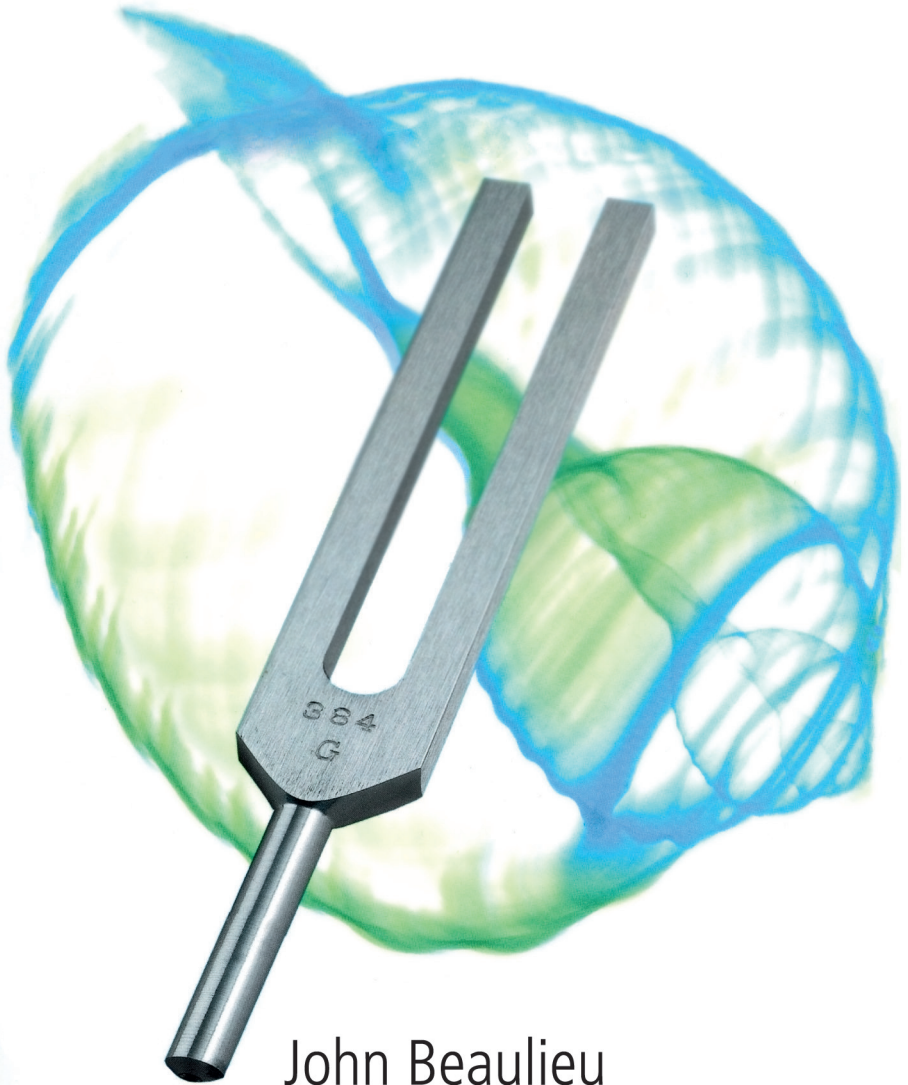


Klangheilung mit Stimmgabeln



John Beaulieu

A T VERLAG

John Beaulieu

Klangheilung mit Stimmgabeln

AT Verlag

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »Human Tuning« 2010 bei BioSonic Enterprises Ltd., High Falls, New York, erschienen. Copyright © 2010 John Beaulieu.

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Maria Buchwald,
Fachredaktion: Urs Honauer, Polarity Bildungszentrum Schweiz

© 2012

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Karin Breyer, Freiburg i. Br.

Fotos: Lars Beaulieu

Druck und Bindearbeiten: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-596-4

www.at-verlag.ch

Inhalt

- 7 **Wie es begann**
- 9 Wir sind Klang
- 10 Der schalldichte Raum
- 15 Dem Klang des eigenen Nervensystems lauschen

- 17 **Klang, Heilung und Energie**
- 19 Vorspiel
- 20 Reflexionen im schalldichten Raum
- 22 Klang und universelle Energie
- 27 Zwischenspiel: Visualisierung der universellen Energie
- 28 Klang und Energiefeld
- 35 Klang und die fünf Elemente
- 39 Die fünf Elemente ins Gleichgewicht bringen
- 55 Body Tuner – Stimmgabeln zur Regulation des Nervensystems
- 61 Die perfekte reine Quinte
- 64 Der Prozess der 5-Stern-Evaluation
- 70 Stillpunkt – Nährende Pause
- 72 Reflexionen im schalldichten Raum
- 73 Die biochemische Wirkung der Stimmgabeln auf eine ideale »Stimmung« des Nervensystems

