

WAS IST RITUELLES SINGEN

Rituelle Lieder

Es sind einfache und auch anspruchsvollere Lieder mit spirituellem Inhalt, welche lang andauernd und kreislaufartig gesungen werden. Oftmals wird erlebt, wie sich dabei die Stimme und das Herz öffnen und sich die eigene Energie mit der Intensität der Gruppe verbinden kann. Dadurch wird ein tiefer Kontakt zur Musik hergestellt und es ist möglich, sich von der entstehenden Kraft mitreißen und tragen zu lassen. Begleitet werden die Lieder von Gitarre, Trommel oder wir singen a cappella.

Aus: www.musik-rituale.ch (Susanna Maeder, meine Gesangslehrerin, Chorleiterin und Ausbildungsleiterin zur Singgruppenleiterin)

Singen und Chanten

Singen und Chanten* stellt eine Kraftquelle dar, sowohl auf der körperlichen wie auch auf der seelischen Ebene! Wir spüren, wenn wir singen, geht es uns "einfach" gut.

Singen und Chanten aus ganzem Herzen und mit der Stimme unserer Seele macht frei - ähnlich wie in der Meditation - wir lassen unsere Alltagsgedanken ziehen, vergessen für einen Augenblick unsere Sorgen und Ängste und entgegen den Gepflogenheiten im Berufs- und Alltagsleben verabschieden wir uns von Perfektion, Leistung und messbaren Skills**!

Viele Menschen fühlen sich in dieser immer schneller drehenden Welt überfordert, verloren, von ihrer eignen Kraft und Wurzeln abgeschnitten! Seine eigenen Gefühle wahrzunehmen fällt im Trubel des Alltags oft schwer - geschweige sie denn auch noch angemessen ins Aussen zu kommunizieren.

Singen und Chanten ist ein effizienter Weg, mit seinen innersten Energien und Gefühlen in Kontakt zu kommen!

Die Arbeit mit der Stimme, das tiefer Atmen, in den eigenen Rhythmus finden - fern von "Richtigkeit" - verbindet den Menschen mit der ureigenen Kraftquelle! Das gemeinsame Tönen und Schwingen in der Gruppe schafft ein verbindendes Gefühl, schafft Sicherheit, von anderen mit-getragen zu werden!

Aus: www.menschen-begegnen.ch (Jeannette Schwyter-Hürlimann, meine Ausbildungsschwester)

**„Chanten ist eine Methode, dich zu zentrieren und Energie zu senden,
kein Versuch, deine Sangeskunst unter Beweis zu stellen.“**

Sun Bear, das Medizinrad Praxisbuch



**Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort.
Und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort!**

Joseph Freiherr von Eichendorff

Es gibt wissenschaftliche Studien darüber dass ...

- Singen das Immunsystem stärkt
- Singen die Atmung verstärkt
- Singen für eine bessere Durchblutung von Körper und Gehirn sorgt
- Singen das Herz-Kreislaufsystem in Schwung (Schwingen) bringt
- Singen uns zur Ruhe und Entspannung kommen lässt
- Singen Blutdruck und Herzfrequenz senkt
- Singen glücklich macht
- Singen das Selbstbewusstsein verbessert
- Singen das Gefühl für's Miteinander, für die Gemeinschaft, die Erde usw. stärkt
- **Finde deine eigenen Gründe, was Singen dir bedeutet und mit dir "macht"...**

Aus: www.menschen-begegnen.ch (Jeannette Schwyter-Hürlimann, meine Ausbildungsschwester)

* Chanten ist ...

Singen von spirituellen Liedern aus den verschiedenen Kulturen dieser Erde. Songs of the Heart, Lieder des Herzens, Mantras, indianische Kraftlieder, Tanzlieder der Sufis. Bei den Chants wiederholen sich - im Unterschied zum traditionellen Lied - einfache Melodien und Worte immer wieder und müssen nicht "gelernt" werden. Auch Menschen, die Singen nicht (mehr) gewohnt sind oder von sich sagen "ich kann gar nicht singen..." kommen leicht in den für's Chanten typischen entspannten Zustand, in dem man den Eindruck hat, dass es in einem singt". Lauschendes Singen oder mit dem Herzen singen sind gute Beschreibungen dafür. Beim Chanten geht es mehr um den inneren als um den äußeren Klang.
Aus: www.klangheilzentrum.de

** Leistungsfähigkeit