

# GRUNDTONÜBUNG

## DIE STIMME STIMMT DAS INSTRUMENT MENSCH!

Mit der Grundtonübung (+ herzbasierte Atemtechnik) kann man sich selbst jederzeit innere Ausgeglichenheit, Harmonie und Stärke verschaffen, Gesundheit, Vitalität, Achtsamkeit und Intuition fördern, Potentiale entfalten und Blockaden abbauen. Dein Energiefluss wird auf allen Ebenen reguliert. Die Herzratenvariabilität wird erhöht und somit die Aktivitäten des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems synchronisiert. (Herz-Gehirn-Kohärenz).

*„Diese Art von kohärenter Energie, die vom Herzen und vom Gehirn erzeugt wird, erhöht unser Bewusstsein und bringt uns mehr in den gegenwärtigen Moment. Bewusstsein ist Gewahrsein, Gewahrsein ist Aufmerksamkeit, und aufmerksam sein ist präsent sein und Dinge bemerken.“*  
(Dr. Jo Dispenza)

Die einfache und kurze Grundtonübung (ca. 10 min) ist eine einfache Stimmübung (Glissando/Tonverbindung) über eine Oktave, die jeder machen kann. Sie verlangt keine ausgebildete, geschulte Singstimme. Sie ist eher eine natürliche, einfache Klangbildung und für jeden leicht erlernbar.

Sie basiert auf Jahrtausend altem indischen Nada Brahma Wissen über Stimme, Musik und Klänge und ihre Wirkung auf den Menschen. (Die Welt ist Klang.)

“We come from sound, we are the sound, we go back to sound.”

. Das Wissen über das Zusammenwirken von menschlicher Stimme mit dem gesamten Organismus gilt überregional und überkulturell.

Die drei Laute der Grundtonübung: A U M (= Basis aller Worte / Urlaute / Urklang / Ursprache)  
Drei Laute, die viel bewegen. Es sind das „Aah“, das „Uuh“ und das „Mmh“

Das „**Aah**“ (eingestimmt auf den jeweiligen individuellen Grundton) klingt am Bauchnabel. Er bringt uns zu uns selbst, in die Mitte, gibt Ruhe, friedliche Stille, Selbstbewusstsein und erdet. Der Laut wird mit weit geöffnetem Mund „getönt“

Das "**Uuh**" (die Quinte – der 5. Ton einer Tonleiter über dem Grundton) klingt am Herz. Er berührt den Punkt der Freude in unserem Körper. Er bringt Leichtigkeit und Fröhlichkeit. Du tankst Lebensenergie und wirst dir selbst bewusst.

Der Laut "**Mmh**" (Oktave - 8. Ton über Grundton) klingt an der Stirnmitte. Er bringt uns in einen Zustand der geistigen, seelischen Ruhe. Ein Gefühl des inneren Friedens. Das „Mmh“ wird gesummt.

Verbinden wir die drei Laute, indem wir mit weit geöffnetem Mund mit dem "Aah" starten und dann den Mund über ein "Ooh" zum "Uuh" und dann zum "Mmh" langsam schließen, ergibt sich automatisch das Glissando. (Tonverbindung). Es werden alle auf dem Bereich zwischen Bauchnabel und Stirn gelegenen Körperbewusstseinspunkte und Emotionen angesungen und in Schwingung versetzt.

Durch das regelmäßige Grundtontraining kann die innere Harmonie nicht nur wieder hergestellt werden, falls sie abhandengekommen ist, sondern auch dauerhaft gehalten werden, da der Körper wieder in seine individuelle und natürliche Schwingungsfrequenz gebracht wird. Erfahrungswerte zeigen, dass die Grundtonübung, wie bereits erwähnt, positive Wirkung auf die innere Zufriedenheit, Glück, Lebensfreude, Vitalität und Gesundheit hat. (innere Balance = hohe Herzkohärenz!)

Mit der Stabilisierung der inneren Harmonie kann nach 2-6 Monaten regelmäßigem Üben gerechnet werden, danach kann man das Übungspensum auf 2-4-mal pro Woche reduzieren. Manche Menschen machen danach das Grundtontraining nur noch sporadisch, da sie sich in ihrer Mitte und in absoluter Harmonie fühlen. Das Grundtontraining ist mit Krücken (Gehhilfen) zu vergleichen. Sie leisten gute Dienste, aber wenn alles in Ordnung ist, braucht man sie nicht mehr. Falls durch äußere Umstände die innere Harmonie mal ins Wanken gerät, kann sie mit der Grundtonübung wieder hergestellt werden. Das Grundtontraining ist so wohltuend, entspannend und ausgleichend, dass man erfahrungsgemäß nicht mehr darauf verzichten möchte.

## GRUNDTONÜBUNG UND ATEMRYTHMUS

Es ist bekannt, dass eine ruhige und effektive Atmung ein sehr guter Weg zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden ist. Leider sind wir uns dessen nicht immer bewusst. Weder nutzen wir in der Regel die volle Kapazität unserer Lunge, noch atmen wir die verbrauchte Luft vollständig aus. Unregelmäßiger, beschleunigter Atemrhythmus fördert zusätzlich Stress. Eine ruhige, tiefe und bewusste Bauchatmung baut dagegen den Stress ab, lässt uns entspannen, verbessert unsere Durchblutung und stimuliert den Zellstoffwechsel und das Immunsystem. Bei einem optimalen Atemrhythmus sollte die Zeit für das Ausatmen doppelt so lange sein wie für das Einatmen.

