

Booklet Infos zur CD MeridianMantren von Karl Adamek & Carina Eckes

Liebe Freunde des Singens,
herzlich willkommen zu einem besonderen musikalischen Weg des Herzens. Sie dürfen sich von der Musik eingeladen fühlen, Ihre Stimme, Ihr Singen, Ihr Lauschen, sich selbst neu zu entdecken. Der singende Mensch bewältigt sein Leben leichter und erlebt es glücklicher. Das ist heute auch wissenschaftlich belegt. Denn der Mensch ist ein musikalisches Wesen. Die Entfaltung seiner Musikalität und da zuerst seines Singens fördert die Fähigkeiten zu einem erfüllten Leben in aller Freude und in allem Leid. Diese Aufnahmen sind vor allem zum Mitsingen geschaffen worden, entweder alleine oder für die Gruppenarbeit in den unterschiedlichen heilsamen Zusammenhängen.

MeridianSingen ist ein Lebenselixier, aktiviert die Selbstheilungskräfte, ist heilsam. Es stärkt die Vitalität und die Lebensfreude, es ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Gesundheitserreger. Es fördert die Entfaltung des Mitgefühls für sich selbst und andere. Es ist eine wunderbare und sinnliche Form, selbstverantwortlich für das eigene Wohlergehen zu sorgen. Beim MeridianSingen können Sie mit Ihren tiefsten Seelenbereichen kreativ in Berührung kommen. Die Lebensflüsse werden breiter und kräftiger. Auch bisher verborgene und vereiste Kraftquellen können Sie durch Ihr Singen auftauen und zum Fließen bringen. Auch ohne weitere Kenntnis der Methode des MeridianSingens können sie durch einfaches Mitsingen der MeridianMantren schon eine heilsame und belebende Wirkung erzielen und für sich erkunden. Die praktische und theoretische Erschliessung der ganzen Methode aber wird Ihnen noch viel mehr Möglichkeiten der Selbstentfaltung eröffnen.

Wie viele ungenutzte Möglichkeiten schlafen noch in Ihnen und wollen erwachen?
Die eigenen Lebenskräfte voll zu entfalten lebt als ein Sehnen in jedem Menschen. Krankheit ist in vielen Fällen ein Ausdruck brach liegender, ungenutzter Kraft, die dann vagabundiert und Leiden erzeugen kann. Das heilsame Singen hilft Ihnen, Ihre Lebenskräfte zu aktivieren und in Tatkraft umzusetzen. Eine grundlegende, im Qi Gong vermittelte Weisheit der alten Chinesen lautet: Die Vorstellungskraft bewegt die Lebenskräfte. Die Worte eines jeden MeridianMantras regen durch Sinnbilder heilsame Vorstellungen an. Jedes Bild lädt ein, die eigenen biographischen Themen und Erlebnisse und die jeweils beim Singen vorhandene Befindlichkeit in dieses Bild und in Ihr Singen hinein fließen zu lassen. Entdecken Sie, dass Sie sich beim Singen fast unmerklich auf allen Ebenen wandeln.
In dem Maße, wie Sie den Weg des MeridianSingens für sich immer mehr entdecken, wird die Freude in Ihnen wachsen sich als verantwortliche und kreative Lenker Ihres Lebens zu fühlen. Durch das vertiefte Atmen beim Singen können Sie sich bei allem, was es auch immer mal wieder an Schwerem zu tragen gibt, kräftigen und wieder aufrichten. Denn aus jeder Wunde wächst ein Wunder, wenn man in Liebe wandeln lernt. Das zeigt uns diese Arbeit mit Menschen immer wieder.

Es geht in jedem Leben wohl darum, das ganze Menschsein zu entfalten, freudvolle Ereignisse und auch leidvolle, wie zum Beispiel Krankheitsphasen als Prozesse des lebenslangen Lernens und Reifens zu gestalten. Die MeridianMantren können Ihnen genau dabei wertvolle Hilfe sein.

MeridianSingen ist eine Reise zu sich selbst. Durch das heilsame Singen können sie erfahren, dass Sie jedes negative Gefühl singend fruchtbar machen und zu etwas Positivem gestalten

können. Durch heilsames Singen können Sie das Erstarren im Eis oder das Verbrennen im Feuer negativer Gefühle wandeln und erfahren, was mit dem Gedanken gemeint ist: Jeder ist seines Glückes Schmied.

