

von Paula Roswitha Heruth

Die heilende Kraft der Stimme im Shiatsu

Während einer Shiatsu-Behandlung kann Tönen und Singen mehrere Funktionen haben:

**körperlich-energetische Zustände mit der Stimme spiegeln
emotional-geistig-spirituelle Zustände spiegeln
das Annehmen des Jetzt-Zustandes durch resonantes Tönen unterstützen
Veränderungen für die KlientIn und die BehandlerIn hörbar machen
durch resonantes Tönen Auflösen von verhärteten, oder sich abgrenzenden Strukturen und damit Verbindung mit der Körper-Seele-Geist-Einheit schaffen
die Möglichkeit abgespaltenen Seelenanteilen eine Stimme zu geben und sie damit wieder ins Blickfeld rücken
über Assoziationen Erkenntnisse gewinnen
zusätzlicher Input von Energie über spezifische Frequenzen der Stimme
die Möglichkeit tiefste, innere Ressourcen wieder zu finden
die Rückerinnerung an die tiefste und erste Verbindung - zur nährenden, schützenden Mutter
sich selbst und der KlientIn Freude bereiten
die Anbindung an Himmel und Erde stärken
die Liebe, Freude und Annahme miteinander teilen**

Patientenaussagen:

„Ich spürte die Töne, wie eine Welle im Körper schwingen und sich ausbreiten.“

„Das Singen war kostbar, seit ich ein Baby war, habe ich das nicht mehr erlebt, etwas in mir hat sich Gehör verschafft.“

„In der Nacht nach der Behandlung hatte ich einen Traum, habe panisch nach etwas Verborgenerem, Bedrohlichem gesucht. Das ist mir dann begegnet und das war's: Die Angst ist weg!!! Körper ist Tür zum Bewusstsein, Berührung eine gute Fee und Klang ist ein großer Zauberer!“

„Du hast mich oft sehr berührt, und sowohl Deine Worte, als auch Deine Töne und Dein Gesang haben mich im inneren Kern getroffen und so viel Bewegung und Veränderung erzeugt.“

„Es ist unglaublich, welche Informationen zu mir gelangen aufgrund

der letzten Shiatsu-Behandlung bei dir und deinem begleitenden „Gesang“.“

„Übrigens hatte ich die ganze Nacht das Gefühl, als schwingen meine Körperzellen noch weiter. Ich konnte kaum schlafen, und bin aber dennoch überhaupt nicht müde, sondern fühle mich sogar gestärkter als gestern.“

„Ein Großteil meines Lebens spielte sich gestern vor mir ab, und ich spüre heute schon sehr deutlich, wie meine inneren Selbstheilungskräfte einen enormen Anstoß bekommen haben.“

Die Welt ist Klang

Das Weltall, die Erde klingt, die Pflanzen klingen....

Nicht nur die altindische Kosmologie, der ägyptische und der biblische Schöpfungsmythos teilen die Vorstellung, dass die Welt durch Ton, Wort und Gesang erschaffen wurde.

Im Anfang war das Wort.

Für die Inder und Tibeter ist der Anfang aller Dinge „Nada“ der Urton. Om, oder Aum ist ihr heiligstes Mantra und symbolisiert die Urschwingung allen Seins. Das Aum bezeichnet die Stelle, an der aus dem Atem das Wort wird.

Johannes Kepler wies nach, dass in Planetensystemen die gleichen Intervalle wie in der Musik herrschen. Er beschrieb die Himmelsbewegungen als eine mehrstimmige Musik.

„Wir erhören unsere Eingebundenheit in die harmonikale Ordnung der Welt – erleben mit den Sinnen diese Ur-Musik, als der Seele eingegeben.“ Johannes Kepler

Die Planetenbewegungen in Töne übersetzt, kannst Du anhören auf der CD Nada Brahma von Joachim Ernst Berendt – ein beeindruckendes Erlebnis.

