

Die geheime Macht der Musik

- wellEdition –

Kreativität steigern, entspannen: Psycho-Tuning, die gezielte Selbstbeeinflussung.

Musik hat eine nachweisbare Auswirkung auf das gesamte Energiefeld des Menschen. Spezielle Tonfarben und Musikrhythmen wirken ausgleichend und harmonisierend auf das Vegetativum. Chronobiologische Forschungen haben ergeben, dass der menschliche Organismus u.a. über eine hochdifferenzierte Zeitgestalt verfügt, die aus zahlreichen rhythmischen, musikadäquaten Zeitstrukturen aufgebaut ist. Es konnten u.a. zelluläre Rhythmen, Organrhythmen sowie Organismusrhythmen festgestellt werden. Einige sind uns bewusst, z.B. der Herz- und Atemrhythmus. Diesen Rhythmen ist der Organismus nicht unbedingt passiv unterworfen, vielmehr hat er diese Ordnung verinnerlicht und kann sie auch selber hervorrufen.

Dass Menschen mit Klänge Wirkungen erzielen, ist selbstverständlich nichts Neues. Schon die alten Chinesen und andere Völker kannten Kriegs- und Heilungsmelodien.

Der griechische Philosoph Pythagoras setzte bereits vor mehr als 2500 Jahren bestimmte Tonleitern und Akkorde ein, um den Seelenzustand auszugleichen. Pythagoras verordnete seinen Schülern bestimmte Melodien, wenn es darum ging, negative Gemütszustände zu harmonisieren und Sorgen, Mutlosigkeit, Wut oder aufwallende Affekte zum Verschwinden zu bringen. Die Pythagoreer waren auch der Ansicht, dass die Planeten und Sterne durch Intervalle voneinander getrennt seien und dass durch die Bewegung der Planeten die Sphärenmusik erzeugt werde.

Auch Platon und Aristoteles wussten um die Heilwirkung der Musik. Platon vertrat die Ansicht, dass Harmonie und Ordnung im Menschen durch musikalische Elemente wie Rhythmus und Melodie wiederhergestellt werden können. Dabei unterschied Platon zwischen kosmischer Musik – den Klängen der Natur – und der „musica instrumentalis“, also der Musik, die durch Menschen erzeugt wird.

Seit es Tonwiedergabegeräte gibt, hören Menschen Aufnahmen nicht nur zum reinen Kunstgenuss, sondern

auch zur Beeinflussung ihrer Stimmung. Die Indienstnahme der Musik für die subjektiven Befindlichkeiten des Individuums hat sehr stark zugenommen. Die Musiknutzung wird der eigenen Bedürfnislage immer souveräner angepasst, und um hier eine optimale Wirkung zu erzielen, wurden die drei CDs – „*follow your heart*“, „*living galleries*“ und „*somewhere in time*“ produziert.

Der Einstieg in die mentale Klangwelt wird je nach Temperament und Bewusstseinszustand unterschiedlich verarbeitet und macht es oft schwer, sich in kurzer Zeit von „100 auf 0“ einzustimmen.

Wer aufgeregt oder angespannt ist, dem hilft in der Regel zunächst Musik mit schnellerem Tempo. Nur bei Menschen, die schon recht ruhig und gelassen gestimmt sind – oder körperlich erschöpft –, wirkt langsame Musik entspannend.

Ein kurzer Balance-Check hilft die optimale CD zu finden

...und dieser Abschnitt für die einzelnen CDs:

1. Sie sind hyperaktiv und ruhelos -, dann beginnen Sie mit der CD „*somewhere in time*“

Vitale aber dennoch sanfte Rhythmusgrooves fördern einen optimalen Einstieg in ein zwangloses Abschalten.

Der Rhythmus entscheidet, ob Musik aktivierend oder beruhigend wirkt.

In der Musik hilft er auch in Krisensituationen, da er auf subtile Weise Impulse setzt, die dazu beitragen, die Lebendigkeit des Organismus zu fördern und Blockaden aufzulösen. Die Reaktionen auf den musikalischen Rhythmus hängen mit körpereigenen Rhythmen wie Herzschlag oder Atemfrequenz zusammen. Die meisten Menschen bevorzugen Musikstücke, die sich in einem Tempobereich zwischen 60 und 90 Schläge in der Minute (bpm) bewegen, was in etwa der Pulsfrequenz eines gesunden Erwachsenen entspricht.