Singend können Sie sich in eine positive Befindlichkeit schwingen. So wie wir uns fühlen, so erscheint uns die Welt. Unsere Gefühle färben unseren Blick auf die Welt, sowohl positiv als auch negativ. Wer durch Singen seine Gefühle gestalten kann, hat dadurch die Möglichkeit sich immer wieder neu zur Mitte hin auszugleichen. Leben kann man sehen als ein Fließen von Energie auf unzähligen Ebenen gleichzeitig. Es entsteht dabei immer wieder ein Zuviel oder ein Zuwenig, das zur Mitte hin ausgeglichen werden muss. Das sind in der Regel keine bewussten Prozesse. In der Mitte hat das Leben sein Optimum. MeridianSingen ist eine Form, die Lebensenergien auf psychischer und physischer Ebene zur Mitte hin zu regulieren und offen zu bleiben für alles was das Leben bringt. Stellen Sie sich beispielsweise folgendes Bild vor: das MeridianSingen ist wie ein Segelschiff welches Sie sicher durch die Wellen zu neuen Ufern hinter dem Horizont tragen kann. Singend blasen sie sich selbst den Wind in die Segel.

MeridianSingen ist ein wunderbarer Weg der Selbsterkenntnis. MeridianSingen kann Ihnen dabei helfen, mit sich und der Welt Frieden zu schließen. Es kann Ihre Gefühlbarkeit, Ihre Fähigkeit zu Denken und Ihre Tatkraft stärken. Es ist gleichermaßen ein Weg für den Körper, für den Geist und für die Seele. Indem das MeridianSingen dazu beiträgt diese Bereiche immer besser miteinander in Einklang zu bringen, kann es auf besondere Weise auch die sozialen Kompetenzen fördern und die spirituelle Entfaltung unterstützen. Wer seinen inneren Reichtum entfaltet, der kann auch leichter auf unnötigen Verbrauch von Ressourcen verzichten. MeridianSingen kann jedem Menschen, der gerne singt, ob er gesund ist oder auch krank, auf einem Weg der Freude und des singenden Selbstaustauschs auf leichte Weise helfen, seine ganzen Lebenspotenziale selbstverantwortlich durch alle Herausforderungen und Schmerzen des Lebens hindurch zum Blühen zu bringen. Das wünschen wir auch Ihnen.

Mit klingenden Grüßen und den besten Wünschen für Ihren Weg der singenden Selbstentfaltung

Karl Adamek und Carina Eckes

Zur Entstehungsgeschichte

Die MeridianMantren und die komplexe Methode des MeridianSingens schuf Karl Adamek, inspiriert durch Überlieferungen der Chinesischen Heilkunst, im Laufe der langjährigen gemeinsamen Gruppenleitung von Seminaren zum „Heilsamen Singen“ mit Carina Eckes. Nur mit ihrer begeisterten und reflektierenden Begleitung durch alle Entwicklungsphasen hindurch ist das Ganze möglich geworden. Die Wurzeln dieser MeridianMantren liegen in zwanzig Jahren eigener praktischer und wissenschaftlicher Erkundung und Entdeckung der heilsamen Wirkungen des Singens. In der überlieferten Chinesischen Heilkunst werden die Energiebahnen des menschlichen Körpers Meridiane genannt. In einer kreativen Synthese von Erkenntnissen der Chinesischen Heilkunst, der Praxis der Chinesischen Medizin, der Psychosomatik und der Psychologie haben die beiden die psychischen Themen herausgearbeitet, die mit jedem Meridian verbunden sind. Vor diesem Hintergrund und mit den musikalischen und musiktherapeutischen Erfahrungen ist zu jedem Meridian mit den besonderen Möglichkeiten der Kunst ein spezielles Mantra entstanden, dessen heilsame Wirksamkeit sich in den verschiedensten Zusammenhängen seit vielen Jahren bewährt hat. Heike Kersting, die in China die Chinesische Heilkunst sowie Qi Gong lernte und seit 15 Jahren in eigener Praxis erfolgreich behandelt, erfand später zu jedem MeridianMantra ein den jeweiligen Meridian stärkendes und aus der Weisheit des Qi Gong geborenes

Bewegungsmantra, zu dem man singen kann. Sie schuf damit das Sintala Qi Gong. Mit diesen Bewegungsmantren wird die Wirkung des MeridianSingens noch verstärkt.

