

Klangmeditation

Alles im Makro- wie im Mikrokosmos schwingt und klingt, wie ein grosses Orchester. „Nada Brahma“ oder „die Welt ist Klang“, wie Joachim-Ernst Berendt in seinem gleichnamigen Werk erklärt. Im Werk des deutschen Jazz-Professors wird sichtbar, wie Klang seit vielen Jahrtausenden in unterschiedlichen Kulturen von grosser Bedeutung ist. Nicht nur um andere und sich selbst zu heilen, sondern auch um mit dem eigenen Ursprung (wieder) in Verbindung zu kommen. Ob Mantren im Buddhismus und Hinduismus, Koans bei den Chinesen und Japaner, Wazifa's bei den Sufis oder gregorianische Choräle bei den Christen. Sie alle haben einen gemeinsamen Ursprung – Die Energie des Klangs.

Ein Klang besteht aus einem Grundton und seinen Obertönen. Der Grundton ist der Ton den wir an einem Instrument anschlagen z.B. ein „F“ oder „Cis“. Damit wir unterscheiden können, ob dieses „F“ von einem Klavier, einer Geige oder Stimme erklingt, sind die mitschwingenden Obertöne verantwortlich. Diese geben dem Ton seine Klangfarbe. Die Obertöne sind jeweils ganzzahliges Vielfaches der Frequenz des Grundtons. Daher reicht die Obertonleiter vom Grundton bis ins Unendliche. Theoretisch wären alle Obertöne der Obertonreihe des jeweiligen Grundtones möglich. Welche Obertöne in einem Klang jedoch tatsächlich mitschwingen, ist von den Resonanzmöglichkeiten der Obertöne abhängig.

Mittels den Schwingungen der Klangwellen und der natürlich ordnenden Eigenschaft der Obertöne, bietet eine Klangmeditation dem Körper eine ganzheitliche Tiefenentspannung auf Ebenen, die vielleicht sonst durch nichts, ausser Klangwellen erreicht werden können.

Klänge werden über das Gehör, und auch durch die feinen Vibrationen und Schwingungen direkt vom physischen Körper, aufgenommen. Unser ganzes Nervensystem kommuniziert mit kleinsten Schwingungen. Somit wird auch das Nervensystem durch die Schwingungen der Obertöne berührt. Da die Obertonleiter bis ins Unendliche reicht, die Schwingungen so klein werden, dass sie nicht einmal mehr gemessen werden können, können sie auch das Feinstoffliche des Körpers, erreichen und beeinflussen.

So bietet der Klang dem ganzheitlichen Körper an, zu seiner eigenen, ursprünglichen inneren Ordnung zurückzufinden.

Daten

05.10.2017, 19.00 – 20.15
09.11.2017, 19.00 – 20.15
07.12.2017, 19.00 – 20.15

Kosten & Dauer

30 CHF in bar pro Kurstag und Teilnehmer, 75min

Ort

Praxis anisanis, Hardschloss, Sihlfeldstrasse 202, 8004 Zürich

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eintreffens berücksichtigt. Bitte melde dich per E-Mail, info@anisanis.ch an.

Ablauf

- > Begrüssung
- > Einrichten in entspannter Lage, vorzugsweise im Liegen
- > Klangmeditation mit diversen Klanginstrumenten (Monochord, Klangschalen, Tanpura, etc) und Obertongesang
- > Wieder im Raum ankommen
- > Abschluss

Für wen ist eine Klangmeditation geeignet?

Alle die...

- ... sich gerne etwas Gutes tun
- ... bei herkömmlichen Meditationstechniken Schwierigkeiten haben abzuschalten
- ... Ordnung und Ruhe suchen
- ... medizinische Indikation nach Absprache