

Entspannung mit dem "richtigen" Kammerton

Das Meditieren und Entspannen mit Hilfe kommerzieller Musik aus der Dose ist populär und ein wichtiger Gegenpol zu unserem stressbehafteten Alltag in der Großstadt. Entspannungs- und Meditationsmusik auf CD findet sich in Unmengen auf dem Markt. Ohne Entspannungsmaßnahmen scheinen wir unserem menschlichen Dasein nicht mehr gewachsen zu sein, und zum eigentlichen körperlichen Abspannen, soll uns schöne, ruhige, meditative, Musik in einen noch effektiveren Entspannungszustand versetzen.

Wir wissen alle, dass das Leben in einer naturbetonten Umgebung erheblich stressfreier ist. Hier entsteht oft gar nicht die Notwendigkeit von Entspannungsmaßnahmen. So sind allein das Grün der Natur, die Vogelstimmen, das Meeresrauschen, der Wind in den Blättern, das Prasseln des Regens und andere Naturklänge entspannend und erholsam, und bauen Stress ab.

Viele Menschen spüren diese naturgegebene Entspannung sehr rasch, wenn sie in die Ferien, oder am Wochenende nach "draußen" fahren. Allein der Aufenthalt in der Natur und die Abwesenheit von Geräuschkulissen wie Straßenlärm, Flugzeuglärm, Radio, Fernsehen, Walkman, MP3-Player, Spielkonsolen und sonstigen Dauergeräuschen wirken entspannend.

Wir sind permanent von hörbaren Klang- und Geräuschquellen umgeben, werden aber auch von unhörbaren Klängen und Schwingungen beeinflusst. Diese unhörbaren Schwingungen finden wir bei Mobiltelefonen, GPS, digitalem Fernsehen, in der 50-Hz-Stromnetzschwingung und bei vielen anderen modernen Technologien. Es handelt sich hier um belastende, nicht natürliche Frequenzen. (*Zur Erinnerung: Die Frequenz wird in Hertz (Hz) gemessen. 1 Hz ist eine Schwingung pro Sekunde. Siehe auch Magazin Sein 07/2009 "Der Klang der Erde und die Energetisierung von Wasser"*)

Auch in der Natur finden sich viele, nicht unmittelbar hörbare Klänge und Schwingungen wie z. B. die Erdrotation, der Erdumlauf um die Sonne, oder die wiederkehrenden Schwingungen des Mondes oder anderer Planetenbewegungen. Und seit Joachim-Ernst Behrendts vierteiliger Radiosendung: "Nada Brahma, die Welt ist Klang" wissen wir auch, dass Fische nicht stumm sind, und das Universum Musik macht.

Wenn wir die hörbaren Klänge der Natur vernehmen, oder für unsere Ohren unhörbare Naturschwingungen auf uns einwirken, können wir sicher sein, dass eine Entspannung tiefgreifender auf unsere Zellen und unser Nervenkostüm wirkt, als zum Beispiel künstlich erzeugte Konservenmusik. Die meisten Entspannungs-CDs wurden nicht mit echten Instrumenten, sondern mit elektronischen Instrumenten und Computern produziert. Echte Instrumente aus Holz und mit Saiten bilden Obertöne, wohingegen

elektronische Instrumente in dieser Hinsicht Krüppel sind. Die elektronische Aufnahmetechnik in den Studios schneidet dann weiter, egal ob die Musik mit echten oder elektronischen Instrumenten eingespielt wurde, an dem Klang und an den Schwingungen herum, sodass uns ein "echtes" und ganzheitliches Hörerlebnis versagt bleibt. Zum Schluss kommt noch die Übertragung solcher CDs durch Stereoanlage, Walkman oder MP3-Player, und dies zusätzlich noch mit magnetisch arbeitenden Kopfhörern. Eine technische Verkettung, in der Musik und Klänge elektronisch so verunstaltet werden, dass das Erlebnis "Musikhören" nur noch eine vage Erinnerung bleibt.

Der Mensch ist nicht nur Ohr, denn sämtliche Klänge, ob nun hörbar oder unhörbar, beschwingen auch unseren Körper. Unser Körper besteht größtenteils aus Wasser, und jede noch so kleine Schwingung wird in unserem Körper verteilt, vergleichbar den Wellenringen im Wasser, wenn wir einen Stein hineinwerfen. So gelangen sämtliche Frequenzen in unseren Körper und beeinflussen uns auf die eine oder andere Weise.

Ein entscheidender Faktor für eine tiefgreifende Entspannung mit Musik ist aber nicht nur die Verwendung von echten live gespielten Instrumenten, sondern auch die Wahl des "richtigen" Kammertons. Die meisten Musiker und Instrumentenhersteller stimmen ihre Instrumente auf den heute üblichen Standardkammerton von $a_1=440$ Hertz (Hz). Dieser Kammerton wurde 1939 willkürlich als Standardkammerton von einer Kommission in London festgelegt.

Dass natürliche Schwingungen in unserem Körper auf Resonanz stoßen, hat auch Fritz Albert Popp in seinen Untersuchungen herausgefunden. Das Resonanzmaximum der DNS entspricht z. B. exakt der 66. Oktave der Erdrotation (24 Stunden). Über das Multiplizieren (Oktavieren) einer Schwingung (Frequenz) mit der Zahl 2 überführt man z. B. die langsame Schwingung der Erdrotation in den hörbaren, oder sogar sichtbaren Bereich. Der Mensch ist, wie Fritz Albert Popp festgestellt hat, mit der Tages-Erd-Frequenz in Resonanz.

