

Kostenfrei



vivita®

Das Lebensfreude-Magazin



Stephanie P. Erkens

Musik - Die Brücke zum Gefühl

Astrid Gövert

Die Kraft des Grundtons

Heide-Marie Heimhard

Sacred Woman

Thema

*Klang
Gesang*

Das Wort Person stammt vom lateinischen Wort "per-sonare" ab. Übersetzt bedeutet es "durch-klingen". So sehen wir den Zusammenhang zwischen Mensch und Klang deutlich: Jeder Menschen hat seinen ganz eigenen Klang, seinen Grundton.

Text: Astrid Gövert



Die Kraft des Grundtons für Erfüllung im Leben

Foto: Janine Joles



aterie besteht aus Atomen. Diese tragen Energie in sich. Energie ist Schwingung, das bestätigt die Wissenschaft, vor allem die Quantenphysik. Alles, was schwingt, erzeugt auch einen Klang. Ob wir ihn hören können oder nicht, ist dabei nicht entscheidend.

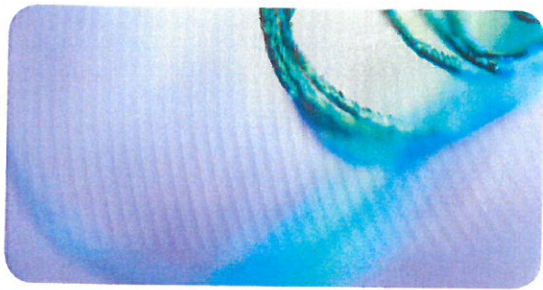
Sind wir in unserer emotionalen und geistigen Mitte, ruhen wir in uns. Das bringt Harmonie und Einklang mit sich selbst. Unser

System kann im eigenen Ton schwingen, wir sind ausgeglichen und stabil.

Be a voice not an echo

Es ist wichtig, seinen eigenen Ausdruck zu finden und nicht Echo von anderen zu sein. Dazu gehört, eine gute Anbindung an die eigene innere Mitte zu haben.

Doch jeder weiß: Es ist gar nicht so leicht, in seiner Mitte zu bleiben. Von außen



wirken viele Anforderungen auf uns ein. Dies können gesellschaftliche Vorgaben sein oder Konditionierungen, die uns im Laufe unseres Lebens (ver-)formen. Oft tun wir Dinge, die eigentlich nicht unserem eigenen Wesen entsprechen, um Anklang bei anderen Menschen zu finden. Hinterher fühlen wir uns gereizt, gestresst oder spüren eine innere Leere. Kurzum: Wir sind verstimmt.

Im Miteinander spüren wir meist schnell und intuitiv, ob uns eine Person sympathisch oder unsympathisch ist. Umgangssprachlich sagen wir dann, "die Chemie stimmt" oder "wir sind auf einer Wellenlänge". Das trifft den Punkt sehr genau! Denn mit unserem Grundton senden wir eine Frequenz oder Schwingung aus, die mit der anderen Person harmonisiert oder eben nicht. Sympathisch sind uns die Menschen, deren Grundton mit dem eigenen harmonisiert. Treffen wir auf eine Person, deren Grundton nicht mit unserem eigenen harmonisiert, sind wir in der Lage, uns tonal etwas anzupassen und für die Dauer des Gesprächs um einen (Halb-) Ton höher oder tiefer zu sprechen, damit wir uns besser miteinander austauschen können.

Der Schatz des eigenen Grundtons

Entdecken lässt sich der Grundton über eine NadaBrahma-Stimmenanalyse, bei der die Frequenz der Sprechstimme gemessen wird. Daraus ergeben sich ganz klar Talente, Stärken, Fähigkeiten sowie eventuell hinderliche Konzepte der Person. Jeder Ton der Oktave weist auf ganz bestimmte Eigenschaften hin, die in Kombination von Grund- und Nebentönen das Gesamtbild der individuellen Gestimmtheit ergeben.

Dr. Vemu Mukunda, Atomwissenschaftler und Meister der indischen Musik, brachte die NadaBrahma-Methode in den 1980er-Jahren von Indien nach Europa. Nada Brahma bedeutet göttlicher oder universeller Klang.

In der Mitte liegt die Kraft

Viele asiatische Kampfsportarten weisen darauf hin, dass die Kraft vom Bauch (Nabel) kommt. Auch NadaBrahma betrachtet den physischen Nabel als Zentrum und Ruhepol.

Hier sitzt auch der Grundton. Und von hier aus versorgen rund 72.000 Nadis (Energiebahnen oder Meridiane) den Körper bis in alle Regionen.

Mit der Grundtonübung bringt man auch seine Nabelregion in harmonische Schwingung. Von dort fließt diese unterstützende Energie in den ganzen Körper. In wenigen Minuten erkennen die Zellen diese stimmigen Schwingungen und übernehmen sie nach und nach. So kann sich jeder Mensch in nur 10 Minuten immer wieder selbst stimmen. Genau wie das auch ein Geiger vor dem Konzert mit seiner Violine macht.

