

Atemübungen

In dieser Datei gibt es eine Einführung in einige der wesentlichen Atemtechniken im Tantra und Yoga.

Bestimmte Atemübungen werden kurz beschrieben.

Wer näheres und tiefergehendes über den theoretischen Hintergrund wissen will, der findet im **Informationsbereich** der Schwesterseite des Institutes www.systemischegesundheits.de mehrere ausführliche Beiträge über die Wirkung des Atems aus den Blickwinkeln des holotropen Atmens, des klassischen Yogas, der westlichen Stimm- und Atemarbeit und andere Ansätze.

Übersicht:

Einführung

Pranayama

Feueratem

Strömungsatem

Mantren

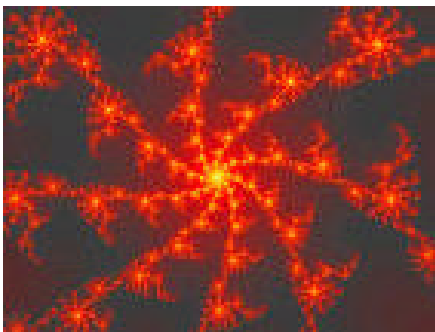
Obertongesang

Untertongesang

Einführung

Asien kann auf eine jahrhundertelange Tradition der Beschäftigung mit den inneren Zuständen des Geistes zurückblicken. Über viele Jahrhunderte wurden Techniken, mit denen die eigenen Gedanken gezügelt und kanalisiert werden können, entwickelt und verfeinert und von Lehrern an deren jeweilige Schüler weitergegeben. Heute steht dieses Wissen nicht mehr nur wenigen Eingeweihten in diesem Kulturkreis zur Verfügung, sondern kann auch von uns genutzt werden - denn auch hier "funktionieren" diese Techniken, auch uns können sie dazu verhelfen, uns nicht nur besser zu entspannen, sondern unsere Gedanken sogar bewusst zu konzentrieren und besser zu kontrollieren.

Was wir normalerweise nicht bewusst beherrschen, ist der Vorgang des Ausatmens. In vielen Situationen, in denen wir normalerweise Stress empfinden, atmen wir unwillkürlich stark ein und pumpen dadurch unsere Lungen gewaltsam mit Luft voll. Ein Beispiel: läuft unter der Dusche plötzlich nur mehr kaltes Wasser, schnappt man instinktiv nach Luft, spannt die Muskeln an. Das aber verstärkt das unangenehme Gefühl nur. Atmet man statt dessen langsam und gleichmäßig aus, wird man erstaunt bemerken, dass einem die Temperatur des Wassers kaum mehr etwas ausmacht. Die Atmung hilft dem Körper, sich Veränderungen anzupassen. Auf der anderen Seite hat jede Störung des natürlichen Atemrhythmus auch eine Störung im gesamten Organismus zur Folge, die sich wissenschaftlich einwandfrei nachweisen lässt.



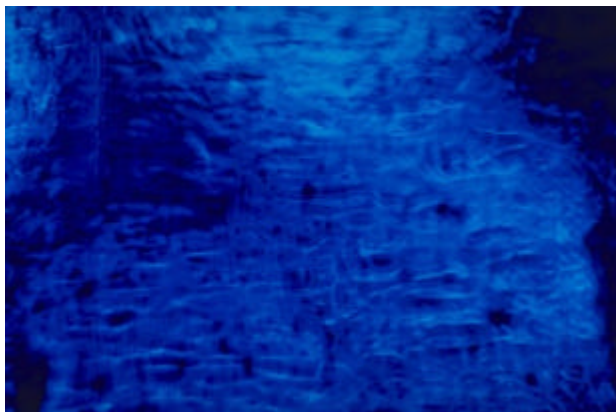
Wenn eine Anstrengung Sie außer Atem kommen lässt, gibt es einen einfachen Weg, den Atem wieder zu normalisieren. Atmen Sie schneller, hecheln Sie für ein paar Sekunden wie ein Hund. Dann atmen Sie ein paarmal tief und leicht ein, hecheln wieder und nehmen ein paar volle Atemzüge. Das wird Ihren Atem viel schneller beruhigen, als gewaltsame Anstrengung, normal zu atmen.