Hier einige Stimmen von Seminarteilnehmern:

„Das regelmäßige Singen mit euren Übungs-CD's war für mich nach vielen Jahren der verzweifelten Suche ein erster nachhaltig erfolgreicher Weg, meine Ängste in den Griff zu bekommen. Ich hatte schon die Hilfe von verschiedenen Therapeuten in Anspruch genommen. Aber ich konnte es so leider letztlich nicht auflösen, auch wenn ich die Zusammenhänge glaube ich gut verstand. Aber ich hatte keine Handhabe gegen die Angst. Mit Ängsten hatte ich eigentlich mein ganzes Leben immer wieder zu kämpfen. Eigentlich glaubte ich schon nicht mehr daran, dass es einmal wirklich anders werden könnte. Mit dem Singen habe ich jetzt diese Handhabe. Heute kann ich endlich schon meist wieder Lebensfreude spüren. Meist bin ich doch voller Tatkraft, wo ich mich früher eigentlich immer erschöpft und matt fühlte. Was sich natürlich auch auf mein ganzes soziales Leben, meine Familie, meinen Beruf auswirkt. Seitdem ich so zum Singen gekommen bin fühle ich mich vor allem viel sicherer im Leben. Da ist sicher noch viel, aber ich bin zuversichtlich. Mit dem Singen und vor allem auch mit den Bewegungen habe ich etwas, was ich selbstverantwortlich fast jederzeit nutzen kann. Und es wirkt bei mir fast sofort. Für diese Möglichkeit bin ich sehr dankbar.“ (Christiane, Lehrerin, 49 Jahre)

„Eine große Sinnkrise nach vielen erfolgreichen Berufsjahren brachte mich mehr durch Zufall zum heilsamen Singen. Mit Selbsterfahrung hatte ich vorher in meinem Leben eigentlich nichts zu tun. Schaute darauf eigentlich eher ein bisschen abschätzig. Aber ich hatte als Jugendlicher gute Chorerfahrungen und das war eine Brücke und heilsames Singen konnte ich mir schon irgendwie vorstellen. Heute kann ich sagen, dass das heilsame Singen, und das besonders auf diese körperliche Weise, eigentlich mein ganzes Leben grundlegend verändert hat. Ich glaube, ich habe vorher alles, was mit Gefühlen zu tun hatte, wegrationalisiert. Daran wäre fast auch meine Familie zerbrochen, wenn ich es von heute aus betrachte. Wie glücklich meine Frau darüber ist, dass ich jetzt regelmäßig singe und meine Gefühle wie Neuland entdecke, kann man sich vorstellen. Dass ich das allerdings kaum meinen Freunden erzählen konnte, ohne dass sie die Augen verdrehten, das war am Anfang eine bittere Pille. Jetzt schweige ich halt darüber. Denn ich habe für mich einen Weg gefunden, mich mit meinem Leben doch im Großen und Ganzen glücklich zu fühlen.“ (Günther, Ingenieur, 41 Jahre)

„Viele Jahre hatte ich Schlafstörungen, habe viele Dinge versucht, aber nur mit geringem Erfolg. Ich hatte manchmal schon Angst, dass die dauernde Erschöpfung mein ganzes Leben zerrüttet. Ich bin durch eine Bekannte auf Euer Singen aufmerksam geworden. Durch das heilsame Singen habe ich gelernt, beengende Muster in meinem Leben zu entdecken, alte Wunden zu heilen und vielen Menschen zu verzeihen. Da war richtig viel. Da ist vielleicht auch noch viel. Vor allem aber habe ich gelernt, für mich gut zu sorgen. Ich kann sagen, dass ich durch das Singen und gleichzeitige Tanzen mir selbst mehr Freund geworden bin. Auch heute habe ich manchmal noch Schlafstörungen, wenn viel auf mich einprasselt. Aber dann stehe ich auf, singe, und meist klappt das. Das tolle ist für mich, dass ich mit den MeridianMantren immer Neues entdecke und das Gefühl habe, immer tiefer mit mir in Berührung zu kommen, je länger ich sie jetzt schon singe.“ (Adrian, Postbeamter, 38 Jahre)

