

Ronne van den Hurk

# **FONOFORESE**

Helend werken met  
stemvorken

# Fonoforese Helend werken met stemvorken

## Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Klank en fonoforese
3. Tonen en trillingen
4. De esoterische weg - Solfeggio
5. De wiskundige weg – Pythagoras
6. De kosmische weg – Cousto
7. Van klank naar kleur
8. De tonen en hun betekenis
9. Fonoforese in de praktijk

Literatuur

Informatie

# 1. Inleiding

In het voorjaar van 2005 kreeg ik het lumineuze idee om onze donkerbruin gebeitste trap blank te schuren. Enige weken later had de trap een transformatie doorgemaakt en was werkelijk schitterend geworden. Het probleem was echter dat mijn schouderklachten, die al twintig jaar sluimerend, en regelmatig opflakkerend aanwezig waren, na het wekenlang schuren van de trap enorm waren verergerd. Maanden later waren de klachten in plaats van verbeterd alleen maar erger geworden. Ik had de grootste moeite met eenvoudige handelingen zoals stofzuigen, afwassen, strijken en schakelen in de auto. Rust, lichte beweging, oefeningen en massage mochten niet baten. Ik was ten einde raad. Toen kwam ik, eind 2005, in aanraking met stemvorken. Na twee weken dagelijks een trillende stemvork op de pijnlijke plaats te hebben gezet waren de klachten verdwenen. 'Toeval', dacht ik, want het leek wel erg ongeloofwaardig. Maar de klachten bleven weg, en gaandeweg durfde ik de belasting op te voeren, tot ik tot mijn eigen verbazing weer alles kon, van stofzuigen en strijken, tot schilderen, verhuizen en stucplaten tegen het plafond schroeven. Door deze ervaring ben ik de mogelijkheid van heling door fonoforese serieus gaan nemen. In dat proces kwam ik een aantal hardnekkige programmeringen tegen, die ik later veelvuldig terugzag bij anderen die met de stemvorken gingen werken. Het probleem is namelijk dat het voor ons nog moeilijk te accepteren is dat iets dat we niet volledig begrijpen zo goed kan werken. Het

lijkt immers zo onbenullig, het aanslaan van stemvorken en deze op het lichaam zetten. Niets is echter minder waar. Het lijkt voor spieren bijvoorbeeld vrijwel onmogelijk om onder de invloed van bepaalde frequenties hun spanning vast te houden. De spieren en het gehele weefsel ontspannen zich. Ook in Amerika en Duitsland zijn er goede resultaten geboekt met fonoforese, zoals bij de behandeling van schouder- en rugpijn, migraine, hoge bloeddruk, hernia, chronische vermoeidheid, pijn in de heup, slaapproblemen, onrust, huiduitslag, menopauzeklachten, urineweginfecties en depressie. Door mijn eigen ervaringen en die van anderen in Nederland, Duitsland en Amerika is bij mij het vertrouwen gegroeid, en durf ik met steeds meer zekerheid te zeggen dat fonoforese werkt. De enthousiaste reacties van cursisten, die veelal verbaasd en verwonderd zijn over het effect dat fonoforese teweeg kan brengen, sterken me in die overtuiging. Ik hoop dat in de toekomst de steeds groter wordende hoeveelheid ervaringen zal leiden tot een uitgebalanceerd nieuw systeem van heling, waarbij we met respect voor lichaam en geest het welzijn van onszelf en anderen kunnen herstellen.

De laatste tijd verschijnen er steeds meer boeken en publicaties die direct of zijdelings gaan over klank. Met klank bedoel ik dan niet alleen dat wat we kunnen horen, maar iedere vibratie in het universum. Want het mag ondertussen duidelijk zijn dat we ons beperkte inzicht in 'wat is' moeten laten varen, en onze gedachten meer vrijheid moeten geven. Waarom is alleen dat wat we kunnen horen klank, dat wat we kunnen zien licht, en dat wat we kunnen voelen

concreet? Het lijkt er op dat we al die tijd een incomplete voorstelling van de werkelijkheid gehad hebben. We hebben dat wat wij met onze zeer beperkte zintuiglijke vermogens kunnen waarnemen 'de werkelijkheid' genoemd. Hoe kortzichtig! Eindelijk beginnen we de werkelijke betekenis van 'Maja' te begrijpen, de schijnbare werkelijkheid. De onhoorbare klank, het onzichtbare licht, de niet voelbare structuren, ze zijn allemaal onderdeel van wat ik 'de werkelijke werkelijkheid' noem. De grootste ontdekking van de laatste honderd jaar is dat we nu weten dat we het overgrote deel van al wat is niet weten. Daarom is het van het grootste belang dat we open staan om onze visie steeds weer te herzien. Er zijn tal van grote denkers die zich momenteel bezighouden met nieuwe concepten. Er ontstaan nieuwe inzichten omtrent materie, coherentie, golven, deeltjes en velden. Terwijl er op het theoretische vlak steeds nieuwe verbanden en verklaringen worden gevonden, gebeurt er ook van alles in de praktijk. Zo ben ik vanaf het moment dat ik zelf zulke goede resultaten had ondervonden van het werken met stemvorken begonnen met het verzamelen van informatie en het opdoen van ervaringen met kosmisch gestemde stemvorken naar de inzichten van Hans Cousto, en de laatste tijd ook met andere stemvorken. Hans Cousto begreep het belang van coherentie maar al te goed, en ontwikkelde stemvorken die coherent zijn aan de bewegingen van de hemellichamen. Het verhogen van de synchronisatie is precies dat wat binnen de fonoforese nagestreefd wordt. De stemvorken vibreren in perfecte harmonie met bijvoorbeeld de

planeten, waarvan de beweging zo langzaam is dat we die met ons beperkte hoorvermogen niet kunnen horen. In de praktijk is gebleken dat het gebruiken van deze kosmische frequenties heling teweegbrengt, en een diep gevoel van verbondenheid en eenheid. De wetenschap is nog lang niet zo ver dat hier een onomstotelijke verklaring voor is. Er zijn wel allerlei effecten beschreven van geluidstrillingen op materie, zoals de Chladnifiguren. Hierbij wordt een plaat met daarop fijn zand in trilling gebracht. Bij bepaalde trillingen ontstaan daardoor prachtige harmonische figuren. Maar het effect op onze gezondheid is nog een behoorlijk onontgonnen terrein. In de oude talen zoals het Hebreeuws vertegenwoordigde iedere klank een heel specifieke frequentie met een bepaalde betekenis, een spirituele waarde. Tegenwoordig zijn we ons hier niet meer van bewust. We zeggen nog wel 'we zitten op dezelfde golflengte', wat veel meer betekent dan je denkt. Op dezelfde golflengte zitten betekent dat er resonantie plaatsvindt. Stemvorken zijn wel gebruikt om dit fenomeen van resonantie te verklaren: als je twee stemvorken met dezelfde frequentie naast elkaar op een stuk hout zet, en je slaat er eentje aan, dan gaat de andere ook resoneren. Doe je dit met twee verschillende stemvorken dan gebeurt dit niet. In het lichaam gaan daarom alleen die delen resoneren, die van nature overeenkomen met deze specifieke frequentie. Er bestaat nog geen sluitend bewijs dat het werkt, en er zijn nog geen wetenschappelijke verklaringen voor hoe het precies werkt. Maar dat betekent nog niet dat we geen

gebruik kunnen maken van het effect dat deze trillingen hebben op onze gezondheid. Steeds meer therapeuten komen met kleine wondertjes die teweeg zijn gebracht door het gebruik van kosmisch gestemde stemvorken op het lichaam. Van verdwenen acute klachten zoals spit, verstuiking en hoofdpijn, tot verbeterde chronische klachten zoals menstratieklachten, blaasontstekingen, RSI-klachten en fibromyalgie. En dat zijn dan alleen de heel concrete gevallen. Therapeuten zijn vooral zo enthousiast, omdat zij zichzelf en anderen langzaam zien veranderen naar een niveau van groter welbevinden. Ze krijgen te horen dat 'iemand zich beter voelt', dat iemand 'lekkerder in z'n vel zit', dat iemand het gevoel heeft 'thuis te komen bij zichzelf'. Ja, dit klinkt allemaal erg zweverig. Maar betekent dat, dat we de hele fonoforese en klankwetenschap dan maar als onzin aan de kant moeten schuiven, of is het alleen zo dat we meer onderzoek moeten doen naar wat er precies gebeurt?

