

Der Seele Klang

Selbstregulation und Verbundenheit mittels Atem, Stimme und Klang

©WoGi

In Atem und Stimme des Menschen liegt der Zugang zu den tiefen Schichten unseres Selbst, da, wo sich Körper, Seele und Geist im Einklang befinden. Tönen, Summen und Singen sind Meditation, Meditation, die uns sowohl mit uns selbst, als auch mit anderen Menschen, der Natur und dem Kosmos verbindet.

Für den Sufimeister Hazrat Inayat Khan geht es darum, „die Seele wieder auf ihren eigenen Ton einzustimmen, durch den sie das Unendliche erfahren kann“. Das Finden des universalen Klangs durch die Erfahrung der Resonanz im Inneren hat eine tiefgreifende heilende Kraft. Negative Emotionen können reguliert werden: Unruhe und Angst verfliegen und wandeln sich in Entspannung und Zuversicht. Wut wird zu Mut, Trauer darf sich ausdrücken. Wir sind voller Energie und Schöpferkraft. Wenn wir die Luft mittels unserer Stimme zum „Be-

ben und Schweben“ bringen, spüren andere Menschen die Schwingungsfrequenzen und gehen in eine resonante Beziehung mit uns.

Diese Resonanz ist ein Dialog, jede Stimme reagiert/antwortet auf die andere. Oder es gibt einen Redner/Sänger, der etwas vorträgt. Dann erhöhen Stimmklang und -führung die Resonanz und damit die Akzeptanz des Gesagten bei den Zuhörenden. Beim religiös-ritualisierten Sprechen/Gesang, seien es Gebete, Mantren, Choräle, wie auch beim profanen Jodeln, Tönen, Singen/Sprechen im Chor, verschmelzen Menschen zu einem Klangkörper.

Doch oft ist unsere Stimme verstopft wie der Korpus einer Gitarre, in den ein Handtuch gesteckt wurde. Auch wenn der menschliche Resonanzboden nicht aus Holz, sondern aus Knochen, Fleisch und Blut besteht, verhindern Stress und körperliche wie seelische Starre die Schwingungsfähigkeit unseres Korpus. Die Stimme tönt nicht voll. Die Verbindung zum Selbst wie zu anderen ist damit schwieriger.

Doch wir können unsere Stimme befreien und zu dem Gefühl sozialer wie universaler Verbundenheit zurückfinden. Unsere Zellen, die zu 70% aus Wasser bestehen, bringen wir durch Übungen aus dem ganzheitlichen Stimmtraining in Bewegung. Zunächst werden „die Sinne ins Innere“ gebracht.

*„Wer seine Sinne hat ins Innere gebracht, der hört, was man nicht redt, und siehet in der Nacht.“
Angelus Silesius (1624–1677)*

Die Schulung der Beobachtung von Sinnesempfindungen, Gedanken und Gefühlen ist wichtig, um in eine verfeinerte Wahrnehmung zu kommen. Das geschieht durch Entspannungs- und Achtsamkeitsverfahren. Die anschließenden Atem- und Klangübungen dehnen den starren Brustkorb und bringen das Zwerchfell zum Schwingen. Das wirkt stress-, asthma- und allergiebedingter Atemnot entgegen. Zudem wird durch Tönen und Summen der Gehalt an Stickstoffmonoxid (NO) um das Fünffache in den Wänden der Blutgefäße erhöht. Dieses kleine Gasmolekül erweitert die Blutgefäße und fördert so die Durchblutung. NO ist außerdem an der Funktion des Nervensystems beteiligt, es senkt den Cholesterinspiegel, verhindert Ablagerun-

gen in den Arterien und besitzt die Fähigkeit, Bakterien und Viren(!) zu töten.

Der Brustkorb wird beweglich und verengte Bronchien öffnen sich, sodass der Atemstrom, besonders beim Ausatmen, frei fließen kann. Wenn unser Körper durchlässiger wird, können Stimmfrequenzen im ganzen Körper als Vibrationen wahrgenommen werden, die sich über die Körperhülle hinaus als Schallwellen verbreiten. Wir finden den kosmischen Urton, der sowohl in unserer Seele als auch im Körper schwingt, kommen in Einklang mit uns selbst und können die Einheit mit allem, was uns umgibt, erfahren.

