

WAS IST KLANGYOGA?

Die Verbindung von Klangentspannung, Klangmeditation und Klangmassage macht das Klangyoga zu einem entspannenden Moment. Übende werden dazu eingeladen, in die Asana tief hinein zu entspannen, um so mehr Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln.

Klangschalen sind ein sehr mächtiges Werkzeug, die während der Yoga-Praxis verwendet werden. Die Vibration der Klangschalen hilft, den Körper und das Nervensystem zu entspannen.

Neben verschiedenen Klangschalen können im Klangyoga auch Zimbeln, Mantren, Rasseln oder Glockenspiele zum Einsatz kommen.

WIE LÄUFT EINE KLANG-YOGASTUNDE AB?

Klangyoga-Stunden sind so unterschiedlich wie die Yogalehrer selbst - ähnlich wie im klassischen Hatha-Yoga-Unterricht gleicht keine Stunde zu 100 % einer anderen.

Je nach Aufbau und Ausrichtung der Stunde kann das Soundhealing entweder die gesamte Yogaeinheit begleiten oder nur zur Anfangs- oder Endentspannung eingesetzt werden.

In der Regel werden die Asanas eher ruhig ausgeführt, die meisten Klangyoga-Stunden erinnern also eher an Yin-Yoga als an eine knackige Power-Yoga-Session. Während die Stellungen gehalten werden, kommen z. B. Klangschalen zum Einsatz, sodass die Yogapraxis schon beinahe meditativ wirken kann.

Zur Endentspannung arbeitet man in Klangyoga- und Soundhealing-Stunden oft mit Klangbäder - einer Meditations- und Entspannungstechnik, die ein wahres Eintauchen in den Klang beinhaltet. Die Klangschwingungen von Gongs, Glocken, Rasseln, Trommeln sorgen auch hier für Harmonie und Regeneration für Körper und Geist.

Wie tief ihr während der Stunde in die Entspannung geht und wie weit ihr in den Klang eintauchen könnt und möchtet, bleibt natürlich euch selbst überlassen - es gibt hier kein richtig oder falsch.

WAS SIND DIE VORTEILE VON KLANGYOGA?

Klangyoga verbindet die Vorteile von Meditation und Yoga.

Die Klangelemente und die Vibrationen von Klangschalen vertiefen dabei die Wirkung der Praxis und können zusätzlich heilsam auf Körper, Geist und Seele einwirken.

Die positiven Wirkungen von Klangyoga umfassen unter anderem:

- reduzierter Stress
- verringerter Cortisolspiegel
- Verbesserung vieler Erkrankungen
- Verringerte Allergie- und Asthmasymptome
- niedriger Blutdruck
- Hilfe bei der Raucherentwöhnung
- niedrigere Herzfrequenz
- spirituelles Wachstum
- innerliches Wohlfühl
- verminderte Angst und Muskelspannung
- erhöhte Kraft und Flexibilität
- verlangsamter Alterungsprozess