

Barfuß am Klavier

WENN ANDREAS LOH SICH AN DEN FLÜGEL SETZT UND EINE YOGASTUNDE MIT SEINER MUSIK UNTERMALT, ENTSTEHT EINE SYMBIOSE AUS KLANG UND BEWEGUNG.

VON VERENA KLING

Andreas, was ist Tala Yoga und warum hast du dieses Übungskonzept entwickelt?

Shri K. Pattabhi Jois sagt: „If breathcontrol is correct, mindcontrol is possible“. Daher begann ich vor 10 Jahren, mit einem Metronom Yoga zu üben. Dabei erkannte ich, dass die Qualität der Atmung besonders von zwei Faktoren abhängt: vom Schwierigkeitsgrad der Position und von der Länge der auszuführenden Bewegung. Basierend auf dieser Erkenntnis reifte die Idee zu Tala Yoga. Der Begriff

„Tala“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Rhythmus, rhythmisches Muster“ oder „musikalische Zeit“. Die Praxis ist so konzipiert, dass es möglich ist, stets ruhig und gleichmäßig zu atmen – unabhängig davon, ob eine lange oder kurze Bewegung bzw. eine leichte oder schwere Position ausgeführt wird.



Was ist das Besondere an Tala Yoga?

Die Tala-Yogapraxis wird zu einer eigens von mir komponierten Musik ausgeführt. Sie ist die Grundlage für eine gleichmäßige Atmung. Durch die achtsame Beobachtung des Atems kann der Übende ganz im Moment ankommen und es entstehen innere Ruhe und Gelassenheit. Es geht nicht darum, welche Haltungen geübt werden, sondern einzig und allein darum, wie sie geübt werden. Daher sind die Asana-Serien so aufgebaut, dass die Atmung gleichmäßig fließen kann. Wenn der Fokus auf die Atmung gerichtet ist, entsteht Achtsamkeit. Diese Achtsamkeit ist die Grundlage für die Qualität einer jeden Asana.

Warum werden Körper, Atmung und Geist durch deine Musik besonders effektiv beruhigt?

Die Musik ist im Tempo des natürlichen Ruhepulses des Menschen komponiert. Diesen Puls nehmen wir als ersten Höreindruck als Fötus im Mutterleib wahr. Der Atem und die Bewegung werden beim Tala Yoga immer harmonisch in diesem Puls ausgeführt. Das fördert die Aufmerksamkeit und führt zu einer wachen, klaren inneren Ruhe. Es ist erwiesen, dass Musik in diesem Tempo das Entstehen von Thetawellen im Gehirn fördert. Im Bereich der Thetawellen können Entspannung, Meditation und Kreativität besonders gut gedeihen.

Du begleitest auch Yogastunden anderer LehrerInnen live am Klavier. Was reizt dich daran?

Musik ist weit mehr als nur gut organisierter Klang, sie kann als spirituelles Instrument genutzt werden. Daher möchte ich durch meine Musik die Yogaübenden darin unterstützen, nach innen zu lauschen. Auch liebe ich die Interaktion die zwischen mir, dem Lehrer und den Übenden entsteht. Im Zusammenspiel meiner Musik und der Bewegung der Gruppe entstehen magische Momente. Die Welt erscheint uns oft chaotisch. Doch ich bin davon überzeugt, dass alles Sein aus einer Harmonie, einem Einklang entstammt und selbst wenn es mal unharmonisch und chaotisch ist, alles immer wieder zur Harmonie hinstrebt. //

ANDREAS LOH studierte Schlagzeug und Klavier an der Musikhochschule in Leipzig. Zurzeit lebt Andreas in Berlin. Er komponiert Instrumentalmusik sowie Yoga Talas und gibt europaweit Yogaworkshops, Retreats, Ausbildungen und Konzerte. (www.andreasloh.com)

VERLOSUNG

Wir verlosen fünf DVDs von Andreas Loh mit Yogaübungen und Piano-Musik zum Entspannen. Schreiben Sie uns bis zum 15.4.2015 eine E-Mail mit dem Betreff „Yoga Piano“ an verlosung@yogajournal.de. Viel Glück!

YOGA WORLD

DIE MITMACHMESSE

FÜR YOGA & AYURVEDA

09.-12.4.
LANDESMESSE
STUTTGART



WWW.YOGAWORLD.DE

präsentiert von

yoga
JOURNAL

yoga
aktiv!

VEGGIE
JOURNAL

ROSENBERG

YOGISTAR.COM



Die Magie des Zuhörens

Der Musiker und Yogalehrer Andreas Loh hatte seine intensivsten spirituellen Erfahrungen mit Musik. Deswegen setzt er sich nach der Asana-Praxis ans Klavier und schenkt seinen Schülern ein Shavasana der Extraklasse.

„Für mich haben Musik und Yoga eine große Gemeinsamkeit: Wenn man wirklich zuhört, dann kann eine Einheit entstehen. Bei der Yogapraxis höre ich meinem Atem zu, bei der Musik der Struktur des Klangs.“ Während Andreas Loh Ashtanga Yoga unterrichtet oder selbst übt, läuft bewusst keine Musik, die vom Hören auf den Atem und den Geist, von der Praxis und vom Spüren nach innen ablenken könnte. Umso intensiver könne dann nach dem Üben die Musik bei der Endentspannung erfahren werden, findet der 36-jährige studierte Pianist und Schlagzeuger. „Oft erzählen mir die Leute nach der Stunde, dass sie immer noch Gänsehaut haben. Auch verheulte Augen sind nicht selten.“

Für den Wahlberliner selbst war Musik lange Zeit das Wichtigste in seinem Leben. Er spielte hauptberuflich in Rock- und Jazzbands und übte jeden Tag stundenlang Schlagzeug. Als ihn diese einseitige körperliche Belastung an seine Grenzen brachte und Physiotherapie und Co. ihm nicht helfen konnten, empfahl seine Heilpraktikerin Yoga. Schon die erste Asthanga-Stunde zog Andreas Loh in ihren Bann. Er blieb dabei, praktizierte schon bald täglich im Studio oder zu Hause und machte schließlich eine Asthanga-Lehrerausbildung in England bei John Scott. Seine Musik profitierte von der neuen Leidenschaft: „Yoga brachte mir nicht nur körperliche Gesundheit, sondern auch

Geistesklarheit und Stabilität. Konnte ich mich früher kaum länger als eine Stunde konzentrieren, waren nun ausdauerndes und intensives Spielen möglich.“

Doch im Gegenzug nahm Yoga immer mehr Zeit in Anspruch. Die letzten Jahre betrieb der Vater zweier Kinder sein eigenes Yogastudio in Berlin, kürzlich gab er es wieder auf, um zu seinen musikalischen Wurzeln zurückzukehren und als Komponist zu arbeiten. Darüber hinaus gibt er sein Wissen über Yoga und Musik in ganz Deutschland bei Workshops, Konzerten und Retreats weiter.

Nachdem die Teilnehmer beim Üben aufmerksam und ohne Ablenkung ihrem Atem zuhörten, können sie im Sitzen oder Liegen meditieren und sich ganz der Musik hingeben. Und wenn sie Glück haben, erleben sie dann den wunderbaren Moment des Verschmelzens zu einer Einheit. Denn Yoga beginnt mit dem Zuhören.

Simone Ullmann

Andreas Lohs Klaviermusik können Sie auch zu Hause genießen: Er bietet CDs und ab März eine Entspannungs-DVD an. Bestellmöglichkeit, Infos und Termine zu Lohs Workshops und Retreats unter www.andreasloh.com und www.ashtangayogapalace.de