Die 32. Oktave des Jahres (365,24220 Tage), entspricht dem Ton Cis mit 136,10 Hz. Dieser Jahreston der Erde, der sich aus der Umrundung der Erde um die Sonne ergibt, ist in uns tief verwurzelt, und auch mit diesem Ton sind wir in Resonanz. Wir sind so sehr mit diesem Ton verbunden, dass er auch in uns hörbar sein kann. Seit tausenden von Jahren sind Indiens Tempelglocken auf exakt diesen Ton gestimmt, und noch heute werden die Sitaris der indischen Musiker auf dem Jahreston der Erde, dem Ton Cis mit 136,10 Hz gestimmt. Wir sind sozusagen mit unserem Planeten in Resonanz. Dass es sich um vielfache Oktaven der Grundschwingung handelt, spielt dabei keine Rollen, denn Oktaven sind immer harmonische Kopien vom Grundton.

Dieser Naturton Cis , oder auch Jahreston OM genannt, findet sich auf einer Tonleiter mit einem Kammerton von 432,10 Hz. Wenn wir diesen

Kammerton zum Stimmen unserer Instrumente verwenden, sind wir auch automatisch mit dem Jahreston OM verbunden, und in Resonanz mit unserem Planeten. Man findet auch außerhalb der indischen Kultur Anhaltspunkte, dass dieser Kammerton, basierend auf dem Cis, seine Berechtigung hat. Anthroposophische Instrumente, sind beispielsweise meist auf den Kammerton $a_1=432$ Hz gestimmt, und Rudolf Steiner hat mit seiner Meisterstimmgabel mit 128 Hz (ein C) einen wichtigen Beitrag für das natürliche Musizieren geleistet. In anthroposophischen Musikgeschäften können Stimmgabeln für die musikalische Arbeit mit 432 Hz gekauft werden. In Frankreich ist der Standardkammerton, soweit mir bekannt, sogar auf $a_1=432$ Hz festgelegt. Vielleicht haben die Franzosen da etwas begriffen, was uns noch völlig abgeht.

Im Übrigen wird der Kammerton heute deshalb immer weiter nach oben geschraubt, weil Musik in höheren Stimmlagen brillanter klingt, und sich dadurch besser verkaufen lässt.

Durch die Verwendung des erdgebundenen Kammertons von $a_1=432$ Hz, und echten Instrumenten haben wir die größte Möglichkeit mit der Natur unseres Planeten in "Ein"-Klang zu kommen. Musik oder Klänge in dieser Kammertonskala können in uns resonieren, uns erden und uns unserem Heimatplaneten wieder näher bringen. Tiefgreifende Entspannung und Heilung sind so viel tiefgreifender möglich. Entspannung und Heilung verstehe ich hier als das Wieder-Zurück-Geführt-Werden von unserem entfremdeten Zustand des technisierten Alltages. Entspannung und Heilung verstanden als "Ent"-spannen, auf den Urzustand. Der Körper kann wieder "nach"-geben, weil er sich nicht gegen unnatürliche Schwingungen wehren muss.

Jeder möge sich nun fragen, wie lange so ein elektronisches CD-Entspannungsgefühl anhält, bis man wieder das Bedürfnis, nach einer weiteren Entspannungs-Session hat. Oder hören Sie schon vergeblich den ganzen Tag Entspannungsmusik ohne wirklich zu entspannen???

Ich möchte Musiker aller Bereiche ermuntern, sich eine Kammertonstimmgabel mit $a_1=432$ Hz anzuschaffen und ihre Klaviere, Gitarren, Harfen, Chöre etc. umzustimmen. Als Kompromiss ist natürlich auch das Stimmen der elektronischen Instrumente auf den Kammerton $a_1=432$ Hz möglich. Die meisten elektronischen Instrumente bieten diese Möglichkeit.

Den Musikhörenden und Entspannungsbedürftigen möchte ich empfehlen, so oft es nur geht selbst zu singen, oder echte Musik mit echten Instrumenten zu hören.

Mit der Anschaffung einer Stimmgabel, die exakt den Jahreston OM mit 136,10 Hz erklingen lässt, können wir unseren Körper direkt mit der Erdschwingung harmonisieren. (*Mehr dazu in dem Buch Marion Sigmund; "Harmonisierung mit Klang und Farbe, ISBN: 978-3-8370-4341-9."*)

Autoren Info



Marion Sigmund

ist Dipl. Ing. Chemie und macht Wasserfachberatung ("nicht jeder braucht das gleiche Wasser") in der Praxis Annette Langner, Gneisenastr. 83 in Berlin-Kreuzberg.
Tel. 030 - 69 50 38 38

<http://www.gesundheitsprodukte-berlin.de>

Von ihr sind zwei Bücher zum Thema erschienen:



"Harmonisierung mit Klang und Farbe", ISBN 879-3-8370-4341-9, BOD

"Wasser – Alles klar?", ISBN 879-3-8370-8015-5, BOD

Artikel ist erschienen im SEIN 07/2009:

<http://www.sein.de/archiv/2009/juli-2009/der-klang-der-erde-und-die-energetisierung-von-wasser.html>