

einklang

# Einklang

Musiktherapeutische Entspannung  
Gisela Platzbecker

Musik wirkt ganz unmittelbar auf unser seelisches Befinden.  
Das hat jeder bereits an sich selbst erfahren.

Musiktherapie nutzt die besondere tiefgehende Wirkung von Musik, um auf das Erleben positiv einzuwirken. So kann Musik stützen und halten, strukturieren, Erinnerungen wecken, Emotionen ausdrücken, trösten; sie kann Kommunikationsmittel sein ohne Worte, sie kann beruhigen, Schmerzen lindern und manches mehr.

Die Musik dieser CD wurde in der Arbeit mit Kranken entwickelt, meist am Krankenbett. Sie hat sich auch in ihrer Wirkung auf Gesunde, die im Entspannen Unterstützung suchen, als hilfreich erwiesen.



Gisela Platzbecker ist  
Musiktherapeutin und  
arbeitet in Heidelberg  
und Umgebung mit  
schwerkranken Menschen  
und in der Prävention.



## „Was ist Entspannung?

Sie ist ein Zustand,  
in dem sich deine Energie  
nirgendwohin bewegt –

weder in die Zukunft noch  
in die Vergangenheit –  
sie ist einfach hier bei dir.

Im stillen See  
deiner eigenen Energie  
ruhst du, von ihrer  
Wärme umgeben.“

Osho, Tantra – Die höchste Einsicht



# einklang

## Musiktherapeutische Entspannung

Gisela Platzbecker:  
Instrumente (Monochorde, Sansula,  
Koshis, Ocean Drum) und Stimme  
Kontakt: [info@klangundstimme.de](mailto:info@klangundstimme.de)

Porträts: G. Keskin, Heidelberg  
Titel: [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)  
Layout: Q3 design GbR, Dortmund

Ich empfehle Ihnen einen ruhigen, ungestörten Platz zum Liegen. Machen Sie es sich so bequem wie möglich: Bauchlage, Seitenlage oder Rückenlage, gern mit unterpolsterten Knien und Nacken. Sorgen Sie für eine angenehme Temperatur, decken Sie sich bei Bedarf zu und schließen Sie am besten die Augen.

Die vorgegebene Reihenfolge der einzelnen Teile empfehle ich Ihnen beim ersten Hören. Später können Sie selbstverständlich Teile weglassen oder die Reihenfolge verändern. Während der Entspannung auftauchende Gedanken lassen Sie an sich vorüber ziehen, indem Sie immer wieder zur Wahrnehmung Ihres Körpers und Ihrer Atmung zurückkehren. Auftauchenden Bildern geben Sie Raum, ohne sie festzuhalten.

Am Ende der Entspannung und der Klangreise ertönt je ein anderes Instrument: die Sansula (3) bzw. die Koshis (4). Diese signalisieren das Ende der Entspannungsmusik. Nehmen Sie sich aber die Zeit, um in Ihrem eigenen Tempo die Entspannung abzuschließen und ohne Eile ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

## Musiktherapeutische Entspannung

### 1 „Entspannung ist ein Zustand“

Text: Osho, Monochord

5:19

### 2 Einstimmung

Stimme, Monochord

- In den Körper spüren
- Atmung

9:45

### 3 Musik-Entspannung

Stimme, Monochord, Sansula

13:55

### 4 Klangreise ans Meer

Stimme, Monochord, Ocean Drum,  
Koshis

21:11

### 5 Monochordklang

Monochord

12:12

# Einklang

Gisela Platzbecker:

Instrumente (Monochorde,  
Sansula, Koshis, Ocean Drum)  
und Stimme

Aufnahme und Mix: Horst Schnebel  
[www.s17music.de](http://www.s17music.de)