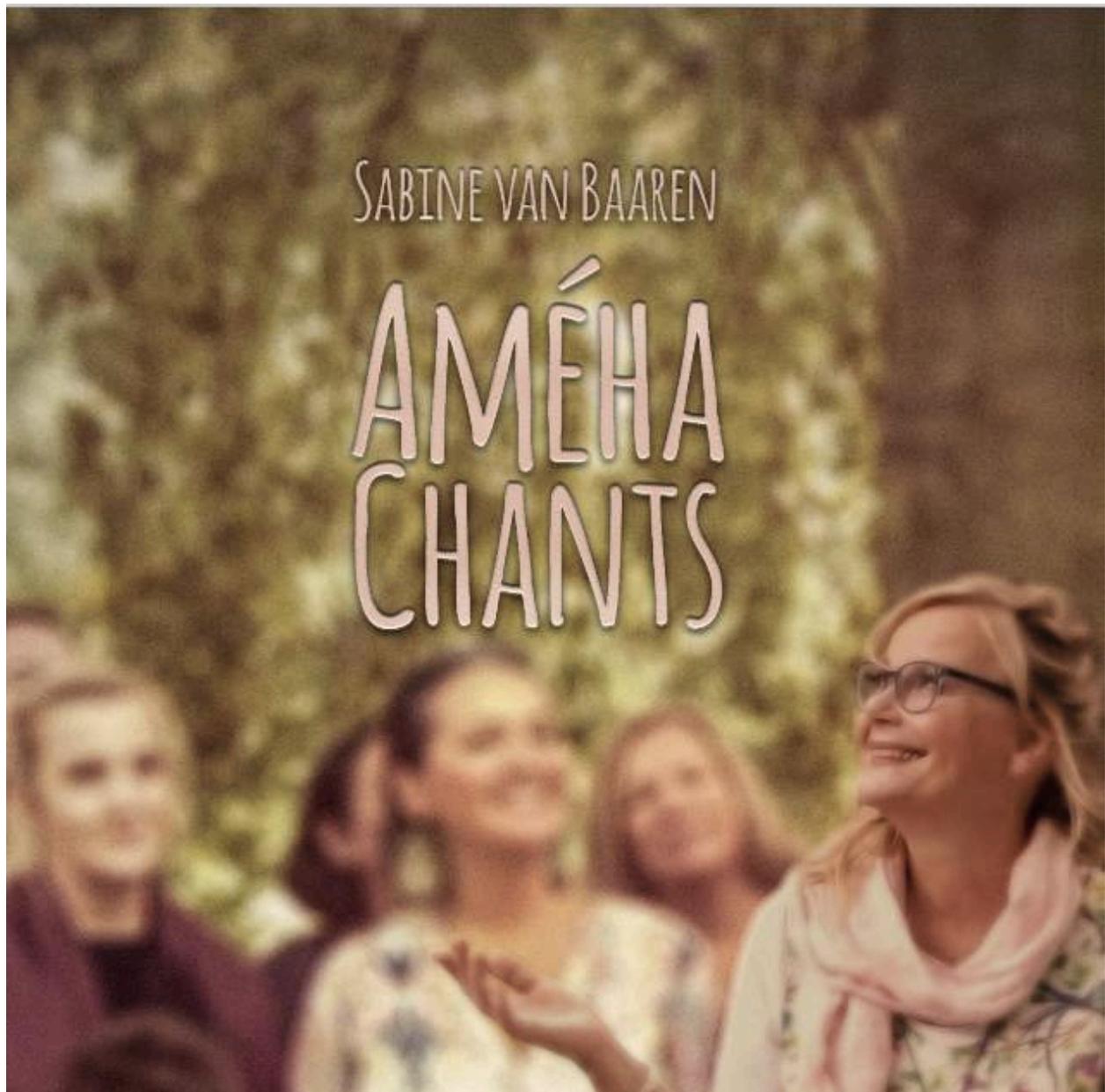


AMÉHA CHANTS

SABINE VAN BAAREN

WARUM GEMEINSAM SINGEN SO VIEL SINN MACHT



Glaubt man der Quantenphysik, besteht unsere Welt eigentlich nur aus Schwingungen, die für einen kurzen Moment mal so tun, als seien sie feste Teilchen. Daraus lässt sich erklären, warum Schwingungen, die wir durch unsere Stimme selbst erzeugen, so eine große Wirkung haben. Wenn sich der Raum um uns herum mit Klang füllt, fühlt sich auf einmal alles anders an. Wir fühlen uns dann vor allem deshalb besser, weil die biologischen Rhythmen in uns durch die Frequenzen unserer Stimme in einer höheren Koordination schwingen.

Singen macht glücklich und tut Körper und Seele gut

Schon zehn bis 15 Minuten Singen oder Tönen reichen aus, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Die Atmung intensiviert sich, der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt. In zahlreichen Studien wurde die gemütsaufhellende Wirkung des Singens nachgewiesen. Es reicht schon eine halbe Stunde um unser Gehirn erhöhte Anteile von Beta- Endorphine, Serotonin und Noradrenalin produzieren zu lassen. Cortisol und andere Stresshormone werden abgebaut.

Chorsänger leben länger

Wie Karl Adamek, Musikpsychologe aus Münster herausfand, sind Menschen, die in einem Chor singen, meistens lebenszufriedener und ausgeglichener und haben mehr Selbstvertrauen als Nichtsänger. Man geht auch davon aus, dass es zu einer vermehrten Neubildung synaptischer Verbindungen im Gehirn kommt - eine Voraussetzung für einen effektiveren Gebrauch unserer grauen Zellen. Singen scheint sogar einen lebensverlängernden Einfluss zu haben. Schwedische Forscher untersuchten in den neunziger Jahren über 12 000 Menschen aller Altersgruppen und entdeckten, dass Mitglieder von Chören und Gesangsgruppen eine signifikant höhere Lebenserwartung haben als Menschen, die nicht singen.

