Heilendes Duo

Yin Yoga und Klangmassage

Die Verbindung von Yin Yoga und Klangmassage ist eine meditative Körperarbeit, die Körper und Geist in eine tiefe Ruhe und Entspannung führen. Die sanften Vibrationen der Klangschalen, die während der Yin-Yoga-Praxis auf den Körper aufgelegt werden, berühren und durchdringen Körper, Geist und Seele.

Text: Gerda Imhof und Samuel Staffelbach*

Yin Yoga ist eine ruhige, von der traditionellen chinesischen Medizin inspirierte Form des Yoga, die darauf abzielt, den Energiefluss in unserem Körper anzuregen und auszugleichen. Dies geschieht mit Hilfe von überwiegend im Sitzen und Liegen praktizierten Asanas, die in der Regel zwischen drei und fünf Minuten gehalten werden. Diese Form des Yoga wirkt durch möglichst vollständiges Loslassen und mentale Entspannung. Es geht darum, den Körper immer mehr in die Yogastellung hineinschmelzen zu lassen.

Meditatives Üben

Im Yin Yoga haben wir es mit einer Herangehensweise zu tun, die meditativ und ganzheitlich ist. Sie umfasst sowohl den Körper als auch den Geist. Somit besteht dieser Yogastil auch aus innerer Arbeit oder kann innere Prozesse auslösen. Während der Praxis können Gefühle und Empfindungen auf allen Ebenen ausgelöst werden. Durch die vertiefte und regelmässige Praxis lernen wir, die Yin-Qualität von empfänglichem «Geschehenlassen» zu entwickeln.

Yin Yoga setzt Impulse der Regeneration und ist daher eine natürliche Heilpraxis. Die passiven, lang gehaltenen Dehnungen führen zu einer Reinigung von angesammelten Ablagerungen sowohl körperlicher als auch seelisch-geistiger Natur. Dies wiederum bewirkt, dass die Selbstheilungskräfte freier fliessen und wir uns entspannen können. All dies erzeugt das Gefühl von Fluss und Weite in Geist, Körper und Gelenken.

«Je stiller du bist, desto mehr kannst du hören.» Rumi

Sanfte Vibrationen

Klangschalen sind ursprünglich rituelle Gegenstände aus dem buddhistischen Kulturraum. Sie sind im gesamten Himalaya-Gebiet und in verschiedenen Ländern verbreitet, unter anderem in China, Thailand, Japan, Indien, Nepal und Tibet.

Bei der Klangschalen-Massage werden die unterschiedlich grossen Schalen auf verschiedenen Stellen des Körpers aufgelegt und wiederholt angeschlagen. Die langanhaltenden, sanften und harmonischen Vibrationen der klingenden Schalen übertragen sich auf den menschlichen Körper und lösen dort eine Klangvibration aus, die sofort «durch und durch» geht und wie eine Welle jede einzelne Körperzelle erreicht und massiert. Der wunderbare Entspannungseffekt auf körperlicher und seelisch-geistiger Ebene ist vergleichbar mit dem sogenannten Alpha-Zustand (Hirnwellen-Frequenz), der sonst meist nur zwischen Wachheit und Schlaf (zum Beispiel im Yoga Nidra) oder in der Meditation erreicht wird.

Die Klangmassage vermittelt ein Einssein mit dem Klang, mit der Musik, ein Einssein mit dem eigenen Körper, der zum Klangkörper wird. Die Klangmassage stärkt somit das eigene Körper-Selbstverständnis, eine gute, gesunde Beziehung zum eigenen Körper und macht selbstbewusst und glücklich. Klangmassage stärkt nachweislich das Selbstbewusstsein, die Kreativität und die Schaffenskraft.

Den Körper beklingen

Während der Yin-Yoga- und Klangmassage-Praxis werden ein bis zwei Klangschalen auf den Körper der Praktizierenden aufgelegt und in regelmässigen Abständen angeschla-

gen. Das Beklingen des Körpers führt für den Empfänger der Klangmassage zu einer Vertiefung aller positiven Aspekte der Yogastellung.

Die entspannende und harmonisierende Wirkung der Klangvibrationen unterstützt den Ausgleich von Ungleichgewichten im Energiesystem des Menschen, dessen Leitbahnen je nach Tradition Meridiane oder Nadis genannt werden. Hierfür können die Klangschalen mithilfe eines Stöpsels ganz konkret einem oder mehreren dieser Energieleitbahnen entlanggeführt werden.

Die Klangvibrationen unterstützen uns darin, in der Dehnung der Yin-Yoga-Position ein neues, wohltuendes Gleichgewicht zu finden und laden uns ein, noch tiefer in die Stellung hineinzuschmelzen.

Falls während des ruhigen Verweilens in der Stellung (starke) Gefühle und Empfindungen auftauchen, können diese getrost dem Klang übergeben werden. Die wohltuenden Klänge und Klangvibrationen schulen uns im stillen Geschehenlassen, im Akzeptierenkönnen und in der Empfänglichkeit für das, was im gegenwärtigen Moment in uns passiert.

Die sanften Klangschwingungen fördern die Wahrnehmung unseres Körpers als wunderbaren Ort des Rückzugs, der jederzeit verfügbar ist. Gerade Menschen, deren Verhältnis zum eigenen Körper wegen körperlichen oder psychischen Themen nicht unbelastet ist, kann die Kombination von Yin Yoga und Klangschalen-Massage einen wunderbaren Weg zurück zu einem positiveren Verhältnis zum eigenen Körper eröffnen.

**Gerda Imhof ist Yogalehrerin YCH und Yogalehrer-Ausbildnerin aus Luzern. Samuel Staffelbach ist Musiker und Dozent für Klang- und Resonanztherapie aus Flüeli-Ranft.*

Kurse und Weiterbildungen

mit Gerda Imhof und Samuel Staffelbach

Weiterbildung für Yogalehrende, Yogatherapeuten und Interessierte:
Einführungs-Modul: 23./24.3.2019 / Aufbau-Modul: 26./27.10.2019

Workshops: Samstag, 16.3.2019, 14.00 – 16.30 Uhr, alohayoga Aarau

Wochenendkurs: Freitag, 7.2. – Sonntag, 9.2.2020

Infos zu Kursen und Weiterbildungen in Yin Yoga und Klangschalen-Massage:
www.gerdaimhof.ch bzw. www.samuel-staffelbach.ch.