Es gibt verschiedene Traditionen die bestimmten kosmischen, irdischen und menschlichen Strukturen unterschiedliche Frequenzen zuordnen. So schwingt nach Hans Cousto das Erdenjahr in Cis, der Solarplexus in 126,22 Hz, was dem Sonnenton (ein H in Richtung C tendierend) entspricht. Unsere DNS schwingt wie der Erdtag im Ton G und die Achse der Erde kreiselt in F.

Wasserfälle klingen im C-Dur Akkord, mit einem tiefen F, das nicht zu dem Akkord gehört. Bei starken Flüssen und am Meer hört man F-Dur, bei allen anderen Gewässern C-Dur.



Pflanzen sind auch nicht still. Photoakustische Spektroskopie machen sie hörbar: Eine Wiese, jeder Halm, jede Blume hat ihren eigenen Klang, während sie wächst, verändert sich der Klang unaufhörlich, der Gesang des Lebens schlechthin - stell Dir diesen Chor vor. Auch wurde festgestellt, dass Pflanzen besser wachsen, wenn sie bestimmte Musik vorgespielt bekommen, wie indische Ragas, oder Bach und Mozart.

Wer schon mal die Eiskristallbilder von Emoto gesehen hat, kann sich vielleicht vorstellen, wie Klänge und Worte auf uns Menschen wirken, die wir zu einem großen Teil aus Wasser bestehen. Oder Du stellst Dich neben eine große Musikbox, dann werden vor allem die Bässe in Deinem ganzen Körper wiederhallen. Unsere Flüssigkeit im Körper, in den Zellen und zwischen den Zellen rockt mit, auch wenn die Musik leiser ist, nur dann ist das Gefühl nicht so deutlich spürbar.

Hast Du schon einmal die Vibrationen von Klangschalen, Gongs, Stimmgabeln, oder eines Monochordes auf deinem Körper gefühlt? Dann weißt Du, dass sich die Schwingungen im Körper ausbreiten und auch der emotional-geistige Zustand sich schnell und deutlich verändert.

Musiktherapie

Die Musiktherapie dient der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit eines Menschen, sie wirkt erhaltend, fördernd oder wiederherstellend. Sie soll die Selbstwahrnehmung verstärken, was Prozesse des Annehmens und der Selbstregulation in Gang setzt.

Durch Platon und Aristoteles sind die Wurzeln der Musiktherapie im antiken Griechenland überliefert. Durch Musik wurde Heilung, Erziehung und ethische Entwicklung unterstützt.

„Musik und Rhythmus finden ihren Weg zu den geheimsten Plätzen der Seele.“ Platon

Seit alters her wird Musik in allen Kulturen für die Heilung und Unterstützung genutzt, auch in Form von schamanischen Gesängen, Liebes-, Schlaf- und Wiegenliedern.

Die ersten Töne, die ein Kind hört, schon als 17-19 Wochen alter Fö-

tus, stammen von seiner Mutter – ihr Atem, ihr Puls, ihre Stimme, alle ihre körpereigenen Töne, gedämpft durch das Fruchtwasser. Diese Musik nährt und gibt Sicherheit, Geborgenheit und Liebe.

Die Musiktherapie unterscheidet in stimulierende, aktivierende und beruhigende, entspannende Methoden, wie wir es auch vom Shiatsu her kennen.

Wirkung von Klang

Musik und Singen wirken über das limbische System, den Hypothalamus und den Hirnstamm auf das vegetative Nervensystem ein. Wo bei aktives Musizieren und Singen eine viel stärkere Wirkung zeigen, als Musik hören.

Wir entspannen uns und bekommen Zugang zu den positiven Emotionen, wie Freude, Liebe, Glück und können in günstigen Fällen in einen Flow-Zustand (Schaffensrausch) eintreten.

Der Zustand, der beim Flow erreicht wird, entspricht der Herzkohärenz, einer optimalen Synchronisation von Herzschlag, Atmung und Blutdruck. In diesem Zustand besteht völlige Harmonie zwischen dem limbischen System, das die Emotionen steuert, und der Großhirnrinde, der der Sitz für das Bewusstsein und den Verstand zugeordnet wird.

Durch Musik, Singen oder auch Berührung werden vermehrt Hormone ausgeschüttet, die uns entspannen, glücklich machen und gesunden lassen.

