



gegründet unter der
Schirmherrschaft von
Sir Yehudi Menuhin (1916-1999)

Ehrenpräsident: Prof. Dr. Dr. Hermann Rauhe

Il canto del mondo - Internationales
Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur
des Singens e.V.

1. Vorsitzender: Dr. Karl Adamek

Möchten Sie mit uns die Erneuerung der Alltagskultur des Singen durch
eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft bei unserem Netzwerk
Il canto del mondo e.V. unterstützen? Infos unter www.il-canto-del-mondo.de

2020

MeridianSingen - Einführung

Die SINTALA – Methode
SingenTanzenLauschen

14.-16. Februar 2020

Kursleitung: Dr. Karl Adamek (Musiker u. Musikpsychologe)

Carina Eckes (Musikerin, Musiktherapeutin, NL-Sneek)

Ort: Hof Laig, Lienen (bei Münster, Westfalen)

An diesem Wochenende geht es um eine Einführung in das MeridianSingen in seinen grundlegenden Aspekten. Den Schwerpunkt der praktischen Erfahrung legen wir dabei auf den Herz – Dünndarm Meridian. Das Herz ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin „der Kaiser“. Die anderen Meridiane werden wir in freiem Spiel dort berühren, wo es uns in unserer prozessorientierten Arbeit sinnvoll erscheint. Die psychischen Themen der verschiedenen Meridian finden Sie weiter unten. Ab März 2020 beginnt eine wahrscheinlich letzte **Jahresausbildung MeridianSingen**. Sprechen Sie uns gerne an, ob noch Plätze frei sind. Im folgenden ein paar grundlegende Gedanken zum MeridianSingen.

Das Meridiansingen fördert über die Aktivierung der Lebensfreude die Entfaltung unserer persönlichen Potenziale und aktiviert zugleich die physischen und psychischen Selbstheilungskräfte. Wir berühren dabei durch unser Singen die zentralen Lebensthemen. Es geht in den Kursen um die Entdeckung und Entfaltung der eigenen Stimme als Gestaltungsinstrument der eigenen Stimmungen. Wir lernen, wie wir durch Singen unser Leben glücklicher gestalten können. Die Arbeit eröffnet allen Interessierten Grundlagen, das Gelernte nach den Kursen kreativ selbstständig weiter zur Bereicherung des Alltags zu nutzen.

Die Kurse zum Meridiansingen sind für interessierte Laien und für Angehörige heilender und helfender Berufe konzipiert. Musikalische Vorbildung ist nicht erforderlich. Auch wer meint, nicht singen zu können ist willkommen. Denn singen kann im Prinzip jeder und wir kennen spielerische Wege, diese manchmal noch schlafenden Potenziale zu wecken.

Meridiansingen ist ein besonderer Weg der Selbsterkenntnis durch das Lauschen auf die Botschaften, die im Klang der eigenen Stimme verschlüsselt sind; es ist ein Weg zur Entfaltung der Begeisterungsfähigkeit, zur Kreativität, Tatkraft und Lebensfreude; es stärkt die Gesundheit durch die Aktivierung der körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte; es fördert Tiefenentspannung und kann als Weg zur Transformation von Trauer, Schmerz, Wut und Stress in neue Gestaltungskräfte

1

genutzt werden; Meridiansingen ist Meditation mit dem eigenen Stimmklang. Meridiansingen braucht keine materiellen Ressourcen; es steht uns jederzeit zur Verfügung, denn es ist fast überall nutzbar, sowohl alleine als auch in Gemeinschaft, unabhängig von Alter, Beruf, Weltanschauung, Nationalität etc.

Das Meridiansingen wurde von uns Ende der 1980er Jahre als besondere Form unseres Konzeptes des „Lauschenden Singens“ konzipiert und seither systematisch weiterentwickelt. Für jeden der 12 Meridiane, wie die Traditionelle Chinesische Medizin die von ihr gefundenen Energiebahnen des Körpers nennt, haben wir tonisierende, energetisch in die Mitte ausgleichende mantrische Gesänge geschaffen, die Meridianmantren. In ihnen spiegeln sich auch die Ressourcen und seelischen Themen wieder, die mit dem Energiefluss in den einzelnen Meridianen zusammenhängen.

