

Was ist Tönen und Körperzentriertes Tönen (Kötö)?

Tönen ist das absichtslose Freigeben des Tones oder der Töne, die sich gerade in uns entfalten möchten, ohne Vorgaben (wie Tonhöhe, Lautstärke etc.), vollkommen frei – im eigenen Atemrhythmus.

Beim Körperzentrierten Tönen setzen wir zusätzlich zu unserer Stimme die uns innewohnenden Kräfte ATEM, KÖRPERWAHRNEHMUNG, IMAGINATION und unsere HÄNDE ein.

Kötö ist weniger ein Tun als vielmehr ein Geschehen-Lassen, weniger eine Technik als vielmehr ein Erleben. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen oder zu leisten, sondern sich selbst (neu) zu erfahren – wertfrei und akzeptierend, frei und selbstbestimmt.

Beim Kötö wenden wir uns uns selbst zu – wir nutzen die uns innewohnenden Ressourcen, um uns Gutes zu tun. Kötö wirkt sich wohltuend und harmonisierend auf unser gesamtes seelisch-körperliches Befinden aus.

Auf Körperebene werden alle Zellen in Schwingung versetzt, der Energiefluss wird angeregt, die Durchblutung gefördert – eine optimale Voraussetzung für Entschlackung und Entgiftung. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Wir fühlen uns zugleich wach und entspannt und erleben ein wohlige „Im-Körper-zuhause-Sein“.

Auf Seelenebene bewirkt Kötö ein Gefühl des Angenommen- und Gemeint-Seins.

Wenn Menschen miteinander tönen, entsteht oft verblüffend rasch ein Gefühl von Gemeinschaft und Vertrautheit; manche Menschen fühlen sich „wie im Himmel“.

„Kötö ist ein Ausdruck praktizierter (Selbst-)Liebe“