

NADA-YOGA & Sound-Diving mit Kristallklangschalen

Wie wirken sich verschiedene Tonfrequenzen auf unseren Organismus aus, und warum helfen uns Klangschalen, unser wahres Selbst zu erfahren? Und was ist eigentlich „Sound-Diving“? **Dieser Artikel gibt erstaunliche Einblicke in die heilsame Welt des Klangs**

TEXT ■ CARLOS MICHAEL

Der tiefere Sinn und Zweck der meisten Yogarichtungen liegt darin, dein Selbst sichtbar zu machen. Mit Selbst ist hier nicht das Ego, sondern dein wahres oder tieferes Selbst gemeint. Dieses Selbst, sagen alle Weisen, ist immer in uns – nur wir sind woanders.

Nada-Yoga ist der Überbegriff für den Yoga der Schwingungen, den Yoga des Klangs. Das Wort *Nada* entstammt der Sanskritwurzel *nad* und bedeutet so viel wie Strom oder Prozess des Bewusstseins bzw. des Bewusstwerdens. Früher fand die musikalische Entwicklung in Indien in genauer Übereinstimmung mit der Nada-Yoga-Lehre statt.

N*ada-Yoga-Sadbhava* hilft dir, deine ursprüngliche, feinste und innerste Schwingung wahrzunehmen. Das Schöne am Nada-Yoga ist, dass er das Niveau deiner Schwingung mühelos hebt (Jede Anstrengung würde sie, im Gegenteil, sogar herabsetzen). Zu seinen Methoden gehören der Atem, den wir auch als Rhythmus ansehen können, sowie Pranayama, Mudras und das Synchronisieren unserer Hirnhemisphären (*Hemisync*). Sie alle helfen uns, zu erkennen, wer wir im Innersten sind. Musik ist dabei ein Aspekt des Nada-Yoga. Alle Körperbereiche – inklusive der feinstofflichen Ebenen der Chakras, Nadis und Meridiane – werden mit den Schwingungen der Kristallklangschalen in ihrem natürlichen Schwingungsverhalten unterstützt.

Als ich vor 20 Jahren anfang, eine Reihe von Kristallklangschalen in die Körperarbeit einzubeziehen, war mir noch nicht bewusst, welche wundervollen Schwingungen sie kreieren können. Nach und nach hat sich aus meiner Erforschung des Reichtums ihrer Klänge das *Sound-Diving* entwickelt, eine spezielle Art von Klangkonzert und Klangmeditation. Sound-Diving bedeutet, in den Körper und dessen Schwingungen einzutauchen und die Schwingungen so anzunehmen, wie sie sind. Essenzielles Merkmal des Sound-Divings ist die Kohärenz von *Mind* und Herz. Im täglichen Leben benutzen wir vor allem unser Denken. Das Herz kommt oft zu kurz. Die Wahrnehmung der – für die meisten im Inneren verborgenen – Herzschwingung ist wesentlicher Teil des Nada-Yoga. Sie und die Schwingung der Erde haben eine ähnliche Frequenz. Wenn wir mit unserer Herzschwingung im Einklang sind, verschmutzen wir weder unseren Planeten noch unser System energetisch.

**Bis auf Zellebene und noch viel weiter:
Wie tiefgreifend uns Schallwellen beeinflussen**

Die Kristallklangschalen haben einen direkten Einfluss auf das Bindegewebe, die Muskeln und das Nervensystem. Die Schwingungen der Kristallschalen sprechen den Körper direkt auf der zellulären Ebene an. Wie von

einem Laser gebündelt, berühren die Klänge den Körper und schwingen im Inneren fort. Jeder Ton erzeugt eine spezifische Vibration und mit ihr eine eigene, winzige Massage. Wie der sprichwörtliche Tropfen den Stein höhlt, so berühren die Mikro-Bewegungen der feinen Klänge immer wieder Festes und verlocken es dazu, weich zu werden. Es entsteht eine wache Tiefenentspannung, in der man direkten Einfluss auf alle Teile seines Wesens hat, und in der Blockaden und Stress sich lösen. Im Zustand der Gelöstheit kann sich der Körper neu ausrichten, sich in Balance bringen und seine Selbstheilungskräfte entfalten und optimal nutzen. Auch in Räumlichkeiten kann das Spiel der Kristallschalen die energetische Situation verbessern. (CD-Tipp: *Zen* von *Wavegarden*)

Wir tauchen mit dem Klang der Kristallklangschalen in die Tiefe unseres Wesens ein. Sich in diesem Schwingungsbereich zu erleben – ohne das Denken als Umweg – ist ein wesentlicher Schritt, um mit dem Herzen zu sehen. Es öffnet unseren Käfig des Denkens. In diesem Zustand gibt es nichts zu realisieren, nichts zu erreichen; er ist einfach, und er ist auch du. Wer in diesem Zustand gewesen ist, möchte immer wieder zurück, denn er fühlt sich wie ein Zuhause an. Hier gibt es nichts zu tun oder zu erfüllen oder gar zu bewerten. Ich glaube, wir sind alle schon mal in diesem Zustand gewesen und sehnen uns manchmal dorthin zurück.

