

Chanting ist eine der wirkungsvollsten und ältesten Meditationsformen - wahrscheinlich so alt wie die Menschheit. Chanting hat sich über Jahrtausende vom Schamanismus bis hin zu hoch differenzierten Meditations- und Heilpraktiken wie der Mantras oder der gregorianischen Gesänge entwickelt.

Mono Soma beruft sich auf die Essenz der Laute, wie sie in indianischen und in der indischen und indianischen Kultur auftreten und verbindet die Lehre der 7 Chakren mit der 7 stufigen Tonleiter. Die gewählten Frequenzen resonieren mit planetarischen und sphärischen Harmonien wie sie Pythagoras, Kepler, Steiner und viele andere Philosophen beschrieben haben. Der Kammerton A schwingt bei Mono Soma mit 432 Hz, der Grundton G mit 96 Hz (Muladhara) und die Mitte dieser Tonleiter bildet das indische C mit 136.1 Hz (Anahata). Alles ist Klang – alles Existierende schwingt. Mit bestimmten Lauten und Frequenzen resonieren die Kraftzentren des fein- und grobstofflichen Körpers und öffnen sich. «Offene» schwingende Chakren sind die Grundlage der Transformation zu höherem Bewusstsein.

Die 3 Hauptpfeiler der Chanting Meditation sind Atem, Klang und Visualisation. Ein 4. Pfeiler ist die Bewegung wie im Integralen Yoga (siehe Menu Integrales Yoga)

Prana (Lebenskraft) fließt durch die Chakra-Punkte in der Wirbelsäule gleichzeitig nach oben und nach unten (involvierend/evolvierend) Mono Soma führt mit 14 Stücken/Ebenen durch die 2 siebenstufigen Oktaven. Gechantet wird vom jeweiligen Wirbelsäulenpunkt hin zur Chakra-Öffnung.

1. **Sahasrara (Scheitelchakra)**

Atme imaginativ durch den Scheitel hin zur Mitte des Kopfes und von dort chante **MH** oder **NG**

2. **Ajna (Stirnchakra)**

Atme imaginativ durch das «dritte Auge» hin zur Mitte des Kopfes und von dort chante **IH**

3. **Vishuddha (Halschakra)**

Atme imaginativ in den Bereich des Kehlkopfes hin zum 1. Halswirbel ein und von dort chante **EH**

4. **Anahata OM (Herzchakra)**

Atme imaginativ von der Brustmitte hin zwischen die Schulterblätter und von dort chante **AH**

5. **Manipura (Solarplexuschakra)**

Atme imaginativ in den Bereich des Solarplexus zu den Brustwirbeln hin ein und von dort chante **OH**

6. **Svadhithana (Nabelchakra)**

Atme imaginativ in den Bereich des Nabels zu den Lendenwirbeln hin ein und von dort chante **OUH**

7. **Erdenton Muladhara (Wurzelchakra)**

Atme imaginativ in den Bereich des Steissbeins ein und chante **UH**

8. **Erdenton Muladhara (Wurzelchakra)**

Atme imaginativ in den Bereich des Steissbeins ein und chante **UH**

9. Svadhisthana (Nabelchakra)

Atme imaginativ in den Bereich des Nabels zu den Lendenwirbeln hin ein und von dort chante **OUH**

10. Manipura (Solarplexuschakra)

Atme imaginativ in den Bereich des Solarplexus zu den Brustwirbeln hin ein und von dort chante **OH**

11. Anahata OM (Herzchakra)

Atme imaginativ von der Brustmitte hin zwischen die Schulterblätter und von dort chante **AH**

12. Vishuddha (Halschakra)

Atme imaginativ in den Bereich des Kehlkopfes hin zum 1. Halswirbel ein und von dort chante **EH**

13. Ajna (Stirnchakra)

Atme imaginativ durch das «dritte Auge» hin zur Mitte des Kopfes und von dort chante **IH**

14. Sahasrara (Scheitelchakra)

Atme imaginativ durch den Scheitel hin zur Mitte des Kopfes und von dort chante **MH** oder **NG**