## 2. Klank en fonoforese

Wat is klank eigenlijk, en wat kan het voor ons betekenen nu en in de toekomst? Iedereen weet dat je je bij sommige muziek beter voelt dan bij andere. En dat je op het ene moment behoefte hebt aan heel andere muziek dan op een ander moment. Muziek en klank hebben een enorme invloed op onze gesteldheid. In oude culturen had klank altijd een belangrijke functie bij heling. In onze cultuur zijn de effecten van fijne energieën zoals klank, kleur en geur in de vergetelheid geraakt. Maar gelukkig komt er tegenwoordig weer steeds meer belangstelling voor.

Alles is trilling. De wetenschap komt steeds meer tot deze conclusie. Het is eigenlijk een wonder dat we de dingen om ons heen zien als vaste objecten. Een tafel als een tafel en een stoel als een stoel. Feitelijk bestaat die tafel of stoel uit trillende deeltjes, of zelfs alleen uit golven! Trillingen kunnen wij als mens waarnemen op allerlei verschillende manieren. Dit is afhankelijk van de frequentie, dus hoe frequent, hoe snel, de deeltjes trillen of de golf beweegt. Een maateenheid om dit weer te geven is Hertz. Dit is het aantal trillingen per seconde. Als mens kunnen we trillingen horen tussen ongeveer 18 en 18.000 hertz. Wat we kunnen horen is maar een fractie van al het geluid dat bestaat. Eigenlijk produceert iedere golfbeweging geluid, maar afhankelijk van onze zintuigen kunnen we dit al dan niet horen. Zo horen kinderen meer dan volwassenen, en sommige dieren hebben een totaal ander hoorbereik. Zo hoort een olifant hele lage tonen (tot ongeveer 10



hertz), en een walvis hele hoge (tot ongeveer 50.000 hertz). Het hondenfluitje dat wij niet horen, maar de hond wel is een goed voorbeeld. Niemand zal ontkennen dat dit fluitje geluid maakt, ook al kunnen we het niet horen. In de praktijk kan dat heel vreemde situaties opleveren. Als voorbeeld de volgende anekdote. Toen mijn oudste zoon op een dag thuiskwam begon hij te grinniken. Hij zat met z'n mobiel in z'n hand, en opeens slaat mijn jongste zoon zijn handen voor zijn oren, schreeuwend: 'Hé, doe normaal!' Ik sta er nogal dom bij te kijken. 'Wat is er?' vraag ik me in al mijn onschuld af. Ik heb niets van het oorverdovende geluid gehoord waar mijn jongste zoon zich vervolgens over beklagt. Mijn oudste zoon legt uit dat het een nieuwe ringtoon is, die alleen kinderen kunnen horen, en leraren (volwassenen dus) niet. Ze hebben er de grootste lol mee. Enige weken later zie ik op het journaal dat de politie experimenteert met hoge tonen tegen hangjongeren. Het blijkt dat jongeren wegblijven op plaatsen waar hoge pieptonen worden geproduceerd, die voor volwassenen niet te horen zijn. Zulke kleine verschillen in frequentie kunnen dus al een totaal verschillende wereld van geluid creëren voor de ene persoon of de andere. Kun je nagaan in wat voor andere belevingswereld die olifant of die walvis leeft.

Typisch genoeg is het oor het eerste orgaan dat zich in een embryo volledig ontwikkelt, en is al functioneel na vier maanden zwangerschap. Tijdens de zwangerschap is geluid een van de eerste dingen waar de embryo zich op richt. Het reageert met

fysieke bewegingen om de oorsprong van het geluid te bepalen. Hierdoor ontwikkelt zich al heel vroeg een gevoel van ruimte, balans, en verhouding. Geluid heeft een medium nodig om zich in te verplaatsen (i.t.t. licht). Geluid verplaatst zich vier keer sneller door water dan door lucht (zo'n 1500 meter per seconde), en door zout water weer wat sneller dan door minder zout water. Omdat ons lichaam voor meer dan zeventig procent uit water bestaat, is het een perfect resonantie-instrument. Geluid wordt via al dit water naar alle plekken in ons lichaam 'vervoerd'. Hoe dichter het medium, hoe sneller geluid zich verplaatst. Onze botten geleiden het geluid het best, en geluid kan dan ook letterlijk 'door merg en been' gaan. Dit betekent dat je door middel van geluid zelfs de stamcellen in ons beenmerg kunt bereiken, zonder het lichaam fysiek te beroeren! Behalve dat je het lichaam door het gebruik van stemvorken met helende frequenties dus direct meer in evenwicht kunt brengen, 'voed' je tevens al de vloeistoffen in je lichaam met deze frequenties. Het is ondertussen bekend dat water frequentie-informatie voor lange tijd kan vasthouden. Daardoor kunnen deze toegevoegde frequenties nog heel lang nawerken.

## **Geluid: begin van leven**

Hoewel we er ons weinig of niet van bewust zijn, hebben geluiden, of trillingsfrequenties, dus een enorme invloed op ons lichaam. Ook de geluiden die we helemaal niet horen. Er zijn niet voor niets zoveel mensen die klagen over fysieke en mentale klachten door in de buurt van een zendmast te

wonen! Maar zoals er verstorende trillingen zijn, zoals die in zendmasten, zo zijn er ook helende tonen die ons lichaam kunnen helpen weer in balans te komen. Van klank wordt zelfs gezegd dat het de basis is van alle leven op aarde. Voor de indianen is het begin van alles 'nada', de oertoon. Zij spreken van 'nada brahma', 'de wereld is geluid'. De Indiase en Tibetaanse culturen spreken van de oertoon 'OM', of 'AUMM' de heilige toon die altijd klinkt, en het begin is van alle leven. De klank als het begin van alle leven komt ook tot uitdrukking in de bijbel: 'In den beginne was het woord, en het woord was met God, en het woord was God.'

De geluiden in de natuur accentueren de stilte. De sterren aan de hemel benadrukken de duisternis. Zij zijn geen geluidsvervuiling of lichtvervuiling, maar hebben juist een directe positieve invloed op onze gesteldheid. Onze adem wordt dieper, ons hart wordt rustiger. Denk maar aan een keer dat je op een stille ochtend buiten in de natuur was, of 's nachts in alle stilte naar de sterrenhemel keek. Deze diepe rust wordt simpelweg veroorzaakt door het afwezig zijn van de menselijke invloeden zoals auto's, snelwegen, vliegtuigen en straatlantaarns. Helaas ervaren de meeste mensen dit alleen nog als ze op vakantie zijn, terwijl het toch eigenlijk heel natuurlijk zou zijn om dit dagelijks te ervaren. Als je dit gevoel van diepe ontspanning ook kunt oproepen binnen je realiteit van licht- en geluidsovervloed, kan dat je helpen je prettiger te voelen; fysiek, emotioneel en geestelijk. Zoals het gefluit van vogels je de stilte doet ervaren, zo kunnen ook bepaalde geluiden je dichterbij de stilte brengen.

Stilte heeft zijn eigen muziek. Zoals in wit alle kleuren licht vertegenwoordigd zijn, zo zijn in stilte alle geluiden in potentie aanwezig. De kunst van het horen van de harmonie van het geluidloze geluid is een vorm van meditatie. 'Het geluid van het klappen van één hand'. De ritmes die als een rode draad door ons leven lopen zijn een vorm van muziek. De cyclische processen in ons lichaam en ons leven zou je kunnen schrijven als een partituur. Ook de hemellichamen, die onderdeel van ons aller leven zijn schrijven zo'n partituur. Onze eigen bioritmes zijn als we gezond zijn in harmonie met deze ritmes in het universum, aangezien we zelf deel uitmaken van dit universum. Deze ritmes in ons en buiten ons staan nooit stil, en hebben een continue wisselwerking met elkaar. Hierdoor ontstaat op ieder moment een uniek samenspel van ritmes, een voortdurend veranderende symfonie, voor ieder mens uniek. Iedere waarneming is daarom een momentopname, of je nu je hartslag meet, je bloeddruk of je cholesterolgehalte. De dans van je cellen, je gedachten, je patronen, is al weer een stapje verder, en gaat onafgebroken door.

