



*Klangyoga ist eine einzigartige Verbindung von Yoga und Klang.*

## EMILY HESS®-Klangyoga

von Doris Iding

Wer denkt, dass Yoga am besten in andächtiger Stille praktiziert werden sollte – die Sinne nach innen gerichtet und von der Außenwelt abgeschottet – dem entgeht ein ganz wesentlicher Aspekt der heilsamen Wirkung des Yoga mit Klang. Dass Klänge zur Stärkung der Selbstheilungskräfte eingesetzt werden, hat zwar eine lange Tradition in Religionen und Kulturen, doch bei den Asanas wird in der Tradition von Patanjali bevorzugt auf den universellen Laut OM gesetzt. Alles ist Schwingung im Universum – die Welt ist Klang ... und von Pythagoras und Heraklit über Kepler und Lauterwasser bis zur modernen Wissenschaft finden sich Bestätigungen: Erst kürzlich ist es der Quantenphysik gelungen, die Klangwellen, die ein Atom mit seinen Bewegungen auslöst, einzufangen und zu messen.

### Wir sind umgeben von Klang

Klang ist also viel mehr als das, was wir mit unseren Ohren hören können. Klang wirkt unmittelbar auf unsere Zellen, abhängig von Tonhöhe und Klangfarbe. Und wir sind immer von Schwingungen umgeben, ob wir sie wahrnehmen oder

nicht. Klänge wirken nicht nur auf unsere Gefühle, sondern auch immer auf unsere Zellen, Organe, auf unsere Atmung, auf unseren Puls und Blutdruck. Wenn Klang zu Lärm wird, reagieren wir mit Stress; wenn Klang angenehm ist, können wir entspannen. Die Idee, Klang mit Yoga über das OM hinaus zu verbinden, liegt deshalb eigentlich auf der Hand – und Emily Hess hat sich dieser heilsamen Verbindung von Klang und Bewegung verschrieben.

### Ein Same aus der Kindheit entfaltet sich

Oft nehmen Eltern starken Einfluss auf die Entwicklung eines Kindes, besonders wenn es nicht „der Norm“ entspricht. Weil die kleine Emily erst mit drei Jahren zu laufen begann, hatten ihre Eltern sie aus Sorge zum Ballett geschickt – hier sollte sie ihren unbeholfenen Watschelgang verlieren. Und die tanzenden Bewegungen wurden für Emily Hess zum Mittel-, Dreh- und Angelpunkt ihres Lebens. Plötzlich wurde alles Bewegung, und als sie mit zwanzig Jahren zum Yoga kam, wurde ihre natürliche körperliche Biegsamkeit zu einer „Schmiegsamkeit dem Leben gegenüber“. Diese

Emily Hess gibt die von ihr entwickelte Methode in Teachertrainings weiter.



Herangehensweise ans Leben ließ sie schwierige Zeiten überwinden und die Leichtigkeit nie verlieren. Mit Mitte zwanzig lernte Emily die Klangmassage und deren Entwickler Peter Hess kennen und wusste sofort, dass sie hier ihre Bestimmung, ihren Weg und ihr Zuhause gefunden hatte – das war vor über 25 Jahren. Heute leitet Emily zusammen mit Peter Hess das Peter Hess® Institut.

### Vom Tanz zum Yoga

Es fiel Emily Hess leicht, Klang mit Tanz zu verbinden, und daraus entwickelte sie 2001 zusammen mit Peter Hess die Klangpädagogik, aus der später das Weiterbildungssystem KliK® – Klingende Kommunikation wurde. Doch erst aus der Begegnung mit dem Yogatherapeuten Remo Rittiner entstand nach Jahren der Schulung ihre heutige Form des Klangyogas. Sie systematisierte ihre Erfahrungen und verschmolz ihr inzwischen umfangreiches Wissen über Yoga mit den Peter Hess®-Klangmethoden. Hier fand Emily Hess, immer ermutigt von ihren Lehrern, ihren eigenen Weg in der Verbindung von Klang und Yoga. Ihre besondere Begabung ist die tänzerische Leichtigkeit, mit der sie tiefenwirksame Yoga-Asanas mit wohltuenden Klängen kombiniert. Ihr Talent, Schwingungen so stark zu fühlen und zu vermitteln, macht das Klangyoga zu einem einzigartigen Erlebnis.

### Eine Idee manifestiert sich

Wenn eine Idee reif für die Welt ist, dann finden sich auch alle Zutaten, die es braucht, damit diese Idee bei den Menschen ankommt. In diesem Bewusstsein mag es nicht erstaunen, dass die beiden Enthusiasten von Yoga und Klang, Peter und Emily Hess, ihren perfekten Rahmen für ihr Anliegen in einem kleinen Seminarhaus in Niedersachsen verwirklicht fanden. Hier gab es für die innere Klangreise auch die äußere Umgebung: Inmitten idyllischer Natur zwischen Wäldern, Naturparks und Moorlandschaften und nahe dem Steinhuder Meer war hier ein Ort, der zum Verweilen einlud.

Das Seminarhaus hat sich mittlerweile zum Peter Hess® Zentrum gemausert und findet immer mehr Anklang in der Welt, so wie es sich beide gewünscht hatten: Von hier aus soll Yoga und Klang sich in die Welt hinausschwingen. Und Emily Hess spürte, dass es genau im richtigen Moment passierte. „Als ob die Welt darauf gewartet hätte“, staunt sie immer wieder und ist dankbar, dass sie mit der Verbindung von Yoga und Klang so vielen Menschen helfen kann.

