

Jonathan & Andi Goldman

HEILSAMES SUMMEN

Klangmassage
für Körper & Seele

LESEPROBE

Mit Übungen
für bewusstes
Summen und
Atmen

TASCHENBUCH

**man
kau:**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Jonathan und Andi Goldman

Heilsames Summen

Klangmassage für Körper und Seele

ISBN 978-3-86374-478-6

1. Auflage September 2018

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Übersetzung: Theresia Übelhör, Heidelberg

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Umschlag: Manuela Hutschenreiter, X-Design, München

Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Illustrationen: Can Stock Photo / Liubou (2/3, 10, 16, 24/25, 44/45, 66/67, 78/79, 94/95,
112/113, 134/135, 152/153, 170, 178/179); Inner Traditions International (49, 50, 71, 72,
74-76, 104-110, 125-129, 146, 148-150, 156, 203, Kolumnentitel)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Copyright © 2017 by Jonathan Goldman and Andi Goldman

Published by arrangement with Inner Traditions International Ltd., Rochester, VT USA

Dieses Werk wurde vermittelt durch die

Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, Hannover.

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe: © 2018, Mankau Verlag GmbH, Murnau

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Wir haben uns dieses Buch

gegenseitig gewidmet!

*Es ist das Ergebnis großer Zuneigung,
von Respekt und Freude, und wir hätten es
ohne den anderen nicht schreiben können.*

Mit großer Dankbarkeit und Wertschätzung

würdigen wir die außergewöhnliche

Beziehung, die uns geschenkt wurde und

die das Erscheinen dieses Buches möglich

gemacht hat.

Inhalt

Vorwort von Dr. John Beaulieu	11
Einleitung	17

Teil I: Grundlagen

Kapitel 1: Warum summen?	25
Senkung von Blutdruck und Herzschlagfrequenz	27
Erhöhte Stickoxidwerte	30
Verbesserung der Lymphzirkulation	34
Erhöhte Melatoninspiegel	35
Endorphinausschüttung	36
Oxytocinausschüttung	40
Kapitel 2: Die Schallphysik	45
Frequenzen	46
Resonanz	47
Wie Klänge heilen können: Methode 1	51
Wie Klänge heilen können: Methode 2	53
Amplitude	56
Ultraschall vs. hörbare Klänge	59
Kapitel 3: Atmung und Klänge	67
Pranayama, die Wissenschaft der Atmung	68
Zwerchfellatmung	70
• Zwerchfellatmung	72
Das Intonieren: Übung mit selbst erzeugten Klängen	73
• Intonierungsübung	74

Kapitel 4: Unsere Gedanken sind von Bedeutung	79
Der Placeboeffekt	80
Universität Lesley	82
Eine lebensverändernde Erkenntnis	83
Fotografien von Wasserkristallen	85
Good Vibrations	86
Das Quantenfeld	88
Der Gang übers Feuer	90
Der Quantenklang	91

Teil II: Übung macht den Meister

Kapitel 5: Wie wir summen	95
Die Schwingungen spüren	96
Sie wissen, wie man pfeift	97
Die Nase muss frei sein	98
Wie wir summen	101
Wählen Sie eine angenehme Tonhöhe	102
• Mit dem Summen beginnen	104
• Spüren Sie die Schwingungen	106
• Veränderung der Tonhöhe	108
• Ein Lied summen	110
Zusammenfassung	111

Kapitel 6: Die Übertragung der Intention 113

Wir sind einzigartig vibrierende Wesen	114
Techniken zur Encodierung der Intention	115
Die Verschlüsselung durch Dankbarkeit	116
Die Verschlüsselung durch Visualisierung	118
Wann die Intention übertragen wird: der Ruhepunkt	119
Der nächste Schritt: was programmiert wird	119
Ein kurzer Überblick	121
Intention und Summen	123
● <i>Summen Sie Ihre Wirbelsäule hinauf und hinunter</i>	125
● <i>Die Übertragung der Intention</i>	128
Verarbeitung Ihrer Erfahrung	130
Die Wirkung feinstofflicher Energie	131

Kapitel 7: Das Yoga des Summens 135

Verschiedene Yogapfade	136
Summen und die Yogasutras	138
Die Bhramari Pranayama	140
Om versus Summen	143
Mudras – Handgesten	145
Achtsamkeit	148
● <i>Bhramari Pranayama</i>	148

Kapitel 8: Die Summ-Hypothese 153

Was ist eine Hypothese?	154
Neuronen und neuronale Netze	155
Mikrotubuli-Vibrationen	157
Schwebungsfrequenzen	159
Gehirnwellen	160
Neuronale Plastizität	162
Alzheimer und das Summen	163
Schädelhirntrauma und das Summen	164

Schlaganfall und das Summen	165
Posttraumatische Belastungsstörung und das Summen	167
Schlussgedanken	168