## **Zo boven, zo beneden**

Zoals cellen onderdeel zijn van ons lichaam, zo zijn wij onderdeel van het universum. Zoals cellen afhankelijk zijn van het grotere geheel, namelijk ons lichaam, en daar door ondersteund en gevoed worden, zo worden wij geleid en ondersteund door het universum. Om weer in balans te komen hebben we de grotere stabiliteit van de kosmos nodig. Zoals ons lichaam als geheel stabiel, dat wil zeggen minder continue

veranderend is als de afzonderlijke cellen in ons lichaam (die immers dagelijks 'sterven' en 'geboren worden'), zo is het universum stabiel en dan ons lichaam. Ons verbinden met het universum is daarom een slimme zet. De ordening van het leven op aarde, in de vorm van om elkaar draaiende deeltjes, vertoont veel overeenkomsten met de planeten en hun bewegingen in ons zonnestelsel. 'Zo boven, zo beneden'. De planeten zijn een afspiegeling van het leven op aarde, en tal van grote wetenschappers hebben de orde en regelmaat hiervan onderzocht. Uit dit onderzoek zijn kosmische wetten ontstaan, die de beweging van de planeten in verband brengen met harmonische tonen. Deze tonen zijn de aangewezen klanken om ons lichaam weer in balans te brengen. Een methode om dit te doen is door de ritmes van de hemellichamen te beluisteren. Hoewel de ware mysticus de hemelse klanken kan horen, is dit niet weggelegd voor de gemiddelde mens. Maar de Zwitserse wetenschapper en muzikant Hans Cousto heeft dertig jaar geleden, op 2 oktober 1978, de zogenaamde 'wet van het kosmisch octaaf' ontdekt. Hij kon destijds niet vermoeden wat een impact dit zou hebben. Deze wet maakt het mogelijk de frequenties van de planeten te 'vertalen' naar het voor ons hoorbare gebied. Door het gebruik van stemvorken met deze trillingsfrequenties kunnen wij normale stervelingen deze klanken nu ook ervaren. Hierdoor kunnen we ons afstemmen op de golflengte van de diverse hemellichamen. Je wordt hierdoor meegenomen in het groter geheel, opgetild boven je kleine zelf uit, wat een diepe heling kan bewerkstelligen. Je ervaart op deze

manier de 'sound of silence', met als gevolg een gevoel van eenwording, van rust, kalmte en vertrouwen. In de praktijk blijkt dat deze vorm van in contact komen met de kosmos ook fysieke klachten positief kan beïnvloeden. De stemvorken worden daarbij aangeslagen en beluisterd, of rechtstreeks op het lichaam geplaatst, waarna de toon diep in het lichaam (en tot de ziel?!) doordringt. Het op deze wijze gebruiken van klank heet fonoforese. Trillingsgeneeskunde zal in de toekomst een steeds grotere rol gaan spelen in onze maatschappij. Het is immers een heel gerichte behandeling, die geen bijwerkingen kent. Er komen ook steeds meer apparaten op de markt die frequenties kunnen produceren en doorgeven aan het lichaam. Helaas werken al deze apparaten op elektriciteit, wat weer een stralingsbelasting is voor het lichaam. Daarom is de mogelijkheid om met stemvorken te werken zo ideaal. Je hebt geen elektriciteit nodig, je kunt de stemvorken overal mee naar toe nemen, en je hebt geen apparaat van duizenden euro's nodig. Bovendien zijn de basisprincipes van fonoforese voor iedereen eenvoudig aan te leren.

### 3. Tonen en trillingen

Wat zijn tonen, hoe kunnen we de trillingsfrequenties indelen, en wat is hun effect? Niet iedere trilling geeft een toon. Als het aantal trillingen per seconde te laag is, of niet regelmatig genoeg, dan noemen we hetgeen we horen geen toon maar slechts geluid (of herrie). Pas als er voldoende

stabiliteit is in de beweging kan er sprake zijn van tonen. Zoals al eerder gezegd bestaat alles in ons heelal uit trillingen. Wijzelf, en alles om ons heen. Hoewel ons lichaam en de dingen om ons heen er heel solide uitzien, is toch alles continue in beweging. Net zoals op de platen van Chladni sommige frequenties vormen te zien geven en andere niet, zo is alles om ons heen, en zijn wijzelf, opgebouwd uit vormgevende golven. Je zou dus kunnen zeggen dat we zijn opgebouwd uit klank. Vijfentwintighonderd jaar geleden zei Pythagoras al dat een steen bevroren muziek is. Dat is een prachtige manier om uit te drukken wat de wetenschap nu pas ontdekt: frequentiepatronen scheppen vorm. Muziek scheidt vorm. Een prachtige uitspraak van de beroemde filosoof uit de vijfde eeuw voor Christus Heraclitus luidt: 'Harmonia aphanés phanerós kreísson': 'De verborgen harmonie is machtiger dan de zichtbare.' Of, in een vertaling van Joachim Ernst Berendt: 'De verborgen harmonie triomfeert over dat wat manifest is'.

Om ons en door ons zijn zichtbare en onzichtbare, voelbare en niet voelbare, hoorbare en onhoorbare golven. Deze golven kunnen zowel een positief als een negatief effect op ons hebben, een vormend of destructief karakter hebben. Zo zijn röntgenstralen slecht voor onze gezondheid, en hebben de geluidsgolven van een kabbelend beekje een positief effect op ons. In 1873 toonde James Clerk Maxwell aan dat allerlei soorten straling, zoals zichtbaar licht, röntgenstraling en warmte-straling één en dezelfde uiting zijn van een algemeen natuurkundig verschijnsel:

elektromagnetische straling.

Elektromagnetische straling bestaat uit een magnetisch veld dat een elektrisch veld opwekt, dat weer een magnetisch veld opwekt. Beide velden staan loodrecht op elkaar en het verschijnsel plant zich voort in een vacuüm met de snelheid van het licht, zo'n 300.000 kilometer per seconde. Het elektromagnetisch spectrum omvat elektriciteit, televisie- en radiogolven, microgolven (magnetron), infrarood, zichtbaar, en ultraviolet licht en röntgenstralen, gammastralen en kosmische stralen. Van de meeste van deze golven hebben we geen besef, omdat we ze niet kunnen horen, voelen of zien. De effecten ervan zijn er echter niet minder om. Door er meer over te weten te komen, kun je beter kiezen hoe en of je hiermee rekening wilt houden in het dagelijks leven. Sommige dingen zijn moeilijk te veranderen, maar je kunt er wel voor kiezen om bepaalde storende frequenties te vermijden (airconditioning, magnetron, draadloze telefoons en mobieltjes) en sommige frequenties juist op te zoeken (biologische voeding, natuurlijk (essentiële) geuren, daglicht, het werken met stemvorken).

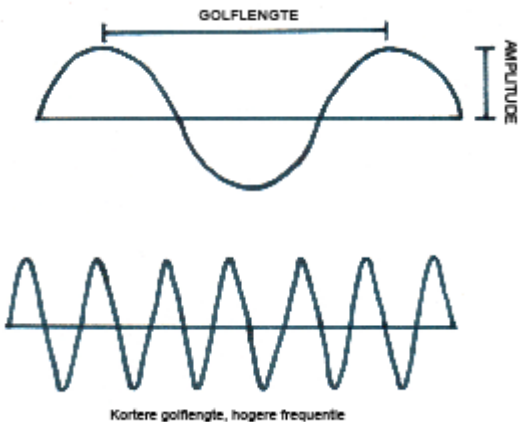
## **Golflengte en amplitude**

Iedere golf heeft een bepaalde lengte en een bepaalde hoogte. De lengte noemen we de golflengte, de hoogte de amplitude. De lengte bepaalt het soort effect, dus of we iets waarnemen als bijvoorbeeld geluid of licht. De amplitude bepaalt de sterkte of kracht, dus hoe hard het geluid is, of hoe fel het licht. Om verschijnselen zoals licht of geluid in te delen is daarom eigenlijk alleen



de golflengte van belang. Deze golflengte kun je op twee manieren weergeven:

- Je kunt de lengte van de golf meten. Dit wordt meestal gedaan bij licht, waarvan de golflengte wordt weergegeven in aantal nanometer (miljardste van een meter).
- Je kunt ook het aantal golven per tijdseenheid meten, bijvoorbeeld het aantal golven per seconde. Dit wordt bij veel andere golven gedaan, bijvoorbeeld bij geluid. Het aantal golven per seconde noemen we Hertz.