Das von uns im Laufe von 30 Jahren Erfahrung in Kursarbeit mit vielen Tausenden TeilnehmerInnen und in der therapeutischen Praxis entwickelte Konzept des „Lauschenden Singens“, in dessen Linie das Meridiansingen steht, ist ein spielerischer und an Freude orientierter Weg der Entfaltung der persönlichen Potenziale.

Wir entdecken während der Kurse das Singen als Lebenselixier und erkunden die schöpferische und heilsame Kraft des eigenen Gesangs im schwingenden Körper. Unser Körper ist ein Musikinstrument. Wenn wir singen und uns dabei auch immer wieder intuitiv bewegen, können wir das Einmalige des Singens erleben, nämlich zugleich Spieler, Instrument und Zuhörer zu sein. Die Entfaltung unserer physischen und psychischen Resonanzfähigkeit und der Resonanz beim Singen mit anderen in einem gemeinsamen Klangfeld ist die Basis unserer persönlichen Potenzialentfaltung und der Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. Wir lernen dabei, verborgene persönliche Ressourcen freizulegen.

Eigene umfangreiche empirische Untersuchungen zeigten: Menschen, die regelmäßig frei und absichtslos das Singen als Lebensart entwickeln konnten, sind im Durchschnitt psychisch, physisch und sozial gesünder. Die Neurobiologie bestätigte diese Erkenntnisse und entdeckte, dass beim absichtslosen Singen die Produktion verschiedener Hormone wie zum Beispiel des „Glückshormons“ Serotonin oder des „Beziehungshormons“ Oxytocin angekurbelt wird. Singen fördert die gesunde Funktion des Gehirns. Vom Gehirn wiederum wird unsere Gesundheit gesteuert. Singen ist Kraftfutter für Gehirne in jedem Lebensalter. Wir können begründet Mut machen. Denn das eigene Singen kann man noch in jedem Alter in diesem Sinne entfalten. Singen ist offensichtlich lebenswichtiger, als man bisher annahm – ein Gesundheitserreger - und jeder Mensch sollte ein Recht haben, sein Singen ebenso komplex zu entfalten wie sein Sprachvermögen. Dazu dienen unsere Kurse.

Die Rückbesinnung auf unsere natürlichen Lebensgrundlagen, auf Lebensformen in Resonanz mit der Natur ist die Herausforderung unserer Zeit. In unseren Kursen können Sie erleben, wie die Erkundung unseres ureigensten Singens und der strömenden Bewegung unsere Wahrnehmungsfähigkeit, unsere Fühlfähigkeit, unsere Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit und damit den Kern unseres Seins stärkt. Sie gestalten auf diesem Weg Ihre seelische und körperliche Resonanzfähigkeit, Ihre Fähigkeit zu liebendem Verbundensein und zu Mitgefühl mit sich selbst und anderen. Wenn wir in diesem Sinne gemeinsam singen - als Selbstzweck und jenseits von Leistung - entfalten wir dabei zugleich auch unsere Beziehungsfähigkeit.

Für viele Menschen ist dieser Weg der singenden Selbstgestaltung bereits zur neuen Kraftquelle im Alltag geworden. Zahlreiche Angehörige helfender und heilender Berufe nutzen das Meridiansingen als wertvolle Ergänzung ihrer ressourcenorientierten therapeutischen Arbeit und es wird z.B. auch in den Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen angewendet. Sie können unsere Seminarangebote als „Werkstätten“ für eine Weiterentfaltung der Alltagskultur des Singens verstehen und nutzen.

