

yoga

aktuell

Deutschland € 6,50 • Österreich € 7,50 • Schweiz SFR 12,20



Belgien/Luxemburg € 7,50 • Italien € 7,50 • Niederlande € 7,50 • Spanien € 7,00 • Dänemark DKK 65,00 • Portugal € 7,50 (cont.) • Schweden SEK 72,00

INTERVIEWS

Gabriela Bozic:
Jivamukti Yoga

David Frawley:
Was habt ihr aus dem
Yoga bloß gemacht?

PORTRAIT

**Regisseur
Kay Pollak:**
Durch Begegnungen
wachsen

WORKSHOP

Spirit Yoga

Passion Test: Entdecken Sie Ihre
LEIDENSCHAFT

DER KRIEGER IN DIR
Yoga für Männer

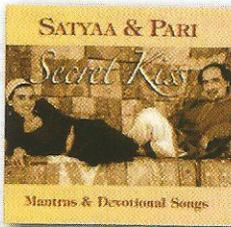
DIGITALES ZEITALTER

Wieviel Elektronik
braucht ein Yogi?

PRANAYAMA

Kapalabhati

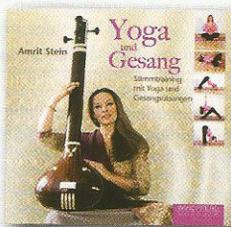
GEWINNEN SIE!
2 Wellness Tage
in Tirol



SATYAA & PARI: SECRET KISS, SILENZIO MUSIC 2007, EUR 18,95, ASIN: B000P5FFVE.

Als Geheimtipp kann man Secret Kiss vielleicht nicht bezeichnen, denn dafür haben Satyaa und Pari sicherlich viel zu viele Fans, die schon sehnsüchtig auf das neue Album der zwei gewartet haben. Empfehlen aber kann man es allemal. Helle Klänge, die sofort mitreißen und die man auch bei xxten Spielen der CD immer noch genau so gern wie beim ersten Mal hört, vertreiben die Alltagssorgen und öffnen für das Freudvolle des Seins. Secret Kiss ist eine wahre Anti-Stress-Therapie und natürlich noch mehr, weil es auch praktizierte Bhakti ist. Wie schon auf den anderen Alben von Satyaa und Pari werden hier beliebte Mantras musikalisch modern interpretiert. Zusätzlich ist mit dem für das Album namengebenden Stück, das in zwei Versionen enthalten ist, auch ein englischsprachiger Song dabei, der einen ansteckend guten Spirit in sich zu tragen scheint. Dieses Album hat Tiefgang und ist zugleich leicht wie eine Sommerbrise. Es bietet eine Auswahl von Mantras und Melodien für jede Stimmungslage und verschiedene Facetten spirituellen Empfindens – von heiter-gelassen über fröhlich-temperamentvoll bis hin zu demütig-kontemplativ, immer aber inbrünstig und hingebungsvoll. Dabei nie zu dick aufgetragen, wohlgemerkt. Mit einem Wort zusammengefasst: erhebend.

Caroline Wilhelm



AMRIT STEIN: YOGA UND GESANG (AUDIO-CD), WINDPFERD VERLAG 2007, EUR 19,90, ISBN-10: 3893855319.

Wussten Sie, dass Yoga Asanas direkten Einfluss auf die Stimme haben? Amrit Stein, von B.K.S. Iyengar autorisierte Yogalehrerin sowie Kathaktänzerin und Sängerin - 2005 erschien im Windferd Verlag ihre CD „Klangjuwelen der großen Freude“ mit tibetischen

Dharma-Gesängen - hat ein tiefes Erfahrungswissen darüber, wie Asanas zur Stimmbildung beitragen können. Durch die innere Ausrichtung des Körpers, die Dehnung der Lungen und die Vergrößerung des Atemvolumens vermittelt Hatha Yoga-Praxis nehmen tonale Klarheit sowie Bandbreite und Volumen der Stimme zu, wobei es das ganz individuelle Potential der eigenen Stimme freizulegen gilt. Wer dies ausprobieren und dabei eine noch größere Freude am Singen entwickeln möchte, erhält durch die Übungs-CD „Yoga und Gesang“ eine kompetente Anleitung. Neben der körperorientierten Praxis, die u.a. einen Standzyklus mit Dreiecks- und Kriegerhaltung sowie Auflösungs- und Entspannungshaltungen mit einbezieht, sind auch Stimmübungen wie Om-Chanten zur Massage und Kräftigung der Stimmbänder und Mantrasingen auf Basis speziell ausgewählter Raga-Melodien Bestandteil des Übens. Ein ausführliches Begleit-Booklet mit Abbildungen zu den im Iyengar-Stil ausgeführten Asanas stellt sicher, dass man die Übungen korrekt nachvollziehen kann. So hat Amrit Stein hier erneut ein kleines Juwel vorgelegt und wer es für sich entdeckt hat, wird vermutlich bald kräftig in dieses Lob mit einstimmen.