Nachwort – Ein Neubeginn	171
Die Bienen-Lady	174
Blick in die Zukunft	176

Anhang 179

Die Nutzung der Audiotracks	180
Danksagung	182
Empfehlenswerte Literatur und Musik	184
Bücher	184
Musik	198
Über die Autoren	203
Anmerkungen	205
Stichwortregister	210

Einleitung

Willkommen in diesem Buch! Es hat Sie zweifelsohne eine gewisse Überwindung gekostet, nach einem Werk über das Summen zu greifen. Soweit wir wissen, ist dies das erste Buch, das diesem Thema gewidmet ist – und das ist der Grund, weshalb wir es geschrieben haben. Das Summen könnte eine der wirkungsvollsten natürlichen Fähigkeiten sein, die wir besitzen, doch den meisten von uns ist das überhaupt nicht bewusst. Wir hoffen, dies hiermit zu ändern.

In diesem Buch geht es um das bewusste Summen, das heißt, mit einer bestimmten Absicht oder Erwartung zu summen, anstatt einfach vor sich hin zu summen, ohne uns dessen bewusst zu sein. Sie werden bei der Lektüre dieses Buches, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit dem bewussten Praktizieren des Summens widmen, feststellen, dass es ein außergewöhnliches Instrument zur Heilung und Veränderung darstellt.

Das Summen ist ganz einfach und hat sehr nützliche Auswirkungen, es senkt nicht nur den Blutdruck und die Herzschlagfrequenz, sondern stimuliert auch die Ausschüttung lebenswichtiger Hormone, wie zum Beispiel Melatonin, und Stickoxid. Diese positiven Ergebnisse sind wissenschaftlich nachgewiesen, und sie fördern nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Glück und ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens.

Wir nutzen schon sehr lange Klänge als therapeutisches und transformierendes Werkzeug – gemeinsam haben wir mehr als ein halbes Jahrhundert der Erforschung, dem Testen und der Vermittlung der heilsamen Kraft der Klänge gewidmet.

Jonathan ist auf dem Gebiet der Klangheilung ein führender Pionier und ein Experte im Bereich der Obertöne. Darü-

ber hinaus ist er preisgekrönter Komponist von Musikstücken zur Heilung und Meditation.

Andi ist ganzheitliche Psychotherapeutin. Sie hat sich auf die Klangheilung spezialisiert und arbeitet mit Jonathan seit zwanzig Jahren auf dem Gebiet der Klangheilung zusammen. Trotz dieser jahrelangen Erfahrungen sind wir bei den Recherchen und der Abfassung dieses Buches auf erstaunliche Informationen über den schlichten Akt des Summens gestoßen. Wir sind überzeugt, dass auch Sie von der Wirkung des Summens überrascht sein werden.

Die Ausgangsidee für ein Buch über das Summen war, dem Massenpublikum die heilende Wirkung der eigenen, selbst erzeugten Klänge klarzumachen. Unserer Erfahrung nach neigen die meisten Menschen, wenn sie das Wort Klangheilung hören, dazu, einen glasigen Blick zu bekommen. Sie wissen nicht, worum es geht, sind der Meinung, es klinge esoterisch, und haben deshalb kein Interesse, mehr darüber zu erfahren. Viele Menschen gehen sofort davon aus, dass sie eine gewisse Musikalität besitzen, entweder ein Instrument spielen oder singen können müssten, um die Klangheilung praktizieren zu können. Doch das Summen erfordert keine besonderen Fähigkeiten – jeder kann summen, und jeder kann von den außergewöhnlichen Vorzügen profitieren, die das Ergebnis der selbst erzeugten Klänge sein können. Das soll jedoch nicht heißen, dass das Summen nicht musikalisch sein kann, aber es ist nicht notwendigerweise musikalisch. Summen ist einfach Klang – Schwingungen, die wir alle für die Heilung und Transformation nutzen können.

Unser Buch soll in erster Linie dazu dienen, die Leser über die dem Summen innewohnende Kraft zu informieren und ihnen Erlebnisse mit ihren eigenen selbst erzeugten Klängen

zu ermöglichen. Selbst wenn Sie so viele Jahre auf dem Gebiet der Klangheilung gearbeitet haben wie wir, haben Sie sich vielleicht auf Vokallaute, Mantras, Stimmgabeln, Kristallschalen oder spezielle Instrumente konzentriert, die bestimmte heilende Frequenzen erzeugen. Doch die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Ihnen das einfache Summen weitgehend entgangen ist.

Wir garantieren Ihnen, dass Ihnen die Informationen und Übungen in diesem Buch die Möglichkeit bieten, die Welt des Summens auf eine Weise zu erleben, wie Sie es sich zuvor nie hätten vorstellen können.

Teil I des Buches, „Grundlagen“ (ab Seite 25), konzentriert sich auf Klänge im Allgemeinen und die Komponenten von selbst erzeugten Klängen, die notwendig sind, damit Sie das bewusste Summen in Ihr Leben integrieren können. Wir werden uns speziell mit der Physik der Klänge als Energie befassen und der Frage nachgehen, weshalb sie heilen können. Wenn Sie die Grundprinzipien der Klangheilung kennenlernen, werden Sie verstehen, weshalb Klänge in Wahrheit die grundlegende Schöpfungsenergie des Universums sein können.