- 79 **Erfahrungen mit den Stimmgabeln**
- 81 Reflexionen im schalldichten Raum
- 83 Solar Harmonic Spectrum
- 106 Fünf-Elemente-Sitzungen mithilfe der pythagoreischen Stimmgabeln

117	Reflexionen im schalldichten Raum
119	Klang, Bewusstsein und Fibonacci-Stimmgabeln
140	Oberton-Stimmgabeln
147	Osteophonische (Otto-)Stimmgabeln
164	Träume im schalldichten Raum
166	Planeten-Stimmgabeln und die Sphärenmusik
172	Die Stimmen des Gehirns
179	Klangträumereien
181	Die Musen zurückbringen
183	Präludium
184	Resonanz
190	Interludium
191	Dissonanz
198	Rhythmus
201	Musikschule
205	Anhang
207	Glossar
210	Anhang A – Klangtagebuch
212	Anhang B – Entspannung über Klangtherapie reduziert Stressprozesse und Stresspathologien
223	Anhang C – BioSonic Repatterning™
226	Anhang D – BioSonic-Stimmgabeln: Qualitätsstandards
228	Bibliografie
230	Danksagung

Wir sind Klang

Stellen Sie sich das gesamte Universum vor – alles, was wir kennen: Autos, Computer, Flugzeuge, Gebäude, Seen, Ozeane, Kontinente, unsere Knochen, unser Fleisch oder unsere Nerven. Alles sind nur Traumbilder, die durch einen unterschwelligen Ton hervorgerufen und erhalten werden. Stellen Sie sich weiter vor, dass alles, was wir tun und denken, ob gut oder schlecht, moralisch oder unmoralisch, nur einen Versuch darstellt, diesen Ton zu suchen und mit ihm zu verschmelzen. Unser Ziel ist es, zur Quelle dieses Brunnens zurückzukehren. Obwohl wir uns mit den Erscheinungen bestimmter Werte identifizieren können, etwa einem Mann oder einer Frau, einem Auto usw., geht es letztlich um die Resonanz, die wir in der Gegenwart der Person oder Sache empfinden. Diese Erfahrung versetzt uns in Schwingung wie eine Stimmgabel und wird zum klangbezogenen Ziel, das unsere innere Reise steuert.

Stellen Sie sich außerdem vor, Sie sind ein Klangwesen, das sich aus vielen Tönen zusammensetzt. Ihre Form, Ihre Bewegungen, Ihre Wünsche und Motivationen entspringen einem inneren Konzert. Alles, was Sie wissen und fühlen, ist Klang. Dieses innere Konzert begleitet Sie überall hin. Wenn Sie tanzen, erzeugen Ihre Körperorgane Klänge, spielen Ihre Muskeln die passenden Töne dazu. Ihre Stimme singt Lobeshymnen, und die Sterne leuchten über Ihnen.

Der schalldichte Raum

Die Entdeckung des »Human Tuning« oder »das Stimmen von Menschen«

Im Jahr 1974 machte ich die Entdeckung, dass Stimmgabeln auch dazu verwendet werden können, das menschliche Nervensystem zu »stimmen«. Damals arbeitete ich dank einem Forschungsstipendium der New York University (NYU) in der psychiatrischen Klinik Bellevue in New York City. Ein ebenfalls dort arbeitender Psychologe wusste, dass ich mich für das Phänomen Klang interessierte. Er erzählte mir von einem schalldichten Raum, der sich im Psychologielabor der Universität befand. Ein schalldichter (reflexionsarmer) Raum ist ein wissenschaftlich akustischer Laborraum mit speziellen Wänden, von denen nahezu kein Schall reflektiert wird. Der Raum stand für komplette Ruhe und Dunkelheit. Ich erklärte mich sofort bereit, das Labor zu besichtigen, denn ich hatte große Lust, den Raum und seine Wirkung kennenzulernen.

Von schalldichten Räumen hatte ich in John Cages Buch »Silence«¹ gelesen. John Cage war ein Komponist aus dem Bereich der Neuen Musik, zudem Philosoph, Schriftsteller und ein Mann auf der Suche nach vollkommener Stille. In seinem Buch »Silence« erzählt er von seinen Erfahrungen, die er in einem schalldichten Raum an der renommierten Harvard University machte. Als er dort in völliger Stille und Dunkelheit saß, hörte er einen hohen und einen tiefen Ton. Nachdem er den Raum verlassen hatte, erklärte ihm der Ingenieur der Kammer, dass der hohe Ton die Reflexion seines Nervensystems und der tiefe Ton jene von seinem Blutkreislauf sei.

