

E-Motion: Die transformierende Kraft der Emotionalen Oktave

Emotionen sind starke Triebfedern unseres Handelns. Emotionen sind sekundenschnelle Reaktionen auf Erlebtes und helfen uns, Situationen und Dinge einzuordnen. So sind sie Bindeglied zwischen Wahrnehmung und Handeln.

Scheinbar geschieht das automatisch und wir könnten das Gefühl haben, unsere Emotionen steuern uns. Wenn es gelingt, Bewusstsein in diese Reaktionskette zu bringen, befreien wir uns von diesen automatisierten Impulsen und gewinnen Klarheit.

Die Macht der Emotionen und wie sie das Leben steuern

Empfinden wir eine Emotion als angenehm, drücken wir ihr gern den Stempel "positiv" auf. Umgekehrt: wenn wir uns ärgern, frustriert oder enttäuscht sind, dann bewerten wir diese Emotionen mit "negativ". Und natürlich: Wir streben nach positiven Emotionen und vermeiden negative.

Das Wort "Emotion" kommt aus dem Lateinischen: 'ex' bedeutet heraus und 'motio' heißt Bewegung oder Erregung. Zusammengenommen also "heraus bewegen" oder "heraus erregen". Wenn wir uns von etwas hinaus bewegen können, so muss es ja eine Mitte, ein Zentrum, einen Ruhepol geben. Wo wir in Ruhe und Ausgeglichenheit sind. Kurzum: in Harmonie oder Einklang mit uns selbst.

Emotionen - vor allem starke - unabhängig davon, ob positiv oder negativ, bringen uns aus der Mitte. Wir verharren im Gefühlschaos, wissen gar nicht mehr recht, wo oben und unten ist, fühlen uns wie im Nebel gefangen und orientierungslos.

Angst lässt uns erstarren und bremst uns aus, Freude erfüllt uns mit Lebendigkeit und Tatkraft, Wut kann zerstörerisch sein. Liebe versetzt Berge und öffnet unser Herz, Traurigkeit legt sich wie eine bleierne Schwere über uns.

Wie wir mit Emotionen umgehen, lernen wir auch sehr stark in unserer Ursprungsfamilie: Wie sind Mutter oder Vater mit Konflikten oder freudigen Erlebnissen umgegangen? Wurden Emotionen gezeigt oder eher unterdrückt? Es lohnt sich, darüber einmal für sich selbst zu forschen, wie dich das im Umgang mit deinen eigenen Emotionen geprägt hat.

Wenn die Seele weint

Im Laufe des Lebens speichert der Mensch alle starken emotionalen Eindrücke im feinstofflichen Körper (elektromagnetisches Feld) ab. Das beginnt schon im frühesten Kindesalter und geschieht automatisch.

Diese Eindrücke gleiten häufig ins Unterbewusste ab, sind jedoch dennoch da und wirken. Sie machen sich als Konzepte, Sorgen, Ängste oder Widerstände etc. bemerkbar.

Gelingt es nicht, sie aufzulösen, so begleiten sie uns das ganze Leben lang. Solange es uns gut geht, werden wir sie kaum bemerken, sobald es jedoch Schwierigkeiten gibt, sind sie reaktiviert und wieder präsent.

Sie beeinflussen unsere Psyche und unseren Körper und es kann zu psychosomatischen Beschwerden kommen. Beispielsweise Rückenschmerzen, Magenprobleme oder Schlafstörungen.

Die Lösung liegt in uns

Was hilft, ist inneren Abstand zu gewinnen. Das gelingt, wenn wir eine Adlerperspektive einnehmen und quasi von oben auf uns schauen. Hilfreich dazu sind zum Beispiel Atemübungen, Meditation und auch Bewegung. Alles, was uns ins gegenwärtige Erleben führt und uns präsent macht.

Besonders wirksam ist Klang! Als Klangtherapeutin und NadaBrahma Stimmanalytikerin erlebe ich seit Jahren die starke Transformationskraft von Klang bei der Begleitung meiner Klienten.