Eine andere Möglichkeit, Stress, Anspannung oder schlechte Stimmungen zu überwinden, ist folgende: Geben Sie die Schulterblätter so nahe zusammen, wie es ohne Überanstrengung möglich ist, dann atmen Sie sanft und vollständig aus. Pausieren Sie, danach atmen Sie mit einem tiefen, langsamen, sachten Atemzug ein, bis die Lungen angenehm gefüllt sind. Atmen Sie langsam mit einem langen Seufzer durch die Nase aus, ohne die Stellung der Schulterblätter zu verändern.

Es gibt viele Folgeerscheinungen des richtigen Ausatmens - aber die bedeutendste davon ist wohl erhöhte Bewusstheit.

Richtiges und bewusstes Atmen ermöglicht eine Umstellung unserer täglichen Gewohnheiten - beispielsweise bringt es eine bewusstere Körperhaltung mit sich. Sie beginnen, gewahr zu werden, dass man nicht "zusammengesunken" sitzen und dabei gut atmen kann. Mit einer offenen Haltung des Brustkorbs wird die gesamte Bauchregion von unnötigem Gewicht und Druck befreit, das Zwerchfell kann wieder so bewegt werden, wie die Natur es vorgesehen hat und das Atmen fällt leichter, nicht mehr das gesamte Gewicht von Rippen und Brust gehoben werden muss. Diese Energie steht nun für andere Dinge zur Verfügung!

Bei den anstrengenden Bedingungen des heutigen Lebens kann automatisches Atmen unsere Bedürfnisse nicht mehr vollständig abdecken. Eine sitzende Lebensweise oder monotone Arbeiten rufen nach bewusster Atemweise, so dass nicht schon die Grundlage des Lebens - das Atmen - zu unnötigem Energieverlust führt. Im folgenden, gewissermaßen als "Krönung" dieses Artikels, wird eine der nachhaltigsten Atemübungen erklärt, die Technik des Pranayama ("die Königin der Atemtechniken").



Pranayama – Wechselatmung

Die Wechselatmung ist in Südasien eine der wichtigsten und am häufigsten angewendeten Atemübungen. Sie kann im Liegen oder Sitzen angewendet werden, aber auch bei kurzen Wartezeiten oder in Stresssituationen. Achten Sie auf aufrechte Haltung, vermeiden Sie es, wenn möglich, sich anzulehnen. Nun beugen Sie Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand, so dass Sie mit Daumen und Ringfinger die Nasenlöcher verschließen können.

Atmen Sie vollständig aus.

Schließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen. Atmen Sie durch das linke Nasenloch tief (aber nur mit dem Bauch) ein. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie neue Kraft, Licht und Energie in die ganze Körperhälfte atmen, und zwar vom Nasenloch bis zum Fuß.

Halten Sie die Luft ein paar Sekunden an. Schließen Sie dafür beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Stellen Sie sich dort ein Licht vor. Öffnen Sie das rechte Nasenloch. Atmen Sie durch es vollständig aus. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie die ganze rechte Körperhälfte leeren und ganz entspannen.

Atmen Sie rechts tief (aber nur mit dem Bauch) ein. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie neue Kraft, Licht und Energie in die ganze Körperhälfte atmen, und zwar vom Nasenloch bis zum Fuß.

Halten Sie die Luft ein paar Sekunden an. Schließen Sie dafür beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger. Konzentrieren Sie sich dabei auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Stellen Sie sich dort ein Licht vor. Öffnen Sie das linke Nasenloch. Atmen Sie durch das linke Nasenloch vollständig aus. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie die ganze linke Körperhälfte entleeren und ganz entspannen.

Dies ist eine Runde.

Wenn Sie wollen, schließen Sie hier ab, und fühlen Sie, wie Sie ruhig geworden sind. Sie können natürlich auch ein paar Runden anhängen, führen Sie aber, wenn Sie die Übungen noch nicht gewohnt sind, maximal 5-10 Wiederholungen durch.

Als Anfänger brauchen Sie dabei keinem besonderen Rhythmus zu folgen. Atmen Sie vielmehr so lange ein und aus, wie es Ihnen angenehm erscheint. Wichtig ist vor allem die Konzentration auf das "Entspannen und Aufladen" der beiden Körperhälften.

Ziel der Übung: Entspannung, Zentrierung, Konzentration.

Dauer der Übung: 2-20 min.

Wann sollten Sie diese Übung nicht durchführen oder abbrechen: wenn Sie unter massiver seelischer Belastung stehen, Ihnen die Kontrolle Ihres Atems Angst macht oder Sie die Kontrolle über Ihren Atem verlieren, wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr genug Luft zu bekommen oder sich Hyperventilation einstellt (Gefühl des Vibrierens und Kribbelns, hohe Atemfrequenz, Angst- oder Panikgefühle), oder wenn unangenehme Bilder in Ihnen aufsteigen.