Endorphine wirken schmerzlindernd und sind als Glückshormone ohne Nebenwirkung.

Oxytocin, das Kuschelhormon hemmt die Adrenalinausschüttung, daher fördert es den Stressabbau, schwächt Angst und Depressionen, stärkt das Immunsystem und die Regenerationskräfte. Dauern Berührungen wie beim Shiatsu länger als 20 Sekunden, werden neben dem Oxytocin auch noch Endorphine ausgeschüttet.

Der Parasympathikus wird angeregt, dadurch entspannt sich die Skelettmuskulatur, die Atmung aktiviert sich und die Sauerstoffversorgung wird verbessert.



Singen stärkt das Immunsystem. Es fördert die Produktion von Immunglobulin A. In einer Studie bei krebserkrankten Kindern wurde nach kurzer Zeit des Singens eine Erhöhung des Immunglobulinspiegels im Speichel gemessen.

Die Verbindung einer Shiatsu-Behandlung mit Singen und Tönen

Im Rahmen einer Shiatsu-Behandlung kann ich dem energetischen Bild eines Menschen mit meinem Tönen und Singen zusätzlich Ausdruck verleihen. Und die Stimme öffnet am offensichtlichsten den emotionalen Zustand eines Menschen, doch auch die physischen, mentalen und spirituellen Aspekte kommen zu einer rhythmischen Ordnung, die im Körper und im Feld wahrnehmbar wird.

Als Behandlerin spüre ich, wie sich die Energie des Meridians unter meinen Fingern anfühlt. Aus einer tiefen inneren Verbindung mit meiner Klientin, die ich lieber PartnerIn nenne, um das Miteinander sichtbarer zu machen, fange ich an zu tönen, zu singen, meine Stimme sucht den Ausdruck der Schwingung, drückt ihn in Tonhöhe, in Lautstärke, in Melodie, in Harmonie, oder auch in Dissonanz aus. Es entsteht ein Miteinander, ein schwingender Raum. Der PartnerIn offenbart sich eine Spiegelung auf bewusster oder unbewusster Ebene. Sie fühlt sich, erinnert sich, gleitet in alte Geschichten, erkennt ihren Jetzt-Zustand, oder auch die Umstände, die dazu geführt haben.

Ich schwinde mit dem Kyo, dem Bedürfnis, oder mit dem Jitsu, der Fülle der Meridian-Energie, spüre das Emporsteigen der Schwingung, die die Veränderung bringt und setze sie mit meiner Stimme um. Manchmal wird es zu einem Spiel, einem Ausloten der Grenzen, bis sich etwas Neues zeigt und die Wandlung beginnt. Gehaltenes fängt an sich zu lösen, breitet sich aus und fließt dorthin, wo es gebraucht wird.

Ob bewusstes oder unbewusstes Erleben, es sind die gleichen Veränderungen spürbar. Wer bewusst miterleben kann, dem fällt es leichter alle Puzzelteile zu einem großen Ganzen zusammen zu fügen. Wenn die PartnerIn während der Behandlung mittönt, singt oder

auch nur Geräusche macht, kann sie sich meist noch deutlicher von überholten Glaubenssätzen und Ängsten befreien.

Nicht ich entscheide, ich höre zu und lausche. Der Mensch offenbart sich in den Schwingungsfrequenzen seiner Meridiane, seiner Stase, seinem Übermaß, seiner Bedürfnisse, seiner Emotionen, seines Denkens und seines Seins. Als würde er es in Worte fassen, als erklänge eine ureigene Symphonie und als würde er sich neu ordnen, um in den immerwährenden Fluss des Lebens, des Klanges neu einzutauchen.

Durch die Arbeit mit der Stimme, vertieft sich die Behandlung. Strukturen öffnen sich schneller, der Raum, das Feld um uns herum schwingt hörbar mit. Von den schnell schwingenden Frequenzen in unserem Feld bis zu den langsamsten in unseren Knochen, wird alles erfasst und formt sich zu einem Lied des Lebens.

