

Die Magie des Singens

Liederbuch

Inspirierend - ermutigend - leicht

Mit Noten,
Texten
und
Akkorden

Iris Baumann

Inhaltsverzeichnis

Widmung, Anmerkung und Hinweis

Einleitung

Zu Bedeutung des Singens

Warum Singen so heilsam ist

Wegweiser zum gemeinsamen Singen

Lieder aus aller Welt

All through the night

Aramsamsam

Aven roma

Bavalam kevalam

Canta canta

Dio e l'amante

Diru diru

E poi tai tai

Halleluja

I like the flowers

I once loved a lass

May the circle be open

Plovi barko

Po atarau

Step by step

To you we sing

Ungala we

Un poquito cantas

Viva la feria

Yo te dare

Zwei kleine Wölfe

Indianische Lieder

Abendlied (Evening rise)

Firechild

Fly like an eagle

Hey ya na na

Ini watchine

Navajo happy song

Navajo stone game

Neesa, neesa

Return, return

Shima

Spirit am I

The earth is a women

The earth is our mother

The earth is turning

The infinite sun

The river is flowing

Wishi ta tuja

Yani yoni

Jüdische und Sufi Lieder

Allah, Allah

Allah hu akbar

Bismillah

From you I receive

Haida

Havana shira
Hevenu shalom alechem
Hinney mah tov
Lei Lei
Let the heaven
Shalom chaverim

Mantren

Om
Gayatri Mantra
Jai ambe
Jaya Ganesha
Jaya Jaya devi Mata
Moola Mantra
Om asatoma sadgamaya
Om mani padme hum
Om namah shivaya
Om namo Amitabaya
Shiva Shambo
Shri ram jay ram

Afrikanische Lieder

Amaibu
Ayele Mumuba
Banuwa
Hambani kahle
Hey la shey la
Ide were were
Jenny Mama
Lamuna miin de
Neema

Oleho
Si si si
Yemaja
Yanfoila

Gospels

Amazing grace
Amen
He's got the whole world
Kum ba ya
This little light of mine
Es ist nie zu spät

Lieder aus Europa

Friede sei mit dir
Andachtsjodler
Es tönen die Lieder
Himmel und Erde
Kein schöner Land
Maienwind

Schlusslied

Thank you for this day lord

Schusswort

Danke

Über die Autorin

Inspirierende Literatur

Buchempfehlung

**Wie können wir wissen,
wer wir sind,
wenn wir nicht wagen
das zu leben,
was in uns steckt.**

**Folgst Du Deinem Herzen
verändert sich die Welt.**

Widmung

Dieses Folgebuch von „Die Magie des Singens“ widme ich ebenso meiner Mutter und meinem Vater im Himmel, die mir das Leben geschenkt haben, meinen beiden Kindern, Petra und Stefan, meinen Geschwistern und deren Nachkommen, allen Freundinnen und Freunden, meinen Mentoren, Coaches und Vorbildern, sowie allen, die mir Steine in den Weg gelegt haben. Sie alle waren und sind mir wertvolle Lebensbegleiter, die mich vieles gelehrt und mein Leben unendlich bereichert haben.

Anmerkung zu den Liedern

Die Lieder in diesem Buch habe ich so wiedergegeben, wie ich sie kennen gelernt habe. Sie sind mit Absicht sehr einfach geschrieben, damit sie leicht nachgesungen werden können. Wer dabei Hilfe braucht ist herzlich zu meinen Workshops, Seminaren oder Einzel-Coachings eingeladen. Kontaktdaten siehe am Ende dieses Buches.

Hinweis

Hier möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, dass durch das Lesen dieses Buches keinerlei Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden können. Es kann keinerlei Verantwortung für jegliche Folgen, die Dir oder anderen Lesern aus dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Du, die anderen Leserinnen und Leser

sind für die Anwendung aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen eigenverantwortlich.

Ebenso ist der Inhalt kein Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Dein Arzt oder geschultes medizinisches Fachpersonal sind dafür Deine Ansprechpersonen.

Bei der Suche nach Urheberschaft und Copyright habe ich mich bemüht, alle mir verfügbaren Informationen einzuholen. Sollte im Nachhinein eine Änderung bzw. ein Copyrightvermerk nötig sein, werde ich dies in der nächsten Ausgabe ergänzen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

sei willkommen in diesem Buch und in der Runde all jener, die weltweit diese Lieder schon gesungen haben, manche schon seit Tausenden von Jahren. Der Inhalt möchte durch Deine Stimme, Deinen Atem und Deine Liebe erweckt werden.

Die Lieder sind alle einfach und meistens sehr kurz. Es sind traditionelle Lieder und Kanons aus aller Welt, sehr oft mit spirituellem Inhalt, zur Ehre der Schöpfung, der Natur, wie auch des Göttlichen, das in jedem und in allem enthalten ist.