Feueratem

Der Feueratem ist hervorragend geeignet, um körperlich und geistig frisch zu werden. Er reinigt das Blut, steigert die Hormonproduktion und generiert viel Lebensenergie.

Atem ist Lebensenergie

Die Kultivierung des Atems ist ein wichtiger Teil von Tantra. Der Atem ist ein profunder Stressabbauer und Energielieferant.

Da der "Tantrische Feueratem" ein starker Eingriff in den Atemvorgang ist, solltest du unbedingt Folgendes beachten:

Bei schweren Kreislaufproblemen, bronchialen Problemen und Herzrhythmusstörungen darf der "Tantrische Feueratem" nur in Absprache mit dem Arzt/Heilpraktiker geübt werden.

Meditiere vor Beginn der Übung mindestens fünf Minuten lang an einem sauberen, abgeschiedenen Platz. Der Geist sollte zur Ruhe kommen und voll konzentriert werden.

Bereite dich durch zweiminütiges ruhiges, entspanntes Atmen - bei geschlossenen Augen - auf die Übung vor.

Beachte:

Einatmen - Bauchdecke nach vorne gehen lassen.

Ausatmen - Bauchdecke sanft nach innen ziehen.

Öffne ein Fenster, sodass der Raum von viel Sauerstoff erfüllt ist

Tantrischer Feueratem

(Gesamtübungszeit: 25 Minuten)

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl oder auf den Boden (Schneidersitz).

Die Wirbelsäule ist gestreckt, die Schultern locker, das Brustbein ganz leicht angehoben. Lege eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brustmitte. Der Ein- und Ausatem fließt ruhig und gleichmäßig durch die Nase.

Während des Einatems zählst du innerlich still von eins bis vier und hältst dann kurz den Atem an.

Ausatmend zählst du ebenso von eins bis vier. Wiederum hältst du den Atem für einen Moment an. Setze diese Atmung zwei Minuten fort.

Richte den Blick zur Nasenwurzel und spreche oder singe neun mal das Mantra Sa Ta Na Mmaa. Die Silben werden langgezogen: Saaaa - Taaaa - Naaaa - Mmmaaaa. Sa bedeutet: Geburt. Ta heißt: Leben. Na wird übersetzt mit: Tod. Und Ma bedeutet: Wiedergeburt.

Atme nun einmal lang ein und leicht seufzend aus. Der folgende Einatem (ab jetzt auf jeden Fall durch die Nase atmen!) soll tief und schnell sein. Dabei wird der Bauch nach vorne und außen gedrückt.

Beim nächsten ebenso tiefen und schnellen Ausatmen, wird die Bauchdecke zügig eingezogen.

Diese kraftvolle Pumpbewegung wird nun drei Minuten lang fortgesetzt. Am Anfang etwas langsamer (Eine Sekunde Einatmen, eine Sekunde Ausatmen), dann schneller (Eine Sekunde Ein- & Ausatmen).

Die Bauchdecke, auf der die eine Hand weiterhin liegt, schwingt rhythmisch hin und her.

Der Brustkorb bleibt möglichst ruhig und unbewegt. Ziehe das Kinn ein wenig Richtung Schlüsselbeinkuhle heran. Lege als Anfänger den Atemschwerpunkt auf die Ausatmung. Am Ende des Ausatmens geschieht das Einatmen fast von allein, wobei die du Bauchdecke vorschnellen lässt.

Hinweis: Wenn es dir sehr schwer fällt, diese Übung im Sitzen durchzuführen, kannst du sie behelfsweise auch im Liegen auf einer bequemen Unterlage durchführen.

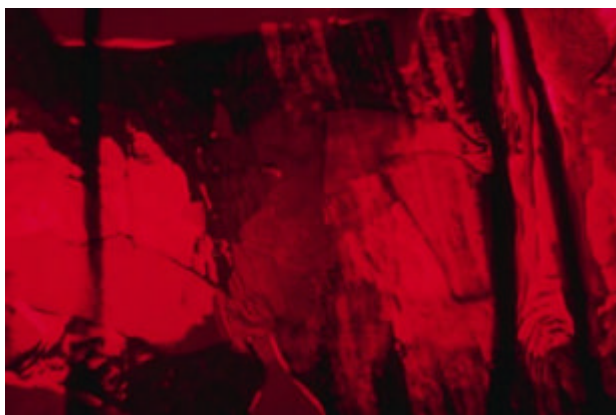
Abschlussmeditation. Lege die linke Hand auf den Bauchnabel und atme ganz ruhig und gleichmäßig. Konzentriere dich auf den Nabel als deinen Körpermittelpunkt. Spüre ihn als den zentralen Punkt deines Körpers.

