

# Heilende Körpertöne

**Regina Lindinger über ihre Methode VOICEFLOW® –  
ein Weg zu persönlichem Wachstum über Stimme und Körperklang**

Wer kennt nicht die berühmte (Lügen!)geschichte vom Freiherrn von Münchhausen und dem Posthorn? Während der winterlichen Fahrt mit der Kutsche blies der Postillon mit aller Kraft in sein Instrument, aber es war so klirrend kalt, dass kein einziger Ton zu hören war. Später dann, bei der Rast im Gasthaus, hing das Horn an der Wand und taute langsam auf, und siehe da: jetzt begannen die zuvor auf dem Horn gespielten Melodien eine nach der anderen zu erklingen ... zur großen Überraschung und Verwunderung der Gäste.

Vielen Menschen geht es ganz ähnlich mit ihrer Stimme: die „eingefrorenen“, ständig unterdrückten, immer wieder verdrängten Laute und Töne stehen ihnen bis zum Hals. Sie stecken in der Kehle fest und warten schon Jahre und Jahrzehnte lang darauf, endlich befreit und erlöst zu werden.

Bei VOICEFLOW® geht es nicht nur um „Singen“ im musikalischen Sinne, sondern um die Entfaltung unserer gesamten emotionalen Klangpalette. Ein solcher Ton kann oft ganz ungeplant entstehen. Jenseits von Worten und von „richtig“ oder „falsch“ drückt er einfach unser momentanes Befinden aus. Wir hören ihm zu, während er sich gestaltet,

und lassen ihn Stück für Stück aus uns heraus fließen: mal spielerisch lustvoll, mal tief in uns hinein spürend. So mancher Kloß im Hals beginnt sich da mühelos in Wohlgefallen aufzulösen!

## Der eigene Stimmklang führt nach innen

Wir alle sind mit einem Instrument zur Heilung von Körper und Seele ausgestattet. Schon die Alten wussten um die Macht und Heilkraft der Töne. Mit dem Klang unserer Stimme können wir im Gehirn einen Alpha-Zustand auslösen, eine tiefe Entspannung ähnlich wie in der Meditation. Wir können die Funktion unserer beiden Hirn-

Hemisphären ausgleichen, Energieblockaden auflösen und die Selbstheilungskräfte anregen. Regelmäßiges Tönen kann gezielt Einfluss nehmen auf innerkörperliche Vorgänge. Es erhöht die Schwingung unseres gesamten Energiesystems. Wir kommen in Resonanz mit dem Kosmos!

Unser Körper „weiss“ selbst sehr genau, welche Töne momentan für uns die heilsamen sind. Wir brauchen nur hin zu spüren, uns seiner natürlichen Weisheit zu überlassen und das zu neh-

men, was kommt. Wir brauchen nur hin zu hören und wahr zu nehmen, um ausgeschlossene Töne wieder in unser System zu integrieren. Auf diese Weise fangen wir an, vollständig und ganz zu werden, also im besten Sinne des Wortes „heil“.

## Immer der nächste Ton ist der beste!

In unserer Stimme ist Bewusstsein und Intelligenz. Ihr Klang hat seinen Ursprung tief in unserem Inneren an einem Ort, den wir als die Quelle unseres Seins erfahren. Die Schwingungsfrequenzen verschiedener Tonqualitäten können Knochen durchdringen, zelluläre und molekulare Strukturen bewegen und haben laut Forschungsberichten sogar Einfluss auf die DNA. Töne bringen uns in Verbindung zu unserer höchsten Schöpferkraft und zur göttlichen All-Gegenwart. Wenn Worte nicht mehr ausreichen, um Gefühle auszudrücken, wird ein Ton oder ein neues Lied geboren. Beginnen Sie also, Ihre Stimme zu besitzen und zu benützen! Erlauben Sie sich, Spaß dabei zu haben! Wie Sie anfangen sollen? Immer mit dem „nächst besten“ Ton.



Regina Lindinger ist freischaffende Sängerin und Musikerin aus München und die Begründerin der Methode VOICEFLOW®. Seit über 20 Jahren gibt sie Konzerte und Workshops im In- und Ausland und hat mehrere CDs veröffentlicht.

**Kontakt:** Regina Lindinger  
tel +49.(0)89.5380201  
[www.lebendige-stimme.de](http://www.lebendige-stimme.de)  
e-mail [voiceflow@web.de](mailto:voiceflow@web.de)

Fotos: Nikola Konstantin