Alle Lieder in diesem Buch sind meine Herzenslieder, die ich oft alleine, wie auch in meinen Workshops und mit Freunden gerne singe. Deshalb ist das ein sehr persönliches Buch, das über Jahre hinweg durch meine Erfahrungen gewachsen ist. Du bist vollkommen frei, die Dinge ganz anders zu sehen. Hör nur auf Dein Herz, denn es weiß, was für Dich richtig ist.

Mein Leben ist Gesang. Ich bin sehr dankbar, dass ich mit meiner Stimme Herzen berühren und damit vielen Menschen Freude, Inspiration und Begeisterung schenken darf.

Ich freue mich, wenn Du mit offenem Herzen durch dieses Buch wanderst und dabei Deine Lieder entdeckst. Und ich freue mich, wenn wir uns begegnen, um gemeinsam ein Lied (oder mehrere) anzustimmen.

Möge Dich dieses Buch erfreuen und zum Singen ermutigen!



Zur Bedeutung des Singens - ein Auszug

Das Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen: denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.

Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren. Singen birgt nun unvergleichlich das noch schlummernde Potential in sich, wirklich eine Universalsprache aller Menschen werden zu können: Im Singen offenbart sich der gesamte Sinn- und Sinnenreichtum der Menschen und Völker.

Dieser einmalige Schatz darf uns nicht verloren gehen, was aber tatsächlich zurzeit geschieht.

Deshalb gilt es, das Singen nicht nur zu bewahren, sondern weltweit zu fördern. Denn Singen macht, wie nichts anderes, die direkte Verständigung der Herzen über alle kulturellen Grenzen hinweg möglich.

Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.

Yehudi Menuhin, Schirmherr von „Il canto del mondo“
Vollständiger Text: [www. http://www.il-canto-del-mondo.de](http://www.il-canto-del-mondo.de)

Danke an Karl Adamek und „Il canto del Mondo“ für die freundliche Erlaubnis diesen Textauszug hier veröffentlichen zu dürfen.

Warum ist Singen so heilsam?

Singen wirkt heilend auf Körper, Geist und Seele. Aktives Singen ist ein Lebenselixier, das heilsame und gesundheitsfördernde Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele hat. Je mehr wir mit Freude aus dem Herzen singen, desto stärker fördern wir unser Wohlbefinden, unsere Begeisterung und unser Selbstwert.

Jeder Mensch kann singen und hat Musik in sich. Leider wird in westlichen Gesellschaften das Singen zu sehr mit Leistung verknüpft, was vielen Menschen den Mut raubt zu singen. Dazu kommen noch kritische Kommentare aus der Kindheit die da waren – du kannst nicht singen, du hast keine gute Stimme, sei nicht so laut, usw. – und schon trauen sich viele Menschen nicht zu singen. Schade, denn Singen ist uns angeboren, eine Ausdrucksform, die so einmalig ist, wie der Fingerabdruck.

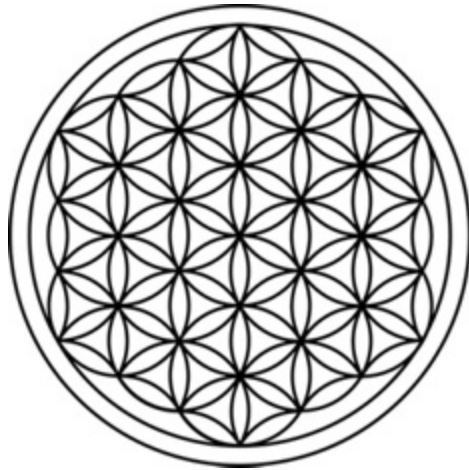
Deshalb, lass dich nicht entmutigen und singe so oft Du kannst, sei es unter der Dusche, im Auto, beim Kochen oder Wandern, alleine oder mit anderen. Vor allem mit anderen! Denn die Energie, die durch das Singen entsteht, vervielfacht sich und bringt Leichtigkeit in Dein Leben.

Singen vertieft die Atmung und dadurch kommt es zu einer vermehrten Sauerstoffversorgung des Körpers und des Gehirns. Singen aktiviert die Zwerchfellatmung, fördert die Herz-Kreislauf-Fitness und wirkt erfrischend auf Körper, Geist und Seele. Singen beruhigt Deine wirbelnden Gedanken und bringt Dich wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Singen schafft Verbundenheit und liebevolle Güte. Menschen, die alleine oder mit anderen singen, sind friedlicher, mitfühlender und gehen wertschätzender miteinander um.

Singen ist ein Wundermittel, das uns immer und überall zur Verfügung steht. Willst Du glücklich, leicht und begeistert durch das Leben gehen, dann singen so oft Du kannst.