Wie kommen die Wirkungen der Schallwellen zustande?

Wie geschieht es genau, dass die Schallwellen der Kristallschalen diese Effekte bewirken?

Das Gehirn reagiert auf periodische Stimuli mit der *Frequency Following Response*¹. Das heißt, es schwingt sich auf rhythmische Sinnesreize, z.B. auf Lichtflackern, Vibrationen oder akustische Reize, ein und übernimmt ihre Frequenz. Es gibt verschiedene Methoden, um die Gehirnwellen gezielt zu beeinflussen. Am bekanntesten sind *Monaural* und *Binaural Beats*.

Monaural Beats entstehen, wenn zwei Sinustöne mit ähnlichen Tonhöhen gleichzeitig gespielt werden. Der Tonhöhenunterschied wird als pulsierender Rhythmus bzw. als Resultat der sich überlagernden Sinusschwingungen hörbar. Werden also Töne mit 100 Hz und 106 Hz gleichzeitig gespielt, so hört man ein Pulsieren, das sich sechsmal pro Sekunde wiederholt. Kristallklangschalen sind in der Lage, fast reine Sinusschwingungen zu produzieren, und somit hervorragend für die Produktion von *Monaural Beats* geeignet. Zusätzlich sind die Klänge der Kristallschalen auch als

Schwingung im Körper fühlbar, und somit tritt sowohl eine akustische als auch eine taktile Stimulation ein. Entscheidend ist die Tatsache, dass durch eine besondere Art des Spielens der Schalen ein Effekt entsteht, der unsere beiden Gehirnhälften synchronisiert (s.o.: *Heminsync*). Nachweisen kann man das durch das Messen der Gehirnströme.

Gehirnzellen senden elektrische Impulse und kommunizieren miteinander. Massen von Neuronen, die miteinander kommunizieren, erzeugen periodische Gehirnwellen. Je nach Bewusstseinszustand werden unterschiedlich schnelle Gehirnwellen produziert. Die bisher mit dem EEG gemessenen Gehirnfrequenzen lassen sich in fünf Bandbreiten aufteilen: Gamma-, Beta-, Alpha-, Theta- und Delta-Wellen, vom schnellsten zum langsamsten Schwingen aufgeführt.

Wie fühlen wir uns in den einzelnen Zuständen? (Übergänge sind natürlich fließend ...)

- Gamma-Wellen liegen zwischen 40 und 100 Hertz und wurden lange Zeit als Gehirnauschen abgetan: Man ist sich über viele Sinnesreize bewusst; erhöhte Aufmerksamkeit gegenüber dem, was gerade im Moment gleichzeitig passiert.
- Beta-Wellen, zwischen 12 und 40 Hertz: Man ist aktiv (Straßenverkehr, Prüfung, Stress).
- Alpha-Wellen, zwischen 8 und 12 Hertz: wie in der Meditation oder wie kurz vor dem Einschlafen
- Theta-Wellen, zwischen 4 und 8 Hertz: tiefer Zustand der Entspannung
- Delta-Wellen, zwischen 0 und 4 Hertz: Tiefschlaf

In ein pulsierendes Klangwellenbad eintauchen

Das flexible Durchlaufen aller Gehirnwellenbereiche ist sehr wichtig für die körperliche und geistige Gesundheit. Daher ist es am besten, das Gehirn nicht zu einseitig einzelnen Frequenzen auszusetzen, es sei denn, der Effekt einer einzelnen Frequenz ist gewünscht (z.B. Theta-Frequenz zum Einschlafen). Tatsächlich wird das Gehirn in unserem „normalen“ Alltag viel zu oft in Beta-Schwingungen versetzt. Im Übermaß schädigen sie unser Immunsystem; Stress macht alt. Permanente Anspannung vervielfacht die Cortisol-ausschüttungen. Cortisol greift in die tiefsten Ebenen der Zellen ein und macht uns nervös und gereizt. Außerdem verhindert es die Reparatur der Telomere. Herz- und Kreislaufleiden nehmen zu, je ungünstiger ein soziales Umfeld ist und je stärker wir uns ausgeliefert fühlen.