Zunächst ergründen wir die natürliche Kraft Ihrer eigenen Stimme und machen Sie dann mit den physiologischen Vorzügen von selbst erzeugten Klängen vertraut – mithilfe von Daten, die das Ergebnis von verschiedenen überprüften und wissenschaftlich bestätigten Forschungsstudien sind. Sie werden dieses Material gewiss sehr faszinierend finden. Es ist tatsächlich so spannend, dass Sie ihm vielleicht ein wenig skeptisch gegenüberstehen werden. Aber wir versichern Ihnen, es ist absolut realistisch und wirklich verblüffend.

Dann werden wir auf die Bedeutung und Kraft unserer Atmung beim Summen zu sprechen kommen. Es ist tatsächlich notwendig, richtig atmen zu lernen – nämlich langsam und

tief –, um die wunderbare Klangenergie wirklich erfahren zu können. Ohne Atmung gibt es keine Klänge.

Nachdem wir uns mit der Atmung beschäftigt haben, werden wir beginnen, Sie durch einige Grundübungen zu führen, die Ihnen die Erfahrung ermöglichen, dass selbst erzeugte Klänge sich auf verschiedene Körperteile auswirken können. Für viele von Ihnen wird diese Erkenntnis bereits lebensverändernd sein.

Daraufhin befassen wir uns mit der außergewöhnlichen Art und Weise, mit sich der Intentionen, beziehungsweise das Bewusstsein, nicht nur auf die Klänge, die wir erzeugen, auswirken können, sondern auch auf unsere gesamte Realität. Unsere Intentionen fördern und verstärken die Wirkung der selbst erzeugten Klänge.

Teil II dieses Buches, „Übung macht den Meister“ (ab Seite 95), konzentriert sich darauf, den Leser durch Übungen zu führen, die es ihm erlauben, verschiedene Techniken des Summens einzusetzen. Wir beginnen auf einem niedrigen Niveau und gehen zu fortgeschrittenen Übungsformen des Summens über. Dabei werden Sie erfahren, wie Sie das Summen in verschiedenen Körperteilen spüren. Außerdem werden Sie lernen, wie Sie verschiedene Bewusstseins Ebenen – Glaube, Absicht, Visualisierung und mehr – auf Ihre Summübungen übertragen können.

Als Nächstes werden wir Methoden des Summens vorstellen, die als fortschrittliche Yogaübungen gelten. Sie werden, so wie wir, die starke Wirkung feststellen, die sich aus diesen Übungen ergeben kann. Und bedenken Sie bitte, dass es nicht notwendig ist, irgendeine Art von spiritueller oder religiöser Einstellung zu haben, wenn Sie mit diesen Übungen experimentieren; es handelt sich dabei einfach um wirkungsvolle Instrumente für die Transformation, die sich durch das Summen manifestiert.


In Kapitel 8, „Die Summ-Hypothese“, werden wir den Gipfel unserer Reise erreichen, indem wir einige bahnbrechende Arbeiten auf den Gebieten der Klänge, Schwingungen und des Gehirns vorstellen werden. Und obwohl wir die Theorien und Zusammenhänge, über die wir spekulieren, nicht mit Sicherheit nachweisen können, werden Sie die Konzepte und Forschungsergebnisse, über die wir Sie informieren, gewiss faszinierend und erstaunlich finden. Vielleicht werden sie zu dem wichtigsten und bahnbrechendsten Material zählen, auf das Sie je stoßen werden.

Auf vielen Seiten werden Sie Hinweise finden, die Sie auffordern, sich einen oder mehrere Audiotracks anzuhören, die den Übungstext begleiten.

Hinweis: Sie können sich die Audiotracks auf <https://XXXX.XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX> herunterladen. Sie sind auf Englisch und von den Autoren gesprochen.

Manchmal kann es hilfreich sein, einem anderen beim Durchführen der Übung zuzuhören, um den Klang dann selbst erzeugen zu können. Doch jeder bringt unterschiedliche Klänge hervor, und wir wollen nicht, dass Sie versuchen, die Klänge nachzuahmen, die wir aufgenommen haben. Diese Aufnahmen sollen lediglich dazu dienen, Ihnen eine Vorstellung von der Art des Klangs zu liefern, den Sie erzeugen sollten. Lesen Sie bitte den Abschnitt mit der Überschrift „Die Nutzung der Audiotracks“ ab Seite 180, um Hilfe für den Einsatz dieser Audiotracks zu erhalten.

Vor allem ist uns daran gelegen, dass Ihnen die Sache Spaß macht. Es soll kein Wettbewerb entstehen, wie gut schlecht Sie die Klänge, um die es in diesem Buch geht, vorbringen. Es soll keinen Wettstreit geben. (...)



