

Eine Einführung in die Klangheilung mit Stimmgabeln

von John Beaulieu, ND, PhD

Der Zweck dieser Einführung ist es, Sie mit verschiedenen Konzepten und Terminologien vertraut zu machen, die in Verbindung zur Klangheilung mit Stimmgabeln stehen. Sie müssen kein ausgebildeter Musiker zu sein, um die Anwendung der BioSonic Stimmgabeln an sich selbst, an einem Freund oder Patienten verstehen zu können.

Stimmgabeln sind Präzisionsinstrumente, die die Fähigkeit haben, die eigenen inneren Schwingungen einer Person durch Resonanz, in Körper, Geist und Seele zu verändern. Sie tun dies mit Hilfe einer Klangvortex, die uns in den Zustand eines Stillpunktes führen. Ein Stillpunkt ist ein Moment, an dem alles stillzustehen scheint und der uns in die Lage versetzt, uns selbst wieder neu zu stimmen. Unser Nervensystem vibriert wie die Saite eines Musikinstrumentes zum Klang der Stimmgabeln.

Die folgende Übung ist eine direkte Methode, um sich seiner momentanen Schwingung bewusst zu werden, und um direkt hören zu können, wie sich die Schwingung des eigenen Nervensystems beim Gebrauch der BioSonic Stimmgabeln verändert.

Einführende Übung: Identifizieren und Ausrichten der inneren Rhythmen

Die innere Schwingung zu verändern beginnt damit, dass Sie sich Ihrer momentanen Schwingung bewusst werden. Es gibt viele Worte und Konzepte die Fähigkeit zu beschreiben, die es möglich macht die eigene Schwingung wahrzunehmen. Dies schließt Akzeptanz, Präsenz, das „Hier und Jetzt“ ein, sowie die Annahme dessen was ist, eher als sich dem entgegen zu stellen was nicht ist.

Die BioSonic Methode, die darauf abzielt Sie in Berührung mit Ihrem augenblicklichen Schwingungszustand zu bringen, beginnt damit, dem Klang Ihres eigenen Nervensystems zuzuhören. Um dem Klang Ihres Nervensystems zuzuhören, suche Sie sich einen ruhigen Ort an dem Sie nicht gestört werden, setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie Ihre Augen. Bemerken Sie, wie Ihre Atmung ansteigt und abfällt und wenn Sie Gedanken bemerken, lassen Sie sie mühelos kommen und gehen. Wenn Sie innerlich sehr ruhig geworden sind, lauschen Sie auf einen hochfrequenten Ton, ähnlich dem Hintergrundrauschen eines Fernsehers.

Der Klang Ihres Nervensystems ist die Resonanz Ihres Körpers auf Ihre tiefere innere Schwingung. Lauschen Sie dem Klang so, als würden Sie dem Klang einer Stimmgabel lauschen oder einem Musikstück. Entdecke Sie wohin der Klang sie trägt und achten Sie auf alle Bilder, Gedanken oder auf Farben die sie sehen. Während Sie lauschen, achten Sie darauf ob sich der Klang ändert. Manchmal kommen Sie spontan in einen Stillpunkt (einen heiligen Raum) und kommen aus ihm wieder heraus, um zu entdecken, dass sich der Klang Ihres Nervensystems verändert hat.

Im Zustand erhöhten Stresses, hören wir den Klang unseres Nervensystems manchmal als ein Klingeln im Ohr. Im ruhigen Zustand ist der Klang unseres Nervensystems ein angenehmer hochfrequenter Ton. Eine Weise mit dem Klingeln in den Ohren umzugehen ist es, auf den Ton einzugehen, anstatt ihm Widerstand zu leisten. Indem wir aktiv mit der richtigen Intention auf den Klingelton hören, können wir uns oft spontan durch den unangenehmen Ton hindurch bewegen, und in einen Stillpunkt eintreten.

