



Stimme, Körper, Meditation

Referent: Thomas Drach

AG 22, Samstag, 30. April 2005

DIE KRAFT DER STIMME ERLEBEN

Unsere Stimme ist unser ur-eigenes Instrument und es ist immer wieder eine wundervolle Erfahrung, sich selbst als Klang-Körper zu erleben und die durch das Singen ausgelösten Schwingungen und Vibrationen nicht nur zu hören, sondern in sich selbst zu spüren. Gerade das meditative Singen bietet uns die Möglichkeit, uns zu sammeln, uns für Minuten von der hektischen Welt zurückzuziehen und singend zu entspannen. In einer reizüberfluteten Zeit wirkt das Singen und Musizieren - sowohl alleine als auch in Gruppen praktiziert - beruhigend auf Geist und Körper. Bevor wir unser „Instrument“ spielen, sollten wir uns durch verschiedene Aktivierungsübungen einstimmen. Hierfür eignet sich z.B. das leise Summen des eigenen Stimmbandumfangs, vom tiefsten angefangen, bis zum höchstmöglichen Ton (bitte ohne Anstrengung). Spüren Sie bitte während Sie die Tonhöhe fließend wechseln, welche Körperregion mit den jeweiligen Frequenzen in Resonanz tritt. Eine gute Ergänzung sind auch Lachübungen. Nehmen Sie sich jeweils ca. 30 Sekunden Zeit für „Hahahahahah“, „Hehehehehe“, „Hihihihihih“, „Hohoho“ und „Huhuhu“. Lassen Sie bitte auch Ihren Bauch mitarbeiten und variieren Sie die Lautstärke. Diese Übung hat eine aktivierende, reinigende und erheiternde Wirkung zugleich.

DEN KÖRPER LOCKERN

In einem entspannten, energiedurchströmten Körper singt „es“ sich leichter. Daher ist es empfehlenswert, sich vor dem Singen von Verspannungen zu befreien. Viele Übungen sind hierfür geeignet. Die Klopfmassage, welche idealerweise als Partnerübung praktiziert werden kann wirkt bereits in wenigen Minuten wahre Wunder (weitere Erläuterungen finden Sie im Buch „Forever Clever“, mvg-verlag). Eine umfassende Wirkung hat auch folgende Übung: Stellen Sie sich so hin, als würden Sie auf einem Pferd sitzen. Halten Sie in ihrer Vorstellung auch die Zügel ganz locker in Ihren Händen. Während Sie mit beiden Füßen am Boden stehen bleiben, stellen Sie sich vor wie das Pferd nun langsam mit Ihnen losreitet. Genießen Sie die anfangs sanften Bewegungen. Innerhalb einer Zeitspanne von drei Minuten lassen Sie das Pferd nun immer schneller laufen, bis es in der letzten Minute wie ein wildes Pferd mit Ihnen über eine imaginäre Landschaft voller Höhen und Tiefen galoppiert. Bleiben Sie in der Vorstellung, dass nicht Sie sich schütteln, sondern dass die Bewegungen durch den Ritt auf dem Pferd ausgelöst werden. Erlauben Sie sich dabei auch kräftig zu atmen und somit insbesondere auch Ihr Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen. Diese Übung hilft Ihnen dabei, Ihren Körper spielerisch durchzuschütteln und den gesamten Bewegungsapparat zu lockern. Somit können Ihre Energien frei fließen und Sie können währenddessen und danach auch weniger an Problemen anhaften und fühlen sich frei. Bleiben Sie in der Vorstellung, dass nicht Sie sich schütteln, sondern dass die Bewegungen durch den Ritt auf dem Pferd ausgelöst werden. Erlauben Sie sich dabei kräftig zu atmen und somit insbesondere auch Ihr Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen.