Kapitel 3: Atmung und Klänge

Ohne Atmung gibt es keine Klänge. Dr. Andrew Weil, ein Experte für ganzheitliche Medizin, war einmal Gast in der Dr.-Oz-Show, und Dr. Oz fragte ihn, was er für das Wichtigste halte, das die Menschen zur Verbesserung ihrer Gesundheit tun könnten. Dr. Weil antwortete mit einem Wort: „Atmen!“ Dem stimmen wir zu. Und wir möchten hinzufügen: „Summen Sie!“

Bitte halten Sie für einen Moment inne, und atmen Sie langsam und tief ein. Halten Sie die Luft ein paar Sekunden an, und atmen Sie dann langsam aus. Vielleicht möchten Sie dies ein paarmal wiederholen. Dabei beobachten Sie sich und stellen mögliche Veränderungen fest.

Zahlreiche Studien haben belegt, dass das tiefe Atmen, selbst wenn es nur ein paar Atemzüge sind, eine spürbare positive Wirkung auf den Körper haben kann: Ihre Herzschlagfrequenz verringert sich, Ihr Blutdruck sinkt, und Sie fühlen sich entspannter, gelassener und konzentrierter. Wenn Sie das bewusste Atmen mit dem Summen kombinieren, verstärken Sie diese Entspannungsreaktion und reduzieren Ihre Stressbelastung deutlich.

Pranayama, die Wissenschaft der Atmung

Die Wissenschaft der Atmung war schon immer Thema vieler großartiger Vorträge. Zahlreiche Bücher wurden über dieses Thema veröffentlicht. Sie ist Schwerpunkt einiger Yogatraditionen und Grundlage esoterischer Übungen für Körper, Geist und Seele. In vielen spirituellen Traditionen gilt die Atmung als heilig. In der hinduistischen Tradition wird diese Energie „prana“ genannt. In Asien heißt sie „chi“ oder „qi“. Im Hebräischen hat das Wort für Atmung, „ruach“, auch die Bedeutung „Geist“. Wilhelm Reich, ein Schüler von Sigmund Freud, hielt den Atem für eine Hauptenergiequelle, die er als „Orgon“ bezeichnete und deren Kraft er viele Jahre lang untersuchte. Diese Energie hat in den verschiedenen Kulturen, Ländern und spirituellen Schulen viele verschiedene Namen. Doch es handelt sich um das Gleiche. Es geht um die Lebensenergie – die Energie der Atmung.

In der hinduistischen Tradition des Pranayama wird die Atmung als Quelle des „prana“, der Lebensenergie, betrachtet. Wenn Sie einatmen, nimmt Ihr Körper eine Ladung dieser Energie auf. Während Sie die Luft anhalten, verarbeitet Ihr Körper diese Energie. Bei der Ausatmung gibt Ihr Körper diese Energieladung wieder ab. Das ist natürlich eine vereinfachte Darstellung des Pranayama. Aber obwohl der Pranayama einfach ist, ist er tief greifend, denn Energie-Mediziner wissen, dass wir, wenn wir unser Bewusstsein auf die Macht der Atmung konzentrieren, unseren energetischen Körper regulieren und verändern können. (In Kapitel 7 werden wir eine Technik namens Bhramari Pranayama vorstellen, die eine tiefe Atmung mit dem Summen verbindet.)

Was die richtige Art der Atmung anbelangt, so gibt es viele verschiedene Lehrmeinungen. Manche Forscher sind der Meinung, die richtige Atmung erfolge nur durch die Nase, während andere die Ansicht vertreten, sie solle stets durch den Mund stattfinden. Manche Wissenschaftler empfehlen, vier Sekunden lang einzuatmen, die Luft vier Sekunden anzuhalten und sie dann vier Sekunden lang auszuatmen. Andere sind der Meinung, die beste Methode sei, acht Sekunden einzuatmen, die Luft acht Sekunden anzuhalten und acht Sekunden auszuatmen. Es gibt unzählige Variationen. Wir halten es jedoch für wichtig, dass Sie langsame und tiefe Atemzüge nehmen, und zwar auf eine Weise, die Ihnen angenehm ist.

Ohne Atmung können wir keine Töne hervorbringen. Sei es ein Summen, Seufzen oder ein gesprochenes Wort: Töne können wir nur dank unserer Atmung erzeugen. Bevor wir auf das Summen zu sprechen kommen, wollen wir sicherstellen, dass Sie so tief und effektiv wie möglich atmen können. Die Nutzung verschiedener Atemtechniken – wie zum

Beispiel der Zwerchfellatmung – zur Unterstützung unserer Töne kann sehr hilfreich sein, wenn wir beginnen, mit unseren selbst erzeugten Klängen zu arbeiten.