**Singe, so oft Du kannst,
alleine oder mit anderen zusammen
und das Leben wird Dich reich
beschenken.**



Wann und wo: www.neuesingkultur.com

Wegweiser zum gemeinsamen Singen

Willst Du singfreudige, offene **Menschen zusammenbringen**, kannst Du das jederzeit tun. Die Voraussetzungen dafür sind Liebe zu den Menschen, Freude am Singen und Humor. Spielst Du ein Instrument, zum Beispiel Gitarre, Akkordeon, Klavier oder etwas anderes ist das vom Vorteil, aber keine Bedingung.

Wenn Gleichgesinnte zusammen kommen, entsteht ein geschützter Raum, in dem jeder frei singen darf und kann. Es gibt kein richtig oder falsch, alles ist willkommen. So kann sich jeder für seine Stimme öffnen, sich mit Klang ausdrücken. Die Klangenergie schafft einen Raum der Freude, der Begeisterung und der Klarheit. **Hier darf jeder sein, so wie er ist.**

Es ist am besten **im Kreis oder Halbkreis zu sitzen oder zu stehen**, wo sich alle sehen und dadurch eine lockere, verbindende Atmosphäre schaffen.

Vor dem Singen ist es sehr wichtig, einige Lockerungsübungen für den Körper und die Stimme zu machen, wie zum Beispiel:

Klopfe Deinen Körper von unten nach oben gut ab, auch Dein Gesicht und den Kopf.

Stelle oder setze dich aufrecht hin, beide Füße fest auf dem Boden mit etwas gebeugten Knien, halte die Schulter leicht nach hinten und nach unten, sowie deinen Kopf aufrecht mit dem Blick geradeaus. Dann nimm für

kurze Zeit wahr, wie sich Dein Körper und der Raum um Dich herum anfühlen. Sei nur ein Beobachter.

Schüttle den Körper gut durch, Arme, Beine, den Rumpf, die Füße und die Hände.

Strecke und recke dich in alle Richtungen, nach oben, nach unten, rückwärts, seitwärts, ganz nach Belieben.

Mache Grimassen, und schiebe dann ein fiktives Zuckerl mit der Zunge von einer Wangen zur anderen.

Dann komm wieder zu Ruhe und werde für ein paar Minuten ganz still. **Konzentriere Dich auf das Hören.** Was nimmst du wahr im Raum und in Deinem Inneren? Einen Windhauch oder Gezwitscher aus dem Garten? Das leise Summen des Atems oder das Klopfen Deines eigenen Herzen? Es gilt wieder aktiv zu hören, hinzuhören, zuzuhören, anzuhören, aufzuhören. Das ist die Basis für gelungenes, gemeinsames Singen.

Atemübungen

Atme in Deinem Rhythmus ruhig ein und aus und beobachte dabei, wo dein Atem fließt und wo Du ihn spürst. Komm in die Ruhe.

Atme mehrmals durch die Nase ein und den Mund aus, bringe den Atem möglichst tief in den Bauchbereich. Dabei wölbt sich der Bauch und die Flanken weiten sich. Dann atme mit einem „fff“ durch den Mund wieder aus.

Blase eine fiktive Zauberkerze immer wieder aus.

Gähne mehrmals! Es ist erlaubt und erwünscht. Du kannst dabei auch Laute erzeugen und deine Arme weit

auseinander schwingen. Das wirkt befreiend und auflockernd zugleich.

Töne erzeugen. Sicher hast Du schon beim Gähnen bemerkt, dass der Ton beim Ausatmen entstanden ist. Das heisst, Singen passiert beim Ausatmen. Also atmen ein und beim Ausatmen lass einen Ton entstehen. Der Ton wird lauter, je mehr Energie Du beim Ausatmen hineinlegst. Spiele damit und erfahre das selbst.

Für die Stimme: Mit lautem „brbrbr“ schnaufe wie ein Pferd oder mache das Geräusch eines Motorades nach. Du kannst dabei auch durch den Raum laufen, das lockert auch die Lachmuskeln. Übe das in mehreren Tonlagen, lass die Stimme nach oben und unten gleiten (Glisando). Atmen nicht vergessen!

Nach einer kurzen Erholungspause lade die MitsängerInnen zu einem **Klangteppich** ein. Dieser entsteht, wenn jeder einen Ton, zuerst mit geschlossenem, dann mit offenem Mund jeweils auf A,E,I,O,U singt. Am Anfang klingt das etwas schräg, aber nach und nach entsteht ein harmonischer Klang. Diese Übung soll einige Minuten dauern. Es ist eine sehr kraftvolle Übung, die erfrischt, stärkt und auch körperliche, seelische und geistige Blockaden auflösen kann.

Wähle Lieder aus, die du selber gerne singst und für alle passen. Dann erkläre um was es darin geht und von wo das Lied kommt. Text und Noten kannst du kopieren und verteilen.

Singe die Lieder vor und lasse die anderen nachsingen bis alle diese auswendig singen können. Frei zu singen kommt viel mehr aus dem Herzen und die TeilnehmerInnen können Augenkontakt halten.