

Inhaltsverzeichnis

4

Herzverbindung – Atem des Lebens	10
Herzengesang	11
Wir weben ein Netz	12
Herzensträume.....	16
Der Stimme meines Herzens folgen.....	18
Herzlieder – Quodlibet.....	19
Ich nehm die Sonne in mein Herz	20
Wenn ich das Fenster öffne	22
Herzschlag.....	24
Wir verbinden uns	26
Wir stehen im Kreis	29
Leben atmet, Leben pulsiert	32
Atem des Lebens	34
Ich atme, ich bin	35
Wir atmen die Kraft.....	36
DIE 3 KLANGRÄUME ÖFFNEN	38
Atmen und Fließen	40
Atem.....	41
Licht, ich atme dich ein	42
Ein- und Ausatmen	43
Licht, wir begrüßen dich	44
Von Licht und Liebe durchströmt	45
Ich spüre	46
Vertrauen	48
Ich umarme mich.....	49

Lebenswege	52
Mein Weg.....	53
Ich gehe meinen Lebensweg.....	54
Ich tanze mein Lied	56
Meine Räume weiten.....	58
Steine.....	58
Ich lass mich verwandeln	59
In Klarheit.....	60
In die Fülle geh'n.....	62
Jetzt	63
Ich grüße das Leben	64
Hochzeitslied	66
Geburtstagslied – Wir freuen uns	68
Das Lebensrad verstehen	69
Letztes Rot	70
Schmerz	72
Tod und Leben	73
Zeitweise zeitlos	73
Zeit-Zeichen	74
Wir nehmen nun Abschied	75
Weg-Segen	76
Erde – Himmel – Universum.....	78
Ich grüße Himmel und Erde	79
Zwischen Erde und Himmel	81
Wunderbar	84
Himmelsweite	85
Ja, der Himmel.....	86

Ins Himmelblau	88
Himmel.....	91
Spüre die Erde.....	92
Im Pulsieren der Erde	94
WurzelRaum	95
Dank an Gaia, Mutter Erde.....	98
Du Mutter des Universums	101
Wir trommeln in der Kraft	103
Ich sing mit meiner Trommel	104
Schau in den Fluss	106
Wasser und Erde	107
Wassertropfen.....	108
Ich spüre das Strömen	109
Lavendel	110
Eine Rose	111
Zauberfarben	113
<i>Träume – Visionen – Unsichtbare Welt</i>	<i>114</i>
Das Weltentor öffnen	116
Ich öffne das Tor.....	117
Das Lied von der Anderwelt	118
Heilsamer Ort.....	120
Es war gut so	121
Eulen-Schwester.....	122
Komm, Seele, schenk mir einen Traum.....	123
Wintertraum	124
Blütentraum.....	125

Noch wie ein Traum	126
Übergänge	127
Die Seele tanzt auf den Tönen	129
Ein kleines Lied	130
Ein kleiner Ton	133
Schläft ein Lied	134
Nicht müde werden	136
<i>Stille – Lauschen – KlangRäume.....</i>	140
Stille und Klang.....	141
Im Atem des Meeres	141
Doch nur das Meer	142
Ich bin ganz Ohr	146
Die Stille gebiert den Seelenklang	147
Geburtsraum – Yoni	148
Chakra-Mantra	150
Strömen durch 7 Chakra-Räume	151
Nana-Mantra	153
Usamsha-Mantra	154
Nathegam-Mantra	156
Diru, Diru Begrüßung des Morgenlichtes	160
Shakti, Shakti.....	162
OM, eim, rheem	163
Ya Devi Sarva Bhuteshu	165
Tanz von Sonne, Mond und Erde	166
Im Einklang mit allem	171

Zeichen-Index..... 172

Die Choreografinnen 175

Die Autorinnen..... 176

Alphabetisches Verzeichnis der Lieder und Liedanfänge 178

Alphabetisches Verzeichnis der Tänze 181

Alphabetisches Verzeichnis der Texte 182

Notizen 184



Vorwort

Vor 11 Jahren erschien mein erstes Buch mit Liedern, Texten und Tänzen zum Jahreskreis mit dem Titel "LebensFluss". Vor 6 Jahren kam ein 2. Buch dazu mit spirituellen Liedern, Texten und rituellen Tänzen "WahrNehmen & VerWandeln" und nun 2013 das dritte Buch: "Aus dem Herzen singen".