Zwerchfellatmung

Ob Sie nun durch die Nase oder den Mund atmen, wir empfehlen Ihnen, die Zwerchfellatmung zu üben, das heißt in Ihr Zwerchfell zu atmen. Das Zwerchfell befindet sich unmittelbar unterhalb Ihres Brustkorbs. Wenn Sie in Ihr Zwerchfell atmen, sollten Sie spüren, dass sich Ihr Brustkorb und Ihr Bauch ausdehnen. Diese Atemtechnik stellt sicher, dass Ihre Lunge beim Einatmen tatsächlich bis zu ihrem Fassungsvermögen gefüllt wird.

Die Zwerchfellatmung ist übrigens eine sehr natürliche Atemweise. Wenn Sie beobachten, wie Säuglinge atmen, werden Sie erkennen, dass sie genau diese Methode nutzen; ihre Bäuchlein heben sich und entspannen sich dann langsam wieder. Wenn Sie derzeit nicht gewohnt sind, auf diese Weise zu atmen, sollten Sie sich daran erinnern, dass Sie früher so geatmet haben, und es leicht wieder erlernen können.

Vor vielen Jahren kam am Ende eines unserer ersten Intensivworkshops zum Thema heilende Klänge ein Teilnehmer auf Jonathan zu. Es handelte sich um ein neuntägiges Training, das wir neunundzwanzig Jahre lang in Colorado anboten, um den Teilnehmern fast alles beizubringen, was man über die Klangheilung wissen möchte, von der Psychoakustik über Mantras bis hin zu Stimmgabeln.

„Mr. Goldman“, sagte dieser Mann, „ich belästige Sie nur wegen, aber dürfte ich Sie etwas fragen?“

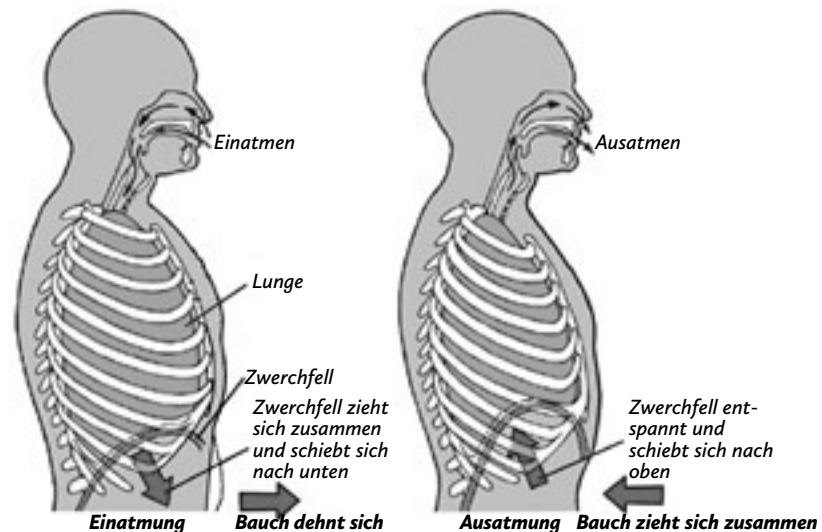


Abb. 3.1 Bei der Zwerchfellatmung dehnt sich Ihr Bauch beim Einatmen aus und zieht sich beim Ausatmen wieder zusammen.

Jonathan hielt in dem, was er gerade machte, inne und nickte. „Selbstverständlich“, antwortete er. „Wie kann ich Ihnen helfen?“

„Naja, ich scheine einen Ton einfach nicht so halten zu können wie alle anderen“, antwortete er.

Jonathan forderte ihn auf, einzuatmen und die Luft dann mit einem Ton wieder auszuatmen. Er sah, dass der Mann nur einen sehr flachen Atemzug nahm. Seine Schultern hoben sich, aber sein Bauch blieb unverändert, was darauf hinwies, dass sich nur der obere Teil der Lunge mit Luft gefüllt hatte. Deshalb brachte Jonathan ihm in den folgenden Minuten bei, die Zwerchfellatmung zu nutzen und wirklich tief einzuatmen. Danach konnte der Mann einen Ton hervorbringen und ebenso lange halten wie die anderen Kursteilnehmer.

Dieser Zwischenfall brachte für uns die erstaunliche Erkenntnis, dass etwas so Natürliches und Einfaches wie das Atmen unterrichtet werden musste. Wir waren davon ausgegangen, dass jeder – insbesondere Menschen, die mit Klängen arbeiten – die Zwerchfellatmung beherrschen würde. Inzwischen stellen wir sicher, dass wir zu Beginn jedes Workshops den Teilnehmern die Zwerchfellatmung vermitteln. Und wir halten es für eine gute Sache, sie jetzt mit Ihnen zu üben.