Wenn Sie den Klang Ihres Nervensystems entdeckt haben, hören und schwingen Sie sich mit den BioSonic Stimmgabeln ein und Sie werden den Unterschied hören können. Bemerken Sie als nächstes, wie sich Ihre Gedanken, Emotionen und Ihr Körper verändert haben, nach dem Neu-Stimmen Ihres Nervensystems.

Einführung Stufe I: Instrument, Technik und Üben

Die besten Stimmgabeln für Anfänger sind die Body Tuners™ (Set) und der Otto 128™. Diese Stimmgabeln können für die meisten Heilungen angewendet werden. Ihren Gebrauch zu erlernen, wird die Anwendung fortgeschrittener Heilungsformen mit den Stimmgabeln einfacher machen.

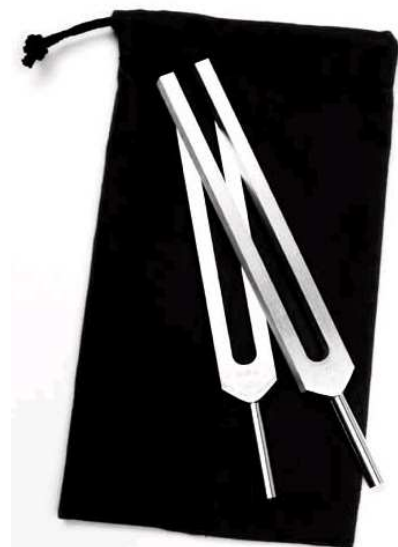
Body Tuner

Das Body Tuner Set besteht aus zwei Stimmgabeln, einer C 256 cps (cycles per second) und einer G 384 cps, die das Intervall einer Quinte haben. Das Intervall heißt Quinte, da in unserer westlichen musikalischen Tonleiter C und G genau fünf Noten auseinander liegen (C–D–E–F–G)

Wobei C die erste und G die fünfte Note ist.

Die fünfte Note hat eine wichtige Rolle in vielen alten Lehren:

- Der chinesische Philosoph Lao Tzu bezeichnete die Quinte als den Klang universeller Harmonie zwischen den Kräften von Yin und Yang.
- In Indien wird von der Quinte behauptet, sie erzeuge einen Klang durch den Shiva, Shakti zum Tanz des Lebens ruft.
- Apollo der griechische Gott der Sonne, der Musik und Heilung, spielt die Quinte auf seiner Leier um die Delphinboten nach Delphi zu rufen, wo sie den Orakeln Botschaften gechannelt haben.
- Die Alchemisten nannten das Intervall der Quinte *crux ansata* und sahen es als ein Punkt des Überganges an, an dem Materie zu Geist wird.
- Das *crux ansata*, von den Ägyptern auch Anak genannt, ist ein Stillpunkt an dem die Erde endet und unser Aufstieg in die spirituelle Form beginnt. Für sie war die Zahl fünf die perfekte numerologische Kombination des geraden (zwei) und ungeraden (drei) entsprechend der Einheit von Himmel und Erde.



Die Quinte anzuschlagen ist ein universelles Klangtonikum. Einige der wohltuenden Wirkungen der Quinte sind:

- Stimmungsaufhellung bei Depressionen
- Verbessert die Beweglichkeit der Gelenke
- Schafft Ausgleich zwischen Erde und Geist
- Stimuliert direkt den Stickoxyd Ausstoß im Körper
 - Wirkt antibakteriell
 - Antiviral und Immunsystem stimulierend
 - Wirkt ausgleichend auf die Herzfunktion, Hypophyse und Keilbein
 - Wirkt ausgleichend auf sympathisches und parasympathisches Nervensystem
 - aktiviert Canaboide - und Opiatrezeptoren im dritten Hirnventrikel

Technik: Der Knie Anschlag

Es gibt zwei Methoden um die C und G Body Tuners™ zum klingen zu bringen. Man nennt sie den *Knie Anschlag* und den *Zusammen Anschlag*. Bei beiden Methoden, halten Sie Ihre Stimmgabeln am Stiel mit moderatem Druck – nicht zu fest und nicht zu locker. Halten Sie die Stimmgabeln nicht an den Zinken, da sie vibrieren müssen um einen Klang zu erzeugen.