Track 1 Fis = 182 Hz

Track 2 E = 162 Hz

Track 3 D = 144 Hz

Track 4 Cis = 136 Hz Erdenjahreston Om (die Mitte der Oktave)

Track 5 H = 121 Hz

Track 6 A = 108 Hz (2 X oktaviert ergibt Kammerton 432 Hz)

Track 7 G = 96 Hz (Erdentageston) involvierend

Track 8 G = 96 Hz (Erdentageston) evolvierend

Track 9 A = 108 Hz (2 X oktaviert ergibt Kammerton 432 Hz)

Track 10 H = 121 Hz

Track 11 Cis = 136 Hz Erdenjahreston Om (die Mitte der Oktave)

Track 12 D = 144 Hz

Track 13 E = 162 Hz

Track 14 Fis = 182 Hz

432 Hz



440 Hz



GEOMAN-MUSIC Space Clearing

Ein integraler Ansatz zur Harmonisierung der Mensch-Raum-Beziehung

Das Universum und natürlich auch wir Menschen bestehen aus unendlich vielen Schwingungs- und Resonanzfeldern.

Nicht nur Klangkörper schwingen, sondern jeder materielle Körper vom Planeten bis zum Atom und seiner Bestandteile - auch unser menschlicher Körper schwingt bis in seine kleinsten Bauteile. Bach und Mozart

bringen uns in Schwingung, aber auch Werke von Monet, Moore oder Calatrava schwingen und treffen in uns auf Resonanzen. Resonanzfelder können immer aufbauend und abbauend auf uns wirken.

Wir entwickeln uns durch Beziehungen (im weitesten Sinne),

durch Interaktion in Resonanzfeldern

und deren Wechselwirkungen

während wir immer auch die Wahl haben, ob wir die uns zur Verfügung stehenden Kräfte zu unserem Wohl und zum Wohl der Gemeinschaft nutzen wollen oder entgegengesetzt.

Leben - Lebensenergie (Chi oder Prana) können wir in zwei Phänomenen erleben, Einerseits als etwas Fließendes vergleichbar einem elektrischen Strom und andererseits als etwas Pulsierendes mit einer Polarität ähnlich dem Magnetismus. Unser körperliches Kreislaufsystem ist ein anschauliches Beispiel wie Lebensenergie erfahrbar ist (Herzpuls-Blutkreislauf). Auch die Musik, die aus Klang und Rhythmus besteht ist ein erfahrbares Beispiel mit einem fließenden und pulsierenden Aspekt gerade an der Grenze von stofflicher und feinstofflicher Ebene. Der Puls und der Rhythmus in der Musik sind die Triebkraft, die durch Klänge entstehende Harmonie ist die verbindende Kraft und die Melodie die Ausdruckskraft der im Fluss befindenden Klänge. Diese drei Kräfte sind geomantisch und therapeutisch wirksam. Die Musik begleitet die Menschheit wohl seit ihren Anfängen. Die individuell und kollektiv entstehenden Muster sind unendlich und bieten grenzenlose Möglichkeiten der Kommunikation, Identifikation und Heilung.

Landschaften, Berge, Täler und Gewässer mit all ihren Elementen, ihrer Flora und Fauna usw. prägen die Wesen und die Persönlichkeiten der jeweiligen Bewohnerinnen. Die Behausungen, Objekte, Kleider, Schmuck, Sprache, Geräusche und Klänge widerspiegeln, korrespondieren und kontrastieren mit der Umgebung auf harmonische oder dissonante Weise. Im besten Fall entsteht ein geomantischer Raum, dessen Muster die Grundlagen für körperliche, geistige und seelische Entwicklung bieten.

Heute gibt es allenfalls noch unberührte Stämme in Papua-Neuguinea oder im Amazonas, wo ein obengenannter natürlicher geomantischer Raum lebendig ist. Bis zu den Entdeckungsreisen europäischen Seefahrer, gab es auf allen Kontinenten Menschen, die in natürlicher geomantischer Weise lebten. Die Song-Lines der Aborigines sind ein klang-geomantisches Phänomen, mit dem bis heute Territorien, Kommunikation und Orientierung mittels bestimmter Melodien und Rhythmen erwirkt werden. Ähnliche Beispiele finden sich bei Native-Americans, Eurasischen- und Afrikanischen Stämmen.