Hoe korter de golflengte hoe hoger de frequentie

=

Hoe minder (nano)meter, hoe meer hertz

Alle verschijnselen in het elektromagnetisch spectrum zijn zowel weer te geven in Hertz als in golflengte. We worden dus omgeven door elektromagnetische frequenties.

Binnen de fonoforese zijn deze frequenties de sleutel. Behalve dat je op een passieve

manier met deze frequenties te maken krijgt doordat ze overal om ons heen zijn, kun je er immers ook voor kiezen heel bewust bepaalde frequenties te gebruiken.

Om er achter te komen welke frequenties belangrijk zijn bekijken we de oorsprong van drie groepen frequenties:

- De frequenties die door mensen zijn ontvangen op een paranormale manier, of uit esoterische bronnen komen, hieronder vallen de Solfeggio-frequenties;
- De frequenties die berekend zijn naar aanleiding van wiskundige verhoudingen, hieronder vallen de Pythagoras-frequenties;
- De frequenties die afgeleid zijn van natuurkundige verschijnselen, waaronder kosmische ritmes, hieronder vallen de Cousto-frequenties.

De verschillende groepen hebben allemaal een ander karakter. Van sommige frequenties is veel bekend, andere zijn in mysteries gehuld. De eerste groep wordt nog nauwelijks gebruikt, de derde groep gebruik ik zelf het meest. Iedere groep zullen we nader bekijken.

## 4. De esoterische weg - Solfeggio

De eerste groep frequenties is misschien wel direct te moeilijkste om te begrijpen. Deze groep bevat frequenties die moeilijk te herleiden zijn naar een bepaalde bron. Hieronder vallen de frequenties die spontaan bij mensen opkomen als zijnde belangrijk, maar ook heel oude frequenties zoals de Solfeggio-tonen. Zangoefeningen met onze muzieknoten wordt ook wel Solfège genoemd. De benaming voor deze Solfège of Solfeggio-tonen zijn in de Middeleeuwen ontstaan, vanuit een lofzang. Deze hymne werd geschreven door Paolo Diacono als eerbetoon aan Johannes de Doper. Hierbij werd de volgende regel steeds een toon hoger begonnen dan de vorige. De eerste letters van deze hymne zijn verworden tot het do-re-mi van nu. Guido von Arezzo heeft naar aanleiding van deze hymne de noten benoemd.

Ut que - ant la - xis re - so - na - re fib - ris  
mi - na gae - lo - rum fa - mu - li tu - o - rum  
sol - ve pol - lu - ti la - bi - li re - a - tum  
sanc - te lo - han - nes

Op een rijtje:  
UT – queant laxis

RE – sonare fibris  
MI – ra gestorum  
FA – muli tuorum  
SOL – ve polluti  
LA – bii reatum

Het betekent zoiets als: (Heilige Johannes)  
Was de schuld van hun bezoedelde lippen  
opdat uw dienaren de wonderen der daden  
kunnen bezingen met hun stemmen.  
'UT' werd later kunstmatig veranderd naar  
'DO'. De Franse musicus Le Marie uit de 17<sup>e</sup>  
eeuw voegde 'SI' toe om de toonladder te  
vervolmaken. De letters SI stonden voor  
Sancto Iohannes, en verwezen naar Paus  
Johannes. Dit 'SI' werd uiteindelijk 'TI'. Zo  
kennen we nu de reeks DO-RE-MI-FA-  
SO(L)-LA-TI-DO. Ook de frequenties van de  
tonen veranderden onder invloed van de  
kerk, en waren tot voor kort een groot  
mysterie. Maar de Amerikaanse dr. Joseph  
Puleo werd op allerlei (miraculeuze) wijzen  
geleid naar de originele Solfeggio-tonen.  
Deze blijken versleuteld voor te komen in de  
bijbel. Zelf heb ik de bijbel altijd een  
onleesbaar en vreemd boek gevonden. Als  
kind van ouders in de jaren '60 van de  
vorige eeuw was alles wat met de kerk te  
maken had niet echt een aanrader. Mijn  
ouders waren blij zichzelf van de  
verstikkende banden van de kerk verlost te  
hebben, en dat leek me ook heel verstandig.  
Maar dat in de bijbel veel oorspronkelijke  
kennis verborgen is blijkt uit de  
herontdekking van de originele Solfeggio-  
tonen door Joseph Puleo. Hoewel hij veel  
meer ontdekte, wil ik het hier alleen hebben  
over deze speciale reeks tonen. Deze  
fascineren mij vanaf het begin dat ik er van  
hoorde, en dit werd versterkt door het volgen

van de speurtocht van Puleo in de bijbel. Het lijkt alsof je dichterbij de waarheid komt. Je zou kunnen zeggen dichterbij God, ik hou het dichterbij Eenheid. Dit eenheidsgevoel, dit gevoel 'dat het klopt' heb ik heel sterk bij deze frequenties. We leren van jongsaf aan conceptmatig denken: goed/slecht, zwart/wit, we zien alles in tegenstellingen. Dit brengt ons echter af van de eenheid van het spirituele, waar goed en slecht niet bestaan. Veel woordstammen van tegengestelden vertonen grote overeenstemming met elkaar, omdat zij slechts uitdrukking zijn van één en hetzelfde principe. Bij muziek worden de linker- en rechterhersenhelft gelijktijdig gebruikt, zonder deze splitsing. Het overstijgen van het conceptuele denken en het loslaten van referentiepunten gebeurt behalve door muziek ook als je aan de slag gaat met getallen. Tijdens mijn studie astrologie heb ik me nooit dichterbij de waarheid gevoeld, dan op momenten dat ik verbanden bestudeerde tussen getallen, reeksen en symbolen. Maar de taal der getallen is niet altijd makkelijk te lezen. Joseph Puleo werd van hogerhand gestuurd om de verborgen codes van de Solfeggio-frequenties in de bijbel terug te vinden. Bent u geïnteresseerd in zijn hele ontdekkingsreis, dan verwijs ik u graag naar het boek van Horowitz (zie literatuur). Maar waar Puleo deze uiteindelijk vond wil ik u niet onthouden. Deze geheime getallenreeks is verborgen in Numeri (het bijbelboek na Genesis), hoofdstuk 7, vers 12-83. Deze verzen zijn heel vreemd, aangezien er twaalfmaal vrijwel hetzelfde staat. Het gaat over de giften die gegeven worden door twaalf volken, verdeeld over twaalf dagen. Deze twaalf volken geven

gedurende die twaalf dagen steeds dezelfde giften, dus de verzen herhalen zich.

Hierdoor krijg je twaalf keer zes verzen. De versnummers zijn de volgende:

1 <sup>e</sup> dag	2 <sup>e</sup> dag	3 <sup>e</sup> dag	4 <sup>e</sup> dag	5 <sup>e</sup> dag	6 <sup>e</sup> dag
12	18	24	30	36	42
13	19	25	31	37	43
14	20	26	32	38	44
15	21	27	33	39	45
16	22	28	34	40	46
17	23	29	35	41	47
7e dag	8e dag	9e dag	10e dag	11e dag	12e dag
48	54	60	66	72	78
49	55	61	67	73	79
50	56	62	68	74	80
51	57	63	69	75	81
52	58	64	70	76	82
53	59	65	71	77	83

Pythagoras heeft ons de methode nagelaten om de getallen terug te brengen tot één cijfer, door de cijfers binnen het getal bij elkaar op te tellen. 12 wordt dan  $1+2=3$ , en 76 wordt dan  $7+6=13=1+3=4$ . Op deze wijze verandert de tabel in de volgende:

3	9	6	3	9	6
4	1	7	4	1	7
5	2	8	5	2	8
6	3	9	6	3	9
7	4	1	7	4	1
8	5	2	8	5	2
3	9	6	3	9	6
4	1	7	4	1	7

5	2	8	5	2	8
6	3	9	6	3	9
7	4	1	7	4	1
8	5	2	8	5	2

Als je nu van links naar rechts de getallen bestudeert zie je dat er steeds drie getallen zich herhalen. Hierin ligt het geheim van de originele Solfeggio-tonen. Deze zijn dus:

396  
417  
528  
639  
741  
852

De optelsom van de tonen is steeds 3,6 of 9. (396 wordt  $3+9+6=18=1+8=9$ ,  $417=4+1+7=12=1+2=3$ , enz. De beroemde wetenschapper Tesla zegt in tal van zijn werken: 'Als je de grootsheid van de drieën, zessen, en negens zou bevatten, zou je de sleutel hebben tot het universum'. Opvallend in de reeks is vooral het getal 528. Deze frequentie wordt door gentech-biochemici gebruikt om DNA te repareren (communicatie tussen dr. Horowitz en dr. Lee Lorenzen). Ook is het spannend de eerste complete versnummers van de twaalf dagen (12,18,24, enz.) te vermenigvuldigen met deze twaalf dagen. Er ontstaan dan bepaalde frequenties zoals die bekend zijn in de reeks van Pythagoras en Galilei!