1. Für den *Knieanschlag* schlagen Sie sanft mit der flachen Seite der Stimmgabel auf Ihre Kniescheibe. Verletzen Sie Ihre Kniescheibe dabei nicht. Alles was nötig ist, ist ein sanfter fester Anschlag und Ihre Stimmgabel wird klingen. Es ist am besten, die C 256 zuerst an einem Knie anzuschlagen und dann die G 384 an Ihrem anderen Knie.
2. Führen Sie die Stimmgabeln langsam an Ihre Ohren, etwa 7 bis 14 cm entfernt vom Gehörgang und lauschen Sie den Klängen. Anmerkung: Wenn Sie die Stimmgabeln nicht an Ihren Knien anschlagen möchten, können Sie sie auch an einem Hockey puck oder auf einem Teppich anschlagen.

Wenn Sie den *Knieanschlag* beherrschen, können Sie die folgenden Ohr-Trainingsübungen mit Ihren Body Tuners™ machen:

Übung #1

Die beste Weise die Quinte zu verstehen ist es, in den Klang hineinzugehen und seine Qualitäten zu erfahren. Finden Sie einen ungestörten ruhigen Ort, schlagen Sie die Stimmgabeln an und verweilen Sie mit dem Klang. Wenn der Klang verebbt, lassen Sie die Stimmgabeln herunter sinken und warten Sie mindestens fünfzehn Sekunden bevor Sie sie erneut anschlagen.

Übung #2

Eine andere Methode die Stimmgabeln zu benutzen ist es, zu lernen Ihren Klang zu summen. Finden Sie einen ungestörten ruhigen Ort und schlagen Sie Ihre Stimmgabeln an. Führen Sie sie an Ihre Ohren und machen Sie dann einen Summton, der mit Ihren Stimmgabeln in Resonanz steht. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich mehr auf eine Stimmgabel als auf die andere konzentrieren, entspannen Sie sich, und lassen Sie Ihre Ohren einen Ton finden, der innerhalb des Intervalls resoniert.

Legen Sie als nächstes die Stimmgabeln beiseite. Stellen Sie sich vor, sich im Klangraum innerhalb des Intervalls zu befinden und summen Sie den resonierenden Ton ohne die Stimmgabeln. Ihr Ziel ist es, einen summenden Ton als Anker zu erzeugen, der Sie in den Klang der Stimmgabeln hineinversetzt, ohne die Stimmgabeln benutzen zu müssen. Wenn Sie den Klang von C und G summen können, ohne dass Sie die Stimmgabeln dazu anschlagen müssen, wird das *Toning* genannt.

Bei der Arbeit mit einem Freund oder einem Patienten, können Sie bei ihnen beide Methoden verwenden. Sie können dabei sitzen oder auf einem Tisch liegen. Dabei ist es wichtig, dass die Stimmgabeln an einem sicheren und heilenden Ort angeschlagen werden und dass die Person mit der Sie arbeiten versteht, dass sie einen Klang hören wird.

Technik: Das Aneinander Schlagen

Die zweite Weise die Body Tuners zum klingen zu bringen ist es, sie zusammen anzuschlagen. Halten Sie sie an den Stielen und schlagen Sie sie an den Kanten aneinander, nicht an den flachen Seiten der Zinken. Sie müssen dabei nicht viel Kraft aufwenden um sie zum klingen zu bringen. Spielen Sie damit und versuchen Sie einen locker klingenden Klang zu erzeugen, im Gegensatz zu einem dröhnenden Anschlag, wenn zu viel Kraft benutzt wird.

