

vom Atem zum Klang zum Raum

Nada-Yoga-Übung, erstellt von Miroslav Großer

www.stimmlabor.de

1. Nimm bewusst den nie endenden Atem-Kreislauf in dir wahr.
Lasse deinen Atem in seiner sanften Kontinuität durchlaufen
und erfreue dich an seinem Klang-Fluss, indem du ihn belauschst.
Erfasse dabei die energetische Qualität deines Atems und verschmelze mit ihr,
bis du das Gefühl hast, du bist der Atem.
2. Lasse nun beim Ausatmen den Atem sanft und frei über die Stimmbänder laufen,
wobei deine Aufmerksamkeit auf der physischen Vibration des Klanges liegt.
Sei dabei so präsent mit jedem Detail deines Klang-Erlebens,
dass du dich selbst als der Klang erlebst.
3. Lasse die Pausen zwischen Ein- und Ausatmung größer werden,
um die subtileren Klangschwingungen wahrzunehmen und den Raum,
der sich dadurch eröffnet und sich in Ein-Atmung und klangvolle Aus-Atmung hineinergießt,
bis der gesamte Atemzyklus und dein Bewusstsein sich in diesem Raum befinden.
4. Erspüre den optimalen Zeitpunkt für das Loslassen vom physischen Klang
und tauche ein in das Reich der Stille voller feiner Klänge, die du nun wahrnehmen kannst.
Doch halte dich nicht zu lange bei diesen sphärischen Vibrationen auf,
sondern nimm den Raum hinter diesen Klängen wahr, den unendlichen Raum,
aus dem all diese Klänge entstanden sind und verschmelze mit diesem Raum, der auch
Ursprung und Essenz deines Seins ist, was letztlich bedeutet: Du bist das. Tat twam asi.

weitere Informationen zum Klang-Yoga auf <http://www.stimmlabor.de/klangyoga-berlin/>
die freie Weitergabe dieses Textes darf nur vollständig inklusive dieses Absatzes erfolgen.