

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

Seite an Seite

WENIGER ERNST, MEHR LEBEN.

Xmas Special: Glamouröse Beauty-Looks in Rot-Gold
plus Geschenke-Guide

Weg mit dem Optimierungswahn:
So eignen wir uns eine gesunde Lässigkeit an

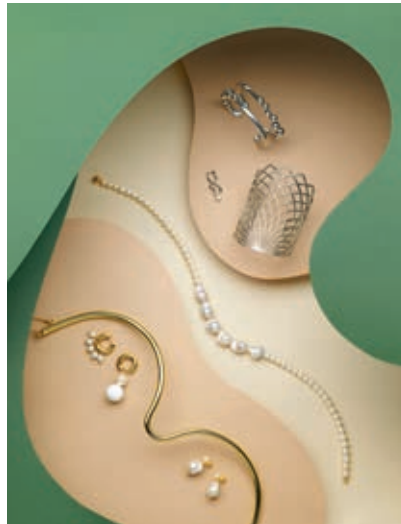


22

MERRY CHRISTMAS.
Inspirationen für die schöne Bescherung.

inhalt

maxima 12



42

FEIERLICH. Looks im angesagten Rot-Gold, die verzaubern.

TRENDS

alles, was kommt & bleibt

- 7 Editor's Choice**
Highlights der Chefredaktion
- 9 maxima Digital**
Family Style: Talk mit Influencerin Carina Pranz
- 10 Trends Global**
Eine Nachtwäsche Kollektion, kunstvolle Kreationen und Tier-Porträts
- 14 Trends Local**
Eine Krimi-Empfehlung, ein Ausstellungs-Tipp & eine Entdeckung des Monats
- 17 Watchlist**
Streaming-Tipps für gemütliche Abende
- 18 All you need is Anne**
Oscargewinnerin Anne Hathaway im Gespräch über das Leben abseits des Rampenlichts
- ➔ 22 Geschenke-Guide für Groß & Klein**
Unser Weihnachts-Special hält für jede Vorliebe etwas bereit

BEAUTY

alles, was uns noch schöner macht

- 34 Beauty News**
Eine federleichte Foundation und klimaneutrale Kosmetik
- 37 Schöner klimpern**
So gelingt ein wunderschöner Augenaufschlag
- 39 Rein & gesund**
Kokosöl, Pfefferminze, Salbei & Co für die Zähne
- 41 Dutt? Bitte lässig!**
Helferlein für die Hochsteckfrisur
- ➔ 42 Rot Gold Glam**
Mit Wow-Effekt durch die schönste Zeit des Jahres
- 53 Ihre Fragen**
Unsere Beauty-Chefin antwortet
- 54 Mit Plan durch die Feiertage**
Beauty-Hacks für die bevorstehenden Partynächte
- 56 Traumlocken à la Hank**
Influencer Hendrik Genotte im Interview zu seiner Haarpflegelinie

BODY

alles, was uns gesund & fit macht

- 63 Body News**
Balancetraining für alle und Designer-Teezeremonie
- ➔ 64 Mach dich locker!**
Raus aus dem Optimierungswahn
- 70 Baden? Ja, und zwar mit Sound!**
Wohltuende Wirkung von Klängen
- 73 Self Care**
Nachhaltige Yoga-Praxis
- 75 Teures Fest? Muss nicht sein!**
Eva Pözl über das Schenken

STANDARDS

003 EDITORIAL

123 HOROSKOP

125 UNSER GUTES RECHT

127 IMPRESSUM

147 GUTSCHEINE

➔ = COVERTHEMA

BODY

Ausgestreckt in entspannter Rückenlage auf der Yogamatte liegen. Eingemummelt in eine weiche Decke. Augen mit einem Tuch bedeckt. Augen also zu. Doch Ohren auf. Denn das Einzige, worauf sich der Körper jetzt konzentrieren soll, ist das Hören. Klangtherapeut:innen bespielen nun den Raum mit den Tönen verschiedener Instrumente. Dabei kommen Klangschaalen, Klanggabeln, Gongs, Trommeln, Flöten oder auch die Stimme zum Einsatz. Manchmal werden die Instrumente auch auf einzelne Körperpartien der Teilnehmer:innen gelegt. Eine halbe Stunde bis hin zu mehreren Stunden kann ein sogenanntes Klangbad dauern.

Baden? JA, UND ZWAR MIT SOUND!

Klänge sollen eine heilende Wirkung auf den gesamten Körper haben. Bestimmte Frequenzen sollen beruhigend und harmonisierend wirken. Immer mehr Menschen schwören auf die wohltuende Wirkung sanfter Klangmassagen, tiefenentspannender Soundbäder oder Klangmeditationen.