„Immer noch staune ich. Die Erfahrung des gemeinsamen Singens im Seminarkreis hat in mir ein nachhaltiges Gefühl von Vertrauen in Gemeinschaftlichkeit bewirkt, von dem ich bis heute zehre. Einfach so zu singen, wie es gerade meiner momentanen Gefühlslage entsprach, und mich dabei nicht von den anderen bewertet sondern im Gegenteil getragen zu fühlen, war eine besondere Art von Glück. Dabei habe ich auch entdeckt, wie schön und berührend dann

die Musik wird, die man gemeinsam macht. Nach einer langen depressiven Lebensphase kann ich mich jetzt mit dem Singen immer wieder selbst in eine Stimmung der Zuversicht und Tatkraft tragen. Ich habe einen schönen Weg gefunden, mich wieder wahrzunehmen. Und meine Essstörungen habe ich schon fast im Griff. Dafür bin ich sehr dankbar.“ (Maria, Sozialarbeiterin, 36 Jahre)

„Nach dem zu frühen Tod meines Mannes hat mir das heilsame Singen immer sehr geholfen, wenn ich drohte, in der Trauer zu versinken. Immer wieder konnte ich so meinen Schmerz wandeln. Die Melodien und Texte tauchten in dieser Phase oft im Inneren auf und zogen mich sozusagen wieder auf die Seite des Lebens. Das gleichzeitige Singen und Bewegen ist für mich die Entdeckung eines neuen Raumes in mir. Heute ist das MeridianSingen mithilfe der CD's eine Art regelmäßiger seelischer Hausputz. Zugleich finde ich dadurch auf besondere Weise zu mir, werde klar, spüre mich dann lebendig und wohl.“ (Annette, Hausfrau, 47 Jahre)

Hier einige Stimmen von Angehörigen aus helfenden und heilenden Berufen:

"In den Heiligenfeld Kliniken wenden wir die Methode des heilsamen Singens nach Karl Adamek seit Jahren erfolgreich an. Die Ergänzung therapeutischer Arbeit durch die besonderen Potenziale des Singens zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte halte ich für eine wichtige Zukunftsentwicklung." (Dr. Joachim Galuska, Ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Kliniken)

"Das „Lauschende Singen“, wie es von Carina Eckes und Dr. Karl Adamek entwickelt wurde, ist ein Herzstück meiner Arbeit geworden. Im Bereich der Seelsorge kann es im wahrsten Sinn des Wortes er-lösende Prozesse fördern. Auch erlebe ich immer wieder, wie es für Menschen ganz verschiedener Vorprägungen einen gemeinsamen Raum spiritueller Erfahrung öffnet. Wichtig ist mir bei beidem auch die ständige, viel zu lange vernachlässigte Einbeziehung des Leibes in das Geschehen." (Irene Sonnabend, Pfarrerin)

„Seit Jahren arbeite ich mit dem heilsamen Singen in den Heiligenfeld Kliniken. Vor der Ausbildung bei Karl Adamek und Carina Eckes hatte ich mit Musik und Singen so gut wie nichts zu tun. Die Möglichkeit, diese Musikaufnahmen als Grundlage für das gemeinsame Singen mit den Patienten zu nutzen hat mir neue Räume im therapeutischen Alltag eröffnet. Meine Arbeit ist darüber hinaus leichter, freudvoller und spielerischer geworden. Und ich bin aufgrund meiner Beobachtungen und des positiven Feedbacks der Patienten sicher: die Einbeziehung des Singens macht auch den Heilungsprozess ganzheitlich wirkungsvoller und nachhaltiger.“ (Werner Beutler, Leitender Therapeut der Heiligenfeld Kliniken)

„Mit der wöchentlichen Gruppe „Heilsames Singen“, die ich für meine Patienten anbiete, kann ich nicht nur ihnen wertvollste Impulse zu tiefgreifenden Veränderungen pathogener Lebenshaltungen vermitteln, sondern auch ich selbst fühle mich seither wieder allgemein lebensfreudiger und mehr ans Leben angeschlossen, obwohl ich tatsächlich mehr leiste. Hinzu kommt noch, dass die Patienten das Singen auch in ihrem Alltag noch mit Freude weiter praktizieren und so die Effekte vertiefen.“ (Doris Opferkuch, Ärztin)