MANTRA-SINGEN

Mantra (Sanskrit "**man**" = "denken" / "**tra**" = "beschützen" oder "befreien")

Mantra-Singen ist in der östlichen Kultur tief verwurzelt, verbreitet sich aber in den letzten Jahren auch sehr stark in westlichen Ländern. Das wichtigste Mantra in ganz Asien ist das OM, das viele Leser sicherlich bereits kennen. Es entspricht unserem Amen. In den Upanischen wird OM in seine lautlichen Bestandteile zerlegt, nach der O als Kombination von A und U aufgefasst wird, so dass OM eigentlich AUM bedeutet. Wenn wir AUM langsam aussprechen, nehmen wir wahr, dass wir im A den Mund gänzlich öffnen und bis zum U den Mundraum immer mehr verkleinern, um ihn im M zu schließen. Das AUM umfasst also auch praktisch und konkret den ganzen Resonanzraum, mit dem wir sprechen und singen. Anders als beim traditionellen Lied, das i.d.R. aus vielen Textzeilen und umfassenden Inhalten bestehen kann, hat ein Mantra nur wenige Silben und Worte und wird von einer einfachen und eingängigen Melodie begleitet. Von Bedeutung ist auch die ständige Wiederholung des Mantra, wodurch ein konzentrierter und meditativer Zustand erreicht werden kann. Das anfänglich bewusste Singen kann sich soweit verselbständigen, dass man das Gefühl bekommt, dass „es“ von ganz alleine singt. So etwas lässt sich nur schwer erklären, aber umso leichter selbst erfahren.

Ich wurde einmal gefragt, ob man sich hierzulande nicht auf deutsche Texte und Lieder konzentrieren sollte, bevor man sich diesen meist aus dem Sanskrit herrührenden Mantren widmet. Hierzu ist zu sagen, dass wir durch das Mantra-Singen nicht das vernachlässigen, was in unserer Kultur gereift ist, sondern dass wir das uns Bekannte mit dem anreichern, was uns von Anderen angeboten wird. Mantra-Singen ist als Ergänzung und Bereicherung zu sehen. An Musikschulen kann das Mantra-Singen nicht nur zusätzliches Interesse wecken, sondern auch Abwechslung bringen. Menschen sind heutzutage offener als früher und sie schauen vor allem in Bezug auf Musik und Gesang über die Landesgrenzen hinaus nach neuen Impulsen und Trends. Wenn Sie sich als Musiklehrer mit dem Mantra-Singen eingehender beschäftigen und Freude daran finden, dann werden Sie innerhalb Ihrer Musikschule auch Wege und Möglichkeiten finden, mit anderen gemeinsam zu singen und erste positive Erfahrungen dabei machen.

BEDEUTUNG DER MANTREN

Jeder in einem Mantra verwendete Buchstabe hat seine Bedeutung. Alle Mantren haben stets zum Ziel, uns auf dem Weg durch alle Aspekte des Lebens hindurch kraftspendend und heilsam zu begleiten. An dieser Stelle mag ich anmerken, dass es sehr wohl möglich ist, sich an den Melodien und Worten von Mantren zu erfreuen, auch wenn man deren Bedeutung nicht kennt. Allerdings wird in unzähligen Schriften darüber berichtet, dass die speziellen Wirkungen der Mantren erst eintreten, wenn der Singende und dessen Zuhörer seine Bedeutung ganzheitlich erfasst haben. Hierüber gibt es aber auch widersprüchliche Meinungen. Ich empfehle, sich den Inhalt und die Bedeutung eines Mantra vor dem Singen bewusst zu machen und auch die Zuhörer darüber zu informieren, was Sie singen und welchen Zweck Sie damit erfüllen. Sie brauchen aber nicht zu jeder Zeit und an jedem Ort die spirituellen Hintergründe des Mantra-Singens erläutern.

MUSIKALISCHE BEGLEITUNG

Die einfachen Melodien und Harmonien sind z.B. mit Gitarre und Keyboard sehr leicht zu begleiten. Rhythmusinstrumente sind eine wohltuende Bereicherung. Die meisten Mantras eignen sich ideal für mehrstimmigen Gesang und den zusätzlichen Einsatz weiterer Melodieinstrumente. Das Klangbild und das Arrangement jedes einzelnen Mantras lässt sich so ganz einfach ausschmücken und erweitern. Lassen Sie Ihrer Kreativität und Ihrer Kunst zu Arrangieren freien Lauf. Der Wohlklang ist das worauf es letztendlich ankommt. Wenn Sie einmal die ersten Mantras gesungen oder Beispiele von CD gehört haben, wird Ihnen die eigene Interpretation sehr leicht fallen und zunehmend Freude machen.

Hier ein paar Beispiele aus den in der AG gesungenen Mantras:

YEMAYA ASSESU G / C
ASSESU YEMAYA D / G
YEMAYA OLODO EM / AM7

OLODO YEMAYA D / G

Bedeutung: Dieses Mantra aus der westafrikanischen und afrobrasilianischen Region besingt die Göttin „Yemaya“. Sie ist die Mutter aller Götter und die Göttin des Meeres. Sie wird auch mit der Gottesmutter Maria gleichgesetzt, bringt jedoch zusätzlich erotische Elemente mit.