VON Daniela Jasch



Sound Healing

So lautet der Begriff für die verschiedenen Formen von Klangtherapien. Ob Klangmassagen, -bäder (= Sound Bathing) oder -meditationen: Gemeint ist dabei stets die Verwendung von Klang zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden. Und zwar basierend auf der Annahme, dass alle Materie und letztendlich alles Leben-

dige pulsiert, in bestimmten Frequenzen schwingt. In der Wissenschaft spricht man von Erd- bzw. von Planetenschwingungen. In spirituellen Kreisen macht man sich die Naturkraft der Erdfrequenz oder auch des Sonnentons als Heilmusik zunutze. Seit jeher gehen Menschen davon aus, dass die bewusste Lenkung von Klang das menschliche Wohlbefinden fördere. So nahmen bereits alte Zivilisationen und indigene Kulturen an, dass Klang heilen könne, indem er auf höhere Ebenen des Bewusstseins zugreift und eine Verbesserung des Befindens auf allen Ebenen des Seins ermöglicht.

Man kann nicht nicht hören

„Beim Sound Healing geht es darum, dass Körper und Geist über bestimmte Klänge und Töne zur Ruhe und so zu einer inneren Harmonie finden können. Alles an uns hört der Welt ständig zu, wir können tatsächlich nicht nicht hören“, sagt Verena Magdalena. Die hauptsächlich in Wien und Niederösterreich praktizierende Klangtherapeutin macht verschiedene Klangmeditationen und geführte Soundreisen. Was einen bei einem ihrer Soundbäder erwartet? Verena Magdalena spricht von einer sanften Meditation, bei der sich die Teilnehmer:innen in einer Ruheposition zunächst erden und mit dem eigenen Atem verbinden sollen. Dann ertönen verschiedene Klänge. Pure Frequenzen, harmonische Abfolgen bestimmter Intervalle. Die Sound-Trainerin singt auch und bringt Kristallschalen, Gongs, Trommel und Harfe zum Erklingen. Verena Magdalena ist überzeugt: „Jeder Mensch ist für Klänge empfänglich. Sie helfen unserem Gehirn, vom Stressmodus in den Alpha- oder Theta-Frequenzbereich zu wechseln.“ Die primäre Zielsetzung der Klang-Settings lautet also: Entspannung.

„BEIM SOUND HEALING GEHT ES DARUM, DASS KÖRPER UND GEIST ÜBER BESTIMMTE KLÄNGE UND TÖNE ZU RUHE UND INNERER HARMONIE FINDEN KÖNNEN.“



Was die Wissenschaft dazu sagt

Die meisten Menschen sind zu sehr im Sympathikus, sprich: im Stressmodus. Und viel zu wenig im Parasympathikus. Genau dieser Teil des Nervensystems kann aber durch Schwingungen und Frequenzen aktiviert werden. Akustische Schwingungen werden im Ohr in elektrische Impulse umgewandelt, die an den Hirnstamm geleitet werden. Genau hier entfalten Klänge ihre Wirkungsweise: Denn die Nervenimpulse gelangen auch zum vegetativen Nervensystem, das Herzschlag und Atmung beeinflusst. Der größte Nerv im parasympathischen System ist der Vagusnerv, der an der Funktion fast aller inneren Organe beteiligt und essenziell für Erholungsprozesse im Körper ist. Durch Sounds und Klänge wird er nachweislich angeregt. Auch wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Vibrationen und spezielle Klangtherapien Schlafstörungen, Angstzustände und depressive Ver-

stimmungen reduzieren können. Die heilenden Effekte von Sound Healing im Speziellen sind jedoch noch nicht umfassend erforscht.

Den Körper auf seine gesunde Schwingung trimmen

Unbestritten scheint jedenfalls die positive Wirkung auf das Wohlbefinden zu sein. Nicht zuletzt weil Musik den Zugang zu meditativen Bewusstseinszuständen erleichtert, sind Klänge für Verena Magdalena ideale Instrumente für die Tiefenentspannung. „Der Körper spricht auf alle Sounds an, auch auf nicht hörbare Frequenzen.“ Die Soundtherapeutin meint damit sogenannte Obertöne, die für sie als „besonders heilsam“ gelten. Erzeugt werden diese zum Beispiel durch Gesang oder auch mittels Kristall-Klangschalen. Im Unterschied zum uralten, erdenden Charakter der typischen, tibetischen Metallschalen erzeugen Schalen aus Bergkristall oder Quarzglas eher höhere „sphärische Klänge“, die dazu anregen sollen, in einen tieferen Zustand der Meditation zu kommen. Verena Magdalena schwört auf Kristallschalen: „Im besten Fall werden während der Tiefenentspannung Blockaden und alte Denkmuster aufgelöst, während der Körper bis auf die zelluläre Ebene in unterschiedlichen Frequenzen badet.“ Die Bezeichnung Klang- oder Soundbad komme also nicht von ungefähr. „Ich finde es großartig, dass durch die Aktivierung des Parasympathikus mithilfe von Tönen die körpereigenen Selbstheilungskräfte angeregt und stimmungsaufhellende Hormone ausgeschüttet werden“, so die Klangtherapeutin. Also, wenn sich das nicht gut anhört! |

Infos und Kurse von Verena Magdalena unter: www.aurumsoundawakening.com Instagram: @_verena.magdalena