



Yoga

aktuell

11-

Manish Vyas, *PRĀNĀ. Music for Pranayam Practice*, Musikalbum 75 Min., verfügbar als Download und per Streaming, www.manishvyas.com

Mit Meditationsmusik haben viele Praktizierende Erfahrung, und auch Asana-Praxis in Verbindung mit Klang haben die meisten schon ausprobiert. Musik, die speziell als Begleitung für die yogischen Atemübungen dient, dürfte hingegen vielen bislang unbekannt sein. Schon vor Jahren komponierte Manish Vyas, dessen behutsamer, inspirierter und authentischer Zugang zu indischer Musik durch eine große Bandbreite an Alben bereits seit langer Zeit bekannt ist, Musik für Pranayama (Hindi *Pranayam*), doch bislang war sie nur direkt auf seiner Website zu hören. Jetzt ist sie über alle großen Musikplattformen erhältlich. Die Kompositionen, die fein auf die Pranayama-Praxis abgestimmt sind und den Praktizierenden spezifisch dabei unterstützen, sind eine wahre Entdeckungsreise, auf die man sich vertrauensvoll einlassen kann. Manish Vyas praktiziert selbst seit mehr als zwanzig Jahren *Pranayama* und hat die Qualitäten und Wirkungen der verschiedenen Techniken so genau erfasst, dass er perfekt damit korrespondierende Klangkompositionen erschaffen konnte. Dafür hat er die heute geläufigsten Techniken wie *Ujjayi*, *Bhastrika*, *Anuloma-Viloma*, *Kapalabhati* u.a. ausgewählt, zum Abschluss führt ein *Shanti-Mantra* nochmals tief in die Geistesruhe. Das Album ist, so sagt zumindest mein persönliches Empfinden, und so spiegeln es auch die lobenden Feedbacks anderer begeisterter Anwender wider, eine absolute Bereicherung für die Pranayama-Praxis.

Nina Haisken



A:
über
Stille

DEN!

a die Welt verändert

SUNSE
Flow zur
Schritt
HO

ALAI LAMA: Seid Rebellen des Friedens