„Karl Adamek, sein Wissen und seine Wissenschaft um und vor allem für das verlorene Singen im Alltag, sind für mich seit mehr als drei Jahrzehnten ständig zunehmend mehr als die Verbindung von Wissenschaft und Kunst, von Wissen und Können: Sie sind Lebenshilfe für unsere singstimmlose Gesellschaft und elementar wichtige Hilfestellungen für manche (Psycho-)Therapie der Einzelnen und dramatisch zunehmend auch Vereinzelteten unserer derart postmodernen Gesellschaft.“ (Prof. Dr. Hans-Helmut Decker-Voigt, Direktor des Instituts für Musiktherapie an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg)

Zur Praxis des MeridianSingens

Auch wenn Sie vielleicht noch keine Einführung in das MeridianSingen und die Bedeutung der zwölf Meridiane in einem Seminar bei uns erleben konnten, so können Sie doch schon beim einfachen und intuitiven Mitsingen die heilsame Kraft dieser Musik für sich nutzen. Das Singen der MeridianMantren ist erwiesenermaßen auch schon dann sehr wirkungsvoll, wenn Sie einfach nur mitsingen. Auch wenn Sie jetzt vielleicht noch nichts über die größeren Zusammenhänge wissen, ist jedes MeridianMantra auch für sich alleine heilsam. Natürlich noch nicht in seinem ganzen lebensfördernden und heilsamen Potenzial. Dazu ist es sicherlich sinnvoll sich in einem Seminar mehr mit dieser Arbeit vertraut zu machen. Denn die genaue Kenntnis der Methode und Ihrer Zusammenhänge hilft dem Praktizierenden, seine Vorstellung besser auf die eigenen inneren Kräfte auszurichten und die Wirkung des MeridianSingens zu vertiefen.

Vorbereitung

Schaffen Sie sich zum Mitsingen einen geschützten Raum, wo sie nicht gestört werden und niemanden stören. So können Sie aus Leib und Seele Mitsingen und sich ganz ihren Gefühlen hingeben. Was Ihnen beim reinen Zuhören vielleicht zuerst langweilig erscheinen mag, die mantrische Form, das Wiederholen dieses einen musikalischen Klangflusses, das trägt Sie beim Mitsingen geradezu immer mehr in die Tiefe. Atmen und Stöhnen Sie vor dem Singen ruhig einige Minuten tief und wonniglich, so dass Sie das Schwingen Ihrer Stimme angenehm im ganzen Körper spüren. Atmen Sie möglichst immer durch die Nase ein und lassen Sie immer den Atem beim Singen angenehm strömen. Singen Sie so, wie es sich für Sie angenehm und wohltuend anfühlt. Pressen Sie niemals Ihre Stimme. Wenn Sie möchten, bewegen Sie sich auch beim Singen, gerade so, wie es Ihnen gefällt. Experimentieren Sie, ob es gerade heute stehend, liegend, oder sitzend oder auch im Wechsel am besten geht. Sie können auch gerne, wenn es in Ihnen gerade so aufsteigt, eine zweite und dritte Stimme erfinden und sich dabei vielleicht sogar auch einmal ganz vom Text lösen, um dann wieder zurückzukehren. Wenn Sie sich mindestens zwanzig Minuten Zeit nehmen, entweder, indem Sie ein MeridianMantra wiederholen oder auch verschiedene wählen, und sich nachher noch einige Minuten auf den Rücken legen und in sich hinein lauschen, dann ist die positive Wirkung für Sie am nachhaltigsten. Je länger Sie singen, desto größer ist die heilsame Wirkung. Suchen Sie ein MeridianMantra, das Sie gerade aus irgendeinem bewussten oder unbewussten Grund anspricht. Sie können dieses Mantra mühelos über die Repeatfunktion Ihres CD Spielers so lange wiederholen, wie es ihnen gut tut. Wählen Sie eine Lautstärke, zu der Sie sich beim Mitsingen wohl fühlen.