Unsere heutige Zivilisation widerspiegelt einen erkrankten, angegriffenen geomantischen Raum, den es gilt zurück in seine Harmonie zu führen, auch wenn das in der heutigen Zeit nur partiell möglich ist. Die Musik ist ein gutes Beispiel dies zu veranschaulichen.

Nicht nur die Art der Musik, die auf uns bewusst oder unbewusst wirkt, hat sich in den letzten 150 Jahren stark verändert, sondern auch der ihr zugrundeliegende Referenzton - der sogenannte Kammerton. Der heutige Kammerton A=440 Hz stimmt nicht mehr überein mit Frequenzen, die in der Natur und im Kosmos verankert sind, mit denen wir aber ununterbrochen auf natürliche Weise mitschwingen – wären wir denn in einsamer Natur. Der Kammerton wurde in den letzten 100 Jahren aus Unwissenheit, Intuitionsverlust und

Vergessen über die Übereinstimmung der Musik mit Makro- und Mikrokosmos immer weiter nach oben transponiert. Der Klang der Instrumente wurde dadurch wohl brillanter, aber dadurch verminderte sich auch Resonanzfähigkeit mit allen natürlichen Körpern. In Indien erspürt der Berufsmusiker bis heute das richtige SA ohne Hilfe von Stimmgabel oder elektronischer Geräte. Der indische Grundton SA entspricht dem Cis (136 Hz) der alten europäischen Stimmung.

Ausgehend von dem Naturgesetz der Oktavgleichheit (Töne im Abstand einer Oktave besitzen eine identische Teiltonreihe, sind also Oktavanalog gleichschwebend) ist es mit Hilfe der Oktavierung möglich, zu jedem regelmäßig wiederkehrenden Ereignis (Schwingung) einen oktavanalogen Ton zu errechnen.

Die Schwingung der Zahl 1 kann (noch) nicht als hörbarer Klang wahrgenommen werden, sondern - im Frequenzmass Hertz ausgedrückt, nur als ein Pulsieren im Rhythmus von 1 Sekunde wahrgenommen werden. Nimmt man die Sekunde selbst als Zeit einer Frequenz bekommt man genau das C dieser alten Stimmung!!! Wir können davon ausgehen, dass die Babylonier bei der Festlegung von Sekunden, Minuten und Stunden Zugang zu einem universellen Wissen hatten, das uns verloren ging.

Wenn die Zahl 1 mit dem physikalischen Gesetz der Oktavierung (Verdoppelung) erhöht wird, gleitet diese 1 sehr schnell in den hörbaren Bereich des menschlichen Ohres:

$1+1=2$, $2+2=4$, $4+4=8$, $8+8=16$, $16+16=32$,

Die Frequenz 32 ist ein sehr tiefes C und entspricht in ihrer Essenz immer noch der Zahl 1, nur dass diese Essenz jetzt mit den Ohren gehört wird.

Octavus Sanctos Omnes Docet Esse Beatos

Die Oktave lehrt die Heiligen, glücklich zu sein

L'Octave enseigne la félicité aux Saints

(L'abbaye de Cluny, France)

Alle weiteren Töne die nun in der Natur eines Klanges erscheinen sind ganzzahlige Brüche der Zahl 1 bzw. der Frequenz 32 Hz:

1:2 C 64 Hz

2:3 G 96 Hz

3:4 C 128 Hz

4:5 E 162 Hz

5:6 G 192 Hz

6:7 B 228 Hz

usw.

Die sogenannte kosmische Oktave basiert auf dem physikalischen Prinzip der Oktavierung. Ab den 1970er Jahren erforschte der Schweizer Mathematiker Hans Cousto das harmonikale Gesetz von Frequenzverdoppelung bzw. Frequenzhalbierung (Oktavierung) auch über den Hörbereich hinaus. So entstand die Möglichkeit, Planetenrotationen und Molekülschwingungen oktavanaloger Töne und Rhythmen zuzuordnen.

Die „Planetentöne“ oder die „Harmonikalen Kammertöne“ wurden auch unter dem Namen „Ur – Töne“ durch die Arbeit des Musikjournalisten Prof. H.C. Joachim-Ernst Berendt bekannt.