Als ich zum ersten Mal in dem schalldichten Raum der New York University saß, hörte ich sofort den hohen Ton meines Nervensystems und den tiefen

1 Neuste deutschsprachige Auflage: Cage, John: *Silence*, übersetzt von Ernst Jandl, Frankfurt 2011

Ton meines Blutkreislaufs. Nach einigen Minuten nahm ich Schluckgeräusche, Magenknurren, Mundbewegungen und Herzschläge wahr; ich hörte, wie Luft in meinen Mund und meine Nase hinein- und hinausströmte, hörte leises Knacken in den Gelenken meiner Wirbelsäule, ja sogar den Klang meiner Augenlider, wenn ich blinzelte. In den beiden darauffolgenden Jahren verbrachte ich mehr als fünfhundert Stunden in dem schalldichten Raum, um den Klängen meines Körpers zu lauschen. Ich experimentierte in dieser Zeit mit verschiedenen Stimmgabeln sowie mit Mantras und nuancierten Tönen und hielt die jeweiligen Wirkungen auf mein Nervensystem schriftlich fest.

Der Klang, für den ich mich am meisten interessierte, war der meines eigenen Nervensystems. Ich registrierte, dass dieser Klang direkt mit unterschiedlichen körperlichen, geistigen und emotionalen Zuständen zusammenhing. War ich beispielsweise ruhig, erzeugte mein Nervensystem einen tiefen, gleichmäßigen, leisen Ton. Eines Tages, nach einem Streit mit einem U-Bahn-Angestellten, stellte ich beim Sitzen im schalldichten Raum fest, dass der Klang meines Nervensystems höher und lauter als sonst, ja geradezu kreischend war.

Nachdem ich mehr als fünfhundert Stunden lang mein Nervensystem erforscht und in seine Klangqualität hineingehorcht hatte, erkannte ich plötzlich, dass es wie ein Musikinstrument gestimmt werden konnte. Ich ging in ein Musikgeschäft in Greenwich Village und kaufte C- und A-Stimmgabeln, die einzigen, die damals erhältlich waren. Danach, wieder im schalldichten Raum, richtete ich mich wieder am Klang meines Nervensystems aus. Nun klopfte ich mit den Stimmgabeln an meine Knie und hielt die Klangträger anschließend an meine Ohren. Die beiden Klänge verschmolzen sofort zu einem gemeinsamen »Puls«. Gleichzeitig stellte ich zwei sehr ausgeprägte und eindeutig zusammenhängende Veränderungen fest. Ich hörte, wie der Klang meines Nervensystems sich änderte und sich dem Klang der Stimmgabeln anpasste. Dann fiel mir auf, dass ich meinen Körper jetzt anders als sonst wahrnahm und sich die Haltung veränderte. Ich spürte ganz deutlich, dass mein Körper und der Klang meines Nervensystems eins geworden waren.

Mir wurde klar, dass ich noch weitere Stimmgabeln benötigte. Doch zu jener Zeit waren sie nicht so ohne Weiteres erhältlich.

Eines Tages war ich mit dem Auto auf dem Weg zu einer Konferenz im Norden New Yorks, als ein Polizist mich wegen Geschwindigkeitsüberschreitung stoppte. Er sah die beiden Stimmgabeln auf dem Nebensitz und fragte mich: »Wofür sind die?« Ich antwortete ein wenig irritiert, ich sei Therapeut in der psychiatrischen Klinik Bellevue und forschte an der NYU über das Phänomen »Klang und Nervensystem«. Vermutlich schrillte mein Nervensystem in diesem Augenblick sehr laut ... Zu meiner Überraschung bat mich der Polizist, in seinen Wagen zu steigen und meine Stimmgabeln mitzunehmen. Er notierte sich das

Kennzeichen meines Fahrzeugs – und dann geschah etwas völlig Unerwartetes: Er zeigte mir seine Stimmgabel. Er hatte eine 3000-Hertz-Stimmgabel, die er benutzte, um seine Radarpistole zu justieren, eben die, mit der er mich der Geschwindigkeitsüberschreitung ertappt hatte. Er brachte sie zum Schwingen und drehte an einer Einstellung an seiner Radarpistole, bis sie mit der Stimmgabel in Resonanz war. Dann drehte er die Radarpistole so, dass ich sie sehen konnte, und erzählte mir ganz genau, wie schnell jedes vorbeifahrende Auto fuhr. Er konnte die Radarpistole selbst nicht sehen und erklärte mir, wenn er selbst »richtig eingestellt« sei, dann wisse er, wann Autos zu schnell fahren, ohne dabei auf seine Radarpistole schauen zu müssen.

