

HEILKRAFT DER STIMME UND QI GONG



Werner Beutler

REFERENT

Termine:

17.02.23 - 19.02.23

10.11.23 - 12.11.23

Was verbirgt sich hinter dem Begriff "Heilkraft der Stimme"?

Einfach Singen, jenseits von Leistungsanspruch einfach so, wie jeder es kann, aktiviert auf vielfältige Weise die physischen und psychischen Selbstheilungskräfte. Das wurde in den Pionierarbeiten zu diesem Thema von Dr. Karl Adamek Anfang der 1990er Jahre nachgewiesen (siehe: Karl Adamek: Singen als Lebenshilfe. Waxmann Verlag) Beim Singen werden viele Hormone verstärkt produziert, die das gesunde Funktionieren und die Potenzialentfaltung des Gehirns fördern. Besonders betrifft das Glückshormone wie Serotonin oder das Bindungs- oder Empathiehormon Oxytocin. Karl Adamek hat als Konsequenz seiner Forschungsbefunde mit der Musiktherapeutin Carina Eckes das Konzept des „Heilsamen Singens“ entwickelt (siehe Karl Adamek: Die Stimme – Quelle der Selbstheilung. Canto Verlag). Die Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin mit einer Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin, Heike Kersting hat diese Methode noch ergänzt durch Bewegungsmantren im Geiste des Qigong, das als SINTALA-Qigong – Heilsames Singen in Bewegung gelehrt wird. Bei diesen drei Begründern der Methode erhielt ich meine Ausbildung und biete das Ganze in meiner persönlichen Weise seit 18 Jahren als „Heilkraft der Stimme“ in den Heiligenfeld Kliniken Bad Kissingen als therapeutisches Verfahren an.

Wo kann man diese Methode erlernen? Planen Sie eine Ausbildung bei Akademie Heiligenfeld?

Diese Methode kann jeder bei den Urhebern erlernen und vertiefen. Es werden auch diesbezügliche Ausbildungen angeboten (siehe: www.karladamek.de) Mit der Akademie Heiligenfeld plane ich gemeinsam mit Dr. Adamek eine Ausbildung für Psychotherapeut*innen, die in vergleichbaren Kliniken tätig sind.



Heiligenfeld
Akademie



Wie wird diese Methode (Therapieform) in der Klinik angewendet?

Es ist ein therapeutisches Groß-Gruppen-Angebot durch wiederholendes Singen von Liedern mit bestimmten Texten die Stärkung von heilsamen Qualitäten zu fördern, die wiederum u.a. den zwölf Meridianen (Energiebahnen im Körper) zugeordnet sind, z.B. unsere Herzen zu öffnen und Ruhe, Gelassenheit, wohlwollende Akzeptanz und die Verbundenheit mit dem Großen Ganzen spürbar werden zu lassen. Es dient u.a. der Stressreduzierung, der Minderung von Angst und auch der Stabilisierung von traumatisierten Menschen sowie der Bewältigung von Depressionen. Zusammengefasst wirkt diese Methode als Gesundheitserreger, lässt die Patient*innen hier schnell an ihre Themen kommen und aktiviert ihre Selbstheilungskräfte.

Lässt sich Heilkraft der Stimme im Alltag anwenden?

Das Besondere an dieser Form ist, dass Heilsames Singen sich sehr gut mit Hilfe von CDs selbstständig zu Hause weiter praktizieren lässt. Weil Singen Freude erzeugt, praktizieren es die meisten auch eher in ihrem Alltag und verankern so ihren Heilungsprozess. Durch regelmäßiges Singen zuhause wird nicht nur Lebensfreude, sondern vor allem auch Beziehungsfähigkeit und Selbstvertrauen aufgebaut. Es ist eine Erdungsmethode ganz im Hier und Jetzt zu sein. Es schult die Wachheit und Bewusstheit. Und Bewusstheit ist der Schlüssel zur Heilung. Die Mantren stärken durch entsprechende Texte die neuronale Verankerung von förderlichen Lebenshaltungen, wenn sie immer wieder praktiziert werden. Auf diese Weise kann jeder eigenverantwortlich nach dem Klinikaufenthalt dazu beitragen, das Gelernte in den Alltag zu integrieren. Die Heilungsmantren wurden so aufgenommen, dass man sich beim Mitsingen wie mittendrin fühlt.