Singen

Vertrauen Sie sich jetzt erst einmal beim Mitsingen einfach Ihren intuitiven Lebensimpulsen an. Entdecken Sie spielerisch sich selbst mit Hilfe der erstaunlichen Möglichkeiten des heilsamen Singens. Singen Sie also einfach mit den Aufnahmen mit und lassen Sie Ihr Singen einfach so geschehen, wie es gerade geschieht. Lauschen Sie dabei mit achtsamer Aufmerksamkeit Ihrem eigenen Singen im Klang der vielen anderen Mitsänger auf der CD oder auch der Mitpraktizierenden. Schmiegen Sie ihren Klang in den Gesamtklang ein. Lassen Sie sich vom eigenen Klang und dem Klang der anderen umhüllen, tragen und bewegen. Bewerten Sie sich dabei nicht. Erhören Sie sich mit allem, was in diesem Augenblick zu erhören ist. Erspüren Sie Ihre Gefühle und Ihre körperlichen Empfindungen wach und bewusst. Lassen Sie sich von sich selbst berühren, von der Musik, von den Worten. Singen Sie sich sanft und zugleich kraftvoll durch alles genussvoll hindurch, was dabei vielleicht in Ihren Gefühlen oder in Ihrem Körper geschieht. Singen Sie achtsam weiter, wenn Sie beim Singen starke Gefühle verspüren oder wenn vielleicht auch einmal Tränen fließen. Auch Weinen ist eine Wurzel des Singens. Singen und klagen Sie dann ruhig Ihren Schmerz.

So fließen Tränen oft wie ein heilsames Echo aus der Vergangenheit ins Jetzt. Die Ursache für den sich in die Wahrnehmung drängenden Schmerz ist selbstverständlich längst vorbei. Vielleicht hilft Ihnen dieses Bild: "Deine Tränen waren gefrorene Lebensflüsse, die durch die Wärme des Singens jetzt auftauen und in die vertrockneten Gebiete deiner Seele fließen, auf dass schon morgen dort frisches Grün sprießt."

Diese Vorstellung ehrt die Tränen und sie können in Würde so lange singend geweint werden, bis neue Klarheit und Kraft eintritt.

Vertiefung des MeridianSingens

Wenn Sie das MeridianSingen von Grund auf kennen lernen möchten, ist natürlich die Teilnahme an unseren Seminaren dazu die beste Möglichkeit. So hilfreich es ist, dass wir heute CDs erstellen können, so bleibt doch immer das lebendige Singen mit Menschen und die Begegnung die intensivere Erfahrung. Sie können aber auch mit der großen Ausgabe der MeridianMantren fortfahren. Sie ist für diejenigen, die sich intensiv auf diesen Weg der Selbstentfaltung begeben möchten und auch für Gruppenleiter aus helfenden und heilenden Berufen. Hier finden Sie 6 CDs mit jeweils einer halbstündigen Version der einzelnen Mantren. Vor jedem Meridianmantra gibt es eine gesprochene, musikalisch untermalte Einführungsmeditation. In einem begleitenden Arbeitsbuch werden theoretische Hintergründe, Übungsformen und Noten an die Hand gegeben. Das MeridianSingen ist Teil der von uns entwickelten Sintala-Methode des heilsamen Singens. Hierin bilden wir Menschen aus heilenden und helfenden Berufen aus. Man kann die Qualifikation zum Sintala-Praktitioner, zum Sintala-Master und zum Sintala-Trainer erwerben. Zu dieser Methode gehört auch das eigens hierfür von der Qi Gong Lehrerin Heike Kersting konzipierte Sintala Qi Gong. Zu jedem Meridian gibt es also noch ein entsprechendes Bewegungsmantra, dessen Wirkung durch gleichzeitiges Singen intensiviert wird. Vor allem aber wird auch die Wirkung des MeridianSingens durch die gezielten Bewegungsmantren verstärkt. In eigenständigen Seminaren zum Sintala Qi Gong wird die Möglichkeit gegeben, über die Singseminare hinaus diese spezielle Bewegungsarbeit zum Singen zu vertiefen. Im Jahr 2008 wird es hierzu eine Übungs-DVD geben.

Zur Benutzung der CD

Jeder kann die CD alleine oder in Gemeinschaft mit anderen nach eigenem Gutdünken im privaten Rahmen einsetzen. Die Verwendung im Rahmen professioneller Arbeit mit Menschen bedarf ausnahmslos einer einführenden Weiterbildung bei Karl Adamek und Carina Eckes mit einer Zertifizierung für die SINTALA-Methode.

