

Ein System, das die Verbindung von Atem und Bewegung auf eine ganz neue Weise fokussiert und zudem mit Musik verbunden ist: **Tala-Yoga-Begründer Andreas Loh im Interview**

INTERVIEW ■ DORIS IDING

Tala Yoga

Interview

Beim Tala Yoga sind die Übungen fließend im Einklang mit der Atmung und mit der Musik, die extra dafür komponiert wurde. Dieses System wurde vom Pianisten und Yogalehrer Andreas Loh entwickelt. Der Begriff „tala“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet soviel wie musikalisches Maß. In der indischen Musik ist ein tala das rhythmische Grundmuster eines Musikstücks. Wie jedes Sanskrit-Wort hat auch tala weitere Bedeutungen: Tala ist die essenzielle Natur oder Seele, wie sie in allem vorhanden ist. Sie ist das Wesen der Erde, die Basis und Ursache von allem Sein. Wer sich auf Tala Yoga einlässt, weiß, was damit gemeint ist: die Erfahrung des eigenen Selbst, getragen von Atem, Bewegung und Musik.

YOGA AKTUELL: Du bist vor einigen Jahren an Krebs erkrankt. Damals hattest du bereits Yoga-Erfahrung. Was hat diese Erkrankung bei dir verändert?

Andreas Loh: Zum Zeitpunkt der Diagnose hatte ich schon zehn Jahre Yoga praktiziert und war physisch in Höchstform. Umso überraschender kam die Krankheit in mein Leben und zeigte mir, dass auf einer tiefen emotionalen Ebene noch Themen waren, die ich noch nicht angeschaut und verarbeitet hatte. Die Krankheit ist für mich im Nachhinein ein Geschenk. Diese Erfahrung ließ mich tiefe Einsichten über mich selbst und über das Leben gewinnen.

Wie kam es zu der Entwicklung von Tala Yoga?

Sie basiert auf der Erkenntnis, dass es nicht darum geht, *was* wir üben, sondern einzig und allein darum, *wie* wir üben. Die Qualität der Atmung legt demnach die Qualität des Asana fest. Ich sehe diese Praxis als die Weiterentwicklung des Ashtanga Yoga, den ich vorher zehn Jahre lang begeistert praktiziert habe. Die Tala-Yoga-Sequenzen sind ganz systematisch aufgebaut, nach dem Grundsatz: vom Möglichen zum Unmöglichen. Die Serien sind flexibel und passen sich den Bedürfnissen des Übenden an, und im Mittelpunkt der Praxis steht die Atmung.

Was genau sind Talas?

Talas sind sich wiederholende Musikstücke, die ich passend zum Atem und zur Yogapraxis komponiert habe. Beim Yoga unterstützen sie den Übenden darin, achtsam im Moment zu sein. Sobald Atem und Bewegung nicht mehr mit der Musik synchron sind, führt die Musik einen wieder zu einem gleichmäßigen Atem zurück. Zurück zum Moment und zur Achtsamkeit.

Welche Rolle spielt der Rhythmus bei deiner Musik?

Das ganze Leben besteht nur aus Rhythmen. Geburt/Tod, Einatmung/Ausatmung, Tag/Nacht, Ebbe/Flut usw. bestimmen unser Leben. Der Rhythmus der Yoga-Talas hat das Tempo des natürlichen Ruhepulses unseres Herzschlags. Wenn wir in diesem Tempo üben, hat dies einen beruhigenden Effekt auf unseren Geist, und die Bewegungen werden harmonisch.

Wie bist du auf genau diesen Rhythmus gekommen?

Dieser Rhythmus entstand in jahrelanger Erforschung der Verbindung von Atem und Bewegung. Ich suchte nach einem

Atemrhythmus, der es ermöglicht, in (fast) allen Yogapositionen wirklich gleichmäßig und ruhig zu atmen.

Der Atem ist in allen Yogatraditionen wichtig. Wo genau liegt der Unterschied bei Tala-Yoga?

In vielen Systemen wird davon gesprochen, dass die Atmung gleich sein soll. Doch in der Praxis wird die Atmung meist bei kurzen Bewegungen und schwierigen Positionen automatisch und unmerklich schneller. Die Tala-Praxis ist so ausgelegt, dass die Atmung die ganze Praxis hindurch messbar gleichmäßig ist – unabhängig davon, ob die Bewegung lang oder kurz ist, unabhängig davon, ob die Position leicht oder schwer ist. Durch diese achtsame Beobachtung der Atmung sind wir ganz im Moment. ■



Andreas Loh

Internet: www.andreasloh.com

Tala-Yoga-Workshops:

- 6.9. Berlin
- 13.–14.9. Halle/Saale
- 28.9. Sylt, „Yoga meets Music“-Festival
- 10.–12.10. Magdeburg
- 24.10. Aachen
- 28.11. Erlangen