Nach einer halben Minute summe oder singe drei mal das Mantra OM.
Aussprache: OoooooMmmmmmmmm.

Während des Übens konzentriere dich auf deinen Körper und respektiere seine Grenzen.

Bist du ungeübt, kann dein Körper vielleicht nur ein gewisses Maß an Energie aufnehmen. Keine Sorge, das ändert allmählich sich bei regelmäßigem Training.

Steuere das Tempo beim Atmen so, dass du dich nicht überanstrengst und nicht stark hyperventilierst. Setzt starkes Kribbeln in den Händen oder in den Lippen ein, atme deutlich langsamer weiter bis zum Ende der drei Minuten. Bei Versteifung der Fingerspitzen, atme ebenfalls flacher und bewege die Hände kräftig. Diese Begleiterscheinungen verschwinden in der Regel nach ein paar Minuten und sind ungefährlich.



Wirkungen des Tantrischen Feueratems

Reinigung des Blutes

Entschlackung

Stimulation des Sonnengeflechts

Säuberung der Lungen

Kräftigung der Bauchmuskeln

Optimierung des Zwerchfelltonus

Harmonisierung des Nervensystems

Regulierung des Blutdrucks

vermehrte Entstehung von Alpha-Wellen im Gehirn (Spannungsauflösung)

Anregung und Harmonisierung der Drüsenfunktionen

Energieaufladung

Regulierung des Säure/Basen-Gleichgewichts

Verbesserung der Kreislauffunktion

Stärkung der Funktion der Nasen- & Rachenschleimhäute (Erkältungsabwehr)

Klärung des Denkens

Aggressionsverminderung

Kühlung und Belebung des Kopfbereichs

Aufladung der Aura und der feinstofflichen Zentren

Anregung der Kundalini-Kraft



Strömungsatem

Auch der Strömungsatem stammt aus dem Tantra.

Für die Anwendung gelten die gleichen Warnhinweise wie beim Feueratem. Am Anfang solltest du bei dieser Übung nicht länger als 1 oder 2 Minuten mit dem Strömungsatem arbeiten, da es sehr intensiv emotional reinigend ist.

Lege dich entspannt hin.

Sorge dafür, dass du ungestört bist.

Nimm zuerst einige ruhige Atemzüge und räkele dich einen Moment auf der Unterlage.

Stelle die Beine auf der Unterlage auf. Dies steigert den Energiefluss in den Sakralbereich (untere Wirbelsäule).

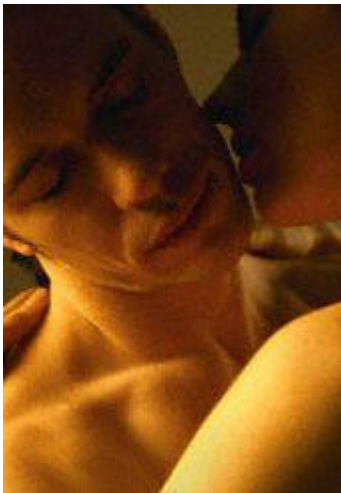
Stelle dir vor, du schlürfst eine heiße Suppe oder Spaghetti.

Mit dieser Mundhaltung schlürfst du den Atem in dich hinein und lässt ihn wieder gehen.

Du verbindest die Atemzüge miteinander und schlürfst 6 bis 8 Atemzüge in dich hinein.

Dann machst du eine Pause und nach 3- 4 Minuten machst du eine zweite Runde.

Lege dich dann entspannt hin und spüre in den Körper und seine energetische Ladung hinein.



Diese Übung kannst du auch mit deinem Partner zusammen machen.
Dabei solltet ihr auf der Seite liegen, die Augen geöffnet halten und an den
Händen und Füßen leichten, entspannten Körperkontakt haben.



Mantren und die Methoden von Oberton- und Untertongesang

Vielleicht etwas ungewöhnlich in einem Text über Atemtechniken ist ein Absatz über das Singen. Im Singen vertieft sich der Atem automatisch und je mehr Vokalformen gesungen werden, desto größer wird der Atemraum in deinen Lungen.