Nog voordat ik deze decodering kende, wist ik van de Solfeggio-tonen, en kende hun frequenties. Mij was opgevallen dat dit een logische reeks is. De honderdtallen worden

steeds verhoogd met één (3-4-5-6-7-8). De tientallen ook, waarbij de nul niet wordt meegenomen, dus negen wordt één (9-1-2-3-4-5). Bij de eenheden hetzelfde (6-7-8-9-1-2). Mij leek het logisch de reeks voort te zetten, waarbij de volgende getallen ontstaan:

963

174

285

Daarna valt de reeks in herhaling: 396-417 enz. Uiteindelijk wilde ik zelf met de bijbel in de hand de decodering uitzoeken. En tot mijn verbazing zag ik de getallen die ikzelf had toegevoegd zwart op wit voor me verschijnen! In de tabel zie je ze vanaf de tweede kolom. Hoewel er in de literatuur steeds van zes tonen wordt gesproken, was ik er direct van overtuigd dat deze drie de reeks aanvullen. Het werd nog spannender net nadat ik dit had zitten schrijven. Een week lang had ik mezelf min of meer opgesloten, mijn man en kinderen op vakantie gestuurd, en me van 's morgens vroeg tot 's avonds laat ondergedompeld in getallen en frequenties. Toen belde er een vrouw, of ze even naar de stemvorken mocht komen kijken. Ze had er via een van mijn cursisten van gehoord, en was er heel benieuwd naar geworden. We spraken af op zaterdag, de laatste dag van mijn kluzenaarsweek, want op zondag zouden mijn man en kinderen weer terugkomen. Dit werd een heel bijzondere ontmoeting. Ze heeft zeer sterke paranormale gaven, wat bleek toen ze bij me was. Hoewel we het helemaal niet over de Solfeggio-tonen hadden, waar zij ook niets van wist, sloeg ze achteloos een tijdschrift open, precies op de bladzijde waar een plaatje met de Solfeggio-



tonen stond. Omdat ik ze net had laten maken, en ik er zo blij mee was, haalde ik deze met enige trots uit de kast. De stemvorken die ik liet zien waren de negen tonen, in een 9-vaks etui, dus dat zat precies vol. Maar zij zei onmiddellijk: 'Er horen er nog drie bij. Het zijn er twaalf in totaal.' Ik vertelde haar dat het er oorspronkelijk zes waren, en dat ik er zelf al drie aan had toegevoegd. 'Je krijgt de andere tonen ook nog.' Zei ze direct. 'Ze staan niet in de bijbel, zoals de andere tonen, maar je hebt het boek wel waar ze te vinden zijn.' Daarop wierp ze een blik op mijn boekenkast, die -toevallig- keurig geordend was, dus alle boeken gewoon op een rij. Ze pakte direct, zonder aarzelen, het boek van Horowitz en Puleo, 'Healing codes for the biological apocalypse', waar de decodering van de eerste zes tonen in beschreven staat. Ze had nooit van dit boek gehoord, en kon geen idee hebben hoe belangrijk dit boek was in mijn speurtocht naar de Solfeggio-tonen. 'The Gathering of Eagles' las ze, en voegde daar zelf aan toe 'de adelaarsfrequenties'. 'Ze zijn een doorgeefluik tussen hier en andere dimensies. Ze vertegenwoordigen andere planetenstelsels.' Ze bladerde door het boek, en kreeg direct door welke secties van het boek belangrijk waren. Hierbij was ook een deel over een bepaalde plant, die in de bijbel voorkomt. Hierdoor moest ik denken aan een klant van mij die intuïtief stemvorken had laten maken met de inscriptie 'wild flowers', wat ik indertijd niet echt kon plaatsen. Deze stemvorken hadden de frequenties 111, 222 en 333 hertz. Bovendien was er nog iemand, die zelfs twee stemvorken, een grote en een kleine,

met 333 hertz had laten maken, 'omdat ze dacht dat die frequentie belangrijk was'. Dit vertelde ik haar, en ze zei direct, zowel verbaasd als enthousiast: 'Dat is de tiende toon!' Er ging een huivering van herkenning door me heen. Maar daar hield het nog niet op. Ze was amper uitgesproken, en ze kreeg cijfer voor cijfer de getallen door van de laatste twee tonen. Eerst kreeg ze 999, wat de twaalfde toon zou zijn. Maar de toon daar tussenin, dus 666, hoorde er beslist niet bij. De elfde toon kreeg ze als laatste te horen. Het was 378,78. We kregen allebei spontaan kippenvel! Ik moet er nog bij vertellen dat ze geen idee had welke frequenties stemvorken überhaupt kunnen hebben. Nadat ze de laatste toon, van 378,78 hertz had doorgekregen, vroeg ze dan ook aan mij: 'Zijn dat rare frequenties?' Misschien is het je al opgevallen dat ook van deze tonen de opgetelde waarde steeds uit drie, zes of negen bestaat:  $333=9$ ,  $999=27=9$ , en  $378,78=18,15=9,6$ , opgeteld weer  $15=6$ . Natuurlijk ben ik hierna direct aan de slag gegaan om de tonen terug te vinden. Helaas is dat op het moment dat ik dit schrijf nog niet gelukt. Maar de zoektocht gaat verder. De vraag is natuurlijk wat we met deze kennis kunnen doen. Zowel met de kennis van de eerste zes tonen, als van de overige. Dat er een grote kracht in de Solfeggio-tonen, of misschien moeten we zeggen adelaarsfrequenties, schuilt is wel zeker. Maar hoe deze voor goed (of kwaad!) aan te wenden is, is nog een mysterie. De stemvorken klinken prachtig, heel bijzonder, en lijken uit een andere dimensie te komen. Maar wat we er mee kunnen blijft voorlopig een uitdaging om te achterhalen.

## 5. De wiskundige weg - Pythagoras

De grondlegger van tonen met een wiskundige oorsprong is voor zover wij kunnen nagaan Pythagoras. Pythagoras leefde in de zesde eeuw voor Christus. Hij bezat grote kennis omtrent wiskunde, natuurkunde, astrologie en muziek, en bestudeerde vooral de verbanden hiertussen. Pythagoras legde verbanden tussen wiskunde, de kosmos, licht en geluid. Deze waren volgens hem allemaal met elkaar verbonden. Op het vlak van de muziek onderzocht hij de meest ideale onderlinge verhoudingen. Hij ontdekte dat als je de snaar van een monochord, een éénsnarig instrument uit die tijd, in het midden vastzet, je dezelfde toon krijgt, maar een octaaf hoger. We weten nu dat de frequentie van een toon verdubbelt als je de snaar half zo lang maakt. De verhouding van het octaaf is daarom 1:2. Andere harmonische (mooi klinkende) tonen ontstonden als hij de snaar verdeelde in andere verhoudingen van kleine hele getallen, namelijk 2:3 en 3:4. Dat deze tonen samen zo mooi klinken, is doordat de golflengtes mooi bij elkaar aansluiten. Deze verhoudingen, dus de ruimte tussen de tonen, noemen we een interval. Het bekendste interval is het octaaf (1:2). De belangrijkste andere intervallen zijn de kwint (2:3) en de kwart (3:4). Pythagoras concludeerde dat alle andere tonen door vermenigvuldiging van deze eenvoudige verhoudingen gemaakt konden worden. Hoewel dit er op het eerste gezicht

ingewikkeld uitziet, kun je dit heel eenvoudig zelf doen. Met behulp van tabel 3, kolom 2 gaat dit als volgt:

- Je kiest een getal (frequentie / snaarlengte) voor A;
- daarmee reken je D en E (uit door A te vermenigvuldigen met  $4/3$  en  $3/2$ );
- vervolgens reken je B en G uit (door D te vermenigvuldigen met  $2/3$  en E met  $3/2$ );
- en daarmee uiteindelijk C (door G te vermenigvuldigen met  $4/3$ ).