Zwerchfellatmung

Viele von Ihnen erinnern sich vielleicht ebenso wie wir, dass Ihnen in der Schule beigebracht wurde, wie Sie atmen sollen, nämlich mit hochgezogenen Schultern, während der Bauch und Brustkorb unverändert bleiben und sich nicht bewegen. Eine solche Atmung ist hinsichtlich der Nutzung Ihrer Lungenkapazität nicht effektiv. Wenn Sie einen tiefen Atemzug nehmen und feststellen, dass sich Ihre Schultern heben, dann machen Sie aller Wahrscheinlichkeit nach keine Zwerchfellatmung. Darüber hinaus spüren Sie vielleicht, dass Sie angespannt sind. In diesem Fall könnte es nützlich sein, die Zwerchfellatmung zu üben.


- *Legen Sie sich auf dem Boden auf den Rücken und die Hand auf Ihren Bauch.*
- *Atmen Sie ein, konzentrieren Sie sich darauf, die Luft in den untersten Teil Ihrer Lunge und Ihres Bauchs aufzunehmen. Stellen Sie sich vor, Ihr Unterleib wäre ein Ballon, den Sie langsam aufblasen. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt.*
- *Atmen Sie aus, spüren Sie, wie Ihr Bauch sich senkt und entspannt, während die Luft aus Ihrer Lunge entweicht.*
- *Wiederholen Sie dies, bis diese Art der Atmung beginnt, sich natürlich anzufühlen.*

Gratulation! Sie haben die Zwerchfellatmung geübt. Wenn Sie auf diese Weise atmen, vergrößern Sie die Sauerstoffzufuhr in Ihren Blutkreislauf und versorgen Ihre Organe mit mehr Energie. Falls Sie Interesse haben, mehr über die Atmung zu erfahren und wie man sie in Verbindung mit bewusster Intention nutzt, wollen wir Sie darauf hinweisen, dass eine ganze Reihe von Büchern zu diesem Thema erhältlich ist, wie zum Beispiel *Bewusst atmen* von Gay Hendricks.

Das Intonieren: Übung mit selbst erzeugten Klängen

Das Intonieren beschreibt die Übung, ausgedehnte Klänge wie *Om* oder *Ah* zu erzeugen. Das Summen gilt als eine Art des Intonierens. Es wird häufig mit der Absicht durchgeführt, zu heilen oder in einen tiefen Bewusstseinszustand einzutreten.

Zwar konzentrieren wir uns in diesem Buch auf das Summen, doch das Intonieren mit lang gedehnten Vokalen stellt eine der einfachsten Methoden dar, um spüren zu lernen, wie selbst erzeugte Klänge in verschiedenen Teilen Ihres Körpers schwingen können. Menschen, die mit dem Summen gerade erst begonnen haben, stellen vielleicht fest, dass sie die Schwingungen nur im Halsbereich wahrnehmen. Doch mit einiger Übung wird das Intonieren Ihnen helfen, sich bewusst zu machen, wie Sie verschiedene Teile Ihres Körpers mit den Schwingungen unterschiedlicher selbst erzeugter Klänge anvisieren können.

 Bitte hören Sie sich Track 1 und 2 der Übungs-Audiotracks an.

Intonierungsübung

Für die Intonierungsübung verwenden wir drei einfache Vokale:

„ooo“ (wie im Wort Boot)

„ah“ (wie im Wort Amen)

„iii“ (wie im Wort Lied)

- Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungehindert und ungestört Töne von sich geben können.
- Setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken hin, und achten Sie darauf, sich nicht nach vorn zu beugen.
- Beginnen Sie jede Intonierungsübung mit ein paar langsamen, tiefen Atemzügen ins Zwerchfell, wodurch Sie Stress und Anspannung in Ihrem Körper lösen.

Der Ton „Ooo“

Der Vokal „Ooo“, die erste Intonierungssequenz, ist ein tiefer Ton mit sehr feinen Schwingungen. Es könnte durchaus einige Zeit in Anspruch nehmen und Übung erfordern, bis Sie diese Schwingungen spüren.

- Schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Nehmen Sie langsam drei tiefe Atemzüge, und spüren Sie, wie Ihr Körper sich entspannt.
- Erzeugen Sie das tiefste „Ooo“, das Sie hervorbringen können. Erzeugen Sie diesen Ton dreimal.
- Während Sie dieses „Ooo“ erzeugen, achten Sie darauf, dass der Ton nicht nur in Ihrem Hals schwingt, sondern auch im unteren Teil Ihres Körpers, insbesondere in und unterhalb Ihres Bauchraums.
(Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Schwingungen zu spüren, legen Sie die Hände locker auf Ihren Unterbauch.)

Der Ton „Ah“

Der zweite Ton dieser Sequenz ist der mittlere Ton „Ah“.

- Schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Nehmen Sie langsam drei tiefe Atemzüge, und spüren Sie, wie Ihr Körper sich entspannt.
- Erzeugen Sie den mittleren Ton „Ah“. Erzeugen Sie diesen Ton dreimal.
- Während Sie dieses „Ah“ erzeugen, achten Sie darauf, dass dieser Ton nicht nur in Ihrem Hals schwingt, sondern auch in Ihrem oberen Brustraum. (Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Schwingungen zu spüren, legen Sie die Hände locker auf Ihren oberen Brustkorb.)

