







Naad Yoga lässt sich am besten übersetzen als Klang-Yoga. Die Erfahrung des Klangs und dessen Wirkungen stehen im Mittelpunkt dieser Yogaform. Seine Wurzeln reichen über 4000 Jahre zurück und es gründet auf der Erfahrung der Yogis, wie kraftvoll Klang das Bewusstsein verändert und den gesamten Organismus beeinflusst.

Wie lässt sich die Kraft des Klangs verstehen? Alles ist in einem ständigen Zustand der Schwingung: Galaxien, Sonnensysteme, Planeten – bis hin zu den Atomen. Licht ist Schwingung, Töne sind Schwingung, Energie ist Schwingung. Auch Gedanken und Gefühle sind elektromagnetische Schwingungen in unserem Gehirn - Das gesamte Universum, inklusive uns selbst, ist Schwingung, ist Klang, ist Naad. Die Welt ist Klang. Nach dem Resonanzgesetz aus der Physik reagieren Schwingungen auf andere Schwingungen. Das heißt: *Durch die Schwingung von Klang beeinflussen wir die Schwingung unserer Gehirnwellen, unserer Zellen und Atome.*

Eine Naad-Yoga-Stunde umfasst folgende Bestandteile:

-  **körperliches Yoga (Asanas).** Unser menschlicher Körper ist Resonanzkörper für unsere Stimme. Yogaübungen öffnen den Körper und erweitern damit den Resonanzkörper
-  **Atemübungen (Pranayama).** Der Atem ist die Basis unserer Stimme und unser Klang, den wir ununterbrochen aussenden. Atemübungen bringen unsere Aufmerksamkeit zum Atem, vertiefen den Atem und vergrößern unseren inneren Raum.
-  **Übungen für die Stimmbildung**
-  **Erfahrung von Klang.**
 - ... wie Klang auf uns wirkt und uns erhebt.
 - ... welche Klänge in welchen Körperteilen schwingen.
-  **Sprechen, Chanten und Singen von Mantras** wie z.B. dem AUM. In den Klängen dieser Worte schwingt eine besondere Kraft, die durch Wiederholen erlebbar wird. Sie helfen dem Geist, ruhiger zu werden und eröffnen einen Raum im Bewusstsein, in dem Du Dich selbst und die Welt klarer wahrzunehmen kannst.
-  **Entspannung im „Klangbad“.** Lass los und dich vom Klang in deine inneren Welten tragen.

Die Effekte von Naad-Yoga sind u.a.:

- Entspannung von Körper & Geist
- Klare kraftvolle Stimme
- Selbstbewusstsein
- Offenheit
- klareres Bewusstsein
- Mehr Verbindung zu Dir und anderen
- mehr Lebendigkeit
- Lösung von Blockaden