

MAGISCHE MUSIK

# Tāla Yoga, Theta-Wellen und

# Tiefenentspannung

*Ganz egal, ob unsere Redakteurin Rebecca Randak am Schreibtisch oder auf der Yogamatte sitzt: Sobald sie die sanften Klänge der Tālas hört, setzt wie auf Knopfdruck ein Gefühl tiefer Entspannung ein. Das Geheimnis der faszinierenden Melodien lüftete sie im **Interview mit dem Komponisten und Erfinder von Tāla Yoga Andreas Loh** ➤➤➤*

YOGA ÜBEN  
und zwar am  
besten auf  
Wolke Sieben



**D**u bast einen ganz eigenen Yogastil kreiert, der sich Tala Yoga nennt. Was können wir uns darunter vorstellen?

Als ich 2008 an Krebs erkrankte, erkannte ich, wie heilsam die Verbindung von Yoga und Musik sein kann. Da ich diese Erfahrung mit anderen Yogis teilen wollte, entwickelte ich Tala

Yoga. Ein dynamisches Yogasystem, bei dem die Übungen in Verbindung mit dem Atem und einer von mir komponierten Musik ausgeführt werden. Diese Musik, die Yoga Talas, ermöglichen eine gleichmäßige Ein- und Ausatmung. Unabhängig von einer langen oder kurzen Bewegung, einer leichten oder schweren Position. Der Rhythmus der Musik trägt den Übenden durch seine Praxis, die Atmung wird gleichmäßig und Bewegungen werden harmonisch.

#### **Woher kommt der Begriff Tala?**

Tala stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Rhythmus. In der indischen Musik ist ein Tala das rhythmische Grundmuster, welches jedem Musikstück zu Grunde liegt. Wie jedes Wort im Sanskrit, hat auch Tala weitere Bedeutungen: Tala ist die essentielle Natur oder Seele, die in allem vorhanden ist. Denn Leben ist Rhythmus und alle lebendigen Vorgänge sind rhythmisch: Ein- und Ausatmung, Ebbe und Flut, Tag und Nacht...

#### **Und warum bin ich sofort tiefenentspannt, wenn ich die Musik höre?**

Die Yoga-Talas haben das Tempo des natürlichen Ruhepulses des Herzens. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass dieser Puls im Gehirn Theta-Wellen entstehen lässt. Diese begünstigen Entspannung und Kreativität und bilden die Grundlage von Meditation. Als Herzschlag und Ruhepuls sind sie übrigens auch das Erste, was wir im Mutterleib gehört haben. Außerdem habe ich selbst jahrelang ausprobiert und experimentiert. Mir wurde mittlerweile von Hunderten von Yogis bestätigt, dass der Tala-Puls ideal für die Vinyasa-Yogapraxis geeignet ist. ➤➤➤

TALA-YOGA IM GOTISCHEN SAAL:  
EIN SELBSTVERSUCH

Um sich ein eigenes Bild von dem neuen Yogastil zu machen, begab sich Rebecca beim Tala Yoga-Workshop im Gotischen Saal in Berlin auf die Matte. Hier verrät sie, was sie daran mochte und was nicht so ganz ihr Ding war

**Pro!!**

Die Musik verzaubert mich. Sobald ich die sanften Klänge mit dem Pling höre, bin ich in einer anderen Welt. Man merkt, dass sich Andreas lange mit Yoga und Musik beschäftigt und viel ausprobiert hat. Der Rhythmus der Talas ist zum Üben perfekt. Er hilft mir, gleichmäßig und ruhig zu atmen, auch wenn es anstrengend wird.

**Contra!! X**

Die Gruppe war sehr gemischt, und Andreas erklärte viel zu den einzelnen Übungssequenzen. Sicherlich sinnvoll, mich störte es aber eher. Ich genieße es, dass mich die Talas katapultartig ins Nicht-Denken befördern. Die Erklärungen gingen brachten mich immer wieder zurück auf den Boden im Gotischen Saal.

MEIN FAZIT

Tala-Yoga ist eine Erfahrung wert. Andreas hat spannende Dinge zu erzählen und Yoga zu Live-Musik ist genial. Ich übe regelmäßig zu den Talas, allerdings lieber alleine für mich. Manchmal setze ich sie auch für bestimmte Sequenzen oder Atemübungen in meinem Yogaunterricht ein.



ANDREAS LOH  
live am Piano-  
dem Publikum  
gefällt's

Fotos: Jan Herdlicka, Autorenfoto: Saskia Uppenkamp

**Für wen ist Tala Yoga geeignet?**

Im Prinzip für jeden. Mit einer Ausnahme: Wer denkt, sein Atem sei ganz individuell und anders als bei allen anderen, wird Schwierigkeiten haben, sich auf den Rhythmus einzulassen. Dann funktioniert es nicht.

**Die Übungen erinnern an Ashtanga Yoga. Ist Tala Yoga so etwas wie Ashtanga mit Musik?**

Gegenfrage: Welche dynamische Yogapraxis erinnert in ihrer Essenz nicht an die erste Serie des Ashtanga Yoga? Fast alle modernen Yogastile sind vom Ashtanga inspiriert. Ich verstehe Tala Yoga als Weiterentwicklung des Traditionellen und als ein europäisches Yogasystem. Ein pragmatisches System, das für den Menschen von heute konzipiert ist. Mit direktem Bezug zur traditionellen Yogapraxis, welche die Atmung in den Mittelpunkt stellt.

**Übst du zu deiner eigenen Musik?**

Ja, immer. Nachdem ich zehn Jahre Ashtanga Yoga in Stille praktiziert habe, übe ich seit einigen Jahren nur noch mit den Yoga-Talas. Ich bin viel achtsamer bei meinem Atem und dadurch präsenter. Die Praxis wird intensiver durch die Schönheit der Musik. ✨

„Ich habe immer das Gefühl, dass Musik therapeutisch ist, dass sie die Proportionen wieder herstellt, die durch den Alltag aus dem Gleichgewicht geraten. Nichts kann für das Innerste unseres Wesens das leisten, was das Hörbare zu tun vermag.“

(JEHUDI MENUHIN, GEIGENVIRTUOSE UND SCHÜLER VON B.K.S.IYENGAR)

★ TIPP:

OB ANDREAS LOH DEMNÄCHST AUCH IN DEINER NÄHE AUFSPIELT, ERFÄHRST DU AUF SEINER WEBSEITE UNTER WWW.ANDREASLOH.COM. DORT GIBT ES AUSSERDEM KOSTENLOSE SONGS ZUM DOWNLOAD UND EIN TALA YOGA-PRAKIS-VIDEO ZUM AUSPROBIEREN.

NAH DRAN:  
Andreas Loh,  
hier mal nicht am  
Klavier



REBECCA RANDAK ist immer wieder begeistert, welche unterschiedlichen Effekte Musik auf die Yogapraxis hat. Deshalb folgen ihre eigenen Yogaklassen meist einer ausgeklügelten Playlist, die sie manchmal auch auf ihrem Yoga-Lifestyle-Blog www.fuckluckygohappy.de veröffentlicht.