Auf Wunsch vieler Menschen, die meine Lieder in ihren eigenen Kreisen oder auch ganz für sich alleine gerne zum Klingen bringen wollen, habe ich diese neue Sammlung von etwa 80 Liedern mit vielen Kreistänzen unterschiedlicher Choreografinnen und einigen wunderbaren Texten von Kristin Baege zusammen gestellt und hoffe, dass die Klänge, Schritte und Worte viele Menschen im Herzen berühren mögen, so wie mir die Lieder aus dem Herzen geflossen sind.

Die Sammlung erhält alle Lieder der CD "HerzensGesang" und einige Lieder der beiden CDs "KlangTRäume" und "Schläft ein Lied". Es sind aber auch viele Lieder dabei, die bisher noch auf keiner CD zu hören sind und die besonders ermutigen wollen, selbst die Stimme zu erheben und aus vollem Herzen zu singen!

Viel Freude beim Entdecken, Singen und Tanzen!

Arunga Heiden

Mössingen, 5.Mai 2013



Herzverbindung – Atem des Lebens

Einstimmung

Unser Atemrhythmus und der Herzschlag sind die beiden Rhythmen, die unser Leben tragen und begleiten von unserer Geburt an bis zu unserem Tod. Davon erzählen beispielsweise die Lieder „Leben atmet, Leben pulsiert“ oder „Ich atme, ich bin“.

Unser Atem verbindet uns aber auch mit allen anderen Lebewesen auf der Erde, denn wir atmen alle dieselbe Luft.

Im Einatmen nehmen wir Energie auf, im Ausatmen, besonders im betönten Ausatmen geben wir Energie ab. Dabei können wir im Ausatmen etwas loslassen (Schmerz, Spannung, Angst,...), wir können aber auch etwas geben – schenken (unseren Klang, unser Lied, unsere Worte). Davon erzählen Lieder wie „Atmen und Fließen“, „Wir atmen die Kraft“ oder „Wir weben ein Netz“. Das letztgenannte Lied spricht auch von der Verbindung, die von Herz zu Herz entsteht, wenn wir gemeinsam singen, wenn wir die Klänge unseres Herzens teilen. Diese Verbindung zu unserem eigenen Herzen lässt uns unseren Lebensweg erkennen, öffnet uns den Weg zu anderen Lebewesen, zu mehr Lebensfreude, Heilung und Glück.

Alle Herzlieder dieses ersten Kapitels von „HerzensGesang“ über „Der Stimme meines Herzens folgen“ bis „Wir stehen im Kreis“ schwingen uns ein auf diese liebende Verbindung zu uns selbst und allem Sein.



Herzensgesang

Kanon

Arunga Heiden - 19.4.2008 - Bensheim

11

1) a d E a



Tief aus dem Her - zen fließt mein Ge - sang, mal

2) d E a



trau - ri - ge Tö - ne, mal Freu - den - klang: er -

3) d E a



zählt von Lie - be, von Schön - heit, von Dun - kel, von

4) d E a



Licht, von Träu - men, von Ster - nen - ge - fun - keln!

Refrain

1) d E a



Ich sin - ge, sin - ge, sin - ge und wer - de zu Klang.

2) d E a



Her - zens - ge - sang, Her - zens - ge - sang.