Handies und Tablets machen einsam

Schaut man sich um, kann man beobachten, dass die meisten Menschen mit einer Art Tunnelblick auf ihre elektronischen Begleiter starren. Wenigstens hören damit heute mehr Menschen Musik, zumindest, wenn sie unterwegs sind. Aber Kopfhörer und der magnetische Blick auf das Display unserer Handys machen vor allem eins: einsam. Fast hat man den Eindruck, dass die meisten Menschen trotz aller zunehmenden Kommunikationsmöglichkeiten innerlich immer mehr verarmen. Erfreulicherweise gibt eine Gegenbewegung und mehr und mehr Menschen verzichten bewusst darauf, ihre Handys grundsätzlich überall dabei zu haben und sind bereit, ihre Aufmerksamkeit wieder auf ihre persönlich anwesenden Mitmenschen zu richten.

Zusammen Singen schafft Gemeinschaft

Gemeinsam Singen erfüllt die Menschen mit dem Gefühl von Verbundenheit und Gemeinschaft. Daher schließen sich immer Menschen Singgruppen an oder treffen sich zum gemeinsamen Tönen. Dass es so lange gedauert hat, bis sich die neue Lust am Singen zu einer großen Bewegung entwickelt hat, liegt wahrscheinlich daran, dass man den meisten Menschen schon in frühen Jahren eingeredet hat, dass sie nicht singen können und man heute auf ganz anderen Wegen zur Musik kommt, als es zu den Zeiten der Fall war, wo gemeinsames Singen und Musizieren noch in vielen Familien regelmäßig praktiziert wurde. Seit fast zwei Jahrzehnten gibt es eine immer größer werdende Bewegung, die das gemeinsame Singen in den unterschiedlichsten Formen wiederentdeckt hat mit neuen Leben erfüllt.

Sabine van Baaren lebt für die Musik

Sabine van Baaren stammt aus einer Musikerfamilie und singt seit sie vier Jahre alt ist. Sie wuchs in den Niederlanden auf; ihr Vater entdeckte und produzierte neben Hermann van Veen viele andere Stars und nahm seine jüngste Tochter schon mit acht Jahren mit ins Studio und stellte sie vors Mikrophon.

