Anleitung Summkreis mit Klang, Bewegung und Resonanz

Diese Praxis verbindet Körperwahrnehmung, Bewegung, Berührung, Stimme und Klang. Die einzelnen Übungen führen Schritt für Schritt vom körperlichen Erleben über das eigene Tönen hin zur Resonanz mit einem anderen Menschen.

„Wow!“ – die Brust öffnen
Die „Wow!“-Übung ist inspiriert aus dem Buch **„Embodied Wellbeing“**.
Richte deinen Blick zunächst auf deine Handinnenfläche. Nimm wahr, was du dort siehst und wie es sich anfühlt, deine Hand bewusst zu betrachten.
Von hier aus öffne langsam die Arme nach außen ohne den Blick von der Handinnenfläche zu nehmen und lass` dabei den Brustraum weit werden.

Verbinde die Bewegung mit einem spontanen, staunenden:
„Wow!“

Wiederhole die Bewegung einige Male und spüre dabei, wie sich der Brustraum öffnet und dein Atem freier werden kann.

Räkeln – den Apfel pflücken
Stell dir nun vor, dass über dir ein reifer, saftiger Apfel an einem Baum hängt.
Räkle und strecke dich genussvoll nach oben. Werde lang, öffne den Körper und pflücke den Apfel.
Halte den imaginären Apfel anschließend in deinen Händen und betrachte ihn.
Stell dir vor, wie satt und reif dieser Apfel ist.
Dann öffne deinen Kiefer weit und beiße genussvoll in den Apfel.
Kaue langsam und bewusst. Spüre die Bewegung des Kiefers und die Empfindungen im Mundraum.

Aus dem Kauen heraus entsteht ein genussvolles:
„Mmmmmmmmm…“

Lass den Ton ganz natürlich entstehen, und gehe über in ein Summen

Vom „Mmmmm“ ins Summen
Verlängere nun das „Mmmmm“ und lass daraus allmählich ein ruhiges, kontinuierliches Summen entstehen.

Die Lippen bleiben sanft geschlossen. Spüre die feine Vibration im Bereich von Lippen, Gesicht, Kiefer und Kopf und nimm wahr, wie sich die Schwingung im Körper ausbreiten kann. Mit geschlossenem Mund formst du ein „O“, so kann das Summen am besten Raum bekommen.

Du musst keinen bestimmten Ton treffen. Lass deine Stimme ihren eigenen Klang finden.
Begleitet wird diese Phase von der Kristallklangschale (E 3 und G3) und der Therapieklangschale „Herz“.
Lausche sowohl deinem eigenen Summen als auch den Klängen der Schalen.

Rücken an Rücken – Resonanz erleben
Findet euch zu zweit und nehmt eine Rücken-an-Rücken-Position ein. Spürt zunächst den Kontakt der Rückenflächen und die gemeinsame Präsenz. Beginnt gemeinsam zu summen. Nimm wahr, wie sich dein eigener Klang anfühlt und wie du gleichzeitig die Schwingung und Resonanz des anderen Menschen über den Körper wahrnehmen kannst.

Ihr müsst dabei nicht denselben Ton singen. Jede Stimme darf ihren eigenen Klang haben. Es entsteht ein gemeinsamer Resonanzraum, in dem zwei Menschen gleichzeitig ihren eigenen Klang erfahren und miteinander in Verbindung treten.

Anschließend löst den Kontakt langsam.

Es folgt ein Übergang ins Sitzen und dann ins Liegen. Im Shavasana endet das Summen und die Klänge der Klangschalen begleiten den Abschluss

Singkreis – Stimme, Atem und Herzraum

Der Singkreis lädt dazu ein, die eigene Stimme spielerisch und ohne Leistungsdruck zu entdecken. Die Stimme wird dabei nicht gepresst. Es geht nicht darum, schön, richtig oder besonders laut zu singen, sondern darum, die eigene Stimme frei entstehen zu lassen und ihre unterschiedlichen Klangfarben und Tonhöhen zu erfahren.

Meridiane – den Körper wachklopfen

Klopfe mit den Fingerspitzen oder mit locker geschlossenen Händen sanft verschiedene Körperbereiche, die ich ansage. Fuß Innenfläche, Beininnenseite aufwärts, Rumpf aufwärts, verweile gern am Brustkorb, Arminnenfläche abwärts, Armaußenseite aufwärts, Nacken, Hinterkopft, Stirn, Wangen, Ober- und Unterlippe, über den Hals abwärts, unterer Rücken, Beinaußenseite abwärts. Drei Runden.

Das Klopfen darf belebend und angenehm sein. Spüre Wärme, Vibration und die zunehmende Präsenz im Körper.

Nimm dir anschließend einen Moment Zeit, die Veränderungen wahrzunehmen.

Das Herz öffnen

Lege deine Hände unterhalb der **Schlüsselbeine** auf den oberen Brustbereich.
Streiche von der Mitte aus sanft nach außen über den Brustraum. Verbinde diese Bewegung anschließend damit, einen Arm zur Seite zu öffnen – dann den anderen.
Lass die Bewegung weit und weich werden.

Spüre, wie sich mit dem Öffnen der Arme auch der **Brust- und Herzraum** weiten kann.

„La-la-la“ – die ganze Bandbreite der Stimme

Wir erkunden mit einem einfachen „La-la-la“ die unterschiedlichen Höhen und Tiefen unserer Stimme. Beginne dort, wo sich deine Stimme gerade natürlich befindet. Dann wandere langsam nach oben und anschließend wieder nach unten.
La – la – la …
Erlaube dir, alle Tonhöhen auszuprobieren, die du in dir findest – von ganz tief bis ganz hoch. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch.

Die Wangen aufplustern

Blase nun beide Wangen leicht auf.
Halte die Luft zunächst in den Wangen und beginne dann, sie von einer Seite zur anderen zu schieben.

Mit den Lippen schnauben

Lass anschließend die Lippen locker und beginne, sie wie ein Pferd schnauben zu lassen. Die Lippen dürfen dabei ganz entspannt flattern. Versuche nicht, das Geräusch zu kontrollieren oder zu erzwingen. Wenn es angenehm ist, verbinde das Lippenflattern mit unterschiedlichen Tonhöhen.

Die Stimme nicht pressen
Beginne mit deiner natürlichen Stimme und achte darauf, dass im Hals und Kiefer möglichst wenig Spannung entsteht. Singe von Herzen. Öffne dich der Erfahrung, die Kehle als Ausdruck. Dein Ausdruck.

Es folgen folgende Mantren die wir gemeinsam singen:

- Ong Namo
- Ad Gureh Nameh
- Asato Ma Mantra
- Atme den Wind
- Light of Grace
- Stillness in Motion
- Lokah Samastha Sukhino Bhavantu