

## Musiktherapie und Meditation



Unsere Lebensqualität wird in großem Ausmaß von unserer Fähigkeit zur Entspannung und Erholung geprägt. Deshalb hat es zu allen Zeiten in jeder Kultur verschiedenste Entspannungstechniken gegeben.

Warum ist Entspannung so wichtig?

Jeder Mensch verfügt über zwei Nervensysteme: das **Zentralnervensystem** mit unserem Gehirn ermöglicht uns, im Alltag ganz bewusst Dinge zu tun, z.B. etwas zu sagen oder nicht, zu stehen oder zu sitzen usw.

Andererseits gibt es viele Prozesse in unserem Körper, die nicht unserer Kontrolle unterliegen. Zum Glück müssen wir unserem Herzen nicht sagen, dass es schlagen soll, wir müssen unserer Atmung nicht befehlen, ein- und auszuatmen usw. Die Tätigkeiten unserer inneren Organe werden selbständig vom sogenannten **autonomen Nervensystem** koordiniert.

Nun besteht dieses autonome Nervensystem wiederum aus zwei Teilen: Der Sympathicus, er reagiert auf äußere Signale mit Spannung, und der Parasympathicus, er reagiert auf äußere Reize mit Entspannung. Beide Teile sind für uns lebenswichtig. Wenn wir auf der Autobahn mit 140 km/h auf der Überholspur fahren und plötzlich fährt vor uns ein Lastwagen mit 80 km/h auf unsere Spur, dann sorgt der Sympathicus für eine blitzschnelle Bremsreaktion, um Schlimmes zu verhüten. Auch ein Steinzeitmensch reagierte auf ein Knacken im Gebüsch mit Anspannung, um entweder zu flüchten oder zu kämpfen. Der Sympathicus wird also durch optische oder akustische Signale ausgelöst.

Während nun ein Steinzeitmensch vielleicht zwei oder dreimal täglich solche Reaktionen erfuhr, so erleben wir dies meist 2 - 3 mal pro Minute. Straßenlärm, Ampeln, Verkehrszeichen, Reklame, Stress bei der Arbeit oder in der Familie, Telefon, Radio und Fernsehen bilden einen endlosen Strom „spannender“ Reize. Dies führt dazu, dass sich Sympathicus und Parasympathicus nicht in harmonischem Gleichgewicht befinden.

Der Parasympathicus wird aktiviert durch beruhigende Musik, einen Waldspaziergang, das Beobachten eines Sonnenuntergangs, oder beim Zusammensein mit lieben Mitmenschen und auch durch Techniken wie Meditation oder Musiktherapie. Die Inder sagen, dass unser Selbst, unsere Seele, ihren Sitz im Parasympathicus hat.

Gerade in der heutigen hektischen Zeit ist es besonders wichtig, aktiv unser inneres Gleichgewicht auszubalancieren. Nun gibt es dazu hunderte verschiedener Techniken. Im Westen ist in den letzten Jahren das autogene Training sehr populär geworden. Jahrtausende alte asiatische Meditationstechniken haben immer versucht, eine harmonische Einheit zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.

Die hier im Haus praktizierte Entspannungstechnik enthält meditative und musiktherapeutische Elemente. Sie wurde von Dr. També in sein Ayurveda-Kurprogramm integriert.

Seit Jahrtausenden bedient man sich in Indien musikalischer Klänge, um nicht nur Entspannung, sondern auch Heilung zu bewirken.

Die menschliche Stimme gilt dabei als das heilsamste „Instrument“. Von den eigentlichen Instrumenten hat die Flöte die größte Heilwirkung, dann folgen die übrigen Blasinstrumente, dann die weiteren Musikinstrumente.

Bei meditativer Musik spielt daher Gesang eine wichtige Rolle. Der Text ist meist in Sanskrit verfasst. Sanskrit gilt als die Ursprache aller Sprachen, aus der sich alle übrigen Sprachen entwickelt haben sollen. Es besteht aus 34 verschiedenen Grundlauten, und unsere Wirbelsäule setzt sich aus 34 verschiedenen Wirbeln zusammen. Nun hat man festgestellt, dass jeder Sanskrit-Grundlaut einen bestimmten Wirbel zum Schwingen bringt, wenn er gesprochen oder gesungen wird. Ein Lied erzeugt daher ein ganz bestimmtes Schwingungsmuster auf unsere Wirbelsäule, indem bestimmte Wirbel stimuliert bzw. andere nicht erfasst werden. Unsere Wirbelsäule ist mit allen Energiemeridianen im Körper verbunden. Die Kunst der Musiktherapie bestand nun darin, einen Text zu gestalten, der über die Wirbelschwingung - oder durch direkten Einfluss auf bestimmte Hirnareale - ein ganz bestimmtes Schwingungsmuster im Körper herstellt, wodurch z.B. der Blutdruck gesenkt, das Immunsystem gekräftigt oder unsere Aura gestärkt wird. Dies bedeutet aber auch, dass man den Text nur hören oder singen muss, um die Wirkung zu erfahren, es ist nicht wichtig, den Text zu verstehen, unser Gehirn „versteht“ diese Schwingungen..