Die Grundtonübung mit der Grundtonübungs-mp3 bietet dir dafür eine perfekte Vorlage. Neben den harmonisierenden, einstimmenden Effekten liefert sie einen spezifisch zu dieser Übung gehörenden festen Atemrhythmus, der alle oben beschriebenen Aspekte berücksichtigt. Eine ruhige, tiefe **Einatmung** und eine langsame, gleichmäßige und vollständige **Ausatmung**, verbunden mit dem „Tönen“ deines Grundtones und des Glissandos. Danach folgt ein Augenblick des Verharrens im Atem. Aus der Stille kommt der Ton.

*„Die Musik steckt nicht in den Noten, sondern in der Stille dazwischen.“ (Mozart)*

Dieses Atemverharren bringt dich in einen Zustand der gelassenen, inneren Ruhe. Da sich durch dieses Atemverharren auch die erneute Sauerstoffzufuhr verzögert, wird der Sauerstoff um so intensiver beim erneuten Einatmen wieder aufgenommen. Mit der Grundtonübung reduzierst du auch deine Atemfrequenz, was zusätzlich die Entspannung von Körper und Geist fördert. (hohe Herzkohärenz)

## WO WIRKT DIE GRUNDTONÜBUNG?

Der menschliche Körper umfasst drei Oktaven. Eine Oktave, nach unserer musikalischen Auffassung, besteht aus 12 Halbtonschritten plus dem Ausgangston der Oktave und somit aus 13 Tönen. Nach der indischen Musiktheorie kommen auch noch Übergangstöne (Shrutis) hinzu, die zwischen diesen Halbtönen liegen.

Die erste Oktave beginnt an der Fußsohle, geht hinauf bis zum Bauchnabel und wird dem physischen/körperlichen Bereich zugeordnet. Hier klingt unsere tiefe Bass-Sprechstimme. Die dritte Oktave beginnt in der Mitte der Stirn und endet am Scheitel. Dies ist der psychische Bereich und hier klingt unsere Stimme als Kopfstimme.

Die Grundtonübung wirkt auf die mittlere (2.) Oktave, **die Oktave unserer Emotionen**. Sie reicht vom Bauchnabel bis hoch zur Stirnmitte und entspricht dem Umfang unserer normalen Sprechstimme. Den gesamten emotionalen Bereich kann man mit einem runden Kanal oder einem Rohr vergleichen, worin sich alle Emotionen, Gefühle, Eindrücke und Erfahrungen befinden. Jeder Ton dieser Oktave steht in Verbindung mit einem bestimmten emotionalen Körperbewusstseinspunkt. In diesem Bereich liegen aber auch alle negativen emotionalen Eindrücke, wie Konzepte, Glaubenssätze, Gedankenmuster, Prägungen, Blockaden, Ängste, Sorgen, Problemmuster, Widerstände etc.

Von Kindheit an werden dort sämtliche emotionale Eindrücke gespeichert und können sich hier wie Verkrustungen in Schichten setzen und unsere innere Harmonie behindern. Da sie mit der Zeit in das Unterbewusstsein abgleiten, sind wir uns derer nicht bewusst und können sie mit herkömmlichen Methoden nur sehr schwer und langsam auflösen. Werden sie nicht aufgelöst, begleiten sie uns das ganze Leben lang. Wenn es uns gut geht, werden wir sie kaum merken, aber sobald es Schwierigkeiten gibt, werden sie zum Leben erweckt. Mit dem Verstand - also bewusst - ist es nicht so einfach, an diesen emotionalen Speicher heranzukommen. Diese „Verkrustungen“ (Blockaden) können sich auf der ganzen Länge des Kanals befinden. Wo sie genau liegen, ist in der Regel nicht lokalisierbar.

Die Grundtonübung löst diese alten Konzepte, Verkrustungen und Widerstände im Unterbewusstsein auf. Die eigene Stimme stimmt das Instrument Mensch.

Unsere Stimme ist in der Lage, gezielt jeden Energiepunkt unseres Körpers mit bestimmten Tönen in Schwingung und Resonanz zu versetzen. Mit der Grundtonübung und dem damit verbundenen Glissando auf dem eigenen individuellen Grundton bringst du deinen gesamten emotionalen „Kanal“ in deine eigentliche harmonische Schwingung zurück und reinigst ihn damit. Sämtliche Ton- und Emotionspunkte (auch die kleinsten Tonabstände), die auf der Strecke liegen, werden gleichmäßig mit diesem stufenlosen stimmlichen Gleiten berührt und wieder eingestimmt. Man kann es mit der Arbeit eines Schornsteinfegers vergleichen, der mit der Bürste den Schornstein säubert. Verkrustungen, die so aufgelöst wurden, kommen in der Regel nicht wieder zurück.