Ich erzählte ihm vom schalldichten Raum und wie ich darin Stimmgabeln verwendete, um mein Nervensystem zu »stimmen«, und dass ich mir für meine speziellen Forschungspläne noch weitere Stimmgabeln besorgen wollte, was jedoch schwierig sei. Er erwiderte, er könne herausfinden, wer seine Stimmgabeln herstellte, und würde sich danach mit mir in Verbindung setzen. Zwei Wochen später erhielt ich eine telefonische Nachricht mit dem Namen und der Telefonnummer des Klanglabors. Ich rief damals gleich bei diesem Labor an, und sie stellten dort mein erstes Stimmgabel-Set her. Ich gab den zuständigen Leuten die Anweisung, die Gabeln auf die pythagoreischen Zahlenverhältnisse einzustellen und auf einen Grundton, der tiefer war als für den herkömmlichen Musikgebrauch üblich. – Bis zum heutigen Tag lassen wir dort unsere Stimmgabeln herstellen! Übrigens, falls es Sie interessiert: Der Polizist verzichtete nicht etwa darauf, mir einen Strafzettel wegen Geschwindigkeitsüberschreitung zu verpassen. Dieses Erlebnis habe ich niemals vergessen. An diesem Tag lernte ich eine wichtige Lektion: Wenn man mit Klängen arbeitet, sollte man »seine Füße auf dem Boden behalten und den Kopf in den Wolken«.

Die acht Stimmgabeln, die ich 1974 bestellte, sind dieselben, die zu jenem Set gehören, das wir unter der Bezeichnung »Solar Harmonic Spectrum« bis heute verwenden (siehe Seite 83). Meine forschende Arbeit im schalldichten Raum basierte auf systematischen Experimenten mit den pythagoreischen Intervallen. Diese Art von Forschung wird phänomenologische Forschung genannt. Sie beschäftigt sich mit den Wirkungen der Stimmgabeln auf das Bewusstsein. Meine Erfahrungen mit den Stimmgabeln notierte ich in einem Tagebuch. Ich hielt mich an bestimmte Abläufe, was mir half, meine Klangerlebnisse besser zu verstehen. Jede Woche saß ich im schalldichten Raum, vertiefte mich in ein Intervall und registrierte meine Erfahrungen. Dabei entspannte ich mich jedes Mal, lauschte auf mein Nervensystem und stellte mich auf ein Intervall ein. Ich begann zu erkennen, dass jedes Intervall ein Tor zu unterschiedlichen Zuständen des Bewusstseins war, die bestimmte Gedanken, Emotionen und Eindrücke umfassten.

Ich habe in diesem Buch an verschiedenen Stellen Beschreibungen von den damaligen Abläufen einfließen lassen, um Ihnen zu erleichtern, die Wirkungsweise der Stimmgabeln systematisch zu erfassen. Wir sollten nicht vergessen, dass die Wissenschaft und die Theorie zu den Stimmgabeln zwar wichtig sind, das Wesentliche jedoch in der Erfahrung mit dem Klang selbst liegt. Je mehr Sie mit Klängen arbeiten, desto mehr werden Sie erfahren und lernen. Die folgende Geschichte soll verdeutlichen, wie wichtig diese persönlichen Erfahrungen sind.

Im Jahr 2001 begab ich mich mit meinen Stimmgabeln in ein Labor der State University of New York in Albany, um ihre Wirkungen zu testen. Die Biochemiker waren zuerst voller Skepsis und trafen tagelang systematische Vorbereitungen zur Messung der Stimmgabeln. Doch dann geschah etwas Bemerkenswertes: Innerhalb weniger Sekunden zeigte die Computergrafik, dass Stickstoffmonoxid freigesetzt wurde, wenn wir die Otto-128-Stimmgabel anschlugen und eine Zellkultur zum Schwingen brachten. Dieses Experiment führten wir mehrmals durch. Nachdem offenkundig war, dass die Stimmgabeln eine Reaktion in Form von freigesetztem Stickstoffmonoxid auslöste, reichte ich allen Wissenschaftlern eine entsprechende Stimmgabel. Sie machten sich sofort daran, sie anzuschlagen und deren Wirkung bei sich selbst zu testen. Es war ein erstaunlicher Anblick, wie die drei Wissenschaftler in ihren weißen Kitteln die Stimmgabel an ihren Kopf hielten und den Effekt erforschten. Von da an hieß ich für sie nicht mehr wie bisher »Dr. John«, sondern erhielt den Spitznamen »Vibrierender John«.