Die Selbstheilkraft des Klangs

Klang ist Schwingung und pure Energie. Die NadaBrahma-Lehre umfasst dieses Wissen, das aus den Veden, den hinduistischen Weisheitstexten stammt, und heute von der Quantenphysik bestätigt wird. In Wahrheit gibt es keine feste Materie, sondern alles schwingt. Und was schwingt, klingt.

Die NadaBrahma-Lehre zeigt uns, was wir mit unserem Klang, Sound, Atem und Stimme für uns Heilsames bewirken können.

Ein ganz wichtiger Bereich ist dabei die Emotionale Oktave.

Mit der Emotionalen Oktave in die Kraft der inneren Mitte

Der Stimmumfang eines Menschen umfasst etwa drei Oktaven. Diese bilden sich in der NadaBrahma-Methode auch in drei Oktaven im Körper ab: der körperlichen, der emotionalen und der psychischen.

Wenden wir uns in Zusammenhang dieser VIVITA-Ausgabe, bei der es um Herzenergie und Bewusstsein geht, der Emotionalen Oktave zu.

Die Emotionale Oktave verbindet unsere drei wichtigsten Kraftzentren miteinander:

Die Nabelregion als unseren Hauptenergiespeicher für physische Kraft und Stärke.

Die Herzregion als unser Zentrum für Liebe und Selbstakzeptanz für Freude und Leichtigkeit.

Die Stirnmitte, unser drittes Auge, als Sitz unserer intuitiven und geistigen Fähigkeiten.

Sie beginnt am Nabel und verläuft über das Herz bis zur Stirnmitte. In übertragenem Sinn kann man sich hier einen runden "Kanal" vorstellen, in dem sich all unsere emotionalen Eindrücke sammeln und ablagern. Sinnbildlich wie Verkrustungen. Diese lassen sich mit der Frequenz des Klangs lösen. (Vergleichbar mit einer Ultraschallreinigung, die ein Optiker bei Brillen anwendet).

Langjährige Erfahrungen zeigen, dass der Auflösungsprozess bereits wenige Wochen nach Übungsbeginn spürbar ist. Deshalb lohnt sich das Dranbleiben, denn die maximale Wirkung ist bei den meisten Menschen nach ungefähr einem halben Jahr erreicht.

Die Grundtonübung bringt den emotionalen Speicher zum Schwingen

Die Grundtonübung ist eine klingende Atemmeditation über den Bereich der Emotionalen Oktave.

Diese Tön-Übung ist kinderleicht. Jeder kann sie machen. Sie ist eine Stimmübung über den Tonumfang einer Oktave und besteht aus dem 21-maligen Tönen des heiligen Mantras AUM. Der Buchstabe A wirkt am Nabel, das U am Herzen, das M am spirituellen Auge. Zwischen jeder Wiederholung herrscht Stille. Aus der heraus entsteht die nächste Tön-Sequenz. Diese Verbindung von Klang und Stille ist eine sehr wirksame Bewusstseinschulung für Kraft und Lebensfreude.

Sie bringt uns ins Hier und Jetzt und löst uns aus dem Karussell der Emotionen und Gedankenspiralen.

Und das können wir erreichen, wenn wir regelmäßig – am besten täglich – tönen:

Emotionale Ausgeglichenheit, Ruhe, Entspannung, Erdung, geistig-seelische Ruhe, heitere Gelassenheit und nicht zuletzt eine Stärkung deiner Selbstheilkraft.

Wer seinen Grundton (noch) nicht kennt, nimmt den Ton G zum Üben. Dieser ist für jeden Menschen gut geeignet und unterstützt uns auch dabei, in Einklang zu kommen.

Autorin:

Astrid Gövert | Heilpraktikerin und Klangtherapeutin, qualifizierte Stimmanalystin nach NadaBrahma

www.astrid-goevert.de

Weiterführende Informationen:

www.astrid-goevert.de: Hier biete ich eine kostenlose 4-teilige Inspirationsreihe rund um das Geheimnis des inner sounds an

Buch: Joachim E. Berendt "Nada Brahma - Die Welt ist Klang", Suhrkamp Verlag

Film: "Wie im Himmel", 2004, Schweden