## KÖRPERBEWUSSTSEIN - EMOTIONEN - TÖNE

Jeder weiß, dass die menschliche Stimme immer auch ein Ausdruck von Emotionen widerspiegelt. Sie verrät in ihrem Klang, ob wir z.B. überglücklich, gestresst, traurig oder völlig in uns ruhend und entspannt sind.

*„Der Klang der Stimme verrät den Zustand deiner Seele.“ (Helmut Glaßl)*

Die Frequenz der Stimme wechselt mit den Gefühlen und Emotionen, die uns begleiten, und jeder Frequenz und damit jeder Emotion kann ein Körperbewusstseinspunkt zugeordnet werden.

Der entscheidende und wichtigste Punkt liegt sicherlich in unserem Bauchnabel, dem Zentrum der inneren, körperlichen Ruhe. Wenn unser Körperbewusstsein dort verweilt, werden wir ruhig, wir sind in unserer Mitte.

Ein zweiter fest zu lokalisierender Bewusstseinspunkt liegt an der Mitte unseres Brustbeins in der Herzregion. Diesem Punkt ist die Quinte (Herzton) zum Grundton zugeordnet. Hier fühlen wir uns glücklich, wir empfinden tiefe Freude und Kraft.

Ein weiterer eindeutiger Bewusstseinspunkt liegt in der Mitte der Stirn: das Zentrum der geistigen, seelischen Ruhe und Entspannung. Hier schwingt die Oktave zum individuellen Grundton. Ein Körperbewusstseinsbereich, den jeder kennt, liegt auch im Bereich der Brust, oberhalb des Herzens. Hier wirken die Stärke, Kühnheit und das Selbstbewusstsein. Es handelt sich um jenen Punkt, den man unwillkürlich berührt, wenn man seine eigene Stärke und sein Können anspricht.

Mit dem Glissando (Tonverbindung) der Grundtonübung werden ausgehend von unten nach oben alle Emotionspunkte gleichmäßig und auf sanfte Weise wieder in ihre ureigene Schwingung gebracht. Eventuell „verstimmte“ Energiepunkte werden auf der Basis deines individuellen Grundtones wieder eingestimmt. Wie beim Stimmen der Saiten einer Gitarre oder Violine.

Das Stimmtraining mit der Grundtonübung kann durchgeführt werden, wann immer du möchtest, wenn du Freude und vor allen Dingen Ruhe dazu hast. Du wirst fühlen, welche entspannende, harmonisierende Wirkung diese Übung für dich bereithält. Entdecke deine Stimme und fühle dich wohl und verbunden mit deinem Ton.

## DER GRUNDTON DER ÜBERZEUGUNG – unsere natürliche Sprechstimme

Die Grundtonübung hat auch einen positiven Nebeneffekt. Da unsere emotionale Oktave - ausgehend vom individuellen Grundton - dem Bereich unserer normalen, entspannten Sprechstimme entspricht, trainieren wir mit dem Glissando der Grundtonübung gleichzeitig auch den natürlichen, individuellen Sprechstimmumfang mit.

In diesem Bereich klingen wir überzeugend, verständlich, ruhig und vor allen Dingen authentisch. Sprecher und Stimme sollten immer zueinander passen. Vom Klang deiner Stimme hängt es maßgeblich ab, ob man bereit ist, dir zuzuhören und ob man dir abnimmt, was du sagst.

Untersuchungen haben ergeben, dass neben dem äußerlichen Erscheinungsbild ein authentischer Stimmklang fast 40% Ihrer positiven Wirkung auf Dritte ausmacht. Der Inhalt, also was Sie sagen, interessiert da nur zu 10 %.

Im heutigen - besonders beruflichen - Umfeld, wo fast alles mit Kommunikation in Verbindung steht, ein interessantes Ergebnis.

Die Grundtonübung sollte idealerweise auf dem eigenen individuellen Grundton durchgeführt werden. Hier entfaltet sie die volle 100%-ige Wirkung.

Ist der eigene individuelle Grundton nicht bekannt, so sollte die Übung mit dem Universalton "G" gemacht werden. Er hat als einziger Ton die Eigenschaft, dass er jeden anderen Grundton verstärkt und harmonisiert. Wenn der eigene Grundton nicht "G" ist, erzielt man trotzdem immer noch eine positive Wirkung von 60-70%. Auch wenn man in der Gruppe die Grundtonübung erleben möchte, sollte man dies immer mit der Grundtonübung auf dem Ton "G" durchführen.

Viel Freude beim TÖNEN. Ich wünsche dir eine gut gestimmte Zeit!  
„Im Herz pulsiert die Melodie des Lebens, im Grundtonklang findet sie ihren Ausdruck.“

Michaela Freinschlag – Stimmanalytikerin/Grundtoncoach  
[www.grundtonstudio.at](http://www.grundtonstudio.at)



„Vergiss niemals, dass du nicht in der Welt bist; die Welt ist in dir.“ (Deepak Chopra)

\*Textquellen: u.a. von Detlef Gödecke (Danke!) – unser Stimmanalytiker/ Musikproduzent Grundtonmusik