Der weltberühmte Geiger, unter dessen Schirmherrschaft wir das Internationale Netzwerk zur Förderung der Alltagskultur des Singens Il canto del mondo e.V. gegründet haben, schrieb uns 1999 ins Stammbuch: „Singen ist die eigentliche Muttersprache des MenschenWenn wir Menschen uns selbst als Klangkörper, als Musikinstrument in der Sinfonie der Schöpfung begreifen und uns singend immer wieder aufs Neue befrieden lernen, dann können wohlmöglich - mit unserer eigenen Gesundung durch die Musik einhergehend - auch die durch uns verursachten Verwundungen der Erde heilen.“

Methoden

Den von uns entwickelten Weg des Lauschenden Singens nennen wir auch SINTALA-Methode, was sich von **Singen-Tanzen-Lauschen** herleitet. Die SINTALA-Methode beinhaltet zentral das von uns entwickelte Meridiansingen. Dabei vitalisieren und tonisieren wir unsere Lebensenergie in den 12 Meridianen - den Energiebahnen des Körpers, wie die chinesische Medizin sie kennt. Die zugehörigen seelischen Themen lauten: Lebensmut (Lunge), Vergangenheit loslassen (Dickdarm), Beziehungsfähigkeit (Nieren), Selbstsicherheit (Blase), Verzeihen (Leber), Tatkraft (Galle), Liebesfähigkeit (Herz), Lernfähigkeit (Dünndarm), Lebensfreude (Milz), Vertrauen ins Leben (Magen), Verbindungskräfte und Eigenverantwortung (Kreislauf-Sexualität), Harmoniekräfte (Dreifacherwärmer). An jedem der ausgeschriebenen Wochenenden widmen wir uns je vier Meridianen und ihren Themen. Wir vertiefen uns vor allem in unsere MeridianMantren, aber wir nutzen auch zu gegebenem Anlass eigene Lieder, Lieder der Völker, als auch die Möglichkeiten freier Gesänge und Improvisationen. Weitere Arbeitsformen sind: Klangreisen mit der Stimme, improvisiertes Singen und Tanzen, Atem und Körperarbeit, Klangmeditationen, Obertonsingen, Energiearbeit zur Belebung der authentischen Stimme.

Man kann das Meridiansingen mithilfe der CD „Meridiansingen“ im www.cantoverlag.de auch gut alleine praktizieren. Aber es wirkt in den Kursen noch stärker über die Kraft der besonderen Gemeinschaftserfahrung beim Singen. Mit der CD können Sie sich optimal vorbereiten.

Fragestellungen

Mithilfe der folgenden Fragestellungen können Sie herausfinden, welche Kursschwerpunkte zur Zeit für Sie die wichtigsten sind:

Lunge - Dickdarm:

Wie steht es um meine Fähigkeit, in Liebe dienen zu können, dankbar zu sein, die Vergangenheit loszulassen und Raum für Neues zu schaffen?

Niere - Blase:

Kann ich mich auf das Leben einlassen und Beziehungen eingehen? Kann ich mich frei durch Wort und Tat ausdrücken? Wie steht es um meine Intuition? Habe ich eine Vision für mein Leben? Lebe ich in der Gewissheit, dass ich mein Leben gestalten kann?

Leber - Galle:

Wie gut kann ich schon die stetige Veränderung in meinem Leben zulassen oder sogar schon feiern? Habe ich mir selbst etwas zu verzeihen? Haben andere mir etwas zu verzeihen? Habe ich anderen etwas zu verzeihen? Wie steht es um meine Tatkraft? Gibt es Wut?

Herz - Dünndarm:

Wie sehr ist mein Fühlen, Denken und Handeln durchdrungen von Liebe? Wieweit kann ich den stetigen Wandel durch meine Fähigkeit beantworten, immer wieder neu zu lernen?

Milz - Magen:

Wie steht es um meine Lebensfreude? Wie stark tragen mich die Vertrauenskräfte? Fühle ich mich verwurzelt und geborgen? Kann ich meine Bedürfnisse zu meiner Zufriedenheit erfüllen und für mich sorgen?

