



# Heilendes Summen

**Erdungs- und Achtsamkeitsübungen mit der Stimme**  
**Workshop HSP Kongress Münsingen 8./9.10 2015 Gregor Lenz**

# Summen schenkt uns Energie

- Werde innerlich ruhig.
- Sage Hallo zu Deinem Körper. Er freut sich über Deine Aufmerksamkeit. Begrüsse Deine Hände, Schau sie an. Begrüsse Dein Herz, nehme es Wahr. Begrüsse Deine Füße, Danke Ihnen.
- Höre in Dich hinein, lass einen Summton entstehen, mit Freude und einem inneren Lächeln. Höre Dir zu. Schliesse die Übung ab, wenn Du merkst es ist Zeit dafür.
- Erinnerere Dich still was Du soeben erlebt hast. Spüre Deiner Energie nach.

# Summen bringt uns in unseren Körper

- Stehe fest auf beiden Beinen
- Beobachte Deinen Atem. Wenn Du bereit bist beginne durch den Raum zu gehen. Beobachte dabei Deinen Körper.
- Lenke dann beim Gehen Deinen Atem bewusst in Deinen Bauch. Schenke Dir mit jedem Atemzug mehr Energie und erfülle dich bis in Deine Zehenspitzen.
- Höre in Dich hinein, und beginne, wenn Du bereit bist mit Deinem Summton. Bewege Dich weiterhin durch den Raum. Achte auf den Rhythmus, die Lautstärke, den Energiefluss in Dir. Höre Dir zu. Schliesse die Übung ab, wenn Du merkst es ist Zeit dafür.
- Erinnerung Dich still was Du soeben erlebt hast. Spüre Deiner Energie nach.

# Summen massiert den Körper

- Stehe fest auf beiden Beinen. Schenke Dir deinen Atem in Deinen Bauch hinein.
- Höre in Dich hinein, lass einen Summton entstehen, mit Freude und einem inneren Lächeln.
- Betrachte Deine Hände. Sende das Summen in Deine Hände hinein. Spüre die Vibrationen.
- Erkunde nun Deinen Körper mit Deinen «singenden» Händen. Entdecke neues an Dir. Finde Deinen Rhythmus. Vielleicht zieht Dich eine Stelle besonders an. Oder Du willst Dich nun Überall berühren. Lasse Dich von Herz und Händen Leiten. Schliesse die Übung ab, wenn Du merkst es ist Zeit dafür.
- Erinnerung Dich still was Du soeben erlebt hast. Spüre Deiner Energie nach.

# Summen verbindet uns mit der Erde und dem Himmel

- Stehe fest auf beiden Beinen. Schenke Dir deinen Atem in Deinen Bauch hinein.
- Stelle Dir nun vor, dass Du mit Deinen Füßen eine Verbindung zur Erde schaffst. Dies kann ein Seil sein, eine Wurzel oder was auch immer Dir bei der Verbindung hilft.
- Höre in Dich hinein, lass einen Summton entstehen, mit Freude und einem inneren Lächeln. Summe in Deine Füße, bis in die Zehenspitzen.

Beginne nun Dein Körpergewicht von einem Fuss auf den anderen zu verlagern. Mache Schritte in die Erde hinein. Stell Dir vor Du verbindest dich mit Deinem Summen durch deine Fusssohlen mit der Erdenergie. Gib Deinen Ton, Dein Gewicht, Dein Vertrauen in die Erde ab.

Spüre wie auch die Erdenergie in Dich einfließt. Durch die Fuss Chakras, die Knie Chakren bis in Dein erstes Chakra. Dieses wird aufgefüllt mit Erdenergie, was Dir zu viel ist, fließt einfach wieder zur Erde zurück. Nimm an was Dir geschenkt wird. Las los was Dir nun möglich ist.

Stell Dir nun vor Du verbindest Dich mit Deinem Summen über das 7 Chakra mit der Kosmischen Energie. Sie fließt in Dich ein und vermischt sich im 1. Chakra mit der Erdenergie. Es entsteht nun eine Mischung von 15% Erdenergie und 85% kosmischer Energie.

Summe diese Energie durch Deine Chakren bis zum 7. Chakra hinauf, lasse dort die Energie wie einen Springbrunnen von Klang und Licht austreten. Geniesse diesen Tanz der Energien in den ausgleichenden Bewegungen von Ein-und Ausatmen, von Oben und Unten, von Laut und Leise. Bewege Deine Arme, Deinen Körper Deine Seele in Deinem Wohlbefinden. Schliesse die Übung ab, wenn Du merkst es ist Zeit dafür.

- Erinnere Dich still was Du soeben erlebt hast. Spüre Deiner Energie nach.

# Summen Eine Wellness Partnerübung

Sucht Euch einen Partner, macht ab wer zuerst aktiv sein wird.

- Stehe fest auf beiden Beinen. Schenke Dir deinen Atem in Deinen Bauch hinein.
- Höre in Dich hinein, lass einen Summton entstehen, mit Freude und einem inneren Lächeln.
- Betrachte Deine Hände. Sende das Summen in Deine Hände hinein. Spüre die Vibrationen.
- Gehe nun achtsam mit Deinen «singenden» Händen zum Körper deines Gegenübers. Begrüsse ihn und beginne mit der Berührung. Die Absicht ist hierbei mit dem Summen zu berühren und zu spüren. Lasse Dich von Herz und Händen leiten. Schliesse die Übung ab, wenn Du merkst es ist Zeit dafür. Gönn Dir einen kurzen Moment Stille und erinnere Dich still an das Erlebte.
- Wechselt nun die Rollen. Achtet am Schluss wieder auf einen Moment der Stille bevor ihr Euch mündlich über die Erfahrungen austauscht.