YA AZIM G
YA AZIM D
EL ALLAHU Am7
EL ALLAHU G
ALLAHU D
HALLELUJA Am7 / G

Bedeutung: Dieses Mantra bedeutet, dass wir alle göttlichen Ursprungs sind, und dass wir in jedem unserer Mitmenschen auch das Göttliche sehen können. (Zu diesem Mantra gibt es einen sehr schönen, leicht zu erlernenden Kreistanz.)

OM SHANTI OM G / D
OM SHANTI OM D / G
OM SHANTI OM G / D
OM SHANTI OM D / G

Bedeutung: Für den Frieden mit sich selbst und mit „Allem“ was ist.

GOPALA GOPALA	A / E
DEVAKINANDANA	D / Hm
GOPALA	E / A

DEVAKINANDANA	A
GOPALA	A (Em)
DEVAKINANDANA	D
GOPALA	A, E, A

Bedeutung: Bewahrung und Stärkung des kindlichen Bewusstseins und Verbesserung der Kommunikation mit den Kindern

GEDANKEN zum MANTRA-SINGEN

MANTRA-Singen
nutzt die eigene Stimme
als Bindeglied zur eigenen Seele.

MANTRA-SINGEN
zentriert unsere Gedanken,
lässt uns ab- und umschalten.

MANTRA-SINGEN
hilft, sich von der Zerstreuung zu lösen
und die Gedankenflut zu beruhigen.

MANTRA-SINGEN
macht den Kopf frei und beruhigt die Emotionen.

MANTRA-SINGEN
unterstützt die Regenerations- und Selbstheilungskräfte.

MANTRA-SINGEN
macht Freude, stimmt fröhlich
und schafft Gemeinschaft.

WEITERE EMPFEHLUNGEN / LITERATUR / CDS:

1. Mantra-Liederbücher von Hagara Feinbier. Frau Margarete E. Klotz, die selbst als Teilnehmerin in der AG gewesen ist, hat uns folgendes Angebot unterbreitet:

Es gibt eine große Sammlung in 2 Bänden (Ringbindung 116 Seiten A5) von Hagara Feinbier mit zwei CD-Einspielungen (CD 1 afrikanische und indianische Lieder + CD 2 Querschnitt aus dem Liederbuch) zu je 18,- Euro.
Come-together-Songs I à 15,- Euro
Come-together-Songs II à 15,- Euro

Die Teilnehmer erhalten die Bestellungen frei Haus auf Rechnung geliefert.
Kontaktadresse: www.margarete-klotz.de, 0711-8566024.

2. Ich selbst höre mit großer Begeisterung die CDs von „Miten und Premal“.
Auf der CD „Global Heart Native Soul“, sind sehr kraftvolle und rhythmische Mantren zu finden. Wir haben einige davon gesungen. Bestelladresse:
<http://www.silenzio.de/Default.aspx?mid=354&tabid=24&ctl=catalogitemdetails&catalogitemid=518>
Weitere CDs von den Musikern „Miten und Premal“ sind z.B.: „Love is space“, „The essence“, „Satsang“, „Strenght of a rose“ und „Trusting in silence“. Sie enthalten wunderschöne und vor allem ruhige, bzw. meditative Mantren. Für Workshops und Konzerte wenden Sie sich bitte direkt an:
<http://www.mitendevapremal.com>.
3. Auch die Mantra-Sammlungen von „Henry Marshall and the Playshop Family“ finde ich eine tolle Fundgrube. Mir bekannt sind die CDs MANTRAS I und MANTRAS II. Die genannten CDs sind z.B: bei www.silenzio.de erhältlich. Bei Interesse an weiteren CDs zu dieser Musikrichtung, werden Sie gut beraten.
4. In Kooperation mit Raimund Mauch biete ich Ihnen 1-tägige Workshops an.

Sie werden noch viele Möglichkeiten und Wege finden, das Mantra-Singen in Ihre musikalische Arbeit mit einzubeziehen. Ich hoffe, dass ich Ihnen hierzu erste, und auch weiterführende Impulse liefern konnte.

Alles Gute für Sie,

Thomas Drach,

www.td-vital.de