Der Ton „lii“

Der letzte Ton dieser Sequenz ist das höchste „lii“, das Sie problemlos hervorbringen können.

- Schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Nehmen Sie langsam drei tiefe Atemzüge, und spüren Sie, wie Ihr Körper sich entspannt.
- Erzeugen Sie das höchste „lii“, das Sie problemlos hervorbringen können. Erzeugen Sie es dreimal.
- Während Sie das „lii“ erzeugen, achten Sie darauf, dass der Ton nicht nur in Ihrem Hals schwingt, sondern auch in Ihrem Oberkopf. (Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Schwingungen zu spüren, legen Sie die Hände locker auf Ihren Oberkopf.)

Nachdem Sie diese drei Töne erzeugt haben, nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um darauf zu achten, wie Sie sich fühlen. Merken Sie sich, was Sie gespürt haben. Konnten Sie die Töne in den verschiedenen Körperteilen



Veränderung der Tonhöhe

Zweck dieser Übung ist die Erfahrung, in verschiedenen Tonhöhen zu summen und die manchmal subtilen Veränderungen der so erzeugten Schwingungen wahrzunehmen. Sie können die Tonhöhe verändern, indem Sie den Tonfall Ihrer Stimme heben oder senken und von einem tiefen Ton zu einem höheren wechseln oder von einem höheren zu einem tieferen.

Falls Sie sich fragen, wie das zu bewerkstelligen ist, denken Sie einfach an den Song „Do-Re-Mi“ aus dem Film „Meine Lieder – meine Träume“. Wenn Sie die Noten der Tonleiter in diesem Song mitsingen – c, d, e, f, g, a, h, c –, verändern Sie die Tonhöhe. Bitte bedenken Sie, es ist nicht notwendig, dass Sie die ganze Tonleiter intonieren beziehungsweise gut singen können, wenn Sie anfangen, Ihre Tonhöhe zu ändern. Selbst eine ganz leichte Veränderung der Tonhöhe reicht für diese Übung aus. Entscheidend ist, die Veränderung der Vibrationen zu spüren, die durch die Veränderung der Tonhöhe hervorgerufen wird. Das muss keine drastische Veränderung sein.

- Nehmen Sie langsam ein paar tiefe Atemzüge ins Zwerchfell, und befreien Sie sich damit von jeglichem Stress oder körperlicher Anspannung.
- Beginnen Sie, in einer angenehmen Tonhöhe zu summen, und achten Sie darauf, dass es ein entspannter und sanfter Klang ist.
- Wenn Sie sich bereit fühlen, summen Sie fünfmal in Ihrer Ausgangstonhöhe, und spüren Sie die Resonanz in Ihrem Körper.
- Jetzt experimentieren Sie beim Summen ein bisschen. Versuchen Sie, eine Tonhöhe zu treffen, die ein wenig niedriger ist als Ihre Ausgangstonhöhe. Summen Sie etwa fünfmal in diese Tonhöhe, und spüren Sie die Resonanz. Es wird eher so etwas wie ein Basston sein, und Sie werden diesen Ton mit Sicherheit ein wenig anders wahrnehmen als den vorangegangenen.

- Kehren Sie in etwa wieder zu Ihrer Ausgangstonhöhe zurück, und summen Sie fünfmal.
- Jetzt versuchen Sie, Ihre Tonhöhe ein bisschen anzuheben. Es spielt wirklich keine Rolle, welchen Ton Sie genau summen, so lange er für Sie angenehm ist. Summen Sie fünfmal in dieser höheren Tonhöhe, und konzentrieren Sie sich darauf, wo Sie diese Klänge in Ihrem Körper spüren.
- Nachdem Sie das Summen beendet haben, bleiben Sie still mit geschlossenen Augen etwa fünf Minuten sitzen, und atmen Sie weiter langsam und tief. Spüren Sie in sich hinein. Wie fühlen Sie sich? Möglicherweise fühlen Sie sich leicht benommen. Eventuell fühlt sich ein Körperteil, an dem Sie Beschwerden hatten, besser an. Vielleicht fühlen Sie sich gelassen und entspannt. Gestatten Sie sich, über diesen Zustand zu staunen – die meisten von uns stehen so sehr unter Stress, dass es schon sehr heilsam sein kann, den entspannten Zustand zu genießen.
- Wenn Sie sich dazu bereit fühlen, öffnen Sie die Augen. Beginnen Sie, sich zu erden, indem Sie das Bewusstsein wieder auf Ihre Umgebung konzentrieren. Vielleicht wollen Sie Ihre Zehen und Finger ein wenig bewegen, weil es dazu beitragen kann, Sie wieder in Ihren Körper zurückzuführen. Sobald Sie sich wieder ganz präsent (und keineswegs benommen oder benebelt) fühlen, können Sie aufstehen.