Wenn Sie sie aneinander schlagen, werden die Stimmgabeln *Obertöne* erzeugen. Bewegen Sie dabei die Stimmgabeln langsam und schnell in der Luft herum und lauschen Sie den verschiedenen Tönen und Obertönen, wie sie lauter und leiser werden.

Otto 128

Der Otto 128 ist eine Stimmgabel mit Gewichten an den Zinken. Der Zweck der Gewichte ist es eine starke Schwingung von den Gabeln zum Stiel zu übertragen. Um Ihren Otto 128 zum klingen zu bringen, halten Sie ihn am Stiel und schlagen Sie die flache Seite der Gewichte an Ihren Knien oder am Handballen Ihrer Hand an. Als nächstes drücken Sie die Stimmgabel auf einen Ihrer Handknöchel. Nehmen Sie mit der Stielbasis Kontakt auf und drücken Sie so lange, bis Sie spüren, dass die Vibration auf Ihren Körper übertragen wird. Experimentieren Sie mit unterschiedlichem Druck – beginnen Sie leicht und verstärken Sie dann allmählich den Druck, bis Sie eine maximale Vibration spüren.

Anmerkung: Falls Sie unter Osteoporose leiden oder eine Fraktur haben, drücken Sie den Otto 128 nicht auf Ihre Knochen. Wenn Sie irgendwelche Schmerzen spüren beim aufsetzen der Stimmgabel auf einen Knochen, beenden Sie diesen Druck. Viele EMT's (Notärzte) haben eine Otto 128 Stimmgabel bei sich, um Personen auf Knochenbrüche zu testen. Die Vibration der Stimmgabel bewirkt ein vibrieren der Knochen und wenn eine Fraktur da ist, wird die Person Schmerzen empfinden. Es ist nicht so gut wie eine Röntgenaufnahme, gibt jedoch in einer realen Notfallsituation einen starken Hinweis darauf.



Der Otto 128 eignet sich hervorragend für die Gelenkmobilisation und bei Steifheit in den Gelenken. Er kann an jedem Gelenk angewandt werden. Der Otto 128 kann auch auf jedem Akupunkturpunkt oder Triggerpunkt platziert werden oder auf jedem Punkt, der in sicherer Weise gedrückt werden kann.

Im Folgenden, einige sehr gute Bereiche zum vibrieren, die Ihr autonomes Nervensystem ausgleichen werden. Wenn Sie einen Bereich mit dem Otto 128 vibrieren, tun Sie dies nie mehr als drei Anschläge lang, da ein weiteres Anschlagen und drücken, das Gewebe erschöpft und keinen weiteren Nutzen bewirkt.

Punkt 1: Platzieren Sie den Otto 128 auf Ihrem Sternum, Ihrem Brustbein. Spüren Sie die Vibrationen und stellen Sie sich Ihr Herz vor, wie es weicher wird. (Anmerkung: Arbeiten Sie nicht in diesem Bereich, wenn Sie einen Schrittmacher haben.)

Punkt 2: Platzieren Sie den Otto 128 auf Ihrem dritten Auge – dem Bereich zwischen und gerade oberhalb der Augen. Schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie, wie sich die Schwingungen durch Ihren Schädel bewegen.

Punkt 3: Platzieren Sie den Otto 128 auf Ihrem Sakrum, Ihrem Kreuzbein, dem Knochen an der Wirbelsäulenbasis. Schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie, wie sich die Schwingungen durch den unteren Beckenbereich bewegen.

Für den Fall, dass Sie den Otto 128 an einem spezifischen Punkt anwenden möchten:

1. Finden Sie diesen genauen Punkt, mit welcher Methode auch immer.
2. Legen Sie Ihren Zeigefinger auf diesen Punkt.
3. Schlagen Sie den Otto 128 an Ihrem Knie an.
4. Führen Sie den Otto 128 zu Ihrem Zeigefinger und lassen Sie Ihren Zeigefinger gleichzeitig von diesem Punkt heruntergleiten, während Sie die Basis des Stimmgabelstiels auf den Punkt bringen.
5. Im Allgemeinen ist es immer gut, Ihre freie Hand währenddessen irgendwo sonst am Körper aufliegen zu lassen.