Sie machte Karriere als Songwriterin und Chor- und Solosängerin (u.a. mit Jon Lord, Pe Werner, Trio Rio, Falco, Winnie Hsin, Jule Neigel, Purple Schulz, Phil Carmen, Rainhard Fendrich, Miguel Rios, Dirk Bachs Cover Me Aids Gala, Peter Kraus, Gitte Haenning, Sidney Youngblood, Anne Haigis u.v.m.) und als Mitgründerin der bekannten Acapella-Gruppe VOCALEROS.

Seit 2004 arbeitet sie mit dem Komponisten und Pianisten Mark Joggerst zusammen und veröffentlichte mit ihm u.a. die Alben REMEMBER WHO YOU ARE, MOTHER EARTH und VISIONS AND DREAMS.

https://de.wikipedia.org/wiki/Sabine_van_Baaren

Heilung durch Musik

Dann entdeckte sie, dass ihre Stimme eine heilsame Wirkung auf Menschen hat und machte zahlreiche Ausbildungen u.a. bei einem berühmten russischen Heiler. Sie nahm an wissenschaftlichen Studien teil, die die medizinischen Wirkungen von Musik und Gesang untersuchten und belegten und sie begann, Menschen in individuellen Settings und Gruppe zu besingen und hatte damit immer größeren Erfolg. Den Schwerpunkt ihrer Arbeit legte Sabine van Baaren dabei auf ihre praktische Arbeit mit Menschen, die singen, weil es sie erhebt und glücklich macht und in einer besonderen Weise miteinander verbindet. Angeregt durch ihre berührende Stimme, regte sich bei immer mehr Teilnehmern ihrer Gruppen der Wunsch, mit ihr gemeinsam die Magie der Klänge zu praktizieren und ihre Wirkungen gemeinsam zu erleben.



Améha Chants - das neue Album

Um diese Erfahrung möglichst vielen Menschen zu ermöglichen, wird Sabine van Baaren ihre neuesten Mantren, Chants und Songs zum Mitsingen noch in diesem Monat auf ihrem neuen Album **AMÉHA CHANTS** veröffentlicht. Unterstützt wurde sie bei den Aufnahmen vom holländischen Ausnahmedrummer Bert Smaak und einer Reihe von exquisiten Musikern.

Dieses Album ermöglicht dem Zuhörer einen einfachen und barrierefreien Zugang zur eigenen Stimme. Die Songs sind bezaubernd arrangiert, aber so leicht mitzusingen, dass keine musikalische Hürde besteht, einfach einzusteigen. Das kann jeder für sich alleine tun oder gemeinsam mit anderen, ganz wie es sich ergibt.

Das Album ist daher auch besonders für solche Gesangsgruppen geeignet, die aus Menschen bestehen, die vorher nie gesungen haben und denen es nicht um Leistung geht, sondern darum, die überaus beglückende Wirkung des einfachen gemeinsamen Singens zu erleben.

Vera Brandes (Sanoson, Musik die wirkt www.sanoson.at)



Hier die Trackliste des Albums:

Sing a Song With Me

Iyaa Iyoo Iyee

I am Welcome

Améha

Kahu Saia

I am Safe

I Surrender

Love

Namanaway

Holy Wisdom

Kyrie Eleison

Water We Love You

Wise and Strong

Ich bin Willkommen

Zitate aus den ersten Rückmeldungen:

"... berührt mein Herz zutiefst, ich sitze gerade da und heule und lächle, Schmerz und Frieden und und und.."