Die Stimme bietet uns so vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten, dass die PartnerIn zusätzlich zur Veränderung im Körper auch bemerkt, ob es sich traurig oder fröhlich anhört, ob es ein schnelles oder langsames Tempo ist, oder eine fremdländische Melodie. Es entstehen Erinnerungen, Bilder, oder Gefühle, die die Heilung unterstützen.

„Das hat sich schamanisch angehört, ich sah mich einsam auf einem Pferd sitzend die Steppe entlang reiten.“

Mit den Klängen der Stimme verbinden die PartnerInnen Geschichten, ob europäische, indische, schamanische oder orientalische...., die Töne, oder die Musik wirken lösend. Die Erinnerungen, die sichtbar werden, vereinfachen es der PartnerIn, zu erkennen, zu verstehen, anzunehmen und sie zeigen eine Richtung an, wohin die Wandlung gehen könnte.

Die Shiatsu-Behandlung kombiniert mit dem stimmlichen Ausdruck wird meist schneller in die Tiefen und Weiten des Körpers und über seine Grenzen hinaus vordringen und der PartnerIn eine in ihr selbst entstehende Lösung aufzeigen. Die verschiedenen Ebenen, die sich zu einem großen Schwingungsraum öffnen und in Resonanz mit der Umgebung treten beschleunigen den Prozess der Bewusstwerdung und öffnen somit die Möglichkeit zur Transformation, zum Gleichge-

wicht der inneren und äußeren Kräfte. Auch wenn der PartnerIn keine Bilder oder Erinnerungen vor dem inneren Auge sichtbar werden, findet immer ein Prozess im Unbewussten statt.

Für Beide ist es nicht nur eine effektive Behandlung, sondern auch ein ganz besonderes Erlebnis sein eigenes Lied, seine Symphonie zu hören, sei es nun ein-, oder zweistimmig.

Wer als Shiatsu-PraktikerIn unsicher ist, sich mit der Stimme auszudrücken, kann auch leise, mehr innerlich Tönen. Dadurch kommt der eigene Körper in eine Schwingung und die gleich schwingenden Anteile der PartnerIn werden mit in Bewegung versetzt. Es geht darum, in Resonanz zu gehen mit der Schwingung des Gewebes, des Meridians und einen entsprechenden Ton oder Töne zu kreieren, die dieselbe Schwingung haben, wie der Bereich des gestörten Energieflusses, da wo etwas nicht verbunden, gehalten oder energetisch abwesend ist. Wichtig ist das Finden des Punktes, an dem die Energie sich zu wandeln beginnt. Spüre ich durch die Berührung ein sich Ändern, fällt es mir leichter die Töne, die Lautstärke, die Tonart oder auch einen Text zu erschaffen und gleichzeitig wahrzunehmen wie das Gewebe antwortet. Es ist, als ob wir miteinander sprechen und uns gleichzeitig zuhören.

Lass Dich von Deiner Intuition führen, schwing mit und kreiere daraus einen stimmlichen Ausdruck. Oder leite Dir anhand der Musiktherapie ab, ob Dur oder Moll, welche Lautstärke, ob langsam, oder schnell, welche Art von Lied-Struktur, bei bestimmten körperlichen und emotionalen Störungen verwendet werden können.

Bei einer Shiatsu-Behandlung kombiniert mit Stimme und Tönen, vereinen sich alte Therapieformen, wie auch ein uraltes Wissen aus einer Welt, die schon immer Klang, Rhythmus und Schwingung war. Würden wir nicht immer wieder an unsere eigenen Grenzen und die unserer Shiatsu-PartnerIn stoßen, wäre alles denkbar. Doch wir tasten uns Stück für Stück vorwärts, bis wir vertrauen können und sich ein Raum eröffnet, in dem wir unsere Freude und unsere Liebe zu uns selbst wieder finden und sie offenen Herzens teilen können.

Für mich ist es eine Bereicherung diesen Prozess zusätzlich mit meiner Stimme zu unterstützen. Nicht nur der Erfolg spricht für sich, auch die Freude, die bei einem Selbst und der PartnerIn entsteht, setzen zusätzlich Impulse frei und unterstützen den Weg der Heilung.

