



## Singe dein Lebenslied

Wenn Musik unser Herz erfüllt

Es läuft gerade dein Lieblingslied im Radio und es dauert nicht lange und du singst mit. Ob wir nun mitsingen oder pfeifen, die Musik berührt sofort unsere Seele und unsere Stimmung hebt sich. Gehirn und Körper reagieren miteinander auf Töne und Melodien, wir bekommen sofort gute Laune, unser Stresslevel sinkt und die Entspannung steigt. Während wir singen oder musizieren nehmen wir unserem inneren Schweinehund den Nährboden, wir werden glücklich und das Gefühl von Wohlbefinden hält danach noch einige Zeit an.

Singen ist Yoga - Yoga ist Singen. Ob im Yoga oder Singen bereiten wir uns vor, suchen einen guten Platz, richten uns auf und beginnen unseren Atem zu beobachten. Bei beidem ist der Atem essentiell und wird geschult. Im Yoga nennt man diese führende Atemübungen pranayama. Unsere Körpermitte ist beim Singen und im Yoga von großer Bedeutung. Die Bauchmuskulatur lässt uns die Körperübungen im Yoga genannte āsanas besser ausführen. Beim Singen lässt sie uns hohe oder tiefe Töne besser verwirklichen. Wir kommen durch Yoga oder Singen besser in die Verbindung mit uns selbst, unsere Gedanken kommen zur Ruhe, wir kommen im hier und jetzt an und wir fühlen uns einfach glücklich.

Auf dem traditionellen Weg des Yoga ist das **Chanten** (Singen) von Mantren (ein heiliger Gedanke oder Gebet) ein fester Bestandteil. In Jahrtausende alten hinduistischen Schriften wird die heilende und spirituelle Wirkung von Gesang beschrieben. Wir bringen durch das praktizieren von Yoga und Singen Energie zum Fließen und Blockaden können gelöst werden. Beim Singen fokussieren wir uns auf unser Hals-cakra, viśhuddha-cakra, das für Kommunikation, Ausdruck und Kreativität steht. Singen hilft uns dort die Energie wieder ins Fließen zu bringen. Jeden Muskel wollen wir im Yoga erforschen und jeder Zelle wollen wir unser Bewusstsein schenken, da sollten die Stimmlippen und Stimmbänder nicht unbeachtet bleiben.

**Mantra** aus dem Sanskrit übersetzt: Das was durch Wiederholung im Geist zur Befreiung führt. Mantras sind heilige Gedanken, Gebete kurze Sätze die immer wieder gesprochen oder in unserem Fall gesungen werden. In der Wiederholung entsteht eine innere, meditative Phase und wir öffnen uns für die höchste Wirklichkeit. Wenn wir ein Mantra beginnen zu rezitieren entstehen ein Gefühl von Freude, Liebe, Gottesliebe und Leichtigkeit, dass unser Herz vor Freude springen lässt.

Am Anfang wirkt Mantra-Singen etwas eigenartig oder fremd. Nur ein Versuch kann überzeugen, dass es eine wundervolle Wirkung hat und guttut.

Hier nur ein kleiner Überblick an Mantras die mein Herz berühren, es gibt natürlich noch unzählige mehr:

**OM** / Das heilige Wort steht für das gesamte Universum und wird als der Urklang des Lebens bezeichnet.

**Lokah samastah Sukhino Bhavantu** / Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein.

**OM namah śivāya** / Om ich verneige mich vor Śiva, der mein innerstes Selbst verkörpert.

Die Melodie jedes Mantras liegt bei dir selbst. Die eigene Kreativität und Gefühle beim Singen dürfen im heiligen Gebet selbst interpretiert werden.

Singen steht auch für Loslassen wie in vielen Yogaübungen. Erst dann erfüllt uns die Musik oder auch Yoga im Herzen. Kopf abschalten und nicht analysieren, nicht kritisieren, nicht vergleichen und nicht manipulieren. Davon haben wir im Alltag genug, dieses kleine ständige Gefühl an Unsicherheit.

Wir geben uns im beim Chanten Flow hin. Wir beobachten beim Singen den Atem, wie er den Klang in die Welt trägt.

Wir gehen uns beim Singen selbst aus dem Weg. Kein Vergleichen mit anderen oder mit uns selbst, kein höher, lauter oder klarer. Einfach den Moment genießen.

Wir vertrauen uns und bauen Selbstvertrauen auf und geben uns der Musik hin.

Wir stehen zu unserer Stimme, nehmen uns selbst an und singen befreit.

### **Meine Gründe warum ich so gerne singe:**

- Singen macht mich glücklich.
- Singen reduziert mein Stresslevel.
- Singen trainiert meine Konzentration.
- Singen ist für mich Meditation.
- Singen löst in mir Blockaden und gibt meinem Herzen wieder Freiheit.
- Singen hält mich gesund und stärkt mein Immunsystem.
- Singen ist für mich Kreativität.
- Singen ist für mich Loslassen.
- Singen ist für mich heilsam.
- Singen verbindet mich mit anderen.
- Singen trainiert meinen Atem und meine Kondition.

**Dein Gesang entsteht in deiner Seele,  
durchflutet dein Herz bis er sich deiner Stimme bedient,  
um in die Welt zu treten.**

Marion T. Douset

Ich wünsche Dir von Herzen wundervolle, spirituelle Momente beim Chanten.

Namasté

YOGAMĀLĀ  
Manuela Kimmerte

