

path of energy

Der Energiepfad zur inneren Entspannung und zum Wohlfühlen

Der individuelle Grundton

NadaBrahma ist ein uraltes Wissen des Klangs, aus den alten Schriften der Veden. Es besagt, dass jeder Mensch einen individuellen Grundton besitzt. Auf unserem eigenen Ton schwingend werden in uns schlummernde Talente erweckt und positive, uns glücklich machende Bewusstseinszustände erreicht.

Mit dieser CD Vol.2 aus unserer Reihe "Mein individueller Grundton" bieten wir auch hier Musik, eingestimmt auf den ermittelten individuellen Grundton, mit allen damit verbundenen positiven Aspekten fürs Leben.

Wurde auf der Vol.1 CD "Der Energiepfad zur persönlichen Vitalität und Harmonie" durch rhythmische, energetische Einflüsse das Hauptaugenmerk auf Motivation und Vitalität gelegt, so zielt diese CD Vol 2 noch mehr auf die innere Entspannung, Ruhe, Ausgeglichenheit und das persönliche Wohlfühlen.

Allen CDs aus unserer Reihe ist aber eines gemeinsam:

Eingestimmt auf den persönlichen individuellen Grundton und damit auf den Klang der eigenen Zellen bringt die Musik



innere Harmonie. Man fühlt sich geborgen und ist verbunden mit der Musik, denn es sollte das Ziel sein, sich möglichst oft auf seinen ureigenen Ton wieder einzustimmen. Wenn wir uns auf unserer ureigenen Frequenz und damit auf den Schwingungen unserer Zellen befinden, spüren wir Wohlbefinden, ein Gefühl unserer inneren Mitte, die Selbstheilungskräfte können intensiver wirken, wir können unser Potenzial ausschöpfen und sind aktiver und motivierter für die Anforderungen des Alltags.

Der Energiepfad zur inneren Entspannung und zum Wohlfühlen

1 Sonnentau

Genieße die Musik und erlebe ein Gefühl von Sanftheit bis hin zur heiteren, beschwingten Gelassenheit, immer verbunden mit Mutter Natur. Falls du möchtest, singe oder summe mit dem Chor mit. Oder lasse die Melodie einfach tief wirken. Die Töne berühren auf der Basis deines individuellen Grundtones spezielle emotionale Bewusstseinspunkte deines Körpers, von der entspannten Ruhe, über Melancholie, mütterliche Liebe, Sinnhaftigkeit, bis hin zur freudigen Kraft. Lass dich entführen in eine positive Welt mit Klavier und Geigen, mit fließendem, sanftem Rhythmus und lausche dem kleinen Bach, der am Wegesrand deinen Spaziergang begleitet.

2 Weites Meer

Dieses Musikstück sorgt für Entspannung und Stressabbau. Erlebe eine wohlige Empfindung, ruhiges, fließendes Denken, zuversichtliche Stimmung und ein Gefühl der Integration von Geist und Körper. Ruhige, sparsam instrumentierte Passagen wechseln sich ab mit eingängigen melodischen Teilen. Nimm die Musik in dich auf und erlebe deine eigene Phantasiereise, immer verbunden mit deiner ganz persönlichen, individuellen Grundtonschwingung.

3 Saitenklang

Erlebe ein entspannendes wohliges Gefühl bei Klavier und Gitarre. In der zweiten Hälfte dieses Musikstückes wiederholt sich auf der Grundlage der Raga-Tonskala "Khara Hara Priya" eine einprägsame Chormelodie.

Lass jeden Ton auf dich und deinen Körper wirken, oder noch besser, summe oder singe mit. Diese Raga steht für Ruhe, Frieden und Geborgenheit, sie weckt auch sinnliche Kraft und Energie. Spüre dieses sanfte und weiche Gefühl.

4 Traumgesang

Dieses Musikstück bringt dich in die endlose Weite ohne Grenzen. Meeresbrandung und ein Wechselgesang von Mensch und Wal erzeugt die Harmonie mit allem. Der Chorgesang basiert auf der Grundlage einer Ragatonskala, einer Pentatonik von Dur. Die hier genutzten "starken Noten" stehen für Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen. Sie stärken auf allen Ebenen: körperlich, geistig und seelisch. Am Ende des Stückes werden die stärksten Töne vom Chor nochmals lang gehalten. Sie stehen für die entspannte Ruhe, für Zuversicht, für die freudige Kraft und das Selbstbewusstsein. "Erfühle" jeden Ton mit deinem Körper und spüre ihn oder singe oder summe mit, was die Wirkung nochmals steigert

Körperbewusstseinspunkte Emotionen Töne

Jeder weiß, dass die menschliche Stimme auch ein Ausdruck von Emotionen widerspiegelt. Sie verrät in ihrem Klang, ob wir z.B. überglücklich, gestresst, traurig, oder völlig in uns ruhend und entspannt sind. Die Frequenz der Stimme wechselt mit den Gefühlen und Emotionen, die uns begleiten und jeder Frequenz und damit jeder Emotion kann ein s.g. Körperbewusstseinspunkt zugeordnet werden.