Mit diesem Selbstexperiment hatte ich die Forschungen um die phänomenologische Ebene ergänzt. Je mehr ich mit den Stimmgabeln arbeitete, desto besser verstand ich den Klang meines eigenen Nervensystems. Und dadurch begann ich sukzessive, andere Menschen als Klang wahrzunehmen. Ich hielt das für etwas ungewöhnlich, bis ein Kollege mir von einem Patienten erzählte, den er als »stark angespannt« bezeichnete. Ich fragte ihn, wie er zu dieser Einschätzung und der gebrauchten Wortwahl käme. Er erwiderte, die Körperbewegungen dieses Menschen seien gespannt wie eine straffgezogene Saite, und er habe irgendwie das Gefühl, dass ein hoher schriller Ton von ihm ausginge. Ich begriff, dass es eigentlich etwas ganz Alltägliches ist, den Klang eines Menschen aufzunehmen, der von Körpertonus und Körperhaltung geprägt ist. Unsere Sprache ist voller Begriffe, die sich auf »den Klang« eines Menschen beziehen; wir sprechen von einer »schrillen Persönlichkeit« oder von einem »Leisetreter«, sind »angespannt«, »verstimmt« oder »im Einklang«.

Obwohl ich im schalldichten Raum die Beziehung zwischen Klang und Nervensystem, Körperhaltung und Bewusstsein erlebte, verstand ich damals noch nicht, auf welche Weise sie zusammenhängen. Heute, nach fünfunddreißig Jahren klinischer Praxis, Forschung und Experimenten mit den Stimmgabeln, weiß ich einiges mehr. Ziel dieses Buches ist es, Ihnen diese Kenntnisse mitzutei-

Ilya Prigogine, Nobelpreisträger für Physik, entdeckte die Bedeutung des Chaos in sich verändernden Energiefeldern, während er thermodynamische Systeme erforschte. Er fand heraus, dass alle lebenden Systeme mit der Zeit immer mehr Energie abbauen, was zu Dissonanzen innerhalb des jeweiligen Systems führt. Nach und nach werden diese Dissonanzen stärker, wodurch sich das System immer weiter weg vom Gleichgewicht entfernt. Bald beginnt alles zu wanken. Dieser Auflösungsprozess nimmt zu, bis die bestehende Ordnung innerhalb des Systems zerbricht, wodurch das System ins Chaos stürzt.

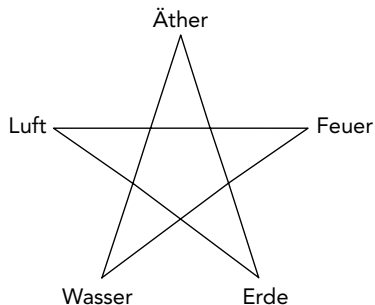
Sobald wir eine tief greifende Veränderung vornehmen, ändert sich alles. Wenn wir in unserem Leben die Erfahrung von Chaos machen, bedeutet dies, dass etwas in uns nach Veränderung strebt. Sträuben wir uns gegen das Chaos, ist es so, als versuchten wir beim Autofahren einen anderen Gang einzulegen, ohne vorher zuerst in den Leerlauf zu schalten, was auch wieder eine Form von »neutral« repräsentiert. Wir bezeichnen unser Leben manchmal als »Mühsal« oder als »Plackerei«, wenn es sich nicht in der Weise verändert, wie wir es gerne hätten. Im Idealfall sollten Veränderungen im Leben so leicht sein wie das Gangwechseln beim Autofahren. Das würde bedeuten: Beim Erkennen eines neuen Tons/eines neuen Musters in unserem Leben sollten wir ganz selbstverständlich »in den Leerlauf schalten«, damit aus der neutralen Ebene der neue Ton (beziehungsweise das neue Muster) sich entfalten kann. Wenn wir Auto fahren und im ersten Gang nicht mehr weiterkommen, spüren wir die Notwendigkeit, den Gang zu wechseln, und treten daraufhin auf die Kupplung, gehen durch die Position des Neutralen, um dann einen neuen Gang einzulegen.

Stimmgabeln sind Instrumente, mit denen wir mühelos Veränderungen in unserem Leben bewirken können. Ihre Töne entsprechen archetypischen Mustern, die sich spiralförmig um einen Stillpunkt herum bewegen. Wenn wir sie hören, werden wir zu einem Stillpunkt hingezogen und unser Nervensystem wechselt auf natürliche Weise in einen neuen Ton über.