Die Melodie und das Zusammenspiel verschiedener Instrumente verfeinern die Heilwirkung der Meditationsmusik.

Nun gibt es einen einzigen Laut, der in der Lage ist, sämtliche 34 Wirbel gleichzeitig zum Schwingen zu bringen, und der damit eine besonders intensive Entspannung bewirkt. Dieser Laut ist Aum. Er wird in deutschen Yoga-Büchern oft „om“ geschrieben, da er sich auch so anhört. Die Silbe Aum wird aber im Sanskrit mit diesen 3 Buchstaben geschrieben, A steht dabei für das kreative Erschaffen, U sichert das Bewahren des Geschaffenen und M ist die Kraft der Transformation, der stetigen Veränderung. Das Singen, Summen oder einfach Hören dieses Lautes ist daher ein fester Bestandteil unserer einstündigen Musiktherapie und Meditation um 19 Uhr.

Genauso wichtig wie die Fähigkeit zur Entspannung ist für uns Menschen die Fähigkeit zu positivem Denken, sie wird ebenfalls in allen Kulturen hervorgehoben.

Warum ist positives Denken so wichtig?

Unser Körper ist in vielen Bereichen nicht in der Lage, zwischen Einbildung und Realität zu unterscheiden. Wenn wir in der Dämmerung am Waldrand entlang spazieren und plötzlich hinter einem Busch einen Mann mit einem Messer sehen, dann zucken wir zusammen, als ob nun unsere letzte Minute begonnen hätte. Selbst wenn wir eine Sekunde später erkennen, dass es sich um eine optische Täuschung handelt, so hat der Schock im Körper bereits seine Wirkung getan. Dies bedeutet, dass unser Körper in vielen Bereichen keine Möglichkeit der Realitätsprüfung hat, er ist davon abhängig, was wir ihm sagen. Nun sind wir als Chef von

Billionen Zellen verantwortlich für das Betriebsklima in unserem Körper. Ob die Zellen ihre Aufgaben gern übernehmen, nach dem Motto „das Leben ist schön“, oder aber sich am liebsten krank melden, oder sogar hoffen, dass sich der Fabrikdirektor bald einen Strick kauft, hat enorme Auswirkungen auf das Betriebsklima bzw. unsere Gesundheit. Es gibt Beispiele, dass Menschen aus Versehen in einem Kühlwagen eingeschlossen wurden und darin erfroren, obwohl die Kühlanlage ausgeschaltet war und die Temperatur im Wagen 10 Grad Wärme betrug. Wie wir denken und was wir denken, hat also einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Es ist deshalb wichtig, sich in der Sichtweise zu üben, dass unser Glas immer halb voll und nicht halb leer ist.

Der amerikanische Zellforscher Bruce Lipton hat als Ergebnis seiner jahrelangen Forschungsarbeit festgestellt: „Wir sind nicht abhängig von unseren Genen, unsere Gene sind abhängig von dem was wir denken!“

Wenn man nun noch offen für das Konzept ist, dass auch Gedanken eine Kraft haben, und dass negative Gedanken tatsächlich Negatives und positive Gedanken Positives bewirken können, dann dürfte Ihnen auch der Beginn unserer Meditation keine Schwierigkeiten bereiten. Es beginnt nämlich mit einer kleinen Übung in positivem Denken und nennt sich Y.O.P.F.

Y.O.P.F. ist die Abkürzung für Yoga of Peace and Friendship, oder Yoga für Frieden und Freundschaft. Stellen Sie sich vor, dass Sie wie ein Radiosender „Gedankenwellen“ aussenden können. Denken Sie den Satz: „Frieden, Freundschaft und Wohlergehen für die gesamte Menschheit und für mich selbst“. Es gibt viele Menschen in verschiedenen Ländern dieser Erde, die sich jeden Abend zwischen 19 Uhr und 19 Uhr 10 entspannt hinsetzen und eine Minute lang diesen Satz denken. Ursprung dieser Idee ist das Atmasantulana Village in Indien. Stellen Sie sich vor, dass Sie diesen positiven Gedanken dorthin - wie zu einer Radiostation - senden, und stellen Sie sich auch vor, dass diese Station einen Sendeturm hat, der diese Gedankenwellen empfängt, mit den anderen Gedankenwellen verbindet, und diese geballte Gedankenkraft wieder aussendet, um Positives in dieser Welt zu bewirken.