Die Idee von harmonikalen Strukturen im Kosmos geht aber -abgesichert- bis auf Pythagoras zurück. Später im 17. Jahrhundert finden wir sie wieder bei Johannes Kepler und in der Neuzeit bei Hans Kayser, Rudolf Steiner, G. I. Gurdjieff, Rudolf Haase und anderen Forschern.

Der Mensch hört von 20 Hz (20 Schwingungen pro Sekunde) bis ca. 16000 Hz, 20 Hz entsprechen dem tiefsten Basston, der gerade noch hörbar ist. 16000 Hz entsprechen einem ganz hohen Pfeifen.

Unterhalb von 20 Hz bricht die kontinuierliche Wahrnehmung von Schwingungen (Ton) in Einzelereignisse (Rhythmus) auf. Und so erhält man durch Frequenzverdopplungen der Grundfrequenz des Jahres eine Rhythmusgeschwindigkeit von 63,8 bpm (Schläge pro Minute, also ca. 1 Sekunde).

Da Sehen genauso wie Hören auf dem Wahrnehmen von Schwingungen basiert, nur dass diese Schwingungen ungleich schneller als akustische Signale schwingen, ergibt sich durch weiteres Oktavieren bis in die 74. Oktave eine oktavanaloge Farbe. Die oktavanaloge Farbe zum Erdenjahr ist ein Blau-grün mit 500,837 Nanometer Wellenlänge.

Bei der Molekülvertonung läuft der gleiche Vorgang umgekehrt. Die Spektralanalyse, mit deren Hilfe Moleküle identifiziert werden, liefert genaue Angaben im Farbbereich (Nanometer). Diese Nanometerangaben werden solange herunteroktaviert (durch 2 geteilt), bis wiederum der menschliche Hörbereich erreicht wird. Da akustische Wahrnehmung, aufgrund des sogenannten Frequenzfolgeverhaltens unseres Gehirns immer ein Synchronisieren, ein in Resonanz gehen bedeutet, ist es möglich, durch das Hören oktavanaloger Töne und Rhythmen mit Erscheinungen außerhalb unserer direkten Wahrnehmung zu resonieren und uns einzustimmen in universelle Vorgänge.

Die Formel zur Umrechnung beliebiger zyklischer Ereignisse in oktavanaloge Töne und Rhythmen lautet:

$$(1:a) \times 2^n = f$$

a = Periodendauer in Sekunden

n = Oktavzahl

f = Frequenz

Hz (Hertz) heisst Schwingung pro Sekunde. Zeit und Schwingung verhalten sich umgekehrt proportional (Kehrwert)

$$1 : \text{Zeit} = \text{Frequenz (Schwingung)} \quad 1 : \text{Frequenz} = \text{Zeit}$$

Beispiele:

Erdumdrehung Erdtag

24 Std sind 86400 Sekunden

$$1 : 86400 = 0.000\ 011\ 574\ 074$$

25 mal oktaviert ergibt dies das G 384 Hz der alten Stimmung (A = 432 Hz)

Das indische SA oder der sogenannte Ur-Klang „OM“ (Grundton der meisten Ragas) entsteht durch die Umlaufbahn der Erde um die Sonne und ist das Cis eben dieser alten Stimmung. Das Cis ist die Mitte der vom Tageston G ausgehenden Tonleiter.

$1 \times 2 = 2, 2 \times 2 = 4, 4 \times 2 = 8, 8 \times 2 = 16, 16 \times 2 = 32, 32 \times 2 = 64, 64 \times 2 = 128 \times 2 = 256$

256 Hz = C der alten Stimmung

384 Hz = G der alten Stimmung (Erdentag)

272.2 (136.1) Hz = Cis der alten Stimmung (Erdenjahr)

432 Hz = A der alten Stimmung (Kammerton)

Erdentageston G 194 Hz (Drehung um die eigene Achse, 24 Std.)

