



WARUM ES SICH LOHNT MANTRAS ZU SINGEN

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben sich mit dem Einfluss des Singens auf den Körper und die Psyche beschäftigt.

**Das Ergebnis: SINGEN IST FÜR DEN KÖRPER
UND DIE PSYCHE GESUND**

- Die Immunabwehr wird gesteigert
- Die Atmung wird intensiviert → Höhere Sauerstoffzufuhr für den Körper
- Stress wird abgebaut
- Ängste können sich lösen
- Herz-Kreislauf-System wird gestärkt
- Kuschelhormon «Oxytocin» wird vermehrt ausgeschüttet (Stärkt Bindungen, fördert Vertrauen, erhöht Entspannung)

FUN FACT

Der Körper produziert nach etwa einer Stunde singen viel mehr Immun-Botenstoffe als vorher und kann sich so besser gegen Viren wehren.

Studie von Daisy Fancourt, Britische Biopsychologin

MANGALA MANTRA

(in Sanskrit)

svasti prajābhyaḥ paripāla yantām nyāyena mārgena
mahīm mahīśāh

gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityam

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu om śāntiḥ śāntiḥ
śāntiḥ

ÜBERSETZUNG

Mögen die Herrscher auf Erden auf rechte Weise
und richtigem Weg

diese Welt sicher schützen, damit es den
Menschen wohl ergehe.

Möge Gutes für das Heilige und die Gelehrten
bestehen.

Mögen die Welten ewig Bestand haben und ihr
Wohlergehen vollkommen sein.

OM. Frieden, Frieden, Frieden.