Einführung Stufe II: Visualisierung

Sobald Sie die Grundlagen beherrschen, (was bedeutet, dass Sie die Stimmgabeln mit der nötigen Vertrautheit halten und in der Lage sind, sie in allen drei oben genannten Weisen zum klingen zu bringen), können Sie zusätzlich Visualisierung anwenden. Die Arbeit mit Visualisierung, wird sich an Ihnen oder an den Bedürfnissen einer anderen Person orientieren und wird Ihrer Anwendung der Stimmgabeln eine weitere Dimension zu hinzufügen.

1. Bevor Sie Ihre Stimmgabel anschlagen, stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge vor, was Sie gerne erreichen möchten. Visualisieren Sie zum Beispiel ein positives Bild und spüren Sie dieses Bild in Ihrem Körper.
2. Schlagen Sie dann Ihre Stimmgabel an und erlauben Sie diesem gespürten Gefühl des Bildes, Ihr Anschlagen zu leiten und mit dem Klang zu resonieren.
3. Führen Sie als nächstes die Stimmgabeln an die Ohren oder lassen Sie sie am Körper klingen oder legen Sie sie am Körper an, mit dem Bild als Ihrem Führer.

Übung #1: Body Tuner™ Toning

Atmen Sie ein, und bei der Ausatmung summieren Sie den Klang des Body Tuners™. Atmen Sie erneut ein und wenn sie wieder ausatmen, summieren Sie den Ton des Body Tuners™ und richten Sie oder visualisieren Sie den Klang des Body Tuners™ auf einen bestimmten Bereich Ihres Körpers, auf eine Emotion oder auf einen Gedanken. Sie können zum Beispiel Ihr Herz visualisieren und dem summenden Ton erlauben mit Ihrem Herzen in Resonanz zu treten. Versuchen Sie die Hand auf den Bereich des Körpers zu legen, mit dem Sie in Resonanz kommen möchten und spüren Sie, wie der Klang Ihres Summens in diesen Bereich geht.

Übung #2: gerichtetes Body Tuner™ Toning mit Farben

Suchen Sie sich einen ungestörten Ort und schließen Sie Ihre Augen. Entspannen Sie sich und nehmen Sie einen tiefen Atemzug und atmen Sie dann wieder aus. Als nächstes, stellen Sie sich eine Farbe vor und atmen Sie diese Farbe ein. Wenn Sie ausatmen, summieren Sie den Ton des Body Tuners™. Als nächstes atmen Sie eine Farbe ein und richten diese Farbe mental auf einen bestimmten Bereich des Körpers, eine Emotion oder einen Gedanken. Atmen Sie aus und summieren Sie den Ton des Body Tuners™.

Schlussfolgerungen

Übung macht den Meister. Genießen Sie es, mit den Stimmgabeln zu spielen und arbeiten Sie mit den Übungen. Sie werden die Wirkungen unmittelbar spüren. Wenn Ihr Zutrauen wächst, im Bezug auf das intellektuelle Verständnis, sowie bezüglich der klinglichen Erfahrung, werden Sie dann für fortgeschrittenere Konzepte und Anwendungen der Stimmgabeln in der Heilung vorbereitet sein.

Für mehr Informationen, versichern Sie sich, dass Sie im www.biosonics.de email Verteiler sind, um Infos über fortgeschrittenere Techniken, wissenschaftliche Studien und Ausbildungen erhalten, sowie darüber wie Sie die Stimmgabeln anwenden können und Klangeheilung an sich selbst und Anderen vollbringen.

Für weitergehende englischsprachige Informationen über Klangheilung, Stimmgabeln, Informationsvideos, Bücher, CD's, DVD's und Heimstudienkurse, gehen sie zu: www.biosonics.com