Wat je nu hebt gedaan is steeds een kwart of een kwint omhoog of omlaag gaan. De andere twee kolommen laten voorbeelden zien van frequenties met deze verhoudingen. Het eerste voorbeeld is gebaseerd op een A van 440 hertz, zoals die momenteel standaard is. Het tweede voorbeeld laat de verhoudingen zien gebaseerd op een zuivere C. Een zuivere C krijg je door het getal 1 steeds een octaaf te verhogen. Zoals we zagen moet je om een toon een octaaf te verhogen de snaarlengte halveren, of de frequentie, dus het aantal trillingen per seconde, verdubbelen. Als je begint met 1 trilling per seconde (dus 1 hertz), zijn de volgende octaven van de toon C: (1) – 2 – 4 – 8 – 16 – 32 – 64 – 128 – 256 – 512 – 1024 enz. De tonen vanaf 32 hertz kunnen we horen, en met de zuivere C vanaf 64 hertz wordt er gewerkt binnen de fonoforese. Je ziet bij voorbeeld twee behalve de zuivere C van 512 hertz ook een A van 432 hertz verschijnen. Dit is volgens veel insiders de aangewezen ideale kamerton, maar hierover later meer.

	Via breuk	Voorbeeld 1	Voorbeeld 2
F	$C \times 2/3$	347,7	341,333
G	$D \times 2/3$	391,1	384
A	Kies zelf	440	432
B	$E \times 3/4$	495	486
C	$G \times 4/3$	521,5	512
D	$A \times 4/3$	586,7	576
E	$A \times 3/2$	660	648

De verhoudingen zoals hier beschreven zijn nog altijd de meest zuivere. We noemen de verhoudingen 1:2, 2:3 en 3:4 daarom respectievelijk een rein octaaf, een reine kwint en een reine kwart. Er zijn echter verschillende praktische problemen voor muzikanten om deze tonen te gebruiken. Het klinkt namelijk vals als je met verschillende instrumenten en akkoorden speelt. Bij alleen zang of snaarinstrumenten zonder vaste indeling kan er wel 'rein' gemusiceerd worden. Andere muziek bestaat uit een compromis: door alle halve noten gelijk te verdelen over het octaaf. Dat moet wel als je met instrumenten met vaste tonen, zoals een piano, met anderen wilt samenspelen. Maar eigenlijk is iedere piano dus bewust vals gestemd! Binnen de fonoforese hebben we hier geen last van, en kunnen we de reine, dus werkelijk zuivere, tonen gebruiken.

Met deze tonen wordt op een drietal manieren gewerkt:

- Met de zuivere C;
- Met een toonladder;
- Met een bepaald interval: octaaf, kwint, phi.

## **Gebruik van de toon C**

De populairste toon van al deze tonen is de zuivere C. De frequenties die gebruikt

worden zijn de C van 64, 128, 256, 512 en 1024 hertz. de C van 128 hertz wordt veruit het meest gebruikt. In Duitsland wordt de stemvork met de frequentie 128 hertz de Meistergabel (meesterstemvork) en ook Babygabel (babystemvork) genoemd. In Nederland wordt ie meestal de Steiner genoemd, naar Rudolf Steiner, die dit als belangrijkste toon benoemde. Deze verschillende benamingen heeft de 128-hertz-stemvork te danken aan zijn universele inzetbaarheid en bijzonder lieflijke toon. Deze stemvork wordt gebruikt om rust te brengen in iemands energiesysteem, en werkt bijzonder zacht en ontspannend. Hij kan ook diagnostisch worden ingezet, omdat het zo'n basale, transparante toon is.

## **Gebruik van een toonladder**

Het gebruiken van een tonenreeks of toonladder, zoals C-D-E-F-G-A-B wordt vooral toegepast bij het harmoniseren van de chakra's, beginnend bij het eerste chakra met de toon C. Hoewel bovenstaande reeks de meest gebruikelijke is, lijkt dit niet in overeenstemming te zijn met mijn bevindingen, noch met die van Hans Cousto. Ik geef dan ook de voorkeur aan de reeks: G-A-B-C-D-E-F. dus beginnend bij het eerste chakra met de toon G. Dit komt veel beter overeen met zowel kosmische als kleurfrequenties. Verderop zul je er bijvoorbeeld achterkomen dat een G rood is (!), de kleur die meestal met het eerste chakra wordt geassocieerd, en een C groen (!), de kleur die vooral bij het hartchakra wordt geplaatst!

## **Gebruik van een octaaf 1:2**

Het octaaf wordt eigenlijk enkel gebruikt door te werken met verschillende tonen C. De verschillende octaven van de C, zoals 256, 512 en 1024 hertz worden met hetzelfde doel gebruikt als de losse zuivere C, maar nu in combinatie met elkaar. Het octaaf is de eerste boventoon van iedere grondtoon, en klinkt daarom altijd al mee, ook als je maar één stemvork gebruikt. Volgens sommigen is het dubbelop om met verschillende C-tonen te werken, en daarom overbodig. Toch is de ervaring dat de combinatie een nog diepere ontspanning teweeg kan brengen.

## **Gebruik van de kwint 2:3**

De kwint werd al door Pythagoras als een heilige verhouding gezien, met bijzondere, helende en spirituele eigenschappen. Deze verhouding komt in tal van oude geschriften terug als ideale verhouding van schoonheid en menselijke maat, en als bron van universele harmonie tussen yin en yang. In het Engels wordt dit interval als 'the perfect fifth' aangeduid. Zoals we zagen is een kwint een interval tussen twee tonen die zich verhouden als 2:3. Binnen ons huidige muzieksysteem wordt iedere kwint iets verlaagd, om het systeem bruikbaar te maken. Maar juist de reine (zuivere) kwinten kun je goed gebruiken binnen de fonoforese. Als grondtoon wordt meestal een C genomen. Dit kan de C van 128 hertz zijn, maar bijvoorbeeld ook die van 256 hertz, of de eerst hoorbare van 32 hertz. Deze grondtoon wordt vermenigvuldigd met  $3/2$ . Zo worden gebruikt: Een C van 128 hertz met een G van 192 hertz, of een C van 256

hertz met een G van 384 hertz. Deze tonen worden gelijktijdig aangeslagen en beluisterd om harmonie in het lichaam te creëren.

Van dit interval wordt optimaal gebruik gemaakt wanneer niet slechts twee tonen gebruikt worden, maar een kwintenserie tot klinken wordt gebracht. Vanaf de grondtoon wordt dan steeds vermenigvuldigd met  $3/2$ . Dit heet de spiraal van reine kwinten. Deze omvat ongeveer het gehele bereik van een piano, dat reikt van 27,5 hertz tot 4186 hertz. Beginnend met de laagst hoorbare zuivere C van 32 hertz kom je door de spiraal van reine kwinten uit op 4151,88 hertz. Deze stemvorken zijn minder geschikt om heel concrete fysieke klachten te behandelen. Ze bewerkstelligen een diep contact met het fijnstoffelijke. De tonen worden beluisterd van laag naar hoog, of ze worden langs het lichaam tot klinken gebracht, met de laagste toon beginnend bij de voeten, en dan steeds met hogere tonen langs het lichaam omhoog.