Ideal für diese Übung sind am Anfang die Vokale OM, MA, NI, PE, ME HUM, da hier verschiedene Vokalisationen für verschiedene Atemräume angesprochen werden.

Weiterführend sind dann der Obertongesang, für den ich einen Besuch auf www.obertoene.com empfehle. Hier wird detailliert über den Atemraum und die Kunst des Obertongesanges referiert.

Der kleine Obertonkurs, der nun folgt ist der Internetseite meines Freundes Wolfhard Barke entnommen, der auch in unserem Linkverzeichnis auftaucht.

In Tibet sind die Mönche wie auch Schamanen im Sibirien und der Mongolei im Untertongesang geübt. Dieser verändert die Gehirnwellenfrequenzen und sorgt für Atemfülle und eine volle Stimme. Gerade eine volltönende Stimme ist sinnvoll, um sich selbst in der Welt ausdrücken zu können.

Hier nun einige kleine Übungen:

Obertöne sind in jeder Stimme vorhanden. Jeder Mensch produziert schon beim Sprechen und natürlich auch beim Singen Obertöne. Dabei mag es verwunderlich sein, dass wir diese nicht so leicht hören, obwohl sie uns überall umgeben. Auch in der Natur finden wir die Obertöne in jedem Geräusch und jedem Klang, in allen Instrumenten und sogar darüber hinaus in jeder Maschine wie Motoren etc. Durch das Hören der Obertöne, erst bei einer anderen Stimme, dann bei sich selbst, erweitert sich das Hör-Bewusstsein.

Die Obertöne schwingen auf einem in bequemer Tonlage zu singenden Grundton in einer harmonischen Unendlichkeitsskala, verbinden uns mit dem Kosmos und tragen zur Transformation bei.

Beim Obertonsingen werden durch einfache Technik einzelne der Obertöne hörbar und mindestens zwei Töne erscheinen gleichzeitig (Grund- und Oberton).

Erzeugung von Obertönen mittels Mundraumresonanzen

Zur Orientierung dient der so genannten Vokalkreis.

Vokalkreis: U - O - OU - A - AE - E - I (O wie Oma, OU wie offen)

Auf einem konstant gehaltenen, kräftigen Grundton singt man möglichst während einer Ausatmung den Vokalkreis einmal von U über die dazwischenliegenden Vokale bis I oder umgekehrt.

Sollte die Luft nicht ausreichen, singt man zunächst von U bis A und nach erneuter Einatmung von A bis I.

Die Ausatmung sollte gleichzeitig durch Nase und Mund erfolgen, um die Resonanzen im Nasenraum mit auszunutzen.

Die Einatmung sollte nicht zu tief sein, da das Gefühl der Atemnot ansonsten viel früher auftritt.

Wichtig für das Singen vokaler Obertöne ist, durch Absenken und Verschieben des Unterkiefers einen möglichst großen Mundraum zu schaffen und sehr langsam zwischen den einzelnen Vokalen zu gleiten, um alle Färbungen der Vokale mitzubekommen. Durch minimale Veränderung des Mundraumes wird die Klangfarbe der Vokale verändert und damit die zwischen den Vokalen liegenden Obertöne erzeugt.

Dabei werden beim U die tiefen Obertöne erzeugt und beim I die höchsten Obertöne.

Als Hilfestellung für die Einstellung des Mundraumes dient die Vorstellung, eine im Mund befindliche große Kugel mit den Lippen zu umschließen.

Die Lippenformung sollte sehr betont den Vokalen angepasst werden.

Beim U sind die Lippen nach vorne geschürzt und nur sehr wenig geöffnet (siehe Foto auf der Seite Obertongesang von www.obertoene.com).

Zum I hin werden die Lippen immer breiter geöffnet, als wollte man Lächeln. Die Zunge wird zwischen den Vokalen U und A zur Erzeugung der Obertöne kaum eingesetzt. Die Zungenspitze liegt entspannt an den unteren Schneidezähnen.

Zwischen den Vokalen A und I wird der hintere Teil der Zunge zum I immer weiter angehoben und nach vorne geschoben. Die Zungenspitze hat dabei ständigen Kontakt mit den unteren Schneidezähnen.

Gezielte Steuerung der Obertöne mittels "Gong-Technik"

Mit der "Gong-Technik" können gezielt Obertonmelodien erzeugt werden. Die Gongtechnik wird mit der "Erzeugung der Obertöne mittels Mundraumresonanzen" kombiniert.

