

## SINGEN UND TÖNEN MIT LINKS

Wer sich schon einmal beim Zeichnen oder Malen darauf eingelassen hat, den Stift oder den Pinsel in die linke Hand zu nehmen und etwas völlig Ungeplantes entstehen zu lassen, weiß vielleicht, welche Überraschungen, verborgenen Gestalten und Bilder dabei aus dem Unbewussten hoch steigen können, welche neuen Möglichkeiten sich da eröffnen ...

Ähnlich gehe ich bei meiner Stimm-arbeit vor. Wir lassen einen „nächst-besten“ Ton entstehen, ans Ohr kommen, hören ihm zu, während er sich ent-faltet, ent-wickelt, und lassen ihn Stück für Stück aus uns heraus bzw. in uns hinein fließen, mal spielerisch lustvoll, mal tief in uns hinein spürend, dem jeweiligen Klang des Augenblicks ge-„horchend“. Eine Kombination aus dynamisch vitalisierenden Praktiken und subtiler Atem-, Bewegungs- und Klang-Wahrnehmung bringt diesen Prozess ins Rollen.

Wir sind dabei nicht mit Worten beschäftigt, auch nicht mit einem bestimmten musikalischen Material, eben so wenig mit „richtig oder falsch“ oder irgend welchen „Techniken“, sondern pirschen uns so zu sagen von ganz außen an etwas wie „Singen“ heran. Wohlklang wechselt ab mit Dissonanzen, eine Welle nach der anderen taucht auf, zeigt sich und verebbt wieder ... eine ständige Veränderung, eine immer wieder neu klingende „Gegenwart“ von Tönen und Lauten. Sinnlichkeit, Genießen der Vibrationen als ganzkörperliche Erfahrung und die Entfaltung des ureigenen Klangpotentials sind wesentliche Aspekte dieser Stimm-arbeit.

Angst vor dem Unbekannten, vor dem Chaos verwandelt sich in Vergnügen am Neuen, am Unvorhergesehenen, am „Entgleisen“ und am Entdecken der verschiedensten Ausdrucksformen. So entsteht eine ganz neue Sicherheit, ein tiefes Vertrauen auf das „nächst-Beste“, in die eigene Spontaneität, in die jeweilige Wahrheit des Moments.

© Regina Lindinger

# VOICEFLOW®



## Regina Lindinger „LEBENDIGE STIMME“

Ein Weg zu persönlichem  
Wachstum über Stimme  
und Körperklang

**Als Instrument der Seele führt uns die ureigene, authentische Stimme zu unserer innersten Quelle, zu persönlicher Wahrheit, unerschöpflicher Kreativität und tiefer Verbundenheit. Mit der Methode VOICEFLOW® bringen wir den ganzen Körper zum Strömen, Klingen und Vibrieren. Dabei brauchen wir nur einem aufsteigenden Ton nach dem anderen zu „ge-horchen“. Indem wir jeden Laut erlauben, annehmen und liebevoll „er-hören“, integrieren wir die ausgeschlossenen Anteile unserer Person und werden vollständig und wahrhaftig.**

Heilsam sind ganz besonders auch die unerwünschten, meist verdrängten emotionalen Töne, deren Frequenzen bisher in unserem Klangspektrum gefehlt haben. Die Befreiung dieser Töne ist gleich bedeutend mit einer Befreiung der ganzen Persönlichkeit und einer beglückenden Selbst-Annahme, Lebensfreude und Ausdruckskraft.

Durch das anhaltende Tönen und Vibrieren erfahren wir die wohlthuende Wirkung des eigenen Stimmklangs in jeder Körperzelle. Gleichzeitig kommen wir in Resonanz mit dem Kosmos, und im ganzen Körper entsteht ein leuchtendes Strömen und Rieseln, ein Glücksgefühl, das oft mehrere Tage anhält. Bei regelmäßigem Praktizieren erhöht sich die Schwingung unseres gesamten Energiesystems.

**REGINA LINDINGER, am RS-Konservatorium ausgebildete Sängerin, Musikerin und „Lebendige Stimme“ aus München, hat ihre Methode VOICEFLOW® in langjähriger Gruppen- und Einzelarbeit entwickelt. Seit mehr als 20 Jahren gibt sie Konzerte und Seminare im In- und Ausland und hat mehrere eigene CD-Produktionen veröffentlicht.**

In die gesamte Arbeit an Körper, Atem und Stimme werden spezielle Elemente aus Bioenergetik, Gestalt, Trance und Ekstase, Tantrischer Energiearbeit, Meditation, Schamanischem Heilen u.v.a. mit einbezogen. Die positive Auswirkung dieser Art von „Stimm-Bildung“ auf die Sprech- und Singstimme versteht sich von selbst!

Regina Lindinger leitet Workshops, Intensivseminare, Feriengruppen und Jahrestrainings.

Kontakt und weitere Informationen:

**LEBENDIGE STIMME - REGINA LINDINGER**  
Landwehrstr. 52, D-80336 München  
Telefon & Fax +49-(0)89-5380201

[www.lebendige-stimme.de](http://www.lebendige-stimme.de) \* [info@lebendige-stimme.de](mailto:info@lebendige-stimme.de)