



Kerchel-Kluth
GUT FÜHLEN BESSER LEBEN



Gesundheits- & Mentalbrief

KLARHEIT IM KOPF - VERBINDUNG IM HERZEN - ENERGIE IM KÖRPER

Nr. 12

Hallo Benedikt ,

wir schicken Dir ganz liebe Grüße und hoffen, dass es Dir gut geht. Heute möchten wir mit Dir über eine kraftvolle Ressource sprechen, die uns verbindet und unterstützt: Musik. Es ist der fünfte Teil unserer Reise zu Entspannung und Stressabbau.

Kurz und knapp gesagt, ist Musik eine Kunst mit Tönen. Wir können Musik selber machen - mit der eigenen Stimme, mit dem eigenen Körper, mit Gegenständen und mit einem Musikinstrument. Wir können aber auch Musik von anderen hören - im Radio, Fernsehen, im Konzert.

Jegliche Art der Musik hat Einfluss auf die physikalischen Vorgänge in unserem Körper. Wir können mit Musik unseren Herzschlag, die Atmung, den Blutdruck, die Anspannung unserer Muskeln und den Hormonhaushalt beeinflussen. Musik wirkt in unserem Körper auf wunderbare und sehr unterschiedliche Weise.

Je nachdem, welche Musik Du hörst, kannst Du unterschiedlich emotional berührt sein. Hast Du schon mal bei einem Musikstück Gänsehaut bekommen? Musik kann Dich fröhlich, motiviert und gut gelaunt werden lassen. Musik kann eine Energie in Dir wecken, dass Du voller Tatendrang bist, Lust zu tanzen und zu springen hast. Aber auch traurige Musik kann Erinnerungen in Dir wachrufen, die Dich zu Tränen rühren und traurig sein lassen.

Musik ist mit eigenen Erlebnissen und Sehnsüchten verbunden. Verliebte erinnern sich an ein Lied, das sie verbindet. *"Hör mal, sie spielen unser Lied"*.

**Je nachdem, welche Musik Du hörst
...sie wirkt 🎵**





Negativ:

- macht wütend
- macht aggressiv
- macht unruhig
- macht traurig
- zieht runter
- demotiviert

Positiv:

- macht Mut
- steigert Motivation
- hellt die Stimmung auf
- fördert die Kreativität
- fördert die Konzentration
- steigert die Lernfähigkeit
- beruhigt
- entspannt
- kann sogar Schmerzen lindern

Der klassischen Musik wird die größte Möglichkeit zur Entspannung, und damit in den Heilungsmodus zu kommen, zugeschrieben. Dr. Masaru Emoto, der japanische Wissenschaftler, machte die Wirkung von Musik über seine Wasserkristall-Bilder sichtbar. Auch in der Schulmedizin ist es lange kein Geheimnis mehr, sich Musik in Therapien, zur Heilung zu Nutzen zu machen. Musiktherapien, in Kombination mit anderen Medikamenten und Anwendungen, werden mit Erfolg bei schwer erkrankten Patienten auch in Krankenhäusern eingesetzt.

Es gibt viele Möglichkeiten von Entspannungsmusik, Heilungsklänge, beruhigende und entspannende Frequenzen, motivierende Musik, die Du für Dich nutzen kannst. Auch Worte die gesprochen werden sind Frequenzen und Klänge und haben ihre Wirkung.

Wasserkristall-Fotografie von

Masaru Emoto ❄️



Je nachdem, was Du gerade in diesem Moment brauchst, wähle die Musik, die zu Deinem positiven und entspannten Tag beiträgt.

