

Kleur- klanktherapie

De muziekklanken op deze CD's werken regulerend op het energielichaam, speciaal bij psychosomatische klachten, en stimuleren de verwerking van de indrukken die we dagelijks binnenkrijgen. Deze muziek heeft een uitwerking op het lichaam en de besturingsorganen die vergelijkbaar is met die van kleurenpuntuur-behandelingen.



Kleurklank therapie – je ziel luistert mee...

“De juiste muziek op het juiste moment is een uitstekend geneesmiddel voor je innerlijke harmonie.” Pythagoras, van wie deze uitspraak is, leefde in de 6^e eeuw voor Christus en was niet alleen beroemd voor zijn fundamentele wiskundige inzichten, maar ook een meester in de klanktherapie. In het Nabije Oosten waren er in de 15^e eeuw al ziekenhuizen, waar patiënten met kleur en klank werden behandeld!

Vaak hebben we onderbewust een verlangen naar het soort muziek dat ons helpt innerlijk tot harmonie te komen. Muziek die ons rust geeft na een dag vol stress of die ons in de stemming brengt als

we in vrolijk gezelschap zijn. We luisteren graag naar wat “ons goed doet”.

Rustige klanken verlagen de hartslag, werken ontspannend en brengen de bloeddruk en de huidtemperatuur omlaag.

Gelijkmatige opeenvolging van tonen met een hoge graad van gelijkvormigheid (redundantie) lossen spanningen op en verminderen agressiviteit en angst. Dit resultaat ontstaat door een twintigmaal sterkere ontspanning, een langzamer hartritme en een diepere en dubbel zo lange ademhaling.

Bepaalde ziektebeelden, die psychosomatisch zijn, kunnen door gerichte klanken worden beïnvloed. Ons gehoor is dus veel meer dan ons zevende zintuig – het heeft indrukwekkende mogelijkheden die we voor ons welzijn kunnen benutten.



Kleur-klanktherapie biedt hierbij een unieke mogelijkheid. Er is uitgebreid onderzoek gedaan over een periode van bijna 20 jaar met bepaalde frequentiegebieden en hun uitwerking op bijvoorbeeld de hersenactiviteit, het functioneren van de organen en de chemische processen in het lichaam. Daaruit blijkt dat een bepaalde volgorde van klanken en frequenties door de hersenen als informatie worden beschouwd. Onze hersenen ontcijferen deze informatie en geven ze door aan de regulerende systemen. Dat wil zeggen dat de hersenen foutieve functies kunnen ontdekken en corrigeren, mits ze de “juiste” informatie aangereikt krijgen.

We kunnen frequenties en tonen echter niet willekeurig combineren, want er is geen garantie dat ze elkaar aanvullen. Integendeel, ze kunnen zelfs een tegenovergestelde werking hebben.

Ludovika Helm en Kay Korten, beiden muziekwetenschappers, hebben een manier gevonden om bepaalde kleuren uit de kleurenpuntuur van Peter Mandel met behulp van een wiskundige formule om te zetten in toonfrequenties. Daaruit ontstond de kleur-klankmuziek. Het klinkt allemaal heel simpel, maar toch is dit veel complexer dan wel wordt gedacht. Het menselijk oor kan 1500 tonen

horen en daaruit moeten de juiste klankcombinaties worden gekozen die hun weg kunnen vinden van het gehoor via de hersenen naar de plek waar de verschillende symptomen ontstaan om dan daar de harmoniserende informatie binnen te sluizen.

De klank die equivalent is met de therapiekleur bestaat uit meerdere tonen, die individueel en in combinatie met elkaar moeten worden getest. Bovendien zijn er nog andere werkzame componenten, zoals de “gestuurde aandacht”.

Deze techniek activeert bepaalde hersengebieden en stimuleert die tot een betere samenwerking, om beter met elkaar te communiceren. Dat bereiken we door bijvoorbeeld een bepaalde toon, die u bij wijze van spreken “midden in het hoofd” hoort, op te splitsen en hem gelijktijdig of met een miniem tijdsverschil naar links en rechts te laten lopen, in de richting van de oren. De beide tonen klinken weliswaar hetzelfde, maar zijn toch verschillend in een frequentiebereik dat voor ons niet meer hoorbaar is en zijn daardoor drager van verschillende informatie. Terwijl onze bewuste aandacht slechts één toon kan volgen, kan de andere toon, die niet meer bewust wordt waargenomen, ongestoord zijn werk doen en een therapeutische stimulans geven.

