

Inhalt

Vorwort von Dr. John Beaulieu	11
Einleitung	17

Teil I: Grundlagen

Kapitel 1: Warum summen?	25
Senkung von Blutdruck und Herzschlagfrequenz	27
Erhöhte Stickoxidwerte	30
Verbesserung der Lymphzirkulation	34
Erhöhte Melatoninspiegel	35
Endorphinausschüttung	36
Oxytocinausschüttung	40
 Kapitel 2: Die Schallphysik	 45
Frequenzen	46
Resonanz	47
Wie Klänge heilen können: Methode 1	51
Wie Klänge heilen können: Methode 2	53
Amplitude	56
Ultraschall vs. hörbare Klänge	59
 Kapitel 3: Atmung und Klänge	 67
Pranayama, die Wissenschaft der Atmung	68
Zwerchfellatmung	70
● <i>Zwerchfellatmung</i>	72
Das Intonieren: Übung mit selbst erzeugten Klängen	73
● <i>Intonierungsübung</i>	74

Kapitel 4: Unsere Gedanken sind von Bedeutung	79
Der Placeboeffekt	80
Universität Lesley	82
Eine lebensverändernde Erkenntnis	83
Fotografien von Wasserkristallen	85
Good Vibrations	86
Das Quantenfeld	88
Der Gang übers Feuer	90
Der Quantenklang	91

Teil II:

Übung macht den Meister

Kapitel 5: Wie wir summen	95
Die Schwingungen spüren	96
Sie wissen, wie man pfeift	97
Die Nase muss frei sein	98
Wie wir summen	101
Wählen Sie eine angenehme Tonhöhe	102
● <i>Mit dem Summen beginnen</i>	104
● <i>Spüren Sie die Schwingungen</i>	106
● <i>Veränderung der Tonhöhe</i>	108
● <i>Ein Lied summen</i>	110
Zusammenfassung	111

Kapitel 6: Die Übertragung der Intention 113

Wir sind einzigartig vibrierende Wesen	114
Techniken zur Encodierung der Intention	115
Die Verschlüsselung durch Dankbarkeit	116
Die Verschlüsselung durch Visualisierung	118
Wann die Intention übertragen wird: der Ruhepunkt	119
Der nächste Schritt: was programmiert wird	119
Ein kurzer Überblick	121
Intention und Summen	123
● <i>Summen Sie Ihre Wirbelsäule hinauf und hinunter</i>	125
● <i>Die Übertragung der Intention</i>	128
Verarbeitung Ihrer Erfahrung	130
Die Wirkung feinstofflicher Energie	131

Kapitel 7: Das Yoga des Summens 135

Verschiedene Yogapfade	136
Summen und die Yogasutras	138
Die Bhramari Pranayama	140
Om versus Summen	143
Mudras – Handgesten	145
Achtsamkeit	148
● <i>Bhramari Pranayama</i>	148

Kapitel 8: Die Summ-Hypothese 153

Was ist eine Hypothese?	154
Neuronen und neuronale Netze	155
Mikrotubuli-Vibrationen	157
Schwebungsfrequenzen	159
Gehirnwellen	160
Neuronale Plastizität	162
Alzheimer und das Summen	163
Schädelhirntrauma und das Summen	164

Schlaganfall und das Summen	165
Posttraumatische Belastungsstörung und das Summen	167
Schlussgedanken	168
 Nachwort – Ein Neubeginn	 171
Die Bienen-Lady	174
Blick in die Zukunft	176
 Anhang	 179
Die Nutzung der Audiotracks	180
Danksagung	182
Empfehlenswerte Literatur und Musik	184
Bücher	184
Musik	198
Über die Autoren	203
Anmerkungen	205
Stichwortregister	210