

Musik – Experiment Nr. 2

Musik ist Emotion und weckt Emotionen - auch unser Körper reagiert darauf – meist mit Gefühlen von Schwere bis Leichtigkeit, Enge bis Weite, Kraft oder Kraftlosigkeit dem Gefühl nach oben oder nach unten gezogen zu werden, bzw. zu schweben, dem Eindruck von Helligkeit oder Düsternis usw. Es können stärkere oder auch nur angedeutet empfundene körperliche Reaktionen sein, je nach Stärke unserer Emotionen, es kann den ganzen Körper betreffen oder oft auch nur Teile davon (z. Bsp. Herz/Brustbereich, Bauch usw.)

Sie können auch gerne Ihre eigene Musikfolge zusammenstellen, wenn Ihnen meine unten ausgewählte nicht zusagen sollte – Geschmäcker sind verschieden -, die Musik, die Sie selbst auswählen sollte aber auch abwechslungsreich (= verschiedene Charaktere) sein und Sie emotional berühren.

Unser Experiment funktioniert mit jedem der unten aufgelisteten Musikstücke folgendermaßen:

- 1) Einfach einmal das Video ansehen/anhören.
- 2) Beim 2. Mal dabei die Augen schließen, die Musik genießen/wirken lassen und immer mal wieder beiläufig wahrnehmen, in welchem Bereich des Körpers evtl. etwas gespürt wird und auf welche Art und Weise.

(Wichtig dabei ist: Nichts erzwingen zu wollen, sonst funktioniert es nicht, sondern das Ganze mehr wie ein unbeschwertes Spiel handhaben, bei dem es nicht um gewinnen/verlieren geht. Wenn Sie im Alltag deutlich mehr den Fokus auf verstandesmäßiger Kontrolle haben und es Ihnen daher schwerer fällt etwas mal einfach spielerisch geschehen zu lassen wie es kommt oder nicht kommt, kann es evtl. eine Weile dauern, bis Sie etwas wahrnehmen können weil Sie dann in Versuchung sind, sich selbst auch hier unter Leistungsdruck zu setzen. Machen Sie sich dann einfach bewusst: Es ist nur ein Spiel, niemand ist da, um zu kontrollieren ob es bei Ihnen funktioniert/funktioniert hat :-) – dann einfach die Musik genießen bis es von alleine im Laufe der Zeit spürbar wird – gerne auch mehrere Durchgänge)

Dann mit dem nächsten Musikstück genauso verfahren usw

Am Ende gerne alle die aufgelisteten Stücke hintereinander anhören, genießen und ab und an entspannt die unterschiedlichen Reaktionen des Körpers wahrnehmen.

Folgende, oder selbst ausgesuchte Auswahlstücke auf Youtube eingeben:

1) **Two Steps From Hell „Heart of Courage“**
GEMINNA Am 30.04. veröffentlicht

2) **Enya – Only Time (Official Music Video)**
enyatv Am 25.10.2009 veröffentlicht

3) **Nothing Else Matters – Metallica – William Joseph feels the Rain**
WilliamJosephTV Am 23.11.2016 veröffentlicht

4) **Swallowtail Jig – Irish Fiddle Tune!**
Katy Adelson Am 31.03.2015 veröffentlicht

5) **John Miles – Music was my first love 2008**
fritz5173 Am 24.11.2009 veröffentlicht