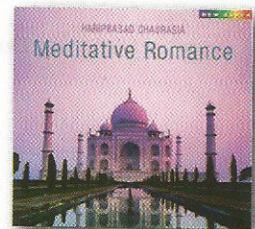
Sneha Bebru



TINA MALIA: THE SILENT AWAKENING (AUDIO-CD), BOUNDLESS LIGHT MUSIC 2006, BEZUGSQUELLE: WWW.TINAMALIA.COM.

Musik zu beschreiben ist schwer – sie lässt sich eben nicht eins zu eins in Worte transkribieren. Und wenn, dann täte es schon eher ein Gedicht als eine nüchterne Bestandsaufnahme. Wollte man die Musik der Künstlerin Tina Malia auf diese Weise in Worte fassen, müsste es ein sehr schönes Gedicht sein. Sanft, aber nicht seicht. Weich, aber eindrucksvoll. Tina Malia ist klassische Pianistin und Sängerin und hat ihre Wurzeln im amerikanischen Folk, ihre Inspirationen jedoch liegen ebenso in keltischen Melodien, in den Rhythmen des Orients und in den tiefgründigen Ragas Indiens. Nachdem schon ihr Debüt-Soloalbum Shores of Avalon hoch gelobt wurde, knüpft sie nun mit The Silent Awakening daran an, wobei die Bandbreite an Einflüssen hier vielleicht noch größer und zugleich der rhythmische Akzent stärker geworden ist. So ist z.B.

die Vielfalt allein schon der vertretenen Percussion-Instrumente bemerkenswert: indische, afrikanische und peruanische Percussions sind ebenso vertreten wie die Karimba oder die von Tina Malia selbst gespielte Marimba. In den zehn Songs des Albums hat Tina Malia, die nicht nur gesanglich, sondern auch als Songwriterin ohne Übertreibung ein Ausnahmetalent ist, eine Art spirituelle Entwicklung oder Reise voller tiefgreifender, zarter und vor allem lebensbejahender Erfahrungen und Erkenntnisse vertont. In den USA ist die Musik von Tina Malia, die u.a. schon mit Jai Uttal performt hat, bereits recht bekannt, während sie in Europa derzeit noch ein Geheimtipp ist – auf jeden Fall einer, den es zu entdecken lohnt!



PANDIT HARIPRASAD CHAURASIA: MEDITATIVE ROMANCE NEW EARTH RECORDS/SILENZIO 1997, EUR 21,99, ASIN: B00004S4EY.

Ragas sind der Inbegriff meditativen Erlebens. Wirkungen der Ragas werden auch in den alten vedischen Texten beschrieben. Ragas werden bestimmten Tageszeiten zugeordnet. Es gibt Morgenragas und eher sanfte Ragas für den Abend. Entspannend und besonders friedvoll sind Ragas, die mit der Bambusflöte gespielt werden. Typischerweise kreist das ganze musikalische Geschehen um einen Ton. Dieser Grundton wird immer wieder aufs Neue von den Begleitinstrumenten wiederholt, um dadurch auf den bestimmten Klangcharakter, den Modus einzustimmen. Frühmorgens schafft ein Raga mit diesem Instrument eine Atmosphäre der Harmonie und der Stille. Musik des indischen Bansuri-Meister-Spielers Pandit Hariprasad Chaurasia wirkt besonders auf den Brustbereich. Die Flötenaufnahmen dieser CD (Meditative Romance, Instrumente: Bansuri, Tambura und Tabla) wirken sehr tief und stresslösend. Faszinierend die hervorgerufenen Gefühle von Glück und Frieden.

Die besondere Melodienführung und die Stille zwischen den Tönen und die Rückkehr der Melodie immer wieder zum Grundton machen den besonderen Zauber dieser Musik aus.

Die Aufnahmen wirken stark auf die Thymus-Drüse, die hinter dem Brustbein im oberen Brustbereich liegt und ein ausgeprägter Punkt im Kontakt mit tiefen