„Sehr schön. Sehr geschmackvoll und klingt gut.“

„Schon das erste Stück hat mein Herz geöffnet, es ist einfach nur deine vertraute Stimme, die ich noch aus den Vocaleros Zeiten so sehr liebe!“

„... ich kann nicht übersetzen, was mein Herz sagt, zumindest in dieser Sprache. Werde wohl erst mal dein Mantra in endlos-Wiederholung hören und mitsummen, mitsingen, mich mal umarmen... ich bin erfüllt von Dankbarkeit.“

„Wundervolle Lieder und Melodien,... es berühren und besänftigen mich.. wie eine Streicheleinheit für die Seele.“

„Ich war sofort berührt davon, es ging ganz tief rein und ich hatte nur das Bedürfnis meine Augen zu schließen, meine Hände auf mein Herz zu legen und zu singen.... Ich fühlte mich eingehüllt, geborgen und anerkannt. Und nicht nur den Rest des Tages hatte ich einen Ohrwurm oder besser gesagt ein Mantra.“

„Ein sehr schöner Song, der unter die Haut geht und mit seiner Botschaft lange im Kopf bleibt und wirklich jeden auf dieser Welt betrifft. Ein Thema, dass aktueller nicht sein kann als gerade in unserer heutigen Zeit. Du gibst diesem Lied das Leben mit deiner Stimme, ich finde das Projekt großartig.“

„Deine Musik aktiviert die eigene innere Klangwelt, sich mit deiner zu verbinden, um das Feld der allestragenden Liebe lebendig werden zu lassen. Es ist wunderschön deine Musik zu hören. Sie überwindet jegliche Barrieren in unserem Wesen. Vielen Dank für diesen schönen Aus-Klang für diesen Tag.“

Ab 15. November ist das Album erhältlich!

Wir laden Sie ein, die CD bis 14.11. zum Vorzugspreis von 17,00 € bei uns vorzubestellen. (Mengenrabatte auf Anfrage!) Der Versand erfolgt aus Deutschland. Für Porto- und Verpackung berechnen wir pauschal 3,00 €.

SABINE VAN BAAREN

www.sabinevanbaaren.de

sabinevanbaaren@macnews.de

Tel. +49 178 243 22 72

11.11.2018

CD-Review in der Kölner Illustrierten 12/2018

Singen als Beitrag zum Frieden

Es gibt einen Grund, sich über die wichtige Rolle Kölns als Mutter unterschiedlichster Musikrichtungen einmal mehr zu freuen. **Sabine van Baaren**, die Ausnahmesängerin aus den Niederlanden, die seit 35 Jahren in Köln lebt und arbeitet, hat mit **AMÉHA CHANTS** ein neues Album aufgenommen, dessen musikalische Geschmeidigkeit beglückt.

Statt sich und ihr Können in den Mittelpunkt zu stellen, hat sie neue Mantren, Chants und Songs komponiert und getextet, die zu einer neuen Art des Mitsingens und Tönens animieren und ganz andere Qualitäten und Wirkungen auslösen, als man es von herkömmlichen musikalischen Ausdrucksformen kennt.

Auch wenn man nur zuhört, spürt man schon nach wenigen Minuten deutlich: Der Stress fällt von einem ab, man wird ausgeglichener und eine friedliche und erhobene Stimmung stellt sich ein. Mitsingen kann glücklich machen und das hat sich inzwischen herumgesprochen.

Seit fast zwanzig Jahren breitet sich die Chanting- Bewegung über den Globus aus, die wahrscheinlich in Indien ihren Anfang nahm und dank der großen Osho Community von dort über Köln inzwischen die westliche Welt erobert hat.

Dass man Mantras auch singen kann, hat allerdings eine Sängerin aus Nürnberg international bekannt gemacht, die unter ihrem Sannyas-Namen Deva Premal inzwischen eine Anhängerschaft hat, deren Größe jeden halbwegs berühmten Rockstar und die der katholischen Kirche in den Schatten stellt.

Zu diesen musikalischen Gottesdiensten versammeln sich Menschen aus sehr verschiedenen Kategorien aus ein und demselben Grund: Ihren inneren Frieden finden und die eigene Stimme zu erleben und einzusetzen als ein Instrument des Einklangs mit sich und der Welt. Diese beiden Frauen liefern mit ihrer Kunst einen großartigen Beitrag zum Weltfrieden und es bereitet der eigenen Seele eine große Freude, sich anzuschließen und auf sie einzustimmen.

