

SANFT BIS ÜBERWÄLTIGEND *Die Gong- Meditation*

*Gegen diese KLÄNGE haben
stressige Gedanken keine Chance*

TEXT NICOLE REESE

Laute ist es. Sehr sogar. Hört sich an wie Propellerflügel, die direkt über mir rotieren. Kann aber nicht sein, schließlich liege ich auf einer dicken, weichen Matte in einem Yogaraum. Was eben noch ganz sanft und zurückhaltend war, umfängt mich plötzlich mit einer gewaltigen Wucht: der Klang des Gongs. Wie ein undefinierbarer Tonteppich. Der Raum scheint aus Klangwellen zu bestehen, die sich immer mehr miteinander verweben und dichter werden. Alles ist Resonanz – und ich mittendrin. Toll fühlt sich das an, und auch etwas seltsam. Dann ist erst mal Schluss mit Denken. Irgendwann holt mich die Stille zurück in den Raum. Ich öffne die Augen, strecke mich, bin wieder da. Leicht verballert und gleichzeitig seltsam klar, tief entspannt und ganz beseelt.

Doch zurück zum Anfang. Während draußen der Regen auf den Bürgersteig prasselt, suche ich mir einen Platz im vollen Yogaraum. Bevor ich mich der Gong-Meditation – sie entstammt der Tradition des Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan – hingeben kann, stimmen wir gemeinsam Körper und Geist mit Übungen und Atempraktiken aus dem Kundalini-Yoga darauf ein, den sogenannten Kriyas. Ich stärke mit der „Stretch Pose“ und einer Runde Feueratem meinen Nabelpunkt, gehe in den



Bogen, ins Rad. Eine kurze Trinkpause, dann ist der Gong dran. Ich strecke mich auf meiner Matte aus, die Augen geschlossen. Erst leise, dann immer stärker erfüllt der Klang des Gongs den Raum. Nicht zu beschreiben, aber intensiv zu spüren – auf unterschiedlichen Ebenen. Der Körper wird in Schwingung gesetzt und auf diese Weise das ganze System berührt. Blockaden sollen gelöst, alte Gedankenmuster durchbrochen, das Nervensystem gestärkt und Raum für neue Gedanken geschaffen werden. Das Geheimnis: Der Gong wirkt auf bestimmte Frequenzen im Gehirn. Die Gehirnwellen verlangsamen sich. Der Geist entspannt. Unsere wild umherspringenden Gedanken kommen zur Ruhe. Gegen den Gong haben sie keine Chance – eine extrem erholsame Erfahrung. Ungefähr eine halbe Stunde genießt man dieses Gefühl, während man auf dem Rücken liegt, ähnlich wie bei der Tiefenentspannung im Yoga.

Um wieder in der Wirklichkeit anzukommen, tanzen wir am Ende der Stunde ziemlich ausgelassen zu lauter Discomusik. Wie fröhlich und zuversichtlich ich mich fühle! Als hätte jemand einen Reset-Knopf gedrückt. Die nächsten Termine für die Gong-Meditation werde ich mir gleich dick in meinen Kalender eintragen.

*Om...
Mmm...*

ZUM AUSPROBIEREN

Gong-Meditationen werden in Kundalini-Yogazentren und auf Yogafestivals angeboten. Am besten im Kursprogramm der Yogaschule vor Ort nachschauen oder direkt anrufen, da viele Termine nicht unbedingt im Internet stehen, sondern oft nur auf Flyern angekündigt werden. Mitmachen kann bei der Gong-Meditation jeder, der Lust auf eine intensive Meditation hat. Yogakenntnisse sind dafür nicht zwingend notwendig. Egal ob es bei einem einmaligen Ausprobieren bleibt oder zu einem festen Ritual wird: Eine Gong-Meditation ist immer eine ganz besondere, individuelle Erfahrung.

HAMBURG

Hier wird der Gong unter anderem regelmäßig bei Ada Stefanie Namani Devinderjit geschlagen: www.gong-und-klang.de. Und im Kundalini-Zentrum Ardas: www.ardas.de

BERLIN

In der Hauptstadt ist die Auswahl groß. Gong-Meditationen gibt es z. B. bei Gérard Jap Nirantar: www.yoga-und-gongmeditation.de. Hardo Bicker: www.urklang.com. Und im Kundalini-Yogazentrum: www.kundalini-yoga.berlin/kurse/gongmeditation

MÜNCHEN

Satya Singh Alexander J. Renner lebt bei München, bietet aber auch in anderen Städten Kurse an: www.gongmeditation.de

➔ www.3ho.de

Auf der Website von 3HO Deutschland e.V., der Fachorganisation für Kundalini-Yoga findet man noch weitere Infos, Lehrer und Termine.



NICOLE REESE

ist freie Journalistin und ausgebildete Kundalini- und Vinyasa-Lehrerin. Sie unterrichtet in Hamburg. Außerdem ist sie Co-Autorin des Buches „Yoga Kitchen“ (ZS Verlag, 24,90 Euro), das Rezepte und Yoga-Flows kombiniert – für weniger Stress, und mehr Energie. Infos unter www.nicole-reese.de