Kreislauf - Dreifacherwärmer:

Wie steht es um meine Eigenverantwortung? Bin ich im Gleichgewicht? Lebe ich ein gutes Maß von mich öffnen und verschließen? Lebe ich tiefe Beziehungen? Fühle ich mich vom Leben getragen?

Anmeldung

Meridiansingen 2020

An: Dr. Karl Adamek, Augustastr. 32, 45525 Hattingen, Tel. 0160-7877562 Fax 02324-570405

e-mail: adamekk@uni-muenster.de

Teilnahmebedingungen: Freude am Singen, Bewegung und Selbsterkundung in Gemeinschaft.

Kursgebühr: Teilnahmegebühr: 195,- Euro, Vollpension 175,- Euro, vegetarische Bio-Kost, vegan auf Anfrage, (Ermäßigung nach Rücksprache unter besonderen Bedingungen möglich, Schüler, Rentner, Arbeitslose etc.) Die Buchung ist mit der Überweisung der Kursgebühren verbindlich. Einzelzimmer nur nach Rücksprache begrenzt möglich. Einzelzimmerzuschlag 20,- Euro/Tag. Bitte nachfragen, ob möglich per E-mail info@cantoverlag.de, Frau Lauenroth-Strothkämper oder unter 0160-7877562

Information: Falls Sie Fragen haben, rufen Sie gerne an oder schreiben Sie an:

Dr. Karl Adamek, Augustastr. 32 45525 Hattingen, Tel. 0160-7877562 e-mail: adamekk@uni-muenster.de

Hintergrund-Informationen auch zu wissenschaftlichen Arbeiten unter : www.karladamek.de

Anmeldung bitte schriftlich an: Dr. Karl Adamek, Dr. Karl Adamek, Augustastr. 32, 45525 Hattingen

oder per Fax 02324-570405 oder mit Unterschrift eingescannt info@cantoverlag.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kurs

Meridiansingen 14. - 16. 2. 2020

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Beruf

Alter

e-mail

Die Kursgebühr von Euro _____ habe ich am _____ an Karl Adamek auf das Konto

IBAN: DE40 4306 0967 4076 8583 00 mit dem Stichwort (Kurs 14.-16. 2.2020) überwiesen.

Die Hauskosten von Euro _____ (ohne Einzelzimmerzuschlag, der erfolgt bar gegen Quittung vor Ort), habe ich am _____ auf das Konto Hof Laig, IBAN: DE 02 40 361 906 1207 194 900 mit dem Stichwort (Kurs 14.-16.2.2020)

überwiesen. Mit Eingang der Zahlungen ist mein Platz im oben genannten Kurs reserviert, wenn ich nicht innerhalb der darauf folgenden zwei Wochen einen anderweitigen Bescheid erhalte. Kursunterlagen, Wegbeschreibung etc. werden mir 14 Tage vor Kursbeginn zugeschickt. Sollte ich meine Anmeldung zurücknehmen müssen, so erhalte ich den eingezahlten Betrag unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr (15,- Euro) zurück, es sei denn, meine Abmeldung erfolgt erst innerhalb 6 Wochen vor Kursbeginn. In diesem Fall werde ich für einen Ersatzteilnehmer sorgen oder die volle Gebühr bezahlen. Mit der Unterzeichnung dieser Anmeldung bestätige ich, dass ich die volle Verantwortung für mich und mein Handeln für die gesamte Dauer des Seminars übernehme. Falls ich zur Zeit in einer psychotherapeutischen Behandlung bin oder schwerwiegende Erfahrungen habe, habe ich dies der Kursleitung vorher mitgeteilt und versichere, dass der Therapeut mit der Weiterbildung einverstanden ist. Kursleiter und Vermieter des Seminarortes werden meinerseits von allen Haftungs- und Schadenersatzansprüchen freigestellt - soweit dies gesetzlich möglich ist.

Ort, Datum

Unterschrift