Das Chaos, das durch diesen Wechsel entsteht, manifestiert sich zuweilen als unbehagliches Gefühl oder als Drang, die momentane Position des Stehens, Sitzens oder Liegens zu ändern. Dann ist es vorbei. Meist verändern wir uns, ohne das Chaos auch nur zu bemerken, weil unsere Wahrnehmung auf den neuen Ton fokussiert ist.

Klang und die fünf Elemente

Das universelle Energiefeld – das ähnlich wie eine Saite funktioniert, die geteilt wird, um verschiedene Töne zu erzeugen – teilt sich in fünf Energiefelder oder Elemente auf: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Auf einer kosmischen Skala symbolisiert jedes Element ein Universalprinzip oder einen Archetypus. Die fünf Elemente kombinieren und vermischen sich auf verschiedene Weise wie musikalische Klänge und erzeugen Energieströme, die alles, was wir kennen und erleben, aufrechterhalten – beispielsweise unsere Gedanken, Emotionen und den physischen Körper. Die alten Seher Indiens nannten die fünf Elemente *Shabda* oder heilige Laute. Randolph Stone, der bereits erwähnte Begründer der Polarity-Therapie, stellte sich die Punkte des 5-Stern-Musters als »Elementttöne« vor, die in verschiedener Intensität klingen und die Musik des Lebens erzeugen. Er nannte das 5-Stern-Muster »geometrische Klaviatur der Natur«⁷.



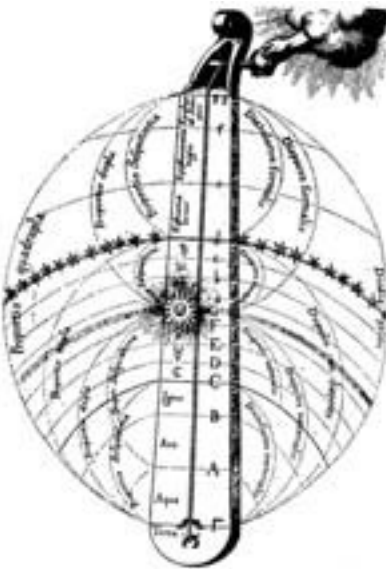
Archetypische Elemente werden in den philosophischen, religiösen und alten medizinischen Traditionen vieler Kulturen erwähnt. Alle sprechen von einer Hauptenergie, die sich teilt und sich in einem Verdichtungsprozess zu Elemente-

7 Randolph Stone, zitiert in Beaulieu 2010, S. 126, 127

qualitäten transformiert. Vasant Ladd beschreibt diesen Prozess der Aufteilung in verschiedene Qualitäten aus der Perspektive der ayurvedischen Medizin:

»Die indischen Weisen (Rishis) glaubten, dass am Anfang der Welt ein nichtmanifestes Bewusstsein stand. Dieses umfassende Bewusstsein erzeugt aus sich heraus die feinen Schwingungen des lautlosen kosmischen Uraltautes Om. Aus dieser Schwingung entstand zuerst das Element Äther. Das Element Äther schuf durch seine subtilen Schwingungen die Luft, bei der es sich um Äther in Bewegung handelt. Die Luftbewegung ihrerseits schuf Reibung, diese wiederum kreierte Hitze. Teile der Hitzeenergie schlossen sich zu hellstem Licht zusammen – das Element Feuer war geboren. Und so manifestierte sich der Äther erst als Luft, dann als Feuer. Die Hitze des Feuers brachte nun einige der ätherischen Elemente zum Schmelzen. Über das Flüssigwerden entstand das Element Wasser und verdichtete sich später, um Moleküle der Erde zu formen. So erklärt sich das Vorhandensein des Äthers in allen vier Elementen: der Luft, dem Feuer, dem Wasser und der Erde.«⁸

Auch in der abendländischen Kultur war die besondere Bedeutung der Elemente bekannt. So basierte zum Beispiel die griechische Philosophie auf der Lehre von den Elementen, denen spezifische menschliche Eigenschaften zugeordnet wurden: Moral (Feuer), Ästhetik und Seele (Wasser), Verstand (Luft) und physischer Leib (Erde) wurden als Ausdrucksformen der Elemente gesehen. Hippokrates, der Begründer der heutigen westlichen Medizin, unterteilte die Menschen in vier Charaktere oder Temperamente: den Phlegmatiker (Erde), den Choleriker (Feuer), den Sanguiniker (Luft) und den Melancholiker (Wasser). Interessanterweise wurden die Elemente im Mittelalter und in der Renaissance wiederentdeckt und von drei hervorragenden Gelehrten mit der »Sphärenmusik« in Verbindung gebracht – dem Jesuitenpater Athanasius Kircher, dem englischen Rosenkreuzer Robert Fludd und dem Astronomen Johannes Kepler. Robert



Das Welt-Monochord des Robert de Fluctibus aus »Metaphysica, physica atque technica Historia«, 1519.

