



Dresdner
Philharmonie

FLOW!

Yoga und Musik

FR 21. OKT 2022 | 19.00 UHR
KULTURPALAST

Die Praxis des Pranayama

»Einatmen ist die Aufnahme kosmischer Energie.«

B. K. S. Iyengar (*1918)

Was Yoga von anderen körperlichen Übungen unterscheidet, ist die Praxis des Pranayama: die Übung der Konzentration auf den Atem. Pranayama kann nicht nur während der Asana-Praxis geübt werden, sondern auch im Sitzen, zusammen mit Pratyahara, dem Rückzug der Sinne. Hierbei sind die Augen geschlossen und die Konzentration ist auf die Innenwelt gerichtet. Ziel der Pranayama-Praxis ist es, durch kontrollierte Atmung Ruhe zu erlangen, denn der Geist und der Atem sind eng miteinander verbunden.

Bei der heutigen Veranstaltung »Yoga und Musik« werden gemeinsam drei Pranayamas mit musikalischer Untermalung durch das Klavier geübt.

Grundlagen für die richtige Pranayama-Praxis:

1. Wirbelsäule ist aufgerichtet
2. Füße sind nebeneinander und berühren sich
3. Arme liegen auf den Beinen
4. Arme und Beine sind entspannt
5. Handflächen berühren sich
6. Bauch ist entspannt

PROGRAMM

I. PERFORMANCE: YOGA UND MUSIK

Johann Sebastian Bach (1685–1750)

Präludium

aus Präludium und Fuge in e-Moll BWV 855 aus

>Das Wohltemperierte Klavier<, I. Teil (1722)

Georg Friedrich Händel (1685–1759)/Wilhelm Kempff (1895–1991)

Menuett in g-Moll HWV 434/4 (1710–1717/1975)

Claude Debussy (1862–1918)

>Clair de lune< aus >Suite bergamasque< (1890)

Jules Massenet (1842–1912)/ Ohad Ben-Ari (* 1974)

>Méditation< aus der Oper >Thaïs< (1894)

Erik Satie (1866–1925)

>Gymnopédie< Nr. 1 (1888)

Ohad Ben-Ari

Orgel-Interludium (2018)

II. EINFÜHRUNG ZUR PRANAYAMA-ÜBUNG

III. PRANAYAMA-ÜBUNGEN MIT KLAVIERBEGLEITUNG

Erste Übung: Ujjai Pranayama (5 Min.)

– *Meditation (1 Min.)* –

Zweite Übung: Visamavrtti Pranayama (5 Min.)

– *Meditation (1,5 Min.)* –

Dritte Übung: Nadi Shodhana Pranayama (5 Min.)

– *Meditation (2 Min.)* –

Ohad Ben-Ari | Klavier und Komposition

Anastasia Shevchenko | Yoga-Choreografie und Performance

OHAD BEN-ARI

Ohad Ben-Aris Kompositionen und Transkriptionen werden von renommierten Musikern weltweit aufgeführt. Häufig konzertiert er als Duo-Partner mit Guy Braunstein, Noah Bendix-Balgley, Alban Gerhardt, Avi Avital sowie Mezzo-Sopranistin Magdalena Kožená. Als künstlerischer Leiter gründete er 2015 das ID Festival, das mit Künstlerinnen und Künstlern unterschiedlicher Genres neue Formen der Auseinandersetzung mit dem Thema Israel-Deutschland erprobt.



**BIOGRAPHIE
ONLINE**

ANASTASIA SHEVCHENKO

Anastasia Shevchenko ist Gründerin und Geschäftsführerin der Berlin Yoga Conference und freiberufliche Yogalehrerin. Heute praktiziert und unterrichtet sie eine von ihr selbst entwickelte Methode: Inner Core Yoga. Ihr besonderes Interesse gilt dem Bau von Brücken zwischen Yoga, Philosophie, Wissenschaft, Kunst und Spiritualität.



**BIOGRAPHIE
ONLINE**

HERAUSGEBER

Intendanz
der Dresdner Philharmonie
Schloßstraße 2
01067 Dresden
T +49 351 4866-282

dresdnerphilharmonie.de

**CHEFDIRIGENT UND
KÜNSTLERISCHER LEITER**

Marek Janowski

INTENDANTIN

Frauke Roth (V.i.S.d.P.)

REDAKTION

Klara Schneider

Änderungen vorbehalten.