

Jonathan & Andi Goldman

# HEILSAMES SUMMEN

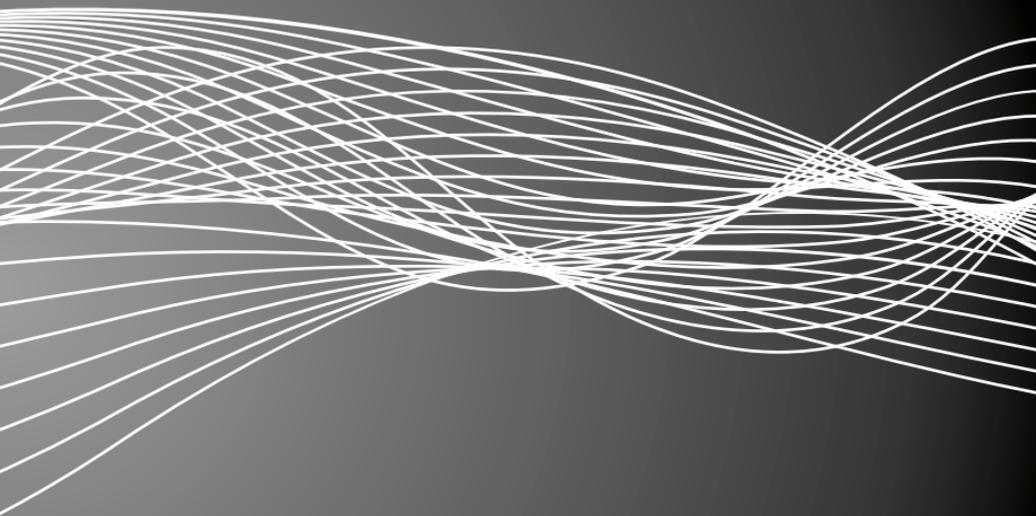
Klangmassage

für Körper & Seele

Mit Übungen  
für bewusstes  
Summen und  
Atmen

TASCHENBUCH

man  
kau:



# *Kapitel 1: Warum summen?*

*Die Kraft unserer Stimme*

In diesem Buch geht es um das Summen – um einen der einfachsten und tiefsten Töne, die wir erzeugen können. Wir können alle summen. Die Kleinen ebenso wie die Hochbetagten. Wenn Sie eine Stimme haben, können Sie summen. Und dieses Summen besitzt außerordentliche Eigenschaften, die zur Heilung und vielem mehr genutzt werden können.



Das Ziel dieses Buches ist – wie das Summen selbst – einfach und tief greifend: Es soll Sie mit Klängen und der Wirkkraft Ihrer eigenen Stimme vertraut machen. Grundsätzlich sind Klänge nichts anderes als Schwingungen. Aber Schwingungen, die eine wirkungsvolle Energie besitzen. Die Schwingungen der Stimme einer Opersängerin können Glas zerspringen lassen. Die Schwingungen des einfachen Summens können sich auf subatomare Teilchen auswirken und Molekularstrukturen verändern. Wir sprechen hier nicht von Musik, die viele Menschen in unterschiedliche Genres einordnen, wie zum Beispiel klassische Musik, Rock, Jazz und so weiter. Wir sprechen hier einfach von Klängen, die als Schwingungen klassifiziert werden. Diese Schwingungen können heilen und transformieren.

Das Summen ist, wie bereits festgestellt, einer der einfachsten Klänge, die wir erzeugen können. Es hat außergewöhnliche Auswirkungen, es reduziert Stress, beruhigt, fördert den Schlaf und heilt uns auf unglaubliche Art und Weise. Darüber hinaus ist der Nutzen umso größer, je mehr wir unser besonderes Augenmerk auf das Summen richten, wie wir bei unseren Nachforschungen herausgefunden haben.

In diesem Buch werden wir, ausgehend von den grundlegenden Aspekten dieses scheinbar einfachen Klages, zu einem tieferen Verständnis dafür gelangen, dass einige der ältesten spirituellen Texte der Welt nahelegen, dass das „Wort“, das wir am Ursprung der Welt finden (beziehungsweise wie es im Alten Testament heißt: „Und Gott sagte: ‚Es werde Licht!‘“), in Wahrheit das Summen der Energie war. Die frühen Mystiker wussten, dass alles Schwingung ist.

Der Untertitel dieses Buches „Klangmassage für Körper und Seele“ ist ein großes Versprechen. Als wir uns immer eingehender mit dem Thema befassten, stießen wir immer wieder auf Beweise, dass das Summen nicht nur Ihre Ge-



sundheit verbessern kann, sondern auch Ihre Lebensqualität, weil es Ihre Zufriedenheit fördert.

Zunächst wollen wir einen Blick auf die nachgewiesenen Wirkungen des Summens werfen – positive Effekte, die in renommierten, von Kollegen überprüften Zeitschriften dokumentiert wurden. Wir waren selbst ganz überrascht, als wir feststellten, dass überhaupt Forschungen über die Vorzüge des Summens durchgeführt wurden. Wir wollen Ihnen diese Forschungsergebnisse darlegen, weil sie wirklich verblüffend sind.

