

Stimm- und Gesangsarbeit als Gesundheitscocktail

1. Hormonausschüttung

- Oxytocin („Kuschelhormon“) wird ausgeschüttet, vom Herzen und Körper produziert
- Adrenalinreduktion: schon nach 20 min. Singen wird dieses Stresshormon abgebaut
- Endorphine werden ausgeschüttet: Freude entsteht
- Immunglobuline A steigen an (bei Chorsänger in Speichel untersucht nach Chorprobe)
- Serotonin steigt an, es wirkt antidepressiv
- Stickstoffoxid steigt an (Vasodilatation)

2. Regulierung Atmung und Herzfrequenz

- Singen von Mantren bzw. Rezitieren von Rosenkranz bewirkt Stabilisierung Herz-Kreislauf
- Herzen von Sängern schwingen mehr gleich (Synchronisation) nach gemeinsames Singen

3. Atmung vertieft

- Sauerstoffversorgung in Zellen erhöht („inneres Joggen“)

4. Schwingung des Klangs bringt Heilung (Schwingungsmedizin)

- Schwingung fördert Heilung von Wunden, Knochen...
- Besingen auf Problemstellen bringt Transformation
- Vokaltönen zu Chakren stabilisiert

5. Klang mit starkem Obertonreichtum bringt Energie

- Gehirn lädt sich mit Energie auf, 90% kommt über das Hören (Luftleitung)(nach Dr.Tomatis)
- Gehirnwellen verändern sich (Thetawellen u.a.)

6. Singen fördert Intelligenz

- Begeisterung lässt Synapsen wachsen (G. Hüther)
- Verbesserung Mathematikverständnis in der Schule etc.

7. Singen fördert soziale Kompetenzen

- Chorgesang -spezielle Chöre: Aphasie, KrebsChor(NL) , Chor der Atemlosen, etc.
- Karl Adamek S. 52
- Anti-Gewalt-Training

8. Singen fördert den Sprachkörper

- Einsatz bei Schlaganfall, Melodic Intonation Therapy (MIT)
- Einsatz bei Demenz (Singen bekannter Lieder aus der Kindheit)

9. Lieder begleiten Rituale

- Kirche
- Geburt und Sterben, Übergangsphasen
- Schwitzhütte /Jahreskreislauffeste

10. Lieder vermitteln Lerninhalte (früher auch geheimes Wissen)

11. Singen löst Blockaden

- Auswirkung auf Schilddrüse (Singen stabilisiert die Schilddrüse...)
- Gefühle kommen ins Fließen (Wut, Ärger, Trauer)
- Körperpanzerungen werden gelöst

12. Singen, Tönen, Lieder in der Psychotherapie (siehe Gesangstherapie n. Wijnen)

13. Singen und Register

- Jodeln
- Verbindung männlich-weiblich, yin-yang, Erde - Himmel

14. Singen und Körperhaltung

- Atemtypenlehre (Ein- und Aus-Atmer)
- Pulsation, Lebensenergie

15. Singen und Bewegung

- Freier Ausdruck (Authentic Movement, Roy Hart)
- Gesungene Kreistänze