Die Wahrnehmung von Klängen – die Resonanz des Summens zu spüren – ist eine Fähigkeit, die vielen Menschen angeboren ist. Andere werden vielleicht Übung benötigen, bis sie zwischen den Tonhöhen unterscheiden können. Lassen Sie sich für die Experimente mit Ihren Summtönen reichlich Zeit. Doch übertreiben Sie es nicht. Dann werden Sie sie eher schätzen und genießen lernen. Wir schlagen vor, dass Sie diese Anfänge einmal täglich machen. Mehr ist in diesem



Kapitel 6: Die Übertragung der Intention

Fortgeschrittenes Summen

In diesem Kapitel konzentrieren wir uns darauf, dem Summen die Kraft gezielter Gedanken hinzuzufügen. Wir bezeichnen dies in der Regel als bewusstes Summen. Sie werden vielleicht feststellen, dass diese neue Komponente Ihre Fähigkeit, die Vibrationen der Klänge in Ihrem Körper zu spüren, deutlich verbessert und die heilende Kraft des Summens verstärkt.

Wie wir in Kapitel 4 mit der Formel „Frequenz + Intention = Heilung“ erklärt haben, haben wir erlebt, dass die Absicht bei der Nutzung von Klängen zur Heilung ebenso wichtig ist wie der Klang, den Sie erzeugen. Wir verwenden den Begriff Intention, aber Sie können ihn durch die Wörter *Glaube*, *Absicht*, *Visualisierung*, *Gefühl* oder viele andere Begriffe ersetzen, die Ähnliches bedeuten.

Wir sind einzigartig vibrierende Wesen

Unser Dilemma bei der Aufgabe, Ihnen zu erklären, wie man eine Intention tatsächlich in Klang encodiert, ist das Folgende: Wir sind alle einzigartig vibrierende Wesen, und was bei einem Menschen funktioniert, klappt nicht unbedingt bei einem anderen. Manche Menschen sind visuell veranlagt, andere eher kinästhetisch, das heißt bewegungsorientiert. Für manche ist das Gehör das wichtigste Wahrnehmungsinstrument. Für andere ein anderes Sinnesorgan. Bei unseren Workshops fragen wir häufig, ob ein Teilnehmer gegen Penicillin allergisch ist. Und tatsächlich sind gewöhnlich zwischen fünf und 20 Prozent unserer Teilnehmer dagegen allergisch. Nachdem wir kurz durchgezählt haben, wie viele gegen Penicillin allergisch sind, sagen wir: „Nun, wenn alles im Vibrationszustand ist und als Frequenz gedeutet werden kann, dann zählt Penicillin ebenfalls dazu. Es sieht so aus, als würden 80 bis 95 Prozent von Ihnen die Frequenz von Penicillin als heilsam empfinden, aber für zwischen fünf und 20 Prozent von Ihnen wird es giftig und möglicherweise tödlich sein.“

Dann fahren wir fort und kommen auf die Tatsache zu sprechen, dass keine Substanz die gleiche Wirkung auf alle Menschen hat. Ob es sich um einen Klang, ein Nahrungsmittel, einen Ge-

ruch oder eine Farbe handelt, jeder von uns reagiert darauf auf seine eigene Weise. Das ist ein wunderbares Beispiel für die Tatsache, dass wir alle einzigartig vibrierende Wesen sind und dass keine Vibration oder Frequenz auf jeden Menschen gleich wirkt.

Dieser Faktor scheint auch für die Encodierung von Intentionen auf Klänge zu gelten. Manche Menschen können ganz einfach eine bestimmte Absicht auf einen Klang übertragen, und voilà, schon schwingt er mit der Vibration mit. Andere sind dazu nicht in der Lage. Manche Menschen halten es für den einfachsten und effektivsten Weg, die Intention als Farbe des Klangs zu visualisieren. Anderen gelingt es am besten, wenn sie sich im Geist komplexe geometrische Figuren vorstellen und diese auf den Klang projizieren. Wieder andere können spezielle Gefühle beziehungsweise Emotionen auf den Klang übertragen – sie können ganz problemlos Glück, Traurigkeit, Freude oder Dankbarkeit auf den Klang projizieren.

Techniken zur Encodierung der Intention

Wir können Ihnen keine spezifische Anleitung hinsichtlich der besten Technik geben, wie man die Intention auf Klänge überträgt, aber wir können Ihnen in jedem Fall raten, alles zu tun, was sich für Sie richtig anfühlt und besonders gut wirkt. Doch wir werden unten einige der Techniken beschreiben, die wir für wirksam halten. Wir sind der Meinung, dass es Ihnen umso besser gelingen wird, Klänge mit Ihren zielgerichteten Gedanken zu encodieren, je entspannter Sie sind und je mehr Sie die Art und Weise einsetzen, die bei Ihnen am besten funktioniert.

Wir bemühen uns, uns beim Summen mögliche Beschränkungen aufzuerlegen. Unsere