Möglichkeiten des mehrstimmigen Singens:

- 1) – eine Gruppe singt den Refrain (einstimmig oder im Kanon)
– die zweite Gruppe singt dazu die Strophe (einstimmig oder im Kanon)
- 2) – das gesamte Lied wird als 6-stimmiger Kanon gesungen

Wir weben ein Netz

Arunga Heiden, Jan. 2009

12

Solo 1
a d
Ja, ich we-be, we-be, we-be ein Netz, ein Netz aus

Solo 2
Ja, ich we-be, we-be, we-be ein Netz, ein Netz aus

Chorus
a d
Wir we - ben ein Netz aus

4
G
Klang und ich we - be, we - be, we - be ins
Klang, und ich we - be, we - be, we - be ins
Klang, wir we - ben mit

7
C
Netz mei-ne Freu - de mit hin-ein.
Netz mei-ne Freu-de, mei-ne Freu-de mit hin-ein.
C
Her - zens - ge - sang.

Wir weben ein Netz

Musik: Arunga Heiden CD: HerzensGesang, Titel 16

Choreografie: Arunga Heiden und Ingemar Rohn


(in Anlehnung an den Weidentanz)

Ausgangsstellung: großer Kreis in V-Fassung


Einsatz: mit Gesang Takt: 4/4

Wir weben ein Netz aus Klang,

 4 Schritte in Tanzrichtung, rechts beginnen


 re-li wiegen, 2 mal


wir weben mit Herzensgesang.

 mit 4 Schritten zur Mitte, rechts beginnen,
Arme in Kreuzfassung vorne bringen

 re-li wiegen, 2 mal

Wir weben ein Netz aus Klang,

 mit 4 Schritten zurück auf die Kreislinie, rechts beginnen,
Arme wieder zur V-Fassung führen

 re-li wiegen, 2 mal

Tanz von vorne beginnen. Der Text verschiebt sich dabei.

Variation: der Tanz kann auch ganz oder teilweise ohne die Wiegeschritte getanzt werden.

Wir weben ein Netz

Musik: Arunga Heiden CD: HerzensGesang, Titel 16

Choreografie: ZiriaH Voigt

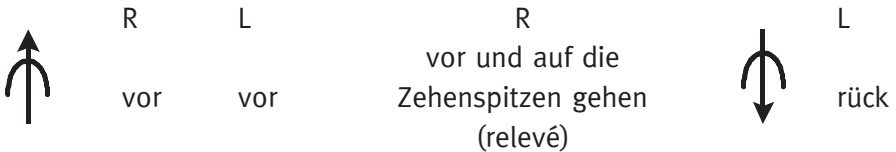
Ausgangsstellung: Kreis in V-Fassung, Blick zur Mitte

Einsatz: mit Gesang

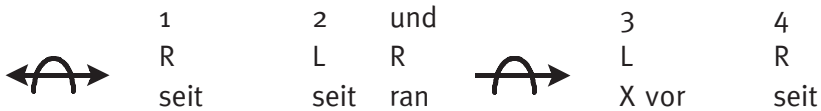
Takt: 4/4

Wir weben ein Netz aus Klang,

Zur Mitte tanzen mit gestreckten Armen, die langsam bis Schulterhöhe geführt werden; aus dem feinstofflichen Raum das Fadenmaterial nehmen und beim Rückwärtsschritt zum Herzen führen



wir weben mit Herzensgesang.



1: Hände gehen leicht auseinander

2 + 3: Hände weben einen Knoten

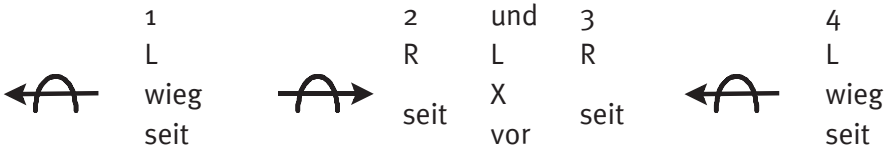
4: Netz weben: Handflächen mit denen der NachbarInnen in W-Haltung verbinden

Wir weben ein Netz aus Klang,



Beim 1. Schritt strecken sich die Arme aus der W-Haltung zur Mitte und senken dann langsam ab. Die Handflächen bleiben so noch die ersten 3 Schritte verbunden und wechseln dann in V-Haltung.

wir weben mit Herzensgesang.



Beim Kreuzen die Arme leicht nach vorne schwingen lassen.