Hier eine Atem- und eine Stimmübung aus dem ganzheitlichen Stimmtraining, um wieder in Balance und in Resonanz mit sich selbst, anderen Menschen und dem Kosmos zu kommen:

Vorbereitung

- Bewege und strecke deinen ganzen Körper in alle Richtungen. Achte darauf, insbesondere Kiefer, Hals, Schultern und Becken zu lockern. Seufzen, Gähnen und Lautmalereien (Kauderwelsch) lockern die Gesichts- und Atemmuskulatur und machen Spaß.

HUUUUUH...

HOOOH...

HAAA...

HEEEH...

HHHH...

MÜÜÜH...

- Stelle dich hüftbreit und mit leicht gebeugten Knien hin oder sitze mit geradem Rücken auf einem Stuhl. Nimm Kontakt zu deinen Füßen und zum Boden auf.

- Beobachte eine Zeit lang deinen Atem, wie er kühl beim Einatmen und warm beim Ausatmen durch deine Nase fließt und wie sich dein Körper beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen zusammenzieht. Du kannst dir beim Einatmen das Wort „Hauch“ vorstellen und beim Ausatmen das Wort „Leben“. Atmen ist Leben.

Ujjayi-Atemübung aus dem Yoga, die Seele und Geist zusammenbringt, die Bauchatmung fördert und sowohl entspannt wie energetisiert

- Ziehe beim Ein- und Ausatmen die Stimmritze etwas zusammen wie beim Flüstern.

- In Flüsterstellung zunächst mit dem Mund, dann nur durch die Nase ein- und

ausatmen und dabei ein Geräusch erzeugen. Horche nach innen, es sollte sich anhören wie die ruhige, rhythmische Dünung des Meeres.

- Dieses neun oder mehr Atemzüge lang praktizieren.

Die Ujjayi-Übung reguliert die Atmung und trainiert die Atemmuskulatur. Durch die Aktivierung des zum parasympathischen Nervensystem gehörigen Vagusnerves wird der Geist beruhigt, der Blutdruck gesenkt und das Gefühl von Verbundenheit und Sicherheit gestärkt. Nicht anzuwenden bei Entzündungen im Hals-Rachen-Raum.

Klangübung: Tönen mit den Vokalen in Verbindung mit dem Anlaut H. Atme immer durch die Nase möglichst geräuschlos ein

- Atme in deiner Vorstellung in deinen Beckenraum. Beim Ausatmen töne sanft und lang gedehnt auf HUUUUUH.

- Atme in deinen Bauchraum: töne auf HOOOH.

- Atme in deinen Brustraum: töne auf HAAA.

- Atme in deinen Halsraum: töne auf HEEEH.

- Atme in deinen Kopfraum: töne auf HHHH.

- Töne auf MÜÜÜH mit der Vorstellung, dass sich Himmel und Erde von oben nach unten durch deinen Körper hindurch verbinden und alle Restspannung in die Erde abfließt.

- Wiederhole jeden Vokal 3 x oder mehr.

Du kannst deine Hände auf deine verschiedenen Körperregionen auflegen, um das Vibrieren zu erspüren. Vielleicht braucht es etwas Übung, bis du dich wirklich als Klangkörper erfährst. Gib nicht auf, das ist ein sehr beglückendes Gefühl.

- Spüre, wie stark deine Stimme in den verschiedenen Regionen vibriert. Wo nimmst du eine Vibration besser wahr? Fühlt sich das gut an, wie eine innere Massage, die Verspannungen auflöst, Körper und Geist erfrischt und belebt?

- Ändert sich die Tonhöhe, wenn du den Ort der Konzentration wechselst? Es kann sein, dass der Ton höher oder tiefer wird. Experimentiere mit dem Klang, werde lauter, leiser, moduliere ihn. Falls Bilder und Emotionen auftauchen, lasse zu, dass sie den Ton verändern. Er darf variieren, zittern, schief sein. Mach einfach weiter, bis du den Klang gefunden hast, der deine Wahrheit an diesem Ort in diesem Moment ausdrückt. Lasse diese Manifestation deiner Seele sich im Raum ausbreiten und erfahre allumfassende Verbundenheit.

- Achte wieder nur auf deinen Atem und komme zurück ins Hier und Jetzt.

Quellen

Diese können Sie bei der Autorin erfragen.



Antonia von Fürstenberg
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Berlin
info@antonia-von-fuerstenberg.de