Fludd und dem Astronomen Johannes Kepler. Robert

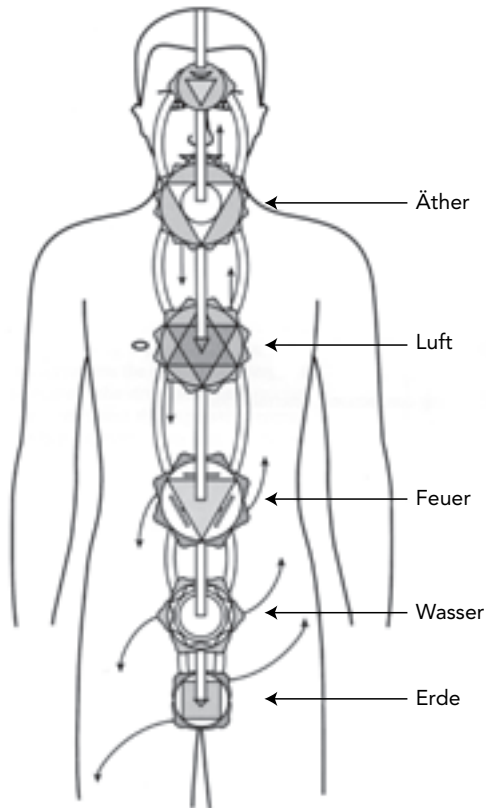
⁸ Ladd, Vasant: *Selbstheilung mit Ayurveda. Das Standardbuch der indischen Heilkunde*, Frankfurt 2010. Zitiert in Beaulieu 2010, S. 36

Fludds Welt-Monochord verdeutlicht die Beziehung der Elemente zu Klang und Schöpfung.

In »Musik, Magie, Mystik« erläutert Fritz Stege, was wir uns unter dem Welt-Monochord vorzustellen haben:

»Das von Pythagoras entwickelte Tonmessgerät hatte die Form eines länglichen Resonanzkastens. Es galt mit der darüber gespannten Saite als in der Erde verankert. Pythagoras bestimmte mit seiner Hilfe die Intervalle. Der Einklang des Instruments entspricht dem Gammazeichen und somit dem Schlüsselton der mittelalterlichen Kompositionslehre. In dem nächstfolgenden Ton, der Sekunde, sind alle anderen Elemente vereint: Wasser, Feuer, Luft – und das entspricht der gesamten materiellen Welt.«⁹

Die folgende Grafik zeigt den Menschen in Beziehung zu den Elementen:

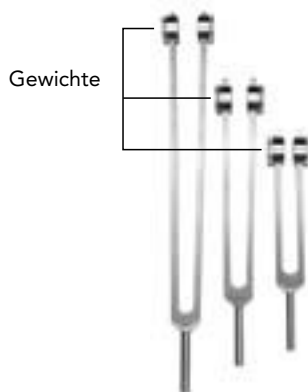


Quelle: R. Stone, »Polarity Therapie«

9 Hamel, Peter Michael: Durch Musik zum Selbst, München 1976, zitiert in Beaulieu 2010, S. 37

Osteophonische (Otto-)Stimmgabeln

Osteophonische Stimmgabeln sind mit Gewichten ausgestattet, die an den Zinken angebracht sind. Die Gewichte erzeugen eine stärkere Vibration, die durch den Stiel der Stimmgabel direkt ins Gewebe geleitet wird. Das Wort »Otto« ist eine Abkürzung für osteophonisch, was so viel bedeutet wie »die Knochen zum Schwingen bringen« (Osteophonie = Knochenleitung). Es ist spürbar, wie Knochen und Gewebe in Resonanz mit einer Otto-Stimmgabel vibrieren, wenn der Stiel an eine Körperstelle gehalten wird. Otto-Stimmgabeln können auch wie gewöhnliche Stimmgabeln zur Erzeugung eines reinen Klangs verwendet werden. Sie können jedoch nicht aneinander geschlagen werden, um Obertöne hervorzubringen. Sie funktionieren am besten bei tiefen Tonlagen, weniger gut hingegen bei mittleren oder hohen Tonlagen.



Es gibt drei Otto-Stimmgabeln: Otto 32, Otto 64 und Otto 128. Die Zahlen stehen für die Schwingungen pro Sekunde (im Allgemeinen mit Hertz bezeichnet).