Zu den Aufnahmen

Die Aufnahmen sind in unserem Seminarhaus Hof Laig in Lienen über mehrere Wochenenden entstanden. Seit über zehn Jahren ist er uns ein Ort der Vertrauens und des heilsamen Klanges. Er bot uns die Möglichkeit, ein Tonstudio mit der für diese Arbeit notwendigen Atmosphäre einzurichten und mit einem Kreis aus unseren ehemaligen Ausbildungsteilnehmern und professionellen Musikern einen lebendigen musikalisch-heilsamen Prozess zu gestalten. Wir experimentierten viel. Unser Ziel war es, eine Qualität von Klang und Lebendigkeit zu erreichen, die beim späteren Abspielen von der CD das Hinzusingen für die Praktizierenden zu einem schönen Erlebnis der Geborgenheit im Klang macht. Hierzu stellte uns der Audiograph Dirk Brauner das von ihm entwickelte Surround-Mikrophonsystem ASM 5 zur Verfügung, das in seiner Klangabbildung weltweit zur Spitzenklasse zählt.

Zu den Musikern

Alle MeridianMantren sind von Karl Adamek getextet, komponiert und arrangiert. Sie wurden mit einem Kreis von Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Ausbildungen zur heilenden Kraft des Singens sowie mit befreundeten Musikern eingespielt.

Carina Eckes - Gesang

Karl Adamek - Gesang, Gitarre

Michael Lücker - Gitarren

Urs Fuchs - Kontrabass und E-Bass

MeridianSingKreis: Anke Bolz, Tom Dams, Hans-Jürgen Drügemöller, Mark Fox, Urs Fuchs, Anna Katharina Hollmerus, Ute Kellermann, Vera Kimmig, Heike Kersting, Hartmut Köster, Rita Kreisel, Andrea Leonhardi, Audrey Moutaung, Anne Meyer-Schwickerath, Karin Mumbach, Dagmar Petzgen, Simone Reifegerste, Hedwig Rosenmöller, Frank Schiweck, Regine Steffens, Angelika Thome, Vera Walter

Tom Dams - Recording und Mix

Dirk Brauner - Mikrophonierung www.theartofmicrophones.com

Biographisches

Carina Eckes (1957) arbeitet in den Niederlanden als Musiktherapeutin in eigener Praxis. Sie hat eine allgemeine musiktherapeutische Ausbildung sowie eine anthroposophische Musiktherapieausbildung in den Niederlanden erhalten. Sie sammelte Erfahrungen in verschiedenen Kliniken und in Praxiskooperation mit verschiedenen Ärzten und Therapeuten. Sie lernte in diversen Weiterbildungen u.a. bei Michael Vetter Stimmimprovisation und Obertonsingen. Bei Hen Straver genoss sie eine siebenjährige Schulung und Ausbildung in Atem- und Energiearbeit sowie in Meditationspraxis im „Zentrum für Selbstheilung“. Die Heilungsarbeit mit der Stimme entfaltete sie während der letzten 18 Jahren Leitungskooperation mit Karl Adamek bei den gemeinsamen Weiterbildungen zum heilsamen Singen. Sie hat eine CD mit Stimmimprovisationen und eine mit eigenen Liedern herausgegeben. Sie ist Gründungsmitglied des Internationalen Netzwerkes zur Förderung der Alltagskultur des Singens Il canto del mondo e.V., , das unter der Schirmherrschaft von Yehudi Menuhin ins Leben gerufen wurde. (www.il-canto-del-mondo.de) Sie engagiert sich in diesem Rahmen für ein interkulturelles Singprojekt mit Angehörigen der nubischen Kultur in Ägypten. (www.cantocanto.nl)

Karl Adamek (1952) arbeitet freiberuflich vor allem als Autor, Sänger, Seminarleiter und Wissenschaftler. Er promovierte nach einem Studium der Soziologie, Psychologie, Pädagogik und Musik zur sozialen Bedeutung des Singens. Er versteht seine vielschichtige Arbeit als ein komplexes Sozialkunstwerk, das sich im ständigen Prozess immer weiter entfaltet. Er veröffentlichte zahlreiche Bücher und Schallplatten sowie Forschungsarbeiten zum Thema der seelischen Bedeutung des Singens für den Menschen. Bei Michael Vetter machte er eine mehrjährige Ausbildung in Obertongesang, Stimmimprovisation und Zen-Künsten. Er gründete zahlreiche Sozialinitiativen zum Singen. Zum Beispiel ist er Initiator und Gründungsmitglied des Internationalen Netzwerkes zur Förderung der Alltagskultur des Singens Il canto del mondo e.V. Es geht ihm um die heilsame Wirkung des Singens für den Einzelnen und die Gesellschaft. Er rief deshalb auch die Deutsche Stiftung Singen ins Leben (www.stiftungsingende.de), mit der er unter anderem sein Generationen verbindendes Singpatenprojekt Canto elementar in Deutschland verbreitet, um die Kindergartenpädagogik durch Singen zu musikalisieren.