Die Zellen zum Singen bringen

Die Grundtonübung schenkt den Körperzellen ein Bad in der eigenen stimmigen Frequenz. Sie ist eine Stimmübung über die Tonleiter einer Oktave. Jeder kann sie machen. Man muss dazu weder musikalisch sein noch singen können, denn es handelt sich eher um ein Tönen. Der Übende stärkt seine Vitalität und Selbstheilungskraft. Ureigene Talente und Begabungen entfalten sich, das Selbstbewusstsein steigt. Ganz einfach dadurch, dass der Mensch auf der Frequenz schwingt, die ihn glücklich und erfolgreich macht: auf seinem Grundton.

Regelmäßig praktiziert - am besten täglich - entfaltet die Grundtonübung ihre positive Wirkung. Die zehn Minuten Tönen sind gut investiert und sollten in die tägliche Routine einfließen - ähnlich wie das Zähneputzen.

Die emotionale Oktave

Sie beginnt am Nabel und verläuft über das Herz bis zur Stirnmitte. Im übertragenen Sinn kann man sich hier einen runden "Kanal" vorstellen, in dem sich alle emotionalen Eindrücke sammeln. Im Lauf des Lebens speichert der Mensch alle starken emotionalen Eindrücke im feinstofflichen Körper ab. Dies beginnt schon im frühesten Kindesalter und geschieht automatisch. Diese gespeicherten Emotionen gleiten ziemlich schnell ins Unterbewusste ab und lagern sich - sinnbildlich - wie Verkrustungen in diesem Kanal ab. Sie sind die Ursache von Konzepten, Sorgen, Ängsten und Widerständen unterschiedlichster Ausprägung. So beeinflussen sie uns ein Leben lang.

Hier kommt die Grundtonübung ins Spiel. Denn durch das Tönen des Grundtons über diese emotionale Oktave hinweg versetzen

Die Kraft des Grundtons für Erfüllung im Leben

wir den emotionalen Speicher in Schwingung. So fallen nach und nach diese Verkrustungen ab, vergleichbar mit dem Putzen einer Pfeife oder eines Schornsteins.

Langjährige Erfahrungen zeigen, dass der Auflösungsprozess bereits wenige Wochen nach Übungsbeginn spürbar ist. Deshalb lohnt sich das Dranbleiben, denn die maximale Wirkung ist bei den meisten Menschen nach ungefähr einem halben Jahr erreicht.

Mantra: Tönen als aktive Meditation

Das Wort Mantra kommt aus dem Sanskrit, einer alt-indischen Sprache. Übersetzt man

das Wort Mantra, so bedeutet es "das, was den Menschen retten kann" ("man" = mana/mana = Mensch/das Wesen mit Intellekt und "tra" = retten).

Mantren bestehen aus Energie und entwickeln diese durch ihren Klang und die Silben. Die Energie heißt in Indien Prana und in China Qi. Sie setzt im feinstofflichen Körper, dem elektromagnetischen Feld, den Energiefluss in Bewegung. Ein Mantra steht immer in enger Beziehung zum Atem und kann laut (nach außen) oder leise (nach innen) wiederholt werden.

Das Silbmantra AUM (OM) gilt als höchstes und wirkungsvollstes Mantra. Es ist der Urton, der kosmische Klang, aus dem das Universum entstanden ist. So lehrt es die mehr als 5000-jährige spirituelle Philosophie Indiens.

Die NadaBrahma-Grundtonübung setzt das AUM-Mantra ganz bewusst ein. Dabei wirkt das A von seiner Vibration her von der Kehle bis hinunter zum Nabel. Das bringt uns zu uns selbst, in die Mitte, gibt Ruhe und friedliche Stille. Das U vibriert in der Region von der Kehle bis zum Herzen. So berührt es den Punkt der Freude am Herzen, bringt Leichtigkeit, Fröhlichkeit und Freude. Das M vibriert im Kopf und am spirituellen Auge, der Stirnmitte, und schenkt erhabenen Frieden.

Trust your inner sound

Selbtheilungskraft ist immer dann wirksam, wenn wir uns mit dem heilen, was wir in uns tragen. Schon Paracelsus, der legendäre abendländische Heiler und Arzt, gibt den entscheidenden Hinweis darauf, warum NadaBrahma so wirksam ist: Heilung ist Einwirkung auf den menschlichen Körper mit Mitteln, die diesem nicht fremd sind.

Das Tönen auf dem eigenen Grundton ist somit eine Methode, die unsere ureigene Gestimmtheit dazu einsetzt, in Einklang, Harmonie und Wohlbefinden mit uns selbst zu kommen. ▲

[ASTRID GÖVERT]

Heilpraktikerin und Klangtherapeutin, qualifizierte Stimmanalystin nach NadaBrahma. www.astrid-goevert.de

Weiterführende Informationen: Buch: Joachim E. Berendt "Nada Brahma - Die Welt ist Klang", Suhrkamp Verlag
Film: "Wie im Himmel", 2004, Schweden

Entdecke deine Stimmung!

Hol dir die Kraft deines Grundtons für mehr Erfolg im Leben



www.astrid-goevert.de

ASTRID GÖVERT
Praxis für beschwingtes Sein
München
hallo@astrid-goevert.de
0173 / 3841689
trust your inner sound