## *Senkung von Blutdruck und Herzschlagfrequenz*

---

Wir wollen damit beginnen, unsere erste Informationsquelle zu nennen. Es gibt eine Studie des Nepal Medical College mit einem sehr interessanten Titel und äußerst wichtigen Ergebnissen. Der Aufsatz trägt die Überschrift *„Die direkte Auswirkung der langsamen Atemübung Bhramari Pranayama auf den Blutdruck und die Herzschlagfrequenz“*<sup>43</sup>.

Die Bhramari Pranayama ist eine aus der Hindu-Tradition stammende Yogaübung für Fortgeschrittene, auf die wir in Kapitel 7 näher eingehen werden. Dabei geht es um das Summen in Kombination mit tiefer Atmung. Mehr nicht. Doch von dieser medizinischen Fakultät in dem kleinen (aber sehr aufgeklärten) Land stammen Beweise für die Kraft des Summens zur Senkung von Blutdruck und Herzschlagfrequenz.

Die Autoren weisen darauf hin, dass die Studienteilnehmer Bhramari Pranayama praktizierten und fünf Minuten lang summten, wobei sie sich darauf konzentrierten, ein „nasales Summgeräusch“ zu erzeugen, „das dem einer summenden Biene ähnelt“. Fünf Minuten scheint das Minimum



zu sein, das notwendig ist, damit Klänge sich auf den Körper auswirken können. Das langsame Summen führte bei den Probanden sowohl zur Absenkung des systolischen als auch des diastolischen Blutdrucks und einer leichten Verringerung der Herzschlagfrequenz. Diese Art des Summens, so schlussfolgerten die Autoren, führe im Herz-Kreislauf-System zu einer „parasympathischen Dominanz“.

Für diejenigen von Ihnen, die sich in Anatomie nicht so gut auskennen, sei erklärt, dass das vegetative Nervensystem aus zwei Bereichen besteht. Das sympathische Nervensystem ist dasjenige, das die unter dem Begriff „Kampf- oder Fluchtreflex“ bekannte Reaktion auslöst und uns im Grunde in einen Spannungszustand versetzt. Das parasympathische Nervensystem kann man sich dagegen als „Stresslöser“ vorstellen – es stellt den Gleichgewichtszustand wieder her. Interessanterweise ist der wichtigste parasympathische Nerv der Vagus-Nerv. Dieser Nerv steht direkt mit unserem Wahrnehmungssinn (Hören) und der Klangerzeugung (Vokalisation) in Verbindung. Er ist für die Übertragung der Nervenimpulse verantwortlich, die die Herzschlagfrequenz verlangsamen, die Blutgefäße erweitern und die Verdauung und Energiespeicherung aktivieren. Unsere Stimme, unsere Atmung, unser Herzschlag und unsere Verdauung sind von diesem Nerv beeinflusst, der wiederum auf Klänge reagiert.

Wir bitten Sie, einen Augenblick innezuhalten und über die Bedeutung dieses therapeutischen Aspekts des Summens nachzudenken. Das Fazit lautet, dass das Summen Ihre Herzschlagfrequenz verringern und Ihren Blutdruck senken kann. Vor allem aber kann es Ihre Stressreaktion vermindern. Und damit verbunden ist die Reduktion all der mit Stress zusammenhängenden abträglichen Hormone, wie zum Beispiel Cortisol.



Das limbische System ist der Teil des Gehirns, in dem die Amygdala, der Hippocampus, der Thalamus, der Hypothalamus, die Basalganglien und der cinguläre Gyrus (Stirnhirnwindung) angesiedelt sind. Die Amygdala ist der Teil des Gehirns, in dem die Emotionen kontrolliert werden. Das limbische System reguliert die vegetativen und endokrinen Funktionen, insbesondere die Reaktionen auf emotionale Reize. Wenn das limbische System aktiviert ist, verspüren wir häufig den „Kampf- oder Fluchtreflex“ und stehen unter Stress.

Weitere Forschungsergebnisse über die Nutzung von Klängen zur Reduktion von Stress stammen vom National Institute of Mental Health and Neuroscience in Indien. Eine Studie aus dem Jahr 2011 mit dem Titel „Neurohämodynamische Wirkung des ‚Om‘-Singens: Eine Pilotstudie mithilfe von funktioneller Magnetresonanztomografie“ des International Journal of Yoga wies ähnliche Aspekte einer stresslindernden Wirkung des Summens nach.<sup>4</sup> Mithilfe dieser Studie, bei der MRTs eingesetzt wurden, fand man heraus, dass es zu einer Deaktivierung des limbischen Systems kam, wenn die Studienteilnehmer *Om* sangen. Wie bereits erwähnt, umfasst das limbische System verschiedene Gehirnareale, die die Emotionen steuern. Die Deaktivierung des limbischen Systems führt bei der betreffenden Person zu einer signifikanten Stressreduktion und zu mehr Gelassenheit.

Das *Om* gilt als mit dem Summen vergleichbar und wird häufig als im Grunde gleicher Klang betrachtet. Bei dieser Studie wurde das *Om*-Singen mit der Erzeugung des Klangs *ssss* verglichen. Bei der Erzeugung dieses *ssss* erfolgte keine Deaktivierung des limbischen Systems. Wurde dagegen das *Om* gesungen, kam es zu dessen Deaktivierung. Dies lässt schlussfolgern, dass das Summen im Gegensatz zu vielen an-