



WELCHE FARBE HAT DEIN LIEBLINGS-MUSIKSTÜCK...
DEINE KLANGFARBE?



„Musik ist die Kunst, die göttliche Ordnung mittels Klangfarbe an den Himmel zu malen.“
Christa Schyboll

Was denkst du, kann eine Farbe klingen oder ein Klang farbig sein?
Die Farbe sowie der Klang- beides Frequenz- gehören zusammen, dies macht uns die Physik deutlich. Unsere Sprache weiss das auch; denn es gibt sowohl das Wort "Klangfarbe" als auch das Wort "Farbklang".

Der Rhythmus unseres Herzschlags mit der Plusfrequenz, die Atemfrequenz, ja sogar der Rhythmus von Tag und Nacht und natürlich auch die Frequenz in der Musik- jeder Klang entspricht einer ganz bestimmten Farbe..

Farben wirken auf der feinstofflichen Ebene. Sie durchdringen unsere Haut und wir reagieren darauf eher unbewusst. Wie im Yoga die Chakrenphilosophie verwendet und jedem Chakra eine Farbe zugeordnet wird.. so kann in der Musik jedem Ton eine Farbe attribuiert werden.

In einer Meditation kann man die Farben vor dem inneren Auge sehen und sie in Gedanken einatmen, dies wird als überaus heilsam empfunden.

ÜBUNG

Bevor du beginnst, wähle dein Lieblings-Musikstück aus. Stelle verschiedene Farben auf und lege ein weisses, leeres Papier vor dir hin..

- ▶ Nun schliesse deine Augen
- ▶ Atme bewusst tief ein und wieder aus
- ▶ Schalte das Stück ein... Höre dieses Stück, als sei es das erste Mal. Suche ein Element heraus, auf das du für gewöhnlich nicht achten würdest; bspw. den Rhythmus, die Melodie, den Text oder ein bestimmtes Instrument. Lausche jetzt der Musik und achte besonders auf dieses neue Element.
- ▶ Öffne dich diesem neuen Element gegenüber. Lasse vor deinem inneren Auge verschiedenste Farben auftauchen... Welche Farbe sticht am meisten hervor?
- ▶ Tauche nun in diese Farbe ein. Lasse sie in und mit der Musik schwingen. Spüre diese besondere Farbe auf deiner Haut. Wie fühlt sie sich an? Kalt oder warm? Ist sie angenehm? Wenn nicht, was braucht es dafür?
- ▶ Wenn die Farbe sich angenehm anfühlt- atme sie ein... Heisse die Farbe in deinem Körper willkommen... Spüre wie sie jedes Organ liebevoll umarmt und aus dem Kern heraus ausstrahlt
- ▶ Nimm wahr, wie es dir jetzt geht. Hat sich etwas verändert im Gegensatz zu vorher? Verweile noch so lange du magst und es dir angenehm erscheint in deinem Körper.
- ▶ Beende die Übung, wenn Du Dich dazu bereit fühlst
- ▶ Öffne deine Augen und male, ganz intuitiv in deiner Klangfarbe ein Bild. Gib deinem Bild spontan einen Titel.
- ▶ Wenn du magst, kannst du deine persönliche „Affirmation“, hinten auf dem Bild, schreiben.

Solltest du dich mal kraftlos, erschöpft, entmutigt oder auch niedergeschlagen fühlen... nimm dieses Bild und tauche gedanklich ein... Atme deine Klangfarbe ein!

F R E I R A U M
K U N S T T H E R A P I E
Raum für meditatives und therapeutisches Malen

CARMELA MARTELLO | www.freiraum-kunsttherapie.ch | freiraum.kunsttherapie@gmail.com