Deze techniek heeft trouwens helemaal niets te maken met de zogenaamde “subliminale boodschappen”, die via verborgen signalen manipulerend werken.

De kleur-klanktherapieën maken uitsluitend gebruik van zuivere frequenties ten einde via deze impulsen aan de hersenen harmoniserende aansturingen te bewerkstelligen. Dergelijke doelbewust gebruikte tonen en klankcombinaties leiden ertoe dat mensen zich fysiek en psychisch beter voelen, hetgeen vaak subjectief direct wordt waargenomen.

Ze hebben een belangrijke regulerende invloed op de chemische reacties in het lichaam en kunnen ons helpen problemen beter te verwerken. En dat zonder voortdurend te proberen deze problemen via het verstand de baas te worden en ook zonder medicijnen!

Volg de volgende adviezen goed op:

1. Kies een geluidssterkte die prettig aanvoelt. Het is niet de bedoeling dat de klanken door uw hoofd “dreunen”.
2. Het is mogelijk dat u – vooral bij het begin van de therapie – het beluisteren van de CD als onaangenaam ervaart. Zet de hoofdtelefoon dan af en begin de volgende dag vanaf het begin weer opnieuw.
3. Let op dat u de hoofdtelefoon goed hebt opgezet. Aan het begin van ieder deel 1 hoort u een mededeling ter controle: “rechterkant” en “linkerkant”.

Dit zijn de titels en thema's van de kleur-klanktherapie CD's:

De muzieklanken op deze CD's werken regulerend op het energielichaam, speciaal bij psychosomatische klachten, en stimuleren de verwerking van de indrukken die we dagelijks binnenkrijgen. Deze muziek heeft een uitwerking op het lichaam en besturingsorganen die vergelijkbaar is met die van kleurenpunthuurbehandelingen.

• Psychosomatische balans

stimuleert het hormonale evenwicht, vermindert stress

Indicatie: Dagelijkse belastingen als stress, hectiek, ergernissen, overprikkeling, overbelasting door school, werk of familie.

Doel: Versterking van het vermogen tot zelfregulatie van lichaam en geest, reguleren van het hormonale stelsel, ter ondersteuning van andere (klank-)therapieën.

Kleurdominantie: Rood en groen

Toepassing: Kant A via de koptelefoon; preventief: 2 tot 3x per week; acuut: dagelijks, daarna gedurende twee weken om de dag, daarna twee- tot driemaal per week.

Kant B via de koptelefoon en ruimtelijk; naar behoefte.

• Versterking immuunsysteem

stimuleert de afvoer van afvalstoffen en versterkt het afweersysteem van het lichaam

Indicatie: Algehele zwakte van het immuunsysteem door belastingen van lichaam en ziel (ook omgevingsfactoren), huidaandoeningen, infecties, moeheid. Aanvullende therapie bij alle lichamelijke klachten en manifeste ziekten.

Doel: Opbouw van het immuunsysteem door versterking van het lichaamseigen weerstandsvermogen en stimulering van de lymfe-afvoer. Stabilisering van immunoglobulinen, normalisering van het aantal

helper- en killercellen.

Kleurdominantie: Van ultraviolet tot infrarood

Toepassing: Kant A via de koptelefoon; preventief: 1 tot 2x week; acuut: dagelijks, totdat de situatie stabiel is.

Kant B via de koptelefoon en ruimtelijk; preventief: zonder kant A, max. 1 x per dag; acuut: 2 x per week (4 uur na kant A).

• Concentratie

activeert de intelligentie, het geheugen en het leervermogen

Indicatie: Slechte concentratie, vergeetachtigheid, vermoeidheid, lusteloosheid, druk in het hoofd

Doel: Verbetert het vermogen om informatie op te nemen (bijvoorbeeld bij leerproblemen), stabilisering van concentratie- en herinneringsvermogen bij elke leeftijd

Kleurdominantie: Oranje, rood en geel

Toepassing: Kant A via de koptelefoon; preventief: 1 tot 2x week; acuut: dagelijks ('s ochtends)

Kant B via de koptelefoon en ruimtelijk; preventief: dagelijks, zonder kant A; acuut: dagelijks na kant A (minstens 4 uur tussen beluisteren kant A en Kant B!)

• Slaapstoornissen

zorgt voor ontspanning, bevordert een natuurlijke slaap.