### **Gebruik van Phi 8:13**

Er is een interval dat pas sinds kort gebruikt wordt binnen de fonoforese. Dit is de verhouding 8:13, die niet binnen het huidige muzieksysteem is terug te vinden. Deze verhouding zie je wel in de veel besproken Fibonacci-reeks, de reeks waarvan het volgende getal steeds de optelsom is van de twee vorige getallen: 1-1-2-3-5-8-13-21-34-55-89-144-enz. Deze getallenreeks is bedacht in de middeleeuwen, door Leonardo da Pisa, beter bekend als Fibonacci. De kathedraal van Florence, ontworpen door Filippo Brunelleschi (1377-1446) heeft een



koepel die voor een groot deel de Fibonacci-reeks volgt. Voor de inwijding componeerde de Nederlandse componist Guillaume Dufay een motet dat tevens op deze reeks was gebaseerd. Hoewel het gebruik binnen de fonoforese dus nieuw is, zijn we niet de eerste die de link tussen de Fibonacci-reeks en klank maken. De Fibonacci-reeks vormt de rekenkundige basis voor de gulden snede. Dit is in 1611 ontdekt door Johannes Kepler. De eerste verhoudingen, namelijk 1:2, 2:3, 3:5 en 5:8 zijn terug te vinden in ons huidige muzieksysteem. De eerstvolgende verhouding 8:13 zou een nieuw interval kunnen betekenen, en een nieuw niveau in het luisteren kunnen inluiden. Er worden dan ook tal van spirituele ervaringen aan het gebruik van stemvorken in deze verhoudingen toegedicht, maar ook praktische zaken zoals het uitbalanceren van de linker- en rechterhersenhelft. Stemvorken die hiervoor gebruikt kunnen worden zijn een C van 128 hertz met een stemvork van 208 hertz. Andere mogelijkheden zijn 256:416 en 512:832.

## 6. De kosmische weg – Cousto

Observatie van het heelal kan ons veel inzicht geven in de frequenties die voor ons belangrijk zijn. Het heelal is een aaneenschakeling van ritmes die soms makkelijk, soms wat moeilijker waar te nemen zijn. Alle mensen ter wereld hebben met deze ritmes te maken, en zelfs zij die geen enkele affiniteit hebben met natuurlijke ritmes ervaren ze. Het ritme dat wij het sterkst ervaren is het ritme van dag en nacht. Iedere 24 uur draait de aarde om haar as, wat wij ervaren als het dag-nacht-ritme. De maan draait in iets minder dan een maand om de aarde, waardoor wij de maan in haar verschijningsvorm zien veranderen. De cyclus van volle maan tot volle maan is voor iedere leek te volgen. Het volgende ritme is het jaar. De seizoenen die elkaar opvolgen worden door mens en dier ervaren. Ook alle planeten hebben hun eigen omwenteling, wat niet door iedereen zo direct ervaren wordt, maar duidelijk waarneembaar is voor degenen die zich daar op richten. Kepler deed rond 1620 onderzoek naar de elliptische banen van de planeten, en berekende de snelheid van alle bekende planeten. Hij stelde wetenschappelijk vast dat er een relatie bestond tussen muzikale ratio en de beweging van de hemellichamen: 'The Music of the Spheres'.

De grondlegger van het gebruik van tonen gebaseerd op berekeningen van kosmische ritmes is Hans Cousto. Hij maakte dertig jaar geleden een vertaalslag, waardoor er

plotseling de mogelijkheid was om de ritmes van de hemellichamen te beluisteren. Hans Cousto is wiskundige en musicus, en vond het vreemd dat de muzikale frequenties zoals wij die tegenwoordig gebruiken niet zijn afgeleid van natuurverschijnselen. Bij andere eenheden, zoals meters, liters of kilo's is dat wel het geval. De basis van de westerse muziek vormt de kamerton. Dit is de frequentie van de toon A zoals die door alle musici gebruikt wordt. Door hierover afspraken te maken kunnen alle musici hun instrumenten gelijk stemmen. Door de eeuwen heen is de hoogte van de kamerton zeer aan verandering onderhevig geweest. Internationaal is in het midden van de 20<sup>e</sup> eeuw deze toonhoogte vastgesteld op een frequentie van 440 hertz. Dat was veel hoger dan in de tijd van grootheden als Bach, Händel en Mozart, toen 422 of 423 hertz gebruikelijk was. In 1885 werd ie op 435 Hertz vastgesteld, en in 1939 verhoogd naar 440 hertz. In veel popmuziek wordt tegenwoordig opzettelijk een nog hogere frequentie gekozen, zoals 442 of zelfs 445 Hz, omdat dat een meer indringende hoorsensatie oplevert. Waarschijnlijk is dit ook steeds de beweegreden geweest om de kamerton te verhogen. De muziek moest steeds 'briljanter' klinken. Geen van deze grondtonen is echter gebaseerd op een natuurlijk ritme. De huidige toonhoogte van 440 hertz is gewoon een afspraak, zonder principe waarop dit gebaseerd is. Muziek waar we dagelijks naar luisteren is dus niet in overeenstemming met de natuur: feitelijk ontstemt deze ons!

Cousto ging daarom op zoek naar de natuurlijke kamerton. Omdat muziek met ritmes te maken heeft zocht hij naar het

meest wezenlijke ritme voor de mens. Hij kwam tot de conclusie dat het dag-nacht-ritme het meest essentieel is. Alle mensen, maar ook dieren en planten ervaren de invloed hiervan. Als in een visioen zag hij hoe hij dit ritme kon vertalen naar een hoorbare frequentie: de wet van het kosmisch octaaf was geboren!

Hoe vindt deze omzetting van planeetbeweging naar hoorbare toon volgens de principes van Cousto nu precies plaats? Wat was zijn geniale ontdekking? Het antwoord hierop is verbluffend simpel, zoals zo vaak het geval is met geniale inzichten. De ritmes van de aarde en de planeten worden namelijk steeds een octaaf verhoogd, tot in het hoorbare bereik. In de muziek noemen we dit octaveren de 'wet van het octaaf', binnen fonoforese de 'wet van het kosmisch octaaf'. Hoe werkte dit octaveren ook al weer? Stel je een piano voor. Daarop zitten verschillende C's; iedere achtste toets is een C, steeds een octaaf hoger. Om van een lagere C naar een hogere C te gaan moet je de frequentie, het aantal trillingen per seconde, verdubbelen, want het octaaf verhoudt zich tot de grondtoon als 2:1. Heb je dus een C van 128 Hz, dan is de volgende C 256 Hz, de volgende 512, enz. Dit verdubbelen van de frequentie, met behoud van de toon, kun je ook doen met de omwentelingstijden van de hemellichamen en de ritmes van de aarde. Het frappante hiervan is dat tonen die op deze wijze ontstaan belangrijke klanken blijken te zijn in verschillende culturen. De westerse muziek kent deze congruentie niet. Zoals we zagen is onze westerse kamerton een afgesproken toon, niet gebaseerd op een natuurlijk ritme.



basistoon van de muziek eigenlijk geen A zou moeten zijn, maar een G. Deze aanvaarding kwam overigens al heel snel. Want toevallig had hij een Franstalig muziekboek binnen handbereik, waarin hij de benaming van de G-sleutel tegenkwam. Deze sleutel heet in het Frans 'clef du sol'. Het Franse woord 'sol' betekent 'grond', 'bodem' of 'vloer'. Wat hij had gevonden was werkelijk niets minder dan de sleutel van de aarde!

## **Het jaar en de klank OM**

Nadat hij de eerste toon had gevonden, was de stap klein naar de volgende toon. Want behalve dat de aarde om zijn eigen as draait, draait hij ook om de zon. Dit ritme noemen we een jaar. Deze toon zou uiteindelijk de meest gebruikte toon binnen de fonoforese worden. Deze omwenteling van de aarde om de zon duurt 365 en een kwart dag. De frequentie van de jaartoon is daarom 1 trilling per 365,25 dagen.