Der entscheidende und wichtigste Punkt liegt sicherlich an unserem Bauchnabel, dem Zentrum der innerlichen körperlichen Ruhe. Hier wohnt und schwingt der individuelle Grundton. Wenn unser Körperbewusstsein dort verweilt, werden wir ruhig, wir sind in unserer Mitte.

Erfahren wir am Bauchnabel entspannte körperliche Ruhe, so befindet sich in der Stirnmitte, dem s.g. "dritten Auge" ein weiterer Punkt der Ruhe - das Zentrum unserer geistigen Ruhe. Hier klingt ebenfalls unser individueller Grundton, aber eine Oktave höher. Ein weiterer fest zu lokalisierender Bewusstseinspunkt liegt in der Mitte unseres Brustbeins, in der Herzregion. Diesem Punkt ist die Quinte über dem Grundton zugeordnet. Hier fühlen wir uns glücklich, wir empfinden tiefe innere Freude und Kraft. Zwischen dem Bauchnabel, der Herzregion und der Stirnmitte reihen sich genau im Tonumfang einer Oktave (Grundton plus 12 Halbtonschritte), neben den o.g. drei Punkten, neun weitere Körperbewusstseinspunkte mit entsprechenden Emotionen auf. In den Melodien und Ragas der Musikstücke dieser CD werden spezielle Töne für die entsprechenden Bewusstseinspunkte immer basierend auf dem individuellen Grundton angespielt. In den Kurzbeschreibungen zu den Musikstücken werden die speziellen dort angesprochenen Emotionen genannt.

Mit der eigenen Stimme zur inneren Harmonie

Sich wiederholende Tonfolgen laden auch ein zum Mitsummen oder Mitsingen. Durch das Singen kann sich etwas in uns lösen und Blockiertes wieder fließen. Außerdem stärken wir durch das Mitsummen oder Mitsingen unsere ureigene Frequenz: unseren Grundton, auf den die Musik eingestimmt ist. Wir befinden uns auf den Schwingungen unserer Zellen und damit in innerer Harmonie. Wir spüren Wohlbefinden, ein Gefühl unserer inneren Mitte, die Selbstheilungskräfte können intensiver wirken, wir können unser Potenzial ausschöpfen und sind aktiver und motivierter. Versuche es und du wirst den Unterschied merken. Aber auch wenn man nicht mitsingt und die Tonfolgen mit geschlossenen Augen einfach nur tief in sich aufnimmt und die einzelnen Töne mit dem Körperbewusstsein erfühlt, ist die positive Wirkung deutlich spürbar.

Wer seinen eigenen Grundton kennt, besitzt den Schlüssel zu sich selbst. Man kann sich jederzeit Zugang zu seinem innewohnenden Potenzial und zur eigenen Ausgeglichenheit verschaffen, die Selbstheilungskräfte aktivieren und Vitalität, innere Harmonie und das Selbstbewusstsein steigern.

Die Musik auf dieser CD unterstützt auch dabei, sich wieder auf seinen ureigenen Grundton einzustimmen und damit eine intensive Entspannung zu erfahren.

Jeder Mensch besitzt diesen individuellen Grundton. Da die menschliche Stimme so einzigartig wie ein Fingerabdruck oder ein Gesicht ist, kann der individuelle Grundton mit der Grundtonbestimmung aus dem Klang der Stimme ermittelt werden.

Diese CD ist eingestimmt und speziell arrangiert für alle 12 Grundtöne erhältlich.

Sollte der eigene Grundton nicht bekannt sein, oder man möchte ein gemeinsames Hörerlebnis in der Gruppe erleben, dann bitte immer die CD eingestimmt auf den universellen Grundton "G" nutzen.

Weitere Informationen über den individuellen Grundton, die Grundtonbestimmung und die Grundtonmusik gibt es auf unserer Internetseite

www.path-of-energy.de