

Der Mensch bringt täglich sein Haar in Ordnung. Warum nicht auch sein Herz?

Altindische Weisheit

Die Silbe *OM* (eigentlich *AOÚM*) gilt als der Urlaut, aus dem die Schöpfung hervorging. In vielen hinduistischen Texten wird diese Ursilbe verehrt. Obwohl es ein Laut aus der „Ferne“ ist, lohnt es sich, die Wirkung dieser Silbe auf den eigenen Körper in Verbindung mit eigenen Tönen auszuprobieren.

Tönen ist eine Methode, die uns sofort aus dem Kopf heraus und tief in den Körper holt. Wir müssen weder einen perfekten Ton treffen noch richtig singen. Und mit unserer Stimme als Instrument können wir in Kombination mit der Silbe *AOÚM* direkt über die Körpermittellinie Ausgleich und Zentrierung finden. Unser Herz mit seinem Empfinden tritt viel deutlicher zum Vorschein.

Da die Ansprüche der Außenwelt meist bei uns das Kommando übernommen haben, ist es sehr wertvoll, der universellen Ursprache von Klang wieder mehr Platz einzuräumen. Um das *AOÚM* wirksam werden zu lassen, tönen wir es ca. 30 Minuten lang. Diese Zeit ist nötig, damit unser Nervensystem die neuen Empfindungen im Herzen und im Körper besser verankern kann. Wir arbeiten also mit der Körperstimme, die in jedem von uns wohnt und die uns zu unseren wahren Empfindungen zurückbringt.

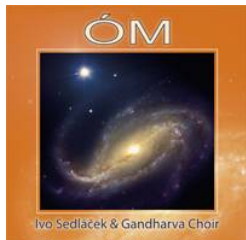
- Unterstützung: Edelsteinbalsam # 4 Jade Turmalin der Firma Pekana, 30g für 14,90 EUR + 3,50 EUR Versand, Bestellungen bitte direkt unter www.pekana.de, Edelsteinbalsame (einzeln bestellbar) oder e-mail an info@pekana.com

Literatur:

Karina Schelde, **Soul-Voice**, Hans-Nietsch-Verlag

Bruce Werber, **Mantras – die heildende Kraft der Stimme**, Kailash Verlag

Musik:



Ivo Sedláček - *vocal, tanpura*

Gandharva Choir - *vocals*

Uplifting vibrations of the eternal mantra *OM* bestow inner peace, purify body and mind and open one's heart to a deep spiritual inspiration. Ideal for any spiritual practice, meditation, relaxation, massage, reiki and also for purifying the space. Bestellmöglichkeit siehe auch unter <http://www.savita.cz>



Eine Information der Praxis für Körperarbeit und Naturheilkunde

Marion Pütz, Zugspitzstr. 50, 86163 Augsburg, Tel. 0821/2621946

Termine für die Herz-Meditation mit *OM*-Tönen auch unter www.marion-puetz.de