Zur Differenzierung der Obertöne orientiert sich die Gong-Technik auch am Vokalkreis.

Bei der Gong-Technik nimmt die hintere Zunge die so genannte "ng-Stellung" ein, die sich nach dem Sprechen des Wortes "gong" ergibt. Die hintere Zunge ist dabei gewölbt und berührt den weichen Gaumen. Die Zungenspitze befindet sich hinter den unteren Schneidezähnen. Für die Einstellung des Mundraumes gelten die gleichen Regeln wie bei der "Erzeugung von Obertönen mittels Mundraumresonanzen".

Aus der "ng-Stellung" werden angelehnt an den Vokalkreis folgende Silben gesungen:

GUNG GONG GOUNG GANG GAENG GENG GING

Die zwischen den reinen Vokalen liegenden Obertöne werden durch Einstellen der Klangfarbe mittels geringfügiger Veränderung der Mundraumöffnung erzeugt.

Beim Singen der einzelnen Silben löst sich die hintere gewölbte Zunge aus der ng-Stellung nur kurz und geht wieder in diese Stellung zurück. Die Zunge tippt sozusagen unter den weichen Gaumen und wird beim Singen von Gung nach Ging immer weiter nach vorne geschoben. Die Zungenspitze verbleibt hinter den unteren Schneidezähnen.

Laute und klare Obertöne mittels "Bird-Technik"

Mit der "Bird-Technik" lassen sich laute und klare Obertöne erzeugen. Die Technik basiert auf dem englischen Wort für Vogel, "bird". Der Ton wird auf dem kehlig gesungenen "ö" gehalten. Dabei wird das "d" vernachlässigt. Die Zungenränder sind fest an die Innenseiten der oberen Backenzähne angepresst. Die Zungenspitze befindet sich frei im Mundraum und weist eine gewisse Spannung auf. Die Kehle ist beim Sprechen der Silbe etwas zugeschnürt. Als Hilfestellung dient die Vorstellung der Stimme des Frosches Kermit aus der Sesamstraße.

Die Obertöne werden durch Verschieben bzw. Zurückziehen der Zunge verändert. Dabei werden höhere Obertöne durch Verschieben der Zunge und Anheben der Zungenspitze erzeugt. Tiefere Obertöne werden durch Zurückziehen der Zunge und Senken der Zungenspitze erzeugt. Die Zungenränder gleiten mit ständigem Kontakt an den Innenseiten der oberen Backenzähne vorbei.

Klare und differenzierte Obertonmelodien durch Kombination der "Gong-Technik" und der "Bird-Technik" .

Durch Kombination der "Gong-Technik" und der "Bird-Technik" unter Ausnutzung der Mundraumresonanzen wird der Obertongesang perfektioniert. Nimmt man beispielsweise die Zungenstellung nach der "Bird-Technik" ein und wendet gleichzeitig die "Gong-Technik" an, so entstehen klar differenzierte, glockenartige Obertöne.

Optimierung der Obertöne mittels "L-Technik"

Mit der L-Technik können die Obertöne noch weiter optimiert werden. Mit dieser Technik lassen sich die saubersten Obertöne erzeugen. Vorteil dieser Technik ist, dass die Grundstimme relativ offen klingt, da die hintere Zunge im Vergleich zur "Bird-Technik" nicht am Gaumen anliegt, sondern abgesenkt ist. Bei der "L-Technik" nimmt die Zunge die gleiche Position ein, wie beim Sprechen des Buchstaben L. Die breitgemachte Zungenspitze befindet sich an der Gaumenkante ca. 1 cm über der Zahnkante. Die Zungenränder werden breit gemacht und liegen an den Innenseiten der oberen Backenzähne an. Die Zunge hängt quasi wie ein Becher unter dem Gaumen.