Dank

Allen auf vielfältige Weise Mitwirkenden, genannt und ungenannt, sei Dank: allen Seminarteilnehmern, die in vielen Jahren zur Ausdifferenzierung des MeridianSingens

beigetragen haben; den vielen oben aufgeführten Mitsängern; Urs Fuchs, der nicht nur mit dem Bass seine tragende Rolle gespielt hat; Mickes Lücker für seine verzaubernden Gitarren; Ganz besonders hat zu den lebendigen Aufnahmen Tom Dams beigetragen, der mit seinen unglaublich musikalischen Ohren und geduldigem Feingespür eine angemessene Aufnahme- und Abmischweise der musikalischen Prozesse erfand, so dass es zu einem tiefen Erlebnis der Verschmelzung von Klang und Psyche werden kann, wenn man mit der eigenen Stimme zur CD singt. Besonderer Dank gilt dem Audiographen Dirk Brauner, der mit seinen hervorragenden Mikrofonentwicklungen unser Projekt freundschaftlich unterstützt und ermöglicht hat, dass die subtilsten heilsamen Schwingungen der Stimmen durch alle Technik hindurch an Ihre Ohren gelangen können. Infos unter: www.theartofmicrophones.com

Kontakt: SINTALA Institut Dr. Karl Adamek Südstr. 17 57632 Eichen
www.karladamek.de

MeridianMantren

1

Bin zu allem bereit
Was die Seele befreit
Trage Freude und Leid
Durch die Zeit
Atme tief
Und mein Herz wird weit

2

Fließen fließen
Frieden schließen
Und den Wandel stets begrüßen
Will ins Neue mich ergießen
Fließ zurück ins Mehr

3

So wie eine Quelle fließen
Ja, so wie ein Fisch im Wasser sein
Wie ein Bär genießen
So wie Meer und Strand verbunden sein
Ja so wie dem Schmied das Eisen
Liegt das Glück bereits in meiner Hand
Die Reise zu den Weisen
Führt mich zu mir in mein gelobtes Land

4

Spring in die Fluten
Tauch auf den Grund
Greife die Perle
Schleife mich rund

5

Wo immer im Streit
Bleibe bereit

Lerne verzeihen
Wärme allein
Lässt die Samen
Der Hoffnung gedeihen

6

War doch friedlich, meint es gut
Und auf einmal kocht die Wut
Halt jetzt alle Räder still
Weil mein starker Geist es will
Trete einen Schritt zurück
Und zerschlage nicht mein Glück
Lass der Wut nicht blinden Lauf
Wandel um und baue auf

7

Ja, ich fühle Sinn
Geb das Klagen hin
Und was vorher schwer
Wandelt sich ins Mehr
Liebe soll allein
Ziel und Weg mir sein
Wunden werden dann
Wunder irgendwann

8

Feuer, Wasser, Luft und Erde
Alle Tage neu
All das bin ich und ich werde neu
Weil ich mich freu
Lerne, wie der Wind
Die Wolken wandelt und bewegt
Werde wieder Kind und singe
Weil mein Herz so schlägt

9

Wieder nach langem Weg
Schließt sich ein Kreis
Feier, und danke dem Leben
Ernte die Früchte und singe und weiß
Ich werd sie weitergeben

10

So wie ein Baum
Einzel und frei
So wie ein Wald
Brüderlich sei
Hoch in den Himmel
Frei zur Sonne hin
Tief in der Erde
Festverwurzelt stehn

11

Freud und Leid
Wie Steigen und wie Fallen
Jegliches hat seine Zeit
Lasse los, vertraue
Dass bei allem
Meine Liebe bleibt

12

Wie der Wind die Wolken treibt
Trägt mich was durchs Leben
Alles fügt sich und es bleibt
Innerer Frieden