Originalfrequenz 24 mal oktaviert

Farbe orange-rot

dynamisch-körperliches Prinzip

Erdenjahreston Cis 136.1 Hz (Erde um die Sonne, 365 Tage)

Originalfrequenz 32 mal oktaviert

Farbe blaugrün-türkis

seelisch-entspannendes Prinzip

Originalfrequenz ist 0,0000115 Hz (1:86400)

Das ursprüngliche C

Nimmt man die Sekunde selbst als Zeit einer Frequenz bekommt man genau das C dieser alten Stimmung!!!
Es könnte sein, dass die Babylonier bei der Festlegung von Sekunden, Minuten und Stunden Zugang zu einem universellen Wissen hatten.

$1 \times 2 = 2, 2 \times 2 = 4, 4 \times 2 = 8, 8 \times 2 = 16, 16 \times 2 = 32, 32 \times 2 = 64, 64 \times 2 = 128 \times 2 = 256$

256 Hz = C der alten Stimmung

Das ursprüngliche A

432 Hz = A der alten Stimmung (Kammerton) ist der 6. Ton eben dieser Tonleiter mit dem Ton C=1 bzw. seinen Oktavierungen.

Das ursprüngliche F

Platonisches Jahr (Kreiselbewegung Erdachse, 25920 Jahre)

172 Hz

Originalfrequenz 47 mal oktaviert

Farbe violette

geistig heiteres Prinzip

Sonnenwind der auf das elektromagnetische Feld der Erde trifft, klingt wie ungeordnete formlose polyphone Musik und erinnert etwas an Barockmusik wie von Bach, Telemann oder Händel. Der Sonnenwind spielt ein polyphones Werk auf diesem Resonanzfeld der Erde, das von der NASA laufend aufgenommen wird und auch schon mittels Oktavierung (Gesetz der Oktavgleichheit) in eine hörbare Ebene transponiert und mit Synthesizers abgespielt wurde. Komponisten hören sehr oft Melodien, Harmonien und Rhythmen aus dem Äther, Wind, Wasser usw. Beim Komponieren helfen dann formende Kräfte, Gehörtes in Strukturen zu verwandeln, die wiederum bestimmten Gesetzmässigkeiten folgen. Auch die musikalischen Ideen im Kopf entstehen durch Wechselwirkungen.

Rudolf Steiner formulierte es folgendermassen: „Wir sind nach musikalischen Gesetzen aus dem Kosmos heraus als astrale Wesen geschaffen; wir haben, insofern wir astrale Wesen sind, einen musikalischen Zusammenhang mit dem Kosmos. Wir sind selbst ein Instrument. Der Kosmos spielt mit Hilfe unseres astralen Leibes unser eigenes Wesen.“

Wenn wir einen Ton hören ist das immer bereits ein Klang (ein Phänomen aus vielen Tönen, sogenannten Ober- und Untertönen). *Einen* Ton gibt es in der Natur nicht, *ein einziger* Ton ist nur künstlich als Sinuston im Labor erzeugbar. Unsere heutige Umwelt wird durchtränkt von chaotischen Schwingungen und Muster denen eine kosmische Bezugsfrequenz und eine entsprechende ganzzahlige Ordnungsteilung fehlen.

Liegt hier vielleicht der grenzenlose Materialismus und Egoismus begründet, oder sind der Kammerton und die Beziehung zu Musik eben dadurch verändert worden – die bekannte Huhn und Ei Frage. Es wurden in noch nicht so früher Zeit Bäume gepflanzt, um einer folgenden Generation Schatten zu spenden. Das kennt man heute nur noch als Notfallszenario etwa beim Ozonloch.

Es gibt Hoffnung durch die Menschen, die sich nicht nur sorgen, sondern integral aktiv werden.

Integrales Bewusstsein beginnt bei jedem Individuum selbst. Erst aus integralem Bewusstsein kann eine ebensolche Gesellschaft entstehen.

Ein erster Schritt ist, die Räumlichkeiten in denen man lebt, arbeitet und meditiert, leise mit harmonikalen Schwingungen zu versetzen.

Eine weitere Ebene ist der aktive Schritt, bewusst Chakra-Chant-Move oder Chakra-Chant-Yoga zu praktizieren. Chanting lässt sich wunderbar mit Yoga, Qi-Gung und anderen Bewegungspraktiken verbinden.

