zum tiefen „Abtauchen“ einlädt. Bis Duncan Wong uns mit seinen berührenden Worten schließlich in die nächste Bewusstseinsstufe zu heben scheint. \*



Andrea „Shi“ Kubasch ist die Gründerin und Leiterin von Power Yoga Germany in Hamburg. Zum Thema „Musik im Yogaunterricht“ leitet die ehemalige Musikmanagerin, unter anderem von Cber in Europa, am 18. und 19. September in Hamburg einen Intensiv-Workshop. [www.poweryogagermany.de](http://www.poweryogagermany.de).

NEU



Neue Yoga und Wellness Mode - mit Liebe und Achtsamkeit in Deutschland gefertigt

hut & berg  
balance