Indicatie: In- en doorslaapstoornissen, o.a. ontstaan door emotionele spanningen, verkeerde voeding, depressies, pijn.

Doel: Oplossen van verkrampingen, blokkades, spanningen. Harmonisering van de hersenactiviteit, betere verwerking van dagelijkse voorvallen, stimulering van dromen.

Kleurdominantie: Blauw, violet en groen

Toepassing:

Kant A via de koptelefoon; preventief: 1 x week; acuut: dagelijks (voor 16.00 uur)

Kant B via de koptelefoon en ruimtelijk; preventief: 1 tot 3 maal per week (indien meerdere Kleur-klanktherapie CD's worden beluisterd, dan dient er minimaal vier uren tussen de verschillende CD's te zitten). Acuut: deze kant niet beluisteren!

• Hoofdpijn/migraine

vermindert de verkramping in de hersenen en werkt preventief

Indicatie: Hoofdpijn en migraine, o.a. door psychische spanningen door bijvoorbeeld opwindend, stress, overprikkeling, geluidsoverlast, slechte verlichting, teveel computerwerk, verkeerde voeding, te lage bloeddruk, zuurstofgebrek, hormonale schommelingen

Doel: Kalmeren van alle organen, ontspannen en verlichten van alle soorten pijn (ook preventief)

Kleurdominantie: Oranje en blauw

Toepassing: Kant A via de koptelefoon; preventief: 1 tot 2x week; acuut: 1-2x per dag (niet direct na elkaar); 2e en 3e week: 3x per week, na de 3e week: 2-3x per week; tot 2 uur voor het slapen gaan.

Bij 'vermoeidheid' door het luisteren na de derde dag: direct voor het slapen gaan.

Kant B via de koptelefoon en ruimtelijk; preventief: 1-2x per week (afgewisseld met Kant A); acuut: niet beluisteren!

• Motivatie

stimuleert het verwerken van emoties en daarmee de motivatie het leven in eigen hand te nemen

Indicatie: Te emotioneel zijn, geen of verkeerde emotionele reacties hebben, veranderingen in het vermogen om te leren, geheugenzwakte/-verlies

Doel: Regulatie van het limbische systeem (verwerken, ervaren, beleven), harmonisering van vegetatieve functies zoals bloeddruk, werking klieren; verbeterde waarneming en inzicht, onderscheidingsvermogen en leren.

Kleurdominantie: Rood, oranje en turquoise

Toepassing: Kant A via de koptelefoon; 1x per dag 's morgens, als ontspanning optreedt ook 's avonds, tot blijvende verbetering optreedt

Kant B via de koptelefoon en ruimtelijk; Max. 1-2 x per dag – onbeperkt

- **Set Totaliteit: geest-lichaam-ziel (set van drie CD's):**

activeert en ontgift de geestelijke en lichamelijke functies, harmoniseert de emoties en stimuleert innerlijke stabiliteit en levensvreugde.

Indicatie: Activeren en optimaliseren van de hersenen en lichaamsfuncties

Doel van CD 1 – 'Geest': Regulering en activering van de thalamus, de 'poort naar het bewustzijn'; belangrijk voor waarneming, bewustzijn en fijngevoeligheid

Doel van CD 2 – 'Lichaam': Verbetering van de essentiële uitwisseling van informatie tussen de cellen onderling, beïnvloedt de omgeving van de cel, stimuleert uitscheiding en ontgifting

Doel van CD 3 – 'Ziel': Versterkt de psychische en emotionele gezondheid, reguleert en activeert de functies van de hypothalamus, brengt evenwicht in hormonale en vegetatieve processen, geeft innerlijke stabiliteit en vreugde in het leven.

Dominante kleuren: Zielsgeestkleuren: roze, lichtgroen, licht-turquoise, purper

Toepassing: Kant A met de koptelefoon; een tot tweemaal per week in aangegeven volgorde en dagelijks achter elkaar

Kant B met koptelefoon of in een ruimte: een tot tweemaal per week naar eigen voorkeur

De CD's zijn te koop in onze webwinkel, zie KLEUR-KLANKMUZIEK

Bestellen:

San Bao - Instituut voor Kleur- Lichttherapie en cursussen
Eeuwfeeststraat 2

3400 Ezemaal (België)

Tel. 0032 (0) 16 78 26 86

info@sanbao.be

www.ingecox.com