Integraler 8-facher Weg spiritueller Entwicklung. Das Abbild dieser Entwicklung wird von Ken Wilber anhand einer Integralen Landkarte mit 5 Elementen (Faktoren) dargestellt, AQAL genannt (Alle Quadranten, alle Linien):

4 Quadranten (ICH ES WIR SIE) mit je 2 Zonen (einer Innenseite und einer Aussenseite)

4 Entwicklungslinien oder **Intelligenzen** (diagonal vom Zentrum ausgehend, hierarchisch) werden je nach Status auch **Ströme** und **Spiralen** genannt.

Zustände (vorübergehend)

Entwicklungsebenen –stufen, -wellen oder –felder (bleibend) **Lebensstationen**

Zonen (Alle Quadranten haben eine Innenseite und eine Aussenseite, z.B. ICH links oben, Erfahrungsphänomen Z1 und Struktur Z2)

AQAL Integrale 8-fache Weg spiritueller Entwicklung

<p>Links oben Quadrant</p> <p>1 Meditation/Kontemplation Studium Chakra (Öffnung)</p> <p>2 Schattenarbeit (3-2-1 Prozess) siehe Wilber: Integrale Spiritualität</p>	<p>Rechts oben Quadrant</p> <p>3 Bewegung (Yoga, Qi-Gong, Sport)</p> <p>4 Ernährung</p>
<p>Links unten Quadrant</p> <p>5 Atem (Pranayama) (vielleicht atmen wir gerade von der Luft, die ein Elefant vor einiger Zeit in Afrika ausgeatmet hat)</p> <p>6 Chanting, Schwingung, Chakra (Verbindung)</p>	<p>Rechts unten Quadrant</p> <p>7 Moral/Ethik</p> <p>8 Visualisation/Vision (ohne Vision stirbt das Individuum, stirbt ein Volk)</p>

Die 4 Pfeiler des

Chakra-Chant-Move oder -Yoga

1 Atem 2 Bewegung 3 Chanting 4 Visualisation

AQAL

ICH 1 Atem	ES Bewegung
WIR Chanting	It's Visualisation/Vision

Die Kombination von Chakra-Chanting mit Yoga entspricht einem ganzheitlichen Ansatz, der als integraler Teil des Holons menschlicher Entwicklung erfahrbar ist (siehe auch Ken Wilber, Integrale Spiritualität oder Integrale Meditation).

Chakra-Chant-Move Doppeloktave „Einfach 1“ (mit Chi Gong und einfachen Asanas)

1	immanent involvierend	Ti F Scheitel mmh	OM (a-o-u-mmh) Wechselatmung: Atem Nase links/rechts Wechsel nach Einatmung Chanting-Meditation(mmh) Scheitel
2	immanent involvierend	La E Stirn iih - üüh	Katze (Marjaryasana) und Kuh (Bitilasana) Kopf und Nacken im Vierfüssler (U, V und Seitwärtsbewegungen mit Atem kombinieren zwischen den Übungen Fersensitz (Vadrasana) oder Kind (Balsasana) Chanting
3	immanent involvierend	So D Hals eeh	Mit beiden Händen den Himmels stützen Chanting-Meditation Dreieck I
4	immanent involvierend	Fa Cis Herz aah	Den Bogen spannen Chanting-Meditation Dreieck II
5	immanent involvierend	Mi H Solarplexus Ooh (so)	Himmel und Erde trennen Chanting-Meditation Hände reiben: Qi-Ball (auch drehend)
6	immanent involvierend	Re A Hara Ooh (Mond)	Auf die Fersen fallen und 1000 Krankheiten vertreiben und Energieschlüssel mit Chanting Energieschlüssel (Tai Chi)
7	immanent involvierend	Do G Steissbein Uuh	Kniend chanten oder Totenstellung (Savasana, Liegen auf Rücken)
8	transzendent evolvierend	Do G Steissbein Uuh	Geballte Fäuste Chanting-Meditation
9	transzendent evolvierend	Re A Hara Ooh (wie „Mond“)	Mit dem Kopf nicken und Hüfte schwingen Chanting-Meditation Baum (Vrikshasana) mit Chanting
10	transzendent evolvierend	Mi H Solarplexus Ooh (wie „so“)	Die Affen jagen Chanting-Meditation
11	transzendent evolvierend	Fa C Herz aah	Held 1 und 2 (Virabhadrasana 1 und 2) mit Chanting
12	transzendent evolvierend	So D Hals eeh	Windmühlen Chanting-Meditation
13	transzendent evolvierend	La E Stirn iih	Wolkenhände Chanting-Meditation
14	transzendent evolvierend	Ti Fis Scheitel mmh	Krokodil 1 Totenstellung (Savasana, Liegen auf Rücken Meditation

