

GRUNDTONÜBUNG

DIE STIMME STIMMT DAS INSTRUMENT MENSCH!

Heute heute schon „ge **A U M** t“?

Die Grundtonübung basiert auf dem Nada Brahma System. Urheber ist der indische Nuklearphysiker und Musiker Vemu Mukundu. (*“We come from sound, we are the sound, we go back to sound.”*)

Nada Brahma System ist eine Bezeichnung für das Wissensgebiet, welches den tonalen Aufbau des Menschen auf der Grundlage des persönlichen Grundtones beschreibt.

Es zeigt, dass der Mensch in drei Oktaven schwingt, wobei der Grundton der zentrale Bezugston ist. Dein Grundton ist die tonale Basis deiner Persönlichkeit.

Mit deinem Grundton und der Grundtonübung kannst du dir selbst jederzeit innere Ausgeglichenheit, Harmonie und Stärke verschaffen, Gesundheit, Vitalität, Achtsamkeit und Intuition fördern, Potentiale entfalten und Blockaden abbauen. Dein seelisches Gleichgewicht wird unterstützt. Regeneration und Regulation auf vitaler, emotionaler und mentaler Ebene. Du bist gut gestimmt!

Diese einfache und kurze Grundtonübung (ca.10 min) ist eine einfache Stimmübung (Glissando=gleiten) über eine Oktave. DU musst dazu weder musikalisch sein noch singen können, denn es ist eher ein Stimm- und Atemtraining (summen, tönen) bzw. Klangbildung mit den Lauten Aah....Uuh....Mmh. Wirklich für jeden leicht erlernbar.

• **Drei Laute: A U M** (= Basis aller Worte / Urlaute / 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 dich zu dir selbst, in die Mitte, gibt Ruhe, friedliche Stille, Selbstbewusstsein und erdet. Der Laut wird mit weit geöffnetem Mund (wie gähnen) „getönt“

Das "**Uuh**" (die Quinte – der 5.Ton einer Tonleiter über dem Grundton) klingt am Herz. Er berührt den Punkt der Freude in deinem Körper. Er bringt Leichtigkeit und Fröhlichkeit.

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

Verbindest du die drei Laute, indem du mit weit geöffnetem Mund (wie gähnen) mit dem "Aah" startest und dann den Mund über ein "Ooh" zum "Uuh" und dann zum "Mmh" langsam schließt, ergibt sich automatisch das Glissando (gleiten). Es werden so alle auf dem Bereich zwischen Bauchnabel und Stirn gelegenen Körperbewusstseinspunkte und Emotionen angesungen und in Schwingung versetzt.

Im Rahmen eines Vortrages oder einer Stimmanalyse erkläre ich dir gerne persönlich, wie einfach die Grundtonübung funktioniert, und du erhältst ein mp3-file (oder eine CD). Die perfekte Vorlage für dein Grundtontraining zuhause.

Durch das regelmäßige Grundtontraining kann deine innere Harmonie nicht nur wieder hergestellt werden, falls sie abhandengekommen ist, sondern auch dauerhaft gehalten werden.

Dein Körper wird wieder in seine individuelle und natürliche Schwingung/Grundfrequenz gebracht. Jahrzehntelange Erfahrungswerte zeigen, dass die Grundtonübung positive Wirkung auf die innere Zufriedenheit, Glück, Lebensfreude, Vitalität, Gesundheit und das seelisches Gleichgewicht hat. Regeneration und Regulation auf vitaler, mentaler und emotionaler Ebene. Du bist (wieder) im Einklang.

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-CD/mp3 bietet dir auch 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.) Dieses Atemverharren bringt Sie 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 reduzieren du auch deine Atemfrequenz, was zusätzlich die Entspannung von Körper und Geist fördert.

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.

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, Fremdbestimmungen etc. 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.

Mit der Grundtonübung kannst du diese alten Konzepte, Verkrustungen und Widerstände im Unterbewusstsein auflösen. Der gesamte emotionale „Kanal“ wird wieder in seine wesentliche harmonische Schwingung zurückgebracht und gereinigt. (mentale und emotionale Hygiene.)

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. übergücklich, gestresst, traurig oder völlig in uns ruhend und entspannt sind. 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. Hier "wohnt" und schwingt unser individueller Grundton.

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 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 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 Ihres 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 Spaß und vor allen Dingen Ruhe dazu hast. Du wirst merken, welche entspannende, harmonisierende Wirkung diese Übung für dich bereithält. Entdecke deine Stimme und fühl dich wohl 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% der positiven Wirkung auf Dritte ausmacht. Der Inhalt, also was du sagst, 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. (*)

** Textquelle von Detlef Gödecke (Danke!) – Stimmanalytiker/ Musikproduzent Grundtonmusik*

***Katrin Hagenbeck*

Viel Freude beim TÖNEN wünscht dir deine Stimmanalytikerin Michaela Feinschlag. (Grundton F)



“Zum Glücklichein gehört, dass du tust, was zu dir gehört.
Dass für dich stimmt, was du tust.
Dass dein inneres Wollen mit deinem äußeren Tun übereinstimmt.
Dass du stimmig bist.“**