



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben viele von Ihnen schon mal im Chor oder in einer Band gesungen oder tun es noch regelmäßig. Dann haben Sie sicher auch schon gespürt, wie gut das Singen Ihnen tut. Singen ist gesund, es ist Balsam für die Seele und die Gemeinschaft mit anderen verbindet. Die Stimm-Meditation geht noch weiter. Sie unterstützt Menschen dabei, zu sich selbst zu kommen. Der Newsletter gibt einen kleinen Einblick in das, was mit Stimm-Meditation möglich ist.



Vita Ulrike Noll

Singen – ein Weg in die Meditation

Es gibt viele Wege zu meditieren, das Herz zu öffnen und inneren Frieden zu erleben. Auch das Singen ist ein Weg. Aus dem Buddhismus und Hinduismus beispielsweise ist uns bekannt, dass Mantrien gesungen werden, um in den meditativen Zustand zu kommen. Möglich ist dies einzeln oder in Gruppen.

Wichtig ist, dass man sich dabei nicht mehr – wie beim normalen Gesang – auf Melodie und Rhythmus, etc. konzentriert, sondern nur auf sich selbst und seine Gefühle.

Vita Ulrike Noll, Sängerin, Gesangslehrerin, Musiktherapeutin und Partnerin im Netzwerk Ganzheitlichkeit, hat es sich zur Aufgabe gemacht, durch Singen Menschen in die Meditation zu führen. Sie erzählt, was das Besondere an der Stimm-Meditation ist: „Die Menschen sind oft so beschäftigt mit ihren Problemen und der Reizüberflutung von außen, dass sie Schwierigkeiten haben, abzuschalten und zu sich selbst zu kommen. Gerade das ist aber wichtig, wenn man in die Stille kommen möchte und Frieden mit sich selbst haben möchte. Das Singen ist eine gute Vorbereitung darauf, denn es hilft, zur Ruhe zu kommen und die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten und wahrzunehmen. Dabei kann es natürlich auch vorkommen, dass zunächst negative Gefühle bewusst werden. In der Stimm-Meditation kann man lernen, diese Gefühle anzunehmen und sich kreativ mit dieser Energie auseinanderzusetzen, um diese dann vielleicht sogar ganz loszulassen und den inneren Raum der Stille zu betreten.“

Es gibt unterschiedliche Arten von Stimm-Meditation, eine Möglichkeit z. B. ist die Meditation „Chakra-Sounds“. Bei dieser Meditation werden über den Klang bestimmter Vokale die Chakren, die Energieebenen, geöffnet und harmonisiert. Möglich ist dies sowohl in der Gruppe als auch einzeln.

„Ein besonderes Highlight sind Improvisationen“, erzählt Vita Ulrike Noll. „Hat man sich erst einmal innerlich von Zwängen, Gedanken und Gesangsproblemen befreit und hat Vertrauen in sich selbst und seine Stimme, dann können die wunderbarsten Melodien entstehen, ein Wohlklang, der ständig aus sich selbst heraus schöpft.“

Stimm-Meditation ist sowohl für Gesangsprofis als auch für den musikalischen Laien geeignet, um durch das Singen von Tönen, den Alltag loszulassen und in eine meditative Stille zu kommen.

Weitere Informationen

Ausführliche Informationen über das Netzwerk erhalten Sie unter:

www.netzwerk-ganzheitlichkeit.de

Dort können Sie auch den Newsletter abonnieren.

Kontakt

Purple Voice
Vita Ulrike Noll
Schlierbergweg 14
Telefon: 0761-6963465
E-Mail: vita-10@t-online.de

Internet:

www.gesang-freiburg-vita.de
Weitere Informationen über Kurse mit Vita Ulrike Noll finden Sie auch unter www.skr.de (Stichwort: Singen)

CD-Tipp:

„Licht ohne Schatten“, indische Mantrien, 16 €

Buchtip:

Romeo Alavia Kia: *Stimme – Spiegel meines Selbst*, J. Kamphausen Verlag 2001, ISBN 3-591-08297, 20,50 €

Gedanke des Monats

„Wie der See sich Tropfen um Tropfen auffüllt, so nährt jede Minute der Meditation die Seele.“

- Mahatma Gandhi

Impressum

Redaktion: Anne Busch
www.schreiboase.de

Netzwerk Ganzheitlichkeit
Christofsstr. 5 - D-55116 Mainz
E-Mail: info@netzwerk-ganzheitlichkeit.de

ISSN 1613-3250