Die Otto-128-Gabel ist die wichtigste Otto-Stimmgabel. Sie vibriert im Puls der reinen Quinte und kann unmittelbar am Körper platziert werden. Ihre Schwingungen verteilen sich direkt in Gelenke, Knochen, Gewebe, Akupunktur- und Triggerpunkte. Die Otto-128-Gabel basiert wie gesagt auf dem Differenzton der reinen Quinte. Lassen Sie mich hier eine kurze fachspezifische Erklärung einfügen: beispielsweise hat das C 256 Schwingungen pro Sekunde (Hertz) und das G 384. Werden die beiden Schwingungen voneinander subtrahiert

(384 minus 256), ergibt das den Differenzton von 128 Schwingungen pro Sekunde (Hertz). Beim Lauschen einer reinen Quinte hören Sie folglich einen 128-Puls, der zwischen der C- und der G-Stimmgabel erzeugt wird. Die Dynamik der reinen Quinte ist bereits ausführlich diskutiert worden.

Um die Otto-128-Gabel zum Klingen zu bringen, muss sie am Stiel gehalten werden. Schlagen Sie die flache Seite der Gewichte an den Knien oder an den eigenen Handflächen an.



Um diese Technik zu erlernen, müssen Sie wie eben beschrieben die Otto-128-Gabel anschlagen, sie dann an einen Ihrer Fingerknöchel drücken. Sie halten den Stiel mit zwei Fingerspitzen ganz oben am Stiel. Berühren Sie den Fingerknöchel, indem Sie einen Kontakt zum Sockel des Stiels herstellen, und üben Sie behutsam Druck aus, bis Sie fühlen, wie die Vibration in Ihren Körper gleitet. Experimentieren Sie mit verschiedenen Arten von Druck: Beginnen Sie mit leichtem Druck, erhöhen Sie ihn allmählich, bis Sie die höchstmögliche Vibration wahrnehmen.

Und so setzen Sie die Otto-128-Gabel an einem bestimmten Punkt ein:

1. Finden Sie den genauen Punkt, und markieren Sie ihn auf die für Sie passende Weise, zum Beispiel indem Sie den Zeigefinger darauf legen.
2. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Zeigefinger auf diesem Punkt.



3. Schlagen Sie die Otto-128-Gabel an Ihrem Knie oder an Ihrer Handfläche an.
4. Heben Sie nun die Otto-128-Gabel zu Ihrem Zeigefinger, und lassen Sie diese gleichzeitig weggleiten, während Sie das Ende des Stiels Ihrer Gabel auf den betreffenden Punkt setzen.



Es ist empfehlenswert, dabei die freie Hand auf irgendeine andere Körperstelle zu legen.

Unserer Erfahrung nach empfiehlt es sich, die Otto-128-Gabel an jeder Stelle zweimal zu verwenden. Zu viel Schwingung stimuliert eine Zone übermäßig und führt dadurch eher zu einer verminderten als zu einer erhöhten Ausschüttung von Stickstoffmonoxid. In diesem Fall ist also im Sinne einer optimierten Behandlung weniger mehr.

Sollten Sie unter Osteoporose leiden oder einen Knochenbruch haben, ist es nicht angesagt, die Otto-128-Gabel an Ihre zu Knochen drücken. Falls Sie einen Schmerz verspüren, sobald Sie die Stimmgabel an einen Knochen drücken, sollten Sie nicht weiterdrücken. Es gibt Rettungssanitäter, die immer eine Otto-128-Stimmgabel bei sich haben, um zu testen, ob Knochenbrüche vorliegen. Die Schwingung der Stimmgabel bringt den Knochen zum Vibrieren. Wenn ein Knochenbruch vorliegt, spürt die verletzte Person einen Schmerz. Natürlich ersetzt eine Stimmgabel nicht die Röntgenaufnahme. Doch im praktischen Einsatz weg von einem Spital gibt sie eindeutige Hinweise.

Die Otto-128-Gabel ist eine sehr vielseitige Stimmgabel mit zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten. Sie eignet sich hervorragend für die Arbeit an Gelenken, beispielsweise bei bestehender Unbeweglichkeit. Zudem ist sie ideal für das Ausbalancieren des vegetativen Nervensystems. Im Allgemeinen kann sie auf jedes Gelenk gedrückt werden. Die Vibration bewirkt eine erhöhte Ausschüttung von Stickstoffmonoxid im Nerv und im Gefäßgewebe, was zu einer Gefäßerweiterung, zu einem verbesserten Gleichgewicht im Nervensystem und einer Zunahme der systemeigenen opiumhaltigen Moleküle führt. Die Folge sind ein verbesserter Metabolismus, ein optimierter Blutkreislauf und weniger Schmerz.