

Kristine Schneider · Jorgos Canacakis

# *Heilsamer Umgang mit Schwingungen*

*Gongklänge:  
Neue Wege zum Selbst  
und zur Lebendigkeit*

Walter Verlag  
Zürich und Düsseldorf

# Inhalt

<i>Vorklang von Marianne Krüll</i> . . . . .	9
<i>Einschwingungen</i> . . . . .	13

## *Kapitel I*

### *Gong, Schwingung, Klang*

Der Gong stellt sich vor . . . . .	27
Gongphänomene . . . . .	30
Der Gong fordert den Menschen heraus 30 – Den Klang erwarten 30 – Der Gong in Aktion 31 – Gonghörer sprechen sich aus 32 – Wie wir die Hörer erleben 33	

## *Kapitel II*

### *Theoretische Konzepte*

Die Natur des Gongs verlangt nach einem neuen Bezugsrahmen . . . . .	37
Mensch und Natur als Schwingungsphänomene 39 – Begeben wir uns auf den Erkenntnisweg 46 – Auf der Suche nach Identität 48	
Schwingend heraus aus der Entfremdung . . . . .	50
Verlust von Lebendigkeit und Sinn 50 – Ausdruckshemmung und Kontaktunterbrechung 52 – Wiedergewinnen von Lebendigkeit 53	
Das Transsonanz-Modell . . . . .	54
Einstimmung zur Transsonanz 54 – Aufbau des Transsonanz-Modells 55 – Wirkungsweisen 59 –	

Verschmelzung, Kontakt, Begegnung – Stufen der  
Transsonanz 61 – Techniken, Spielpraxis, Interventionen 63

Die Säulen des Transsonanz-Modells . . . . . 67  
Die Begleitung 67 – Die Inszenierung 76 – Die  
Schutzregeln 80 – Die Rituale 82 – Die kreativen Medien 85

### *Kapitel III*

#### *Innovativer Einsatz des Gongs*

Bühne frei für die Begegnung mit dem Gong . . . . . 95  
Inszenierung im Raum 96 – Inszenierung in der Natur 97

Natursymbolik . . . . . 101

Verlebendigte Mythen . . . . . 103  
Dionysos-Mythos, um das Verbotene einzubeziehen 105 –  
Kyparissos-Mythos, um das Verkrümmte aufzurichten 106 –  
Dodona-Orakel, um das Geheimnisvolle in sich zu  
enträtseln 108 – Ikaros-Mythos, um sich mit Ansprüchen  
auseinanderzusetzen 110

### *Kapitel IV*

#### *Beispiele aus der Gongwerkstatt*

Produkte aus der Schreibwerkstatt . . . . . 117  
Poesie 117 – Der Transsonanz-Kreis 128 –  
Gongerfahrten 140 – Gongexperimente 141 –  
Feuergong 142 – Gongmeditation im Liegen 143

Inszenierungen . . . . . 144  
Aufrichten des Verkrümmten 144 – Alte Wunden  
ausheilen 155

Einzelarbeiten . . . . . 162  
Selbstvertrauen stärken 162 – Unabgeschlossenes klären 166

Äußerungen von Teilnehmern . . . . . 168

## *Kapitel V*

### *Zur Praxis der Gongarbeit*

Bezogenheit – eine zentrale Größe . . . . .	179
Zentrierungen der Gongarbeit . . . . .	181
Verwendung des Gongs für die eigene Entwicklung . . .	188

## *Kapitel VI*

### *Übungsteil*

Bemerkungen zu den Übungen . . . . .	195
Zehn Transsonanz-Übungen . . . . .	198
Einstimmungsmeditation 198 – Hören und Horchen 200 – Öffnen und Schließen 202 – Erdgongübung 205 – Schwingungsaktivierung 207 – Gongsingen 209 – Resonanzübung 211 – Polares Schwingungsfeld 214 – Gongstille 217 – Abrundungsmeditation 219	
Anleitung zur Reflexion der Transsonanz-Übungen . . .	221
<i>Literaturempfehlungen</i> . . . . .	223
<i>Praktische Informationen</i> . . . . .	225