

Heilende Wirkung vom Chanten

Singen macht Spaß, sorgt für gute Stimmung und vermittelt Lebensfreude. Doch Singen ist noch viel mehr: Es fördert die körperliche und seelische Gesundheit und kann sogar Tore in spirituelle Dimensionen öffnen. Dann ist Singen nicht nur einfach Singen, sondern Chanten. Das Heilungspotential von entspanntem Singen, von Chanten ist enorm. Es bewirkt, dass solche Hormone und Stoffe, die für den Körper ungünstig sind, reduziert und abgebaut werden (z.B. das Stresshormon Kortisol) und gleichzeitig andere gefördert werden, die für Wohlbefinden, Krankheitsabwehr und Heilung zuständig sind.

Herz und Kreislauf

Wirksame Mechanismen sind dabei der "Relaxation response" (Tiefenentspannung) und die Herzkohärenz ("Herzharmonie", positive Herzratenvariabilität) mit ihrem unterstützenden Effekte auf Herz, Kreislauf und Nervensystem. Folgen sind: Absenkung des Stressniveaus, deutliche Senkung des Blutdrucks, Verbesserung der Durchblutung des Herzens und damit erhöhter Schutz vor Herzinfarkt.

Glücks- und andere Hormone

Singen führt zu einer Verringerung von Angst-, Spannungs- und depressiven Zuständen, wirkt gegen Schmerzen verschiedenster Ursachen, auch z.B. Rheuma, fördert guten Schlaf und Anti-Aging und wirkt als Krebsprophylaxe, um nur einige weitere Wirkungen zu nennen. Dies wird möglich durch die vermehrte Produktion bzw. Ausschüttung von körpereigenen Hormonen, was sich bereits nach 15 Minuten Chanten im Blut nachweisen läßt. Zu diesen Stoffen gehören u.a.:

- Endorphine ("Glückshormone"),
- Melatonin ("Besser-Schlafen-/Jungbrunnen-Hormon"),
- Oxytocin ("Schmuse-Bindungshormon", Angstlöser),
- DHEA ("Jugendhormon"),
- Immunglobulin A (Krankheitsabwehr, Krebsabwehr).

Bemerkenswert ist, dass Singen eine tatsächliche Vermehrung dieser Stoffe bewirkt - im Gegensatz zur Einnahme solcher Stoffe etwa in Tablettenform, was zwar kurzfristig zu einer Erhöhung der Hormonspiegel führt, längerfristig aber die körpereigene Produktion herabsetzt.

Mozart und Intelligenz

Die positive Wirkung von Musik auf Intelligenz und Konzentration ("Mozart-Effekt") sowie auf die emotionale und soziale Kompetenz ist in den letzten Jahren vielfach beschrieben worden. Offensichtlich wird sie durch das entspannte Singen noch weit übertroffen. Ergebnisse der Gehirnforschung zeigen, wie durch Chanten die Neubildung und Ausbreitung ganzer neuronaler Netze stimuliert wird.

Die beschriebenen Effekte können schon nach einmaligem entspannten Singen beobachtet werden. Nachhaltige Veränderungen wie z.B. Blutdrucksenkung, Schlafförderung oder Krebsprophylaxe stellen sich allerdings oft erst mit einer regelmäßigen "Anwendung" des Heilmittels Chanten ein.