Musikalische Ideen:

- Singe laut zu Hause oder im Auto
(Du gewöhnst dich bald an deine eigene Stimme 😊)
- Summe ein Lied oder einfach eine selbst kreierte Melodie
- Schalte bewusst die Musik ein, die Du hören möchtest, und lasse dich nicht einfach nur vom Radiosender berieseln und damit eventuell sogar negativ stimmen.
- Singe, musiziere mit anderen Menschen zusammen
- Lerne ein Instrument zu spielen
- Buche eine Klangschaalen-Meditation
- Besuche einen Trommel-Workshop
- Höre eine geführte Meditation oder Hypnose
- Höre motivierende Power-Musik beim Sport
- Komme zu unserer Atemmeditation "Quantum Breath of Life"
(hier kommt viel Musik zum Einsatz)
- Gehe Tanzen, damit hast Du Musik und Berührung in einem 😊

Frequenzen in unserem Gehirn 🧠

Delta-Wellen (0,1 bis 3 Hz): Delta-Wellen treten hauptsächlich während des tiefen Schlafs

auf, wenn der Körper regeneriert und sich erholt. Sie können auch während tiefer Meditation und hypnotischer Trancezustände erzeugt werden.

Um Delta-Wellen zu erzeugen, empfehlen wir:

Regelmäßige Meditation und Entspannungstechniken vor dem Schlafengehen.
Hören von speziell entwickelten binauralen Beats oder Entspannungsmusik.
Praktizieren von Yoga oder progressiver Muskelentspannung.

Theta-Wellen (3 bis 8 Hz): Theta-Wellen werden während des Träumens und tiefer Entspannungszustände erzeugt. Sie sind auch in Momenten der Kreativität und Inspiration präsent.

Um Theta-Wellen zu erzeugen, empfehlen wir:

Tiefenentspannungsübungen wie autogenes Training oder geführte Visualisierungen.
Das Hören von beruhigender Musik oder Naturklängen.
Die Praxis von kreativen Aktivitäten wie Malen, Schreiben oder Tanzen.

Alpha-Wellen (8 bis 12 Hz): Alpha-Wellen sind die Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Wenn wir uns in diesem Zustand befinden, sind wir entspannt und aufnahmefähig für Suggestionen. Sie sind besonders hilfreich für Meditation und mentale Visualisierungstechniken.

Um Alpha-Wellen zu erzeugen, empfehlen wir:

Regelmäßige Meditation, insbesondere mit Fokus auf Atemtechniken.
Das Hören von beruhigender Musik oder Mantras.
Visualisierungsübungen und mentale Entspannungstechniken.

Beta-Wellen (12 bis 38 Hz): Beta-Wellen dominieren unseren Wachzustand und treten auf, wenn wir aktiv sind und äußeren Reizen ausgesetzt sind. Sie sind besonders stark während des Tages und in stressigen Situationen.

Um Beta-Wellen zu regulieren, empfehlen wir:

Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitsübungen.
Das Hören von beruhigender Musik oder Naturklängen, um Stress abzubauen.
Die Praxis von Yoga oder anderen körperlichen Aktivitäten zur Stressreduktion.

Gamma-Wellen (über 38 Hz): Gamma-Wellen treten auf, wenn wir uns besonders konzentriert und fokussiert fühlen. Sie sind häufig während intensiver Denkprozesse, kreativer Tätigkeiten und tiefer Meditation zu finden.

Um Gamma-Wellen zu erzeugen, empfehlen wir:

Das Hören von Musik mit schnellen Rhythmen oder komplexen Melodien.
Die Teilnahme an herausfordernden kognitiven Aufgaben oder Lernaktivitäten.
Die Praxis von fortgeschrittenen Meditationstechniken wie Vipassana oder Zen-Meditation oder unserer speziellen Atem-Meditation "Quantum Breath of Life". Termine hierzu findest Du auf unserer Homepage.



Benedikt ,

Wir hoffen, unsere Informationen und Impulse haben Dir gefallen und tragen zu einem entspannten Tag in deinem Leben bei. Wie immer gilt es, wenn sich etwas zum Positiven in deinem Leben verändern soll ... komm ins Handel!

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.

Wünsche Dir einen wundervollen Tag!

Mit herzlichen Grüßen,

Maria und Benedikt

Schau dir gerne auch unsere anderen Seiten an



[Gesundheits- und Mentalbrief - Archiv](#)

© 2023 [Keuchel-kluth.de](https://www.keuchel-kluth.de) |

Keuchel-Kluth GbR
Wuppertaler Straße 119
42653 Solingen
Deutschland