Spannungsreiche und entspannende Harmonien befinden sich im Gleichgewicht!

Im Gegensatz dazu finden viele Menschen die so genannte Meditationsmusik vielfach einschläfernd oder langweilig. Dies liegt ganz einfach daran, dass diese Musik völlig auf spannungsreiche Dissonanzen verzichtet. Die heilende Wirkung des Klangs entfaltet sich dort am besten, wo sich spannungsreiche und entspannende Harmonien in einem gesunden Gleichgewicht befinden.

Die musikalische Struktur einzelner Songs erschließt positiv-energetische Vokale (Mantras) wie Om, Ram, Aym, Hum. Diese werden zu völlig neuen Sprachstrukturen verbunden und bewirken eine schrittweise Harmonisierung des vegetativen Nervensystems.

Die heilende Energie der Mantras wird in Indien und Tibet bereits seit Jahrtausenden eingesetzt, um Körper, Seele und Geist zu harmonisieren. Diese Klänge und Rhythmen werden nicht nur durch das Gehör aufgenommen. Auch über die Haut und vor allem über die feinstofflichen Rezeptoren wirkt sich die Musik auf den ganzen Organismus aus.

2. Sie fühlen sich kraftlos -, dann wählen Sie die CD „*living galleries*“

Die Frequenz der Gehirnströme ist charakteristisch für bestimmte Bewusstseinszustände. Während im aktiven Wachbewusstsein Beta-Wellen vorherrschen, treten im entspannten Wachzustand Alpha-Wellen auf.

Ruhige und obertonreiche Musik verlangsamt jetzt die Aktivitäten der Gehirnwellen und fördert die Alpha-Wellen (8-13hz), die für einen entspannten Wachzustand sorgen. Deshalb wurden für *living galleries* obertonreiche Instrumente wie Gitarre und Cello ausgewählt.

Über jedem Grundton schwingt noch eine ganze Reihe von Obertönen oder Teiltönen mit. Unterschwellig hört jeder Mensch die Obertöne, denn ihre Ausprägung verleiht dem Klang jedes Instruments und damit dem Klang der Musik den besonderen Reiz. Klangschwingungen lösen Anspannungen im Körper. Darüber hinaus helfen sie, seelische Blockaden, die durch „unverdaute“ Probleme, Sorgen, Ängste und emotionalen Stress entstehen, zu beseitigen.

Das Tempo der Musik liegt jetzt bei ca. 60 Schlägen in der Minute. Weiche dunkle Klangfarben und regelmäßiges Auf und Ab der Melodieführung fördern die aktive Entspannung. Der Energiekreislauf wird angeregt. Körper und Geist schwingen im Einklang. Es tritt eine tiefe Entspannung ein, Atmung, Herzschlag und Blutdruck werden harmonisiert, die Sauerstoffversorgung der Zellen wird verbessert.

3. Sie fühlen sich mental ausgeglichen und wünschen neue Energie -, dann wählen Sie die CD „*follow your heart*“

Eine ruhige abwechslungsreiche Melodieführung macht aus „*follow your heart*“ eine mentale Klangreise. Sanfte Rhythmen in immer gleicher Abfolge vertiefen Atmung und bringen Sie in den Alpha- bis hin zum Theta Rhythmus.

Während im aktiven Wachbewusstsein Beta-Wellen vorherrschen, treten im entspannten Wachzustand Alpha-Wellen, in Trance und tiefen Meditationszustände dagegen Theta- und im Tiefschlaf Delta-Wellen auf.

Wie aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen belegen, bieten Trancezustände die Möglichkeit, Heilungsprozesse in Gang zu setzen. In Trance entspannt sich die Muskulatur, die Atmung vertieft sich, die Sauerstoffversorgung der Zellen wird verbessert, der Blutdruck normalisiert sich. In physiologischen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass sogar Wunden im Trance schneller abheilen und dass Immunsystem effektiver arbeitet. Durch die tief gehende Entspannung, die sich auch auf das Unterbewußtsein auswirkt, können nicht nur körperliche Spannungen aufgelöst werden: Trancezustände sind hilfreich, um Schmerzen zu lindern, die Lösung seelischer Probleme zu erleichtern und Stress abzubauen.

Der letzte Song: „when tomorrow comes“, führt Sie behutsam von der passiven in die aktive Ruhephase. Sie spüren neue Energien und eine angenehme Gelassenheit.