### Klangyoga – Zufriedenheit auf tiefster Ebene

Für alle Teilnehmer ist die Verbindung von Yoga-Klangmeditation, Yoga-Klangmassage und Yoga-Klangentspannung ein zutiefst freudvolles Erlebnis, das leicht

und beschwingt in die Seelen der Menschen hineinströmt und sie verführt. Emily Hess gelingt es, das Hineingleiten in die Asanas zu einer andächtigen und bewegenden Prozession zu machen, ähnlich einem Gebet, das sich körperlich ausdrückt. So gewinnen die Teilnehmer ein tiefes, ursprüngliches Vertrauen in die Fähigkeiten ihres Körpers zurück und erstarken in der Haltung, die ihr Atem zulässt. Ein lächelndes Hineinsinken in die Haltungen und ein kraftvolles Zusichstehen sind die Geschenke, die sie überreicht bekommen und mit denen sie beseelt nach Hause gehen dürfen. Glück und Freude sind Synonyme für diese neue Schwingung, Zufriedenheit auf tiefster Ebene das Ergebnis.

### **Was ist das Besondere am Klangyoga?**

Es versteht sich von selbst, dass eine so tiefe Freude kaum über reine Techniken zu erreichen ist. Daher ist das Besondere am Klangyoga auch, dass es dieses spielerische Element hat, das das innere Kind in uns glücklich macht; denn in uns will etwas spielen – und wir haben als Erwachsene kaum je Zeit, uns diesen Spielraum zu geben oder wissen nicht, dass wir ihn benötigen. Bei Klangyoga dürfen wir Klangschalen einsetzen und ihrem Klang mit einer speziellen Atemtechnik lauschen, wie er sich in unserem Körper fortpflanzt und bewegt, vibriert und nachschwingt, sich mit unserem Herzschlag unterhält und unsere Organe begrüßt. Ein völlig neuartiges Gefühl, eine einzigartige Wahrnehmung unseres inneren Körperrhythmus entsteht. Wir hören nicht nur den Klang, wir werden zur Schwingung, wir tanzen zum Klang unserer Herzens. Und das mit einer Leichtigkeit, die sich durch alle Faszien fortpflanzt. „Wie viel mehr ich bin, als das was ich dachte“, ist ein stauender Gedanke, der während des Erlebens auftaucht.

### **Und es wirkt auch weiter**

Emily Hess hat den Anspruch, Menschen mit Klangyoga auf allen Ebenen anzusprechen – körperlich, emotional und

geistig. Und dieses Versprechen löst sie geschickt ein, denn alle Menschen lassen sich auf der Seelenebene ansprechen, berühren und bewegen – und Klang besitzt die Fähigkeit, dies zu erreichen.

Es ist nicht nur die Tatsache, dass wir zu 70 Prozent aus Wasser bestehen, was eine besondere Leitfähigkeit hat, sodass die Schwingung fast elegant ihren Weg in uns hinein findet; es ist auch die wissenschaftliche Seite, die bestätigt, dass die feinen Vibrationen, die von den hochwertigen Peter Hess® Therapieklingschalen ausgehen, den Körper harmonisieren und positiv auf Organe einwirken. Die „innere Weisheit“ unserer Körper-Geist-Verbindung wird wieder oder neu zum Schwingen gebracht und erneut in ihre natürliche Balance versetzt. Und ein Körper in Balance ist auch ein gesunder Körper, daher die heilsame Wirkung: Das Klangyoga regt die Selbstheilungskräfte auf eine Weise an, die schwer in Worte zu fassen, aber deutlich zu spüren ist.

### **Wer profitiert am meisten?**

Natürlich hat jeder etwas davon, aber ganz besonders Yogalehrer können ihren Unterricht um eine wunderbare Klangfarbe erweitern und ergänzen. So sind sie mit dem Klangyoga in der Lage, ihre Schüler auf eine ganz neue Ebene der Körperwahrnehmung mitzunehmen. Denn sich im Klang von Klangschalen, Gongs und Mantras zu bewegen und leise sich selbst zuzuhören und wahrzunehmen, vermittelt eine so tiefe Erfahrung, dass die neue Dimension, die Yoga dadurch bekommt, niemand mehr missen will. Für alle Yogalehrer ist es also in vielerlei Hinsicht ein Geschenk – sie bringen ihre Schüler tiefer in den eigenen Körper und lassen sie in Kontakt kommen mit der inneren Weisheit, diese erleben eine tiefe Freude und einen sich ausbreitenden Frieden und das wiederum ist der Grund, warum sie wiederkommen werden. Im Zauber von Klang, Yoga und Mantras liegt ganz sachlich ein Kundenbindungsinstrument, wie es liebevoller und befriedigender nicht sein könnte.

*Weitere Informationen zum EMILY HESS®-Klangyoga unter [www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)*



#### **Doris Iding**

ist Ethnologin, Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin sowie Autorin mit Schwerpunkt Integration östlicher Heilverfahren in den Westen und bewusstseinsverändernden Techniken. In ihren Artikeln und Seminaren vermittelt sie auf leichte und spielerische Weise, wie wir entspannt, achtsam und wohlwollend zu uns selbst finden können. 14 ihrer Bücher wurden in andere Sprachen übersetzt.

#### **Kontakt**

[www.doris-iding.de](http://www.doris-iding.de)