Die Grundstimme wird kräftig und leicht kehlig gesungen. Beim Singen entweicht die Luft über die hinteren Zungenränder, aber nicht über die Zungenspitze. Je weniger Luft über die Nase geführt wird, um so klarer werden die Obertöne. Die Variation der Obertöne geschieht einerseits durch geringfügiges Heben und Senken der hinteren Zunge und andererseits durch Verändern des Mundresonanzraumes, indem man den Unterkiefer senkt und vor- bzw. zurückschiebt. Die Zungenspitze bleibt bei der Variation der Obertöne unverändert in ihrer L-Position und wird nicht bewegt. Zur Erzeugung des nächst höheren Obertones wird die hintere Zunge minimal angehoben und der Unterkiefer in abgesenkter Stellung etwas nach vorne geschoben. Zur Erzeugung tieferer Obertöne erfolgt die Bewegung in umgekehrter Richtung. Als Hilfestellung dient die Vorstellung, den Ton hinter die unteren Schneidezähne zu singen. Der Resonanzraum unter der Zunge, der durch das Absenken und das Vorschieben des Unterkiefers erzeugt wird, ist von wesentlicher Bedeutung für die Lautstärke der Obertöne.

Ausführlicher und mit Hörbeispielen erweitert ist auf www.obertoene.com mehr zu erfahren.

Untertongesang

Untertongesang erzeugt aus dem Grundton der Stimme die erste Subharmonische, auch 1. Unterton genannt, die mit halber Grundtonfrequenz schwingt, also eine Oktave unter dem eigentlichen Sington liegt. Mit dieser Technik kann man seinen Stimmambitus nach unten um eine Oktave erweitern. Ab und an hört man auch von Sängern, die die zweite Subharmonische, also eine Oktave und eine Quinte unter dem Grundton singen. Das ist aber sehr selten. Es gibt im Wesentlichen zwei Ansätze, die Stimme in der Subharmonischen Schwingen zu lassen. Da gibt es zum einen die dem tuvinischen Kargyraa ähnlichen Techniken, zum anderen die vocal fry, oder Strohhastechnik. Beide funktionieren sehr unterschiedlich, haben aber die Gemeinsamkeit, dass sie den Stimmklang um eine Oktave nach unten verschieben.

Strohbas (vocal fry)

Die Strohbasstechnik wurde eingehend in der Doktorarbeit von Leonardo Fuks untersucht. Im wesentlichen scheint es sich beim Strohbas um eine Schwingungsmodulation der Stimmbänder zu handeln. Man erreicht diesen relativ leisen Klang, wenn die Stimme bei Ermüdung entspannt und anfängt zu knattern. Dieses Knattern kann kultiviert werden, so dass die Stimme auf den tieferen Ton sozusagen einrastet. Das gleiche entsteht, wenn man beim Jodeln langsam an die Grenze des Umklappens der Stimme, also an die Grenze der Vollschiwingung zur Randkantenschwiwingung, geht.

Ich empfinde Strohbas als sehr wohltuend und entspannend für die Stimme. Er funktioniert auch nur bei völliger Entspannung. Man kann gelegentlich von der 1. Subharmonischen in die zweite oder noch tiefer kippen. Ein wunderbares Klangbeispiel findet sich auf der Website von Leonardo Fuks, wo er bis zur 5. Subharmonischen singt. Die Untertonreihe der Subharmonischen ist ein theoretisches Spiegelbild der Obertonreihe. Das heisst, die erste Subharmonische schwingt mit $1/2$ Grundtonfrequenz, die zweite mit $1/3$ usw. Die Reihe besteht also aus den absteigenden Intervallen Oktave, Oktave + Quinte, Doppeloktave, Doppeloktave + große Terz, Doppeloktave + Quinte usw.

Kargyraa ist der tuvinische Untertongesang.

Beim Untertonsingen in der tuvinischen Kargyraa-Technik gibt es mehrere Stile, die bisher nicht alle eingehend untersucht wurden. Beim sog. Steppen-Kargyraa zeigt sich die gleiche Verengung im Kehlkopf wie beim Khöömej. Die (aryepiglottischen) Falten, die diese Verengung bilden, werden beim Singen zusätzlich zu den Stimmbändern in Schwiwingung versetzt. Es entsteht also eine Pseudoglottis, eine zweite Klangquelle. Offenbar haben diese gekoppelten Schwiwingungen die halbe Frequenz des Singtons und erzeugen so einen Ton, der um eine Oktave unter der Singstimme liegt. Möglicherweise sind auch die Taschenfalten, die unterhalb der Verengung liegen, in den Phonationsvorgang einbezogen. Da sie im Bild aber verdeckt sind, kann man das hier nicht erkennen.

