

Peter Gabis

Adhvanika – Eine Reise in die Welt der Klänge

phi/Verlag Peter Hess, Schüttorf, 11/2009

1 Audio-CD im Jewelcase, Meditation, Wellness, Therapie, Esoterik, EAN 428000006042, ASIN B002VCC9Z4, Laufzeit: ca. 50 Min/6 Tracks., EUR 19.50

Komposition und Performance von Peter Gabis, aufgenommen, gemischt und gemastert von Georg Burdicek

Titelgestaltung von N. N.

1 Booklet à 16 Seiten in dt. und engl. Sprache

www.verlag-peter-hess.de

www.petergabis.com

www.tonzauber.com

www.peter-hess-institut.de

www.fachverband-klang.de

www.nepal-importe.de

Der Österreicher Peter Gabis studierte Jazzschlagzeug und Pädagogik am Wiener Konservatorium und an der Manhattan School of Music in New York. Nachdem er mehrere Jahre als Jazz- und Weltmusiker tourte, übernahm er die Stelle eines Lehrbeauftragten für Jazzschlagzeug und Didaktik am Vienna Konservatorium. Seit seiner Ausbildung in der *Peter Hess-Klangmassage* und der *Peter Hess-Klangpädagogik* leitet Peter Gabis Seminare und Workshops an der Peter Hess Akademie Wien und im Peter Hess Institut Uenzen.

Peter Gabis setzte seine Kenntnisse und Erfahrungen ein, um die vorliegende Audio-CD mit Klangschalen zu erstellen: „Adhvanika“ ist eine Musik-CD mit sechs Tracks und einer Spieldauer von ca. 50 Min.

Man sollte sich für „Adhvanika“ Zeit nehmen und die CD in einem ruhigen Zimmer (eventuell Telefon und Türglocke abstellen) bei geringer Lautstärke genießen, am besten entspannt auf dem Sofa oder einer Gymnastik-Matte bzw. als Hintergrundmusik zu Meditationsübungen.

Es empfiehlt sich außerdem, vor dem Hören das Booklet zu lesen, in dem sich der Künstler nicht nur vorstellt, sondern auch einige Erläuterungen zu den Stücken gibt, die so klangvolle Namen wie „Adhvanika“, „Mandataa“, „Karana“, „Sangha“, „Jala“ und „Anahata“ haben und Motive wie eine Reise, Langsamkeit, Ursache und Rhythmus, Gemeinschaft, Wasser und Unverletztheit darstellen sollen.

Die Namen stehen aber auch für Lehren aus dem Buddhismus und für die Vielfalt der Klangschalen, die unterschiedliche Töne und Schwingungen erzeugen und zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten kennen. Der Zuhörer assoziiert mit den Klängen beruhigende und stimmungsvolle Bilder von z. B. einem klaren Gebirgssee oder der friedvollen Stille eines abgelegenen Tales. Die Töne und Schwingungen sollen zudem bestimmte Bereiche des Körpers stimulieren und Gefühle wie Geborgenheit und Gelassenheit hervorrufen und die Besinnung auf sich selbst ermöglichen.

Lauscht man in entspannter Haltung den Klängen, die Peter Gabis den Klangschalen entlockt, kann man seine Gedanken frei schweifen lassen, sie an Orte der Harmonie schicken und ein wenig zur Ruhe kommen. Es ist, als säße man in einem schönen Garten und höre in der Ferne den Gong eines Tempels.

Das Leben ist hektisch, und praktisch jeder empfindet Stress. Um gesund zu bleiben und Abstand von alltäglichen Problemen zu gewinnen, sind Momente der Ruhe notwendig.

Die Klangschalen-Therapie wird mittlerweile unterstützend in der Medizin, in der Therapie, in der Pädagogik und im Bereich Wellness eingesetzt. Wer sich dafür interessiert und die mannigfaltigen Möglichkeiten der Klangschalen ausprobieren möchte, findet im Booklet einige zusätzliche Informationen, Bezugs- und Kontaktadressen, auf der Verlagsseite außerdem eine Hörprobe der CD. (IS)

Quelle: Rattus Libri 84

Archiv-Seite: <http://rattus-libri.taysal.net/>

Kontaktadresse: dieleseratten@yahoo.de

Erscheinungsdatum: Ende Januar 2010