Beschreibung einer Behandlung

Der Klient beschreibt Schmerzen in den Schultern im Bereich von Gallenblasen- und Dreifacherwärmer-Meridian.

Harabefund: DE kyo, Gb jitsu

Schulterdehnung rechts: Die Stimme sucht summend nach Resonanz in der Schulter, darauf zeigt sich Weite in der Stimme und ich höre, wie sich die Energie Raum nimmt in der Schulter und sich darüber hinaus ausdehnt.

Schulterdehnung links: Auch hier der gleiche Prozess und es entsteht noch mehr Ausdehnung.

Seitlage rechts liegt oben:

Behandlung des Gb-Meridians am Arm: Die Stimme klingt sehr Ober-tonreich, aber auch etwas kraftlos, wie vom Wind zerzaust.

Behandlung des DE- Meridians am Arm: Eine zarte Melodie, hüpfig, vorsichtig, traut sich noch nicht richtig.

Rechte Hüfte: Die Stimme ist ausdrucksstark, kräftig, gut durchflossen, saftig, gut mit der Erde verbunden.

Gb-Meridian am Bein: Ein kräftiger lauter Ton.

DE-Meridian am Bein: Wo bist du? Ein leises melodisches Singen, Summen füttert.

Rückenbehandlung: Ein Windhauch bringt alles ins Lot. Tibetisch anmutendes Mantrensingen bringt Neues hinein. Windhauch integriert. Ein sehr obertonreicher Ton festigt die neu gewonnene energetische

Struktur noch mal in allen Zellen. Die Stimme tönt ein langes Hüüü, das holt Energie aus dem Kosmos heran bis in die Nieren und belebt und verjüngt. Ein langes Mmm integriert.

Seitlage links liegt oben:

Gb-Meridian am Arm: Die Stimme klingt schon kräftiger, leichter und lockerer. Wind besänftigt. Aus rabaukigen, kantigen Tönen werden dann volle, runde obertonreiche. Der ganze Bereich harmonisiert und stärkt sich dadurch.

DE-Meridian am Arm: Die Stimme ist leichter, feiner und schon viel leichtläufiger. Ein langer Ton kräftigt den Bereich, alles schwingt einheitlicher in der DE-Energie und integriert sich in jede Zelle.

Eine kurze Behandlung des Beines und am Ende schwingt die Stimme mit integrierenden, besänftigenden Tönen, um die ganze Behandlung zu beenden.

Feedback des Klienten: Ich fühle mich tief berührt, leichter und freier, meine Assoziationen zu deinem Gesang haben mir Antworten gegeben, ich fühle energetisches Schwingen im Körper und um mich herum. An einer Stelle war es wie ein wunderschöner, heilsamer Choral. Die Quelle allen Seins ist der Ton.

Die Essenz aller Wesen ist die Erde.

Die Essenz der Erde ist das Wasser.

Die Essenz der Pflanzen ist der Mensch.

Die Essenz des Menschen ist das Wort.

Die Essenz des Wortes ist das heilige Wissen.

Die Essenz des heiligen Wissens ist der Klang.

Die Essenz von Klang ist das SEIN.

Indische Weisheit

Literaturverzeichnis:

Joachim-Ernst Berendt: Nada Brahma - Die Welt ist Klang

Christopher Bird und Peter Tompkins: Das geheime Leben der Pflanzen

Don Campbell: Die Heilkraft der Musik

John Beaulieu: Heilen mit Musik und Klang

Wolfgang Bossinger: Die heilende Kraft des Singens

Hans Cousto: Die kosmische Oktave

Musiktherapie – Wikipedia

<http://www.humboldt-foundation.de/web/kosmos-titelthema-97-1.html>

Paula Roswitha Heruth

Shiatsu-Lernende seit 1981

Mitbegründerin und Leiterin der Berliner Schule für Zen Shiatsu

Heilpraktikerin Shiatsu Homöopathie Qi-Gong Klangtherapie

Grundstudium Musik und Sport an der pädagogischen Hochschule Berlin

Klassische Gesangsausbildung

Vokal-Improvisation