Beim intuitiven Kristallschalenspiel überlagern sich die unterschiedlichen Tonhöhen der Schalen zu einem komplex pulsierenden Wellenbad. Somit wird das Gehirn mit sich konstant ändernden Schwingungsmustern stimuliert und flexibel gehalten. Neue Synapsen werden erschlossen, und dem Alterungsprozess wird entgegengewirkt.

Mit langsamen Frequenzen Entspannung erfahren und Raum für Heilung schaffen

Im Folgenden gehe ich hauptsächlich auf die langsamen Schwingungen der Alpha- und Theta-Wellen ein, da diese beim Sound-Diving vorrangig induziert werden. Wenn unser Gehirn andauernd mit Sorgen und Problemen beschäftigt ist, dann ist da kein Raum für Entspannung – aber erst, wenn der Körper entspannt ist, hat er Raum, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Wenn das Gehirn langsame Schwingungen erfährt, werden auch die Gehirnwellen langsamer, und es schüttet Botenstoffe aus, die uns entspannt, gelöst, friedlich und glücklich werden lassen.

Die Gehirnschwingungen sind immer dann im Alpha-Bereich, wenn wir nicht in Denkvorgängen stecken. Denkvorgänge sind immer im Beta-Bereich. Sobald man im Alpha-Bereich ist und kaum Gedanken hat, hat der Körper Raum, sich zu heilen. Wenn man in die Sounds eintaucht, stimmt sich das Gehirn auf die Wellenlänge dieser Schwingungen ein. In diesem gelösten Zustand legen die Schwingungen einen Bypass um das konditionierte Denken. Nun fällt es leicht, der Beobachter seiner Gedanken zu sein oder sogar gänzlich unberührt von ihnen zu sein und in etwas einzusinken, das wir als wahres oder tieferes Selbst bezeichnen könnten. In diesem Alpha-Bereich geht die Aufmerksamkeit hauptsächlich nach innen, so wie in der Meditation. Und hier ist auch der Zugang zur Intuition sehr leicht, ebenso wie eine tiefe Gelöstheit, verbunden mit Freude und Glücksgefühlen.

Werden die Kristallschalen so gespielt, dass hauptsächlich Theta-Frequenzen entstehen und sich das Gehirn auf diese

Frequenzen einstimmt, kommt man in eine Tiefenentspannung, die wir selten bewusst erleben. In diesem Zustand gibt es keine Sorgen, kein Sich-Beschweren, sondern eine Leichtigkeit, durch die sich der Körper neu ausbalancieren und auch heilen kann. Nun wird die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol oder Adrenalin unterbunden. Stattdessen werden Glückshormone wie Serotonin oder Dopamin ausgeschüttet, was das Immunsystem stärkt und den Alterungsprozess verlangsamen kann. Die Erklärung der Übungen würde diesen Rahmen sprengen. Sie sind effektiv und leicht, vor allem machen sie Spaß.

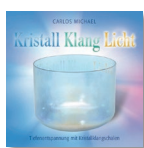
Sound-Diving kann dich zu dem Platz in dir geleiten, wo du dich eins fühlen kannst, glücklich sein und in Frieden sein kannst. Der Platz, wo du dein Selbst bist und nichts von außen brauchst, um vollständig zu sein. Dein Selbst jenseits aller Konditionierung. Hier ist der Platz, um bedingungslose Liebe zu erleben. ■

1 vergl.: Demos, John N.: *Getting started with neurofeedback*, Norton & Company, New York 2005



Carlos Michael ist *Certified Bodyworker* (Rebalancing, Cranio-Sacral-Balancing, Sound-Diving) und Yogalehrer mit dem Schwerpunkt auf Nada- und Hatha-Yoga. Er arbeitet seit 30 Jahren mit diesen Elementen, meistens im *Yoga&More* in Berlin, in dem er Nadayoga-Events und Einzelsessions gibt. Er hat viele Jahre in Indien verbracht und fliegt jedes Jahr dort hin, um Indische Musik und Nada-Yoga zu vertiefen.

Weiter Informationen und Soundclips: www.sound-diving.de



Kristall Klang Licht, Tiefenentspannung mit Kristallklangschalen, AMRA Records, CD im Jewelcase mit Booklet, 66 Minuten, ISBN: 9783 954 470 389

ANZEIGE

NEUGIERDE IST TUGEND.

www.pralada.de