Nach diesem einminütigen Friedensgebet folgt dann die Musiktherapie und Meditation.

Hilfreich ist dabei, die ganze Zeit über bequem zu sitzen, so dass man sich nicht zu viel bewegen muss. Die Augen sollten während der ganzen Zeit geschlossen sein. Lauschen Sie möglichst konzentriert auf die Musik. Etwa nach 20 Minuten kommt der Teil, bei welchem das Aum gesungen wird, Sie können gern mitsingen oder summen. In dieser Phase werden noch andere Laute gesprochen (Aum lam; Aum wamm usw.) Diese Laute dienen zur Harmonisierung der Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum im Körper. Wenn Sie dieses Thema interessiert, können wir darüber ausführlich während der Fragestunden reden.

Die Schlussphase besteht aus einem sogenannten Aarti, was man auch mit Lichtmeditation übersetzen kann. Eine Funktion dieser Phase besteht darin, sich aus der Tief-Entspannung behutsam wieder zurück in das Alltags-Bewusstsein zu begeben. Auch beim autogenen Training springt man ja nicht direkt von der Entspannungsposition in die Aktivität, sondern schafft durch „Zurücknehm-Übungen“ einen fließenden Übergang. Auch beim Aarti werden unsere Sinne behutsam an



unsere normale Realität gewöhnt. Der vorher schummrige Meditationsraum wird erhellt, die geschlossenen Augen geöffnet, wir stellen uns wieder mit den Füßen auf „den Boden der Tatsachen“. Nun wird eine recht rhythmische Musik gespielt, und wer mag, kann den Takt mitklatschen. Im Idealfall schlägt die rechte Hand auf den linken Daumenballen. Dadurch werden genau die Meridianpunkte aktiviert, die dafür sorgen, dass sich die im Körper entwickelte Meditationsenergie nun gleichmäßig auf alle Meridiane verteilt.

Im Meditationsraum befindet sich auch eine kleine Muschel, welche für die Inder die gleiche Bedeutung hat, wie für die Ägypter die Pyramide: Sie wird als Energietransformator gesehen bzw. als Instrument, welches heilende kosmische Energie übertragen kann. In dieser Muschel befindet sich Wasser. Durch die Form der Muschel - sie verläuft nach vorn so spitz wie die Pyramide und ist außerdem innerlich spiralförmig gewachsen - wird das Wasser durch die Meditations-Schwingungen mit positiver Energie aufgeladen. Dieses Wasser wird nun versprüht, um z.B. auch die Aura zu stärken. Wenn man in die Muschel hineinbläst, so ergibt das einen tiefen, durchdringenden Ton - ähnlich einem Nebelhorn. Dieser Ton entspricht wieder genau der Aum-Schwingung, man hat das Gefühl, nochmals abschließend durch diesen Ton harmonisiert zu werden.

Dann gibt es noch eine Schale, die mit der Asche der Räucherstäbchen gefüllt ist. Die Asche der Räucherstäbchen soll die Kraft haben, unser drittes Auge zu öffnen, wenn man sich davon mit dem Finger etwas Asche auf die Stirn zwischen die Augenbrauen tupft. Sie bewirkt auch einen Schutz gegen negative Energie, so dass damit auch die sensiblen Bereiche Zunge und Hals mit etwas Asche geschützt werden. Auch dies können Sie gern tun.

Abschließend bekommt jeder Teilnehmer eine kleine Belohnung in Form einer Süßigkeit. Dieses Pulver aus Traubenzucker mit Ingwer, Koriander, Kardamon usw. regt außerdem die Verdauung an, denn direkt anschließend gibt es das Abendessen.

An den Wänden im Meditationsraum hängen mehrere Bilder, welche ebenfalls verschiedene Bedeutungen haben, die wir Ihnen gern erklären werden.

Abschließend noch eine Bitte. Ruhe und Stille sind in unserer heutigen Zeit zu einer Seltenheit geworden. Wir möchten unseren Meditationsraum als Ruhe- und Andachtsraum wahren. Schweigen unterstützt diese Atmosphäre.

Sie sind weiterhin herzlich eingeladen, das AUM mitzusingen oder mitzusummen. Bei den übrigen Liedern können sie gern mitsingen, wenn Sie den Text und die Melodie kennen, allerdings möglichst so leise, dass nur Sie sich hören und nicht mehr der Nachbar neben Ihnen.