Kargyraa ist nicht unproblematisch zu lernen, da man sich leicht die Stimme verletzen kann. Man braucht dazu keine tiefe Stimme. Es gibt eine wunderschöne Aufnahme eines 11-Jährigen, der diese Technik singt, auf der CD Tuva von zeitausendeins und die gleiche Aufnahme auf der CD Deep in the Heart of Tuva von ellipsis arts (vgl. CD-Liste tuvinischer Khöömej). Auch Frauen können damit Bass singen, wie die Sängerinnen der tuvinischen Gruppe Tyva Kyzy und die Kehlsängerinnen der Xhosa. Man singt beim Kargyraa grundsätzlich eine Oktave höher, als die Stimme klingt.

Untertöne in der Welt

Die Untertontechnik des Kargyraa gibt es auch in der traditionellen Musik Europas und Afrikas. Bei der paghjella auf Korsika und beim cantu a tenores auf Sizilien gibt es eine rauhe tiefe Stimme, die bassu oder su basciu genannt wird. Sie entspricht technisch dem Kargyraa, wird aber ohne Obertontechniken gesungen.

Im klassischen Chorgesang gibt es Kompositionen - z. B. bei Rachmaninow und Tschaikowsky - die von den Bässen bis zu A1 (Kontra A) fordern. Kaum eine deutsche Stimme erreicht diese Tiefe auf normalem Wege. Daher wird an solchen Stellen Stroh Bass gesungen, was aber wiederum auch nur wenige Experten können.

Bei den Frauen der Xhosa ist der umngqokolo bekannt, der die Stimmtechnik des Kargyraa mit Obertongesang verbindet. In diesem Fall sogar sehr virtuos, weil die Xhosa-Frauen (in einer Bass-/Baritonlage singend!) die Klänge des Mundbogens imitieren und dabei den Grundton gegen den Oberton polyphon führen.

Auch in tibetischen Klöstern gibt es Kehlgangstile, die Untertöne verwenden. Es ist mir nicht ganz klar, ob die Techniken auf Kargyraa oder auf Stroh Bass beruhen, oder ob vielleicht beide Techniken vorkommen und je nach Sänger verschieden eingesetzt werden. Die tibetischen Mönche tragen meist sehr langsame Texte vor. Oft ergibt sich im Klang eine Dominanz der 10. Harmonischen, weshalb man diese Gesänge manchmal auch zu den Obertongesängen zählt.

Oberton, Unterton und Mantren im Tantra - 2 Übungen

Das Singen von Lauten fördert die Aktivität des Kortex und die Hormonproduktion.

Dies hat Auswirkungen auf die Durchlässigkeit des Energiesystems. Gerade für die Arbeit mit Partner sorgt dies für die Aktivierung feinstofflicher Prozesse.

In vielen Kulturen gibt es Lieder, welche Geliebte einander singen. Gerade im Singen und Besingen des Körpers mit Tönen kann in der sensuellen, erotischen oder sexuellen Begegnung eine tiefe Entspannung einsetzen. Dies führt zur Intensivierung und Verlängerung der Vereinigungspraxis (Karmamudra).

Das Mantrasingen dient zur Reinigung und energetischen Stabilisierung.

Übung 1:

Setzen sie sich Rücken an Rücken und beginnen sie mit dem Singen des Mantras AUM.

Entpannen sie sich hinein.

Nach 5 Minuten drehen sie sich um und umarmen ihren Partner ohne den Gesang zu unterbrechen.

Fahren sie noch 10 Minuten singend in Umarmung fort.



Übung 2

Sorgen sie für eine ungestörte Zeit (Telefonstecker raus) von ca. 2 Stunden.

Bereiten sie sich einen ruhigen und schönen Platz.

Beginnen sie wie in der ersten Übung.

Dann legen sie Lippen aneinander und summen in ihren Partner hinein, während sie durch die Nase atmen.

Bleiben sie 5 Minuten im Ineinander Sitzen oder im Nebeneinander- Liegen so verbunden.

Dann öffnen sie ihren Mund, als ob sie sich küssen wollten.

Atmen und tönen sie mit dem Mantra OM- AUM oder mit Obertönen in ihren Partner hinein.

Bleiben sie mindestens fünf Minuten oder gerne länger in dieser Stellung.

Sollten erotische Gefühle auftauchen, ist dies wunderbar.

Hinweis:

Für Raucher, starke Kaffeetrinker, Knoblauch- und Zwiebelliebhaber bitte vorher Zähne putzen und die Zunge bürsten, da es sonst zu unangenehmen Begegnungen kommen kann.



Tara Sattva Institut

Autor: Shanti E. Morawa

Gierather Str. 70

51469 Bergisch Gladbach

shanti@tarasattvatantra.de

02202 284848