Chakra-Chant-Yoga ca 1:30 h

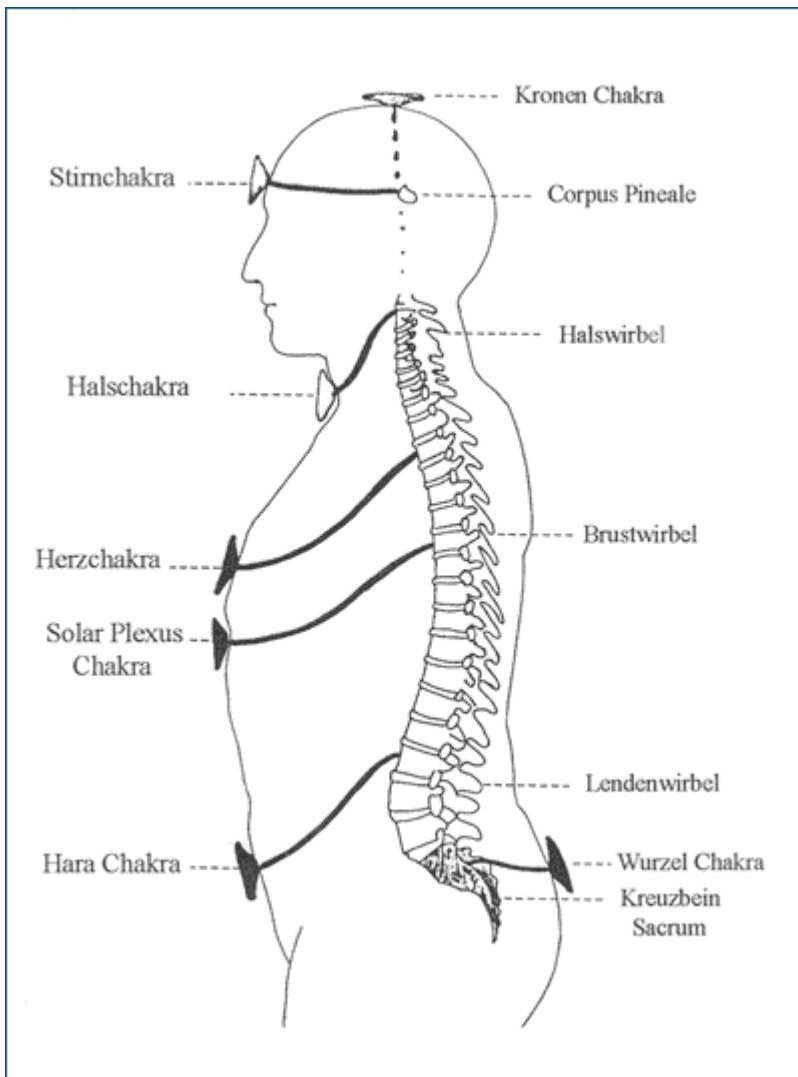
- A) Pranayama OM (Ah oh Uh Mh), Nadi Shodhana (Wechselatmung, Alternate nostril) im Sukhasana Schneidersitz 4 min
- B) Kopf- und Nackenübungen Vierfüssler (table) 2 min
- C) Suyanamaskar 3-6 x

Chakra-Chant-Yoga (generell durch Nase einatmen, Zunge am Gaumen, Ausatem-Chant durch Mund)

Sukhasana Schneidersitz (Knien mit Kissen), Svastikasana halber Lotus (hohes Kissen), Padmasana Lotus

