



MONA'S STIMM-KOSMOS

**Bibliothek der somatischen
Stimm- & Klangmedialität
Schwingungsmanagement
nach Mona Al Gaia**

**Afrikanisch-Inspirierte Urmedizin
Grundlagen - Methoden - Forschungen**

**MONA
ALGAIA**

MONAALGAIA.COM

Inhalts-Verzeichnis

I EINFÜHRUNG

1. Medium sein – Widmung - Vorbereitung - Voraussetzungen.....	S.8
a) Innere Einstellung.....	S.12
b) Impulse zur Vorbereitungen vor jedem stimm-medialen Wirken.....	S.14
c) In die Leere kommen.....	S.17
d) Schließung des heiligen Raumes.....	S.18
e) Reinigung deiner Energie.....	S.19
2. Urwunden, Ängste und Konditionierungen.....	S.23
a) Die Stimme des Göttlichen versus die Stimme der Konditionierungen.....	S.24
b) Prüffragen zur Reflexion: Wo sitzen meine Ängste?.....	S.27
c) Ängste und Manipulationen.....	S.29
d) Liebe als Weg in die eigene Wahrheit.....	S.34
e) Wie ich Klienten die göttliche Liebe/Seelenliebe erfahren lasse.....	S.35
3. Impulse für persönliche Routinen.....	S.36
4. Thema Schutz und Schutzraum.....	S.38

II. GRUNDLAGEN.....S.41

1. Gesundheitliche Aspekte des Singens und Tönens.....	S.42
a) Die heilsame Kraft des Singens.....	S.43
b) Die neuronale Steuerung.....	S.50
c) Medizinisch bewiesene Gesundheitsaspekte.....	S.54
d) Singen fördert deine Balance.....	S.55
2. Körperliche Voraussetzungen.....	S.56
a) Der Kehlkopf und die Stimmbänder.....	S.57
b) Das Atmungselixier.....	S.58
c) Deine Stimmresonanz = dein Stimmsitz.....	S.61
d) Die Bedeutung des Beckenbodens.....	S.62
3. Frequenzen entlang der Wirbelsäule.....	S.64
a) Frequenzen und die Wirbelsäule.....	S.65
b) Die Wirbelsäule als Anordnung von Oktaven.....	S.67
4. Die Bedeutung der Vokale.....	S.68
a) Der Vokalkreis.....	S.69
b) Hände und Füße Gottes.....	S.70
c) Vokale und Jahreszeiten.....	S.71
d) Vokale und Elemente.....	S.72
e) Vokale und Atemräume.....	S.76
f) Die Energie der einzelnen Vokale.....	S.77
g) Vokale und ihre Heilkraft im Körper.....	S.78
h) Schaubild: Resonanzräume der Vokale.....	S.79

5. Feinstoffliche Wesen und Dimensionen.....	S.78
a) Die Dimensionen deines Bewusstseins.....	S.79
b) Die 7 feinstofflichen Körper nach Rudolf Steiner.....	S.86
c) Feinstoffliche Wesen.....	S.87
6. Kosmische Klang-Gesetze.....	S.88
a) Das Gesetz des Klanges.....	S.89
b) Das Gesetz der Stille.....	S.90
c) Das Gesetz der Wahrheit.....	S.91
d) Das Gesetz der Balance.....	S.92
e) Das Gesetz der Polarität.....	S.93
7. Hintergrundwissen zu Bewusstsein und Emotionen.....	S.94
a) Die Schwingung der Emotionen und ihre Auswirkungen auf den Körper.....	S.95
b) Die Ebenen des Bewusstseins.....	S.98
8. Gesellschaftliche Konditionierung und Stimmtrauma.....	S.99
a) Stimmtraumata durch gesellschaftliche Konditionierungen.....	S.100
b) Fremdbestimmung & Hochsensibilität.....	S.101
c) Ängste und ihr Transformationspotential.....	S.102
d) Ego vs. gesundes Selbst.....	S.103
e) Ausweichmechanismen vs. Wahrheit.....	S.106
f) Häufige Blockaden des Hals-Chakras.....	S.107
 III. METHODEN.....	 S.110
1. Stimmbiografie, Stimmspeicher & Stimm-Mitarbeiter.....	S.111
a) Der Lebensbaum deiner Stimme.....	S.112
b) Deine Stimmbiografie.....	S.113
c) Der Stimmspeicher.....	S.114
d) Deine inneren Stimmen.....	S.116
e) Die Stimm-Mitarbeiter.....	S.117
f) Die Klangqualitäten der Stimme.....	S.119
2. Das StimmSignatur-Reading und die Stimm-Blume.....	S.120
a) Das StimmSignatur-Reading.....	S.121
b) Die Stimm-Blume.....	S.122
c) Wichtige Fragen zur Seelenbestimmung.....	S.123
3. Stimm-Trance und Stimm-Hypnose.....	S.124
a) Stimm-Trance & Stimm-Hypnose.....	S.125
b) Basiswissen Hypnose.....	S.126
c) Impulse für die Aktivierung der Hellsinne.....	S.127
4. Thetatönen.....	S.128
a) Bedeutung.....	S.129
b) Grundlagen Gehirnwellen.....	S.130
c) Fantasie.....	S.134
d) Die vier Ebenen.....	S.135
e) Ängste und Unsicherheiten des Stimm-Mediums.....	S.136