1	Ti Fis	Sahasrara Chant: mmh nnh iih	Vrkasana (Baum, tree) mit 7-1-7 Chakra-Wirbelsäulenatmung durch alle 7 Chakren (Einatmen durch Scheitel zur Wurzel + Pause in schwarz Ausatmen von Wurzel zur Scheitel + Pause in Gold)
2	La E	Ajna Chant: iih	Sarvangasana (Schulterstand, shoulder stand) direkt in Halasana (Pflug, plow) Pavanamuktasanan (Knie zur Brust r/l knee to chest r/l) Ananda Balasana (Baby, baby pose)
3	So D	Vissuddha Chant: eeh	Matsyasana (Fisch, fish) Budshangasana (Kobra, cobra) Bauch liegen Kopf auf die Seite legen chanten Breath with sound, turning head side to side
4	Fa C#	Anahata Chant: aah	Dhanurasana (Bogen, bow) Gharbasana (Kind, child) Auf Rücken über Kissen liegen Arme strecken Virabhadrasana (Held I und II, Warrior I and I)
5	Mi B	Manipura Chant: ooh (open)	Uddiyana Bandha Ardha-Matsyendrasana, Maricyasana (Drehsitz, half spinal twist)
6	Re A	Svadhithana Chant: ooh (close) (Mond)	Kapotasana (Taube/Schwan, swan/pigeon) https://www.youtube.com/watch?v=_IIMt1RbtG0 Navasana I und II (Boot, boat I) Mandukasana (Frosch, frog)
7	Do G	Muladhara Chant: uuh	Paschimottanasana (sitzende Vorbeuge, head to knees) Apanasana (Knie zur Brust, knee to chest) Pavanamuktasanan (Knie zur Brust r/l knee to chest r/l) Ananda Balasana (Baby, baby pose) Päckli für Uebergang mit Chanting Drehen auf Bauch Shalabasana (Locust, Heuschrecke)

8	Do G	Muladhara Chant: uuh	<p>Tadasana (Berg, Mountain) 1 Utkatasana (Sitz, chair) 2 Tadasana (Berg, Mountain) 3 Utkatasana (Sitz, chair) 4</p> <p>Mandukasana (Frosch, frog)</p> <p>Noticing gravity and moving slowly and deeply</p> <p>Sukhasana Schneidersitz Svastikasana halber Lotus</p>
9	Re A	Svadhithana Chant: ooh (close) (Mond)	<p>Anuvittasana (Rückwärtsbeuge, standing backbend)</p> <p>Trikosana (Dreieck, triangle)</p> <p>Setu Bandhasana (Brücke, bridge)</p> <p>Bauchübungen 4 in einen Chant x 8</p>
10	Mi B	Manipura Chant: ooh (open)	<p>Nakaraasana (Krokodil, crocodile) 3x3 Chanting</p> <p>Tor Parighasana (Tor, gate) 3x3 Chanting</p>
11	Fa C#	Anahata Chant: aah	<p>Apanasana (Halber Mond, half moon)</p> <p>Chanting Berg</p> <p>Navasana I und II (Boot, boat I)</p> <p>Chanting liegend</p>
12	So D	Vissuddha Chant: eeh	<p>5x Suryanamaskar rechts im Hund 5. Mal verbleiben Chanting</p> <p>5x Suryanamaskar links im Hund 5. Mal verbleiben Chanting</p>



Literaturhinweise

Heilendes Chanting (Buch und Übungs-CD)

Dominique Starck

ISBN 978-3-03800-534-6

Meditatives Tönen und seine Wirkung

Alchemie der Oktave

Dominique Starck

Philosophische Gedanken über die Bedeutung der kosmischen Oktave und Chanting. Illustrationen von Eduard von Fellenberg.

Erschienen im Arbor Verlag

ISBN 3-924195-30-7

Sound

Joseph Rael (Beautiful-Painted-Arrow)

ISBN 978-1-57178-186-4

Ein Gesamtkunstwerk über Chanting, Malerei und Bewegung (englisch)

Being ans Vibration

Joseph Rael (Beautiful-Painted-Arrow)

ISBN 1-57178-119-6

Chanting, Sein und Schwingung (englisch)