f) Anrufung der Schöpferquelle.....	S.137
g) Ablauf einer Healing-Session.....	S.138
h) Reinigung und Erdung.....	S.139
) Anleitende Schritte zum Thetatönen.....	S.140
j) Näheres zur Bezeugung.....	S.141
k) Rückholung von seelischen Stimmanteilen.....	S.142
5. Das Stimmjuwel-Reading.....	S.144
a) Thetatönen für das Stimmjuwel.....	S.145
b) Allgemeines.....	S.146
c) Ablauf des Stimmjuwel-Readings.....	S.147
d) Ideen für Felder zum Aufstellen.....	S.149
6. Die Stimmaufstellung.....	S.150
a) Ablauf einer Stimmaufstellung.....	S.151
b) Urwunden & Urängste aufstellen.....	S.154
c) Energiefelder für deine Stimm-Medialitäts-Aufstellung.....	S.155
d) Seelen-Bewusstsein & Selbst-Bewusstsein.....	S.156
e) Dein gesundes Höheres Selbst.....	S.158
f) Stimmaufstellung: Seelen-Bewusstsein & gesundes Selbst-Bewusstsein.....	S.159
g) Stimmaufstellung: Die Seelenbestimmung.....	S.160
7. Stimme & Geometrie.....	S.161
a) Was ist die Heilige Geometrie?.....	S.162
b) Die ewigen Gesetze.....	S.165
c) Das Biofeld.....	S.166
d) Das Andreaskreuz/Das Kreuz.....	S.171
e) Die Blume des Lebens.....	S.172
f) Das Torusfeld.....	S.175
g) Das Pentagramm.....	S.177
h) Die Antakarana.....	S.179
i) Die Merkaba.....	S.182
j) Metatrons Würfel.....	S.185
8. Phonophorese mit der Stimme.....	S.187
a) Chakren-Balancierung.....	S.189
b) Kehlkopf- & Obertongesang.....	S.193
9. Klangastrologie.....	S.194
a) Planeten und Vokale.....	S.195
b) Cosmo-Chakren und Zusammenhänge.....	S.196
c) Ablauf einer Klangastrologie-Session.....	S.197
10. Stimme & Erdheilung.....	S.198
a) Was ist Geomantie?.....	S.199
b) Erdheilung und Reinigung von Räumen durch Tönen.....	S.201

11. Natürliche Zyklen.....	S.204
a) Die seelischen Lebens-Zyklen.....	S.205
b) Der energetische Jahreskreis.....	S.208
c) Der weibliche Zyklus und die inneren Jahreszeiten.....	S.209

IV. IMPULSE.....S.211

1. Deine Stimme – deine Seelenfrequenz.....	S.212
a) Dein Stimmeinklang.....	S.213
b) Deine Wahrheit aussprechen.....	S.214
c) Mit der Intuition Stimmen fühlen.....	S.215
d) Klangfühlen.....	S.216
e) Die Stimme deines inneren Kindes.....	S.217
f) Deine leise innere Stimme- deine Seele.....	S.218
g) Dein Stimmjuwel feiern.....	S.219
h) Liebesbrief an deine Stimme.....	S.220
2. Vergebungsrituale.....	S.221
a) Vergebungsgebet für deine Seelenstimme.....	S.222
b) Vergebungsritual aus Hawaii (Ho’opono pono).....	S.224
c) Vergebungsritual von den Plejadern.....	S.225
3. Tön-Impulse.....	S.227
a) Den eigenen Grundton intuitiv tönen.....	S.228
b) Dein heiliger Stimmklangraum.....	S.229
c) Tönen mit den Elementen.....	S.230
d) Tönen mit der Sonne RA - Solarplexus Power.....	S.234
e) Tönen mit Seele Gaia.....	S.235
f) Den Energiefluss aktivieren.....	S.242
4. Komm ins Sein.....	S.243
a) Die Magie des Seins.....	S.244
b) Routinen für dein SEIN.....	S.247
c) Eine Botschaft aus deinem Herzen.....	S.248

Dein stimm-medialer Abschluss & die Einweihung.....	S.249
Some Reflection.....	S.250
Segnung deiner Stimme.....	S.252
Gratulation.....	S.253
Urheberrecht & Copyright.....	S.255