Omgerekend naar een voor ons hoorbare frequentie, volgens de principes van Hans Cousto, kom je op een trilling van 136,10 trillingen per seconde, dus 136,10 hertz. In termen van de huidige muzikwetenschap is dit een cis. In ons huidige muzieksysteem is dit eigenlijk niet zo'n belangrijke toon. Maar wonderbaarlijk genoeg blijkt dit precies de toon te zijn die de meeste van u beter zullen kennen als de OM-klank, de oerklank volgens oude beschavingen, die de 'bron van alle leven is'. Deze klank is de grondtoon van de Indiase muziek. In tegenstelling tot wat we zagen met betrekking tot de westerse kamerton, die door de jaren heen aan grote veranderingen

onderhevig was (is), is de basistoon van de Indiase muziek nooit veranderd. De toon wordt doorgegeven van generatie op generatie, van musicus op musicus, vaak van vader op zoon. Het belang van deze toon is in India ook vele malen groter dan het belang van de kamertoon in het Westen. Hier is het hoogstens een gebakkelei over wat we nu weer eens zullen afspreken. Daar is het echter een kwestie van spirituele afstemming. Geen zaak wordt serieuzer genomen dan het onder de knie krijgen van de juiste basisklank. De jonge muzikant moet net zo lang oefenen tot hij volledig is één geworden met de klank, wat jaren kan duren. Deze grondtoon van de Indiase muziek, die 'sa' of 'sadjā' wordt genoemd komt in frequentie nauwkeurig overeen met de toon van het jaar. Deze wordt niet alleen binnen de Indiase muziek gebruikt, maar is ook de basis voor het stemmen van Tempelklokken, bellen, en gongs in India, Tibet en Indonesië. Ook de heilige OM-klank wordt in deze frequentie geïntoneerd. Overigens is het frappant dat deze cis van 136,10 hertz weer overeenkomt met een kamertoon van 432 hertz (432,1 hertz om precies te zijn). Momenteel is er een beweging gaande die pleit voor een referentietoon van 432 hertz, volgens zeer veel insiders de meest ideale kamertoon. Deze komt ook overeen met de zuivere C van Pythagoras (zie voorbeeld 2 bij tabel Pythagoras).

## **Maan en oude muziek**

Een ander ritme dat voor ons heel belangrijk is, is het ritme van de maan. Hoewel we er tegenwoordig weinig rekening mee

houden, en door de overmaat aan kunstmatig licht ook nog maar weinig besef van hebben, is dit ritme van het allergrootste belang. De verstoring van de lichtinvloed van de maan door kunstmatig licht is er mede de oorzaak van dat tegenwoordig zoveel vrouwen last hebben van menstratieklachten en onregelmatige menstratieperiodes. De maan kent eigenlijk heel veel verschillende ritmes, omdat het geen hemellichaam is dat netjes zoals de aarde en andere planeten om de zon draait, maar eerst om de aarde, en samen met de aarde om de zon, en dan ook nog in een bepaalde, niet evenwijdige hoek t.o.v. de ecliptica. Deze verschillende ritmes zijn allemaal door Cousto berekend, maar het belangrijkste ritme is toch wel dat van de omwenteling van de maan om de aarde, zoals wij dat vanaf de aarde kunnen observeren. Dit is de periode die wij als mens ervaren tussen twee gelijke maanfasen, dus van volle maan tot volle maan, of van nieuwe maan tot nieuwe maan. Dit ritme duurt om precies te zijn negenentwintig dagen, twaalf uren, vierenvestig minuten en 2,8 seconden. Omgerekend volgens de methode van Cousto geeft dat een frequentie van 210,42 hertz, en een octaaf hoger van 420,84 hertz. Dit is min of meer een gis. Deze toon is in ons huidige muzieksysteem bij lange na niet zo belangrijk als je van het ritme van de maan zou mogen verwachten. Kijken we echter even terug naar de kamertonen zoals die door de jaren heen gebruikt zijn, dan zien we plotseling grote overeenkomsten tussen de vroeger gebruikte kamerton en dit ritme van de maan. Dat betekent dat in de tijd van de barokmuziek, in de tijd van



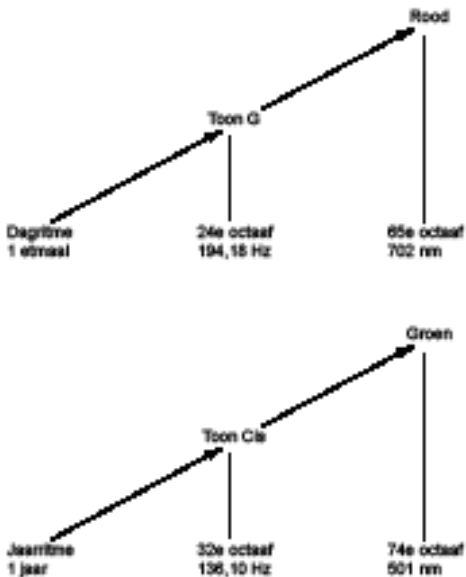
componisten als Händel, Mozart en Bach, tot halverwege de negentiende eeuw, de muziek voor een belangrijk deel wel in overeenstemming was met het ritme van de maan. Hoe meer we de kamerton door de jaren heen hebben verhoogd, hoe verder we kwamen af te staan van het maanritme. Op de wijze zoals hierboven beschreven, heeft Hans Cousto negentien frequenties berekend. De twintigste toon, de toon van de zon, is anders berekend. Dit zal ik uitleggen bij de bespreking van de verschillende tonen. Een overzicht van de tonen vind je achterin dit boekje.

## 7. Van klank naar kleur

Zoals we gezien hebben bestaat het elektromagnetisch spectrum uit tal van verschijnselen. Hieronder vallen klank en kleur. De vertaalslag door octaveren kunnen we daarom ook perfect toepassen op het omrekenen van klanken naar kleuren. Dit levert fascinerende resultaten op. Hieraan voorafgaand is het interessant om een vergelijking te maken tussen onze waarneming van klanken en kleuren, dus tussen horen en zien. Onze huidige maatschappij is veel meer gericht op het zicht dan het geluid. Het oog wordt als belangrijkste zintuig gezien, en binnen de wetenschap het meest gebruikt. 'Eerst zien, dan geloven'. Wat we met onze ogen zien, geloven we dus, maar hoe zit dat met onze oren? 'We geloven onze oren niet!' De ogen hebben over het algemeen veel meer tijd om iets te registreren: Je 'kijkt er nog eens goed naar'. In onze natuurlijke omgeving is een geluid echter eenmalig. Het oor is er dus op gericht direct exact te registreren. Veel mensen hebben dan ook wat we noemen een 'zuiver gehoor'. Dat betekent dat je precies kunt bepalen welke klank je hoort. Het oor heeft namelijk het vermogen tot wiskundig meten en onderscheiden. Er bestaat niet zoiets als een 'zuiver zicht'. Van de oren naar de hersenen lopen driekeer zoveel verbindingen als van de ogen naar de hersenen. En het gehoor heeft een veel breder spectrum dan ons vermogen tot zien. In octaven uitgedrukt: We kunnen precies één octaaf van het elektromagnetische spectrum zien, en maar liefst tien octaven horen! Volgens Joachim-Ernst Berendt heeft

de voorkeur voor het oog in onze tijd te maken met het feit dat we in een patriarchale samenleving leven. Het grootste deel van ons bestaan leefden we echter in een matriarchale samenleving. In de patriarchale samenleving is het oog dominant, in de matriarchale samenleving is het oor dominant. Het oog wordt ook in de Chinese leer als yang, of mannelijk gezien, en het oor als yin of vrouwelijk. Het is daarom interessant om juist nu, in de oogengerichte samenleving waarin wij leven, terug te gaan naar de beleving van klank. Maar hoe zit het nu met die kleurfrequenties? De eenvoudige wijze van het octaveren van tonen door de frequentie te verdubbelen kunnen we ook toepassen op het omzetten van klanken naar kleuren. Of je een wijsje nu hoger of lager zingt, het blijft hetzelfde wijsje! Als we de frequenties van de tonen octaveren, dus steeds verdubbelen, komen we uiteindelijk in het kleurenspectrum terecht. Als je genoeg octaven omhoog klimt hoor je geen klank meer, maar ontstaat er een kleur! In het geval van de jaartoon, met de frequentie 136,10 hertz, de frequentie van de OM-klank, ontstaat zo de kleur groen. In tal van bronnen vinden we dat zowel de kleur groen als de klank OM geplaatst worden bij het hartchakra. Het mag u nu duidelijk zijn dat dit daadwerkelijk uitingen zijn van hetzelfde principe, namelijk het draaien van de aarde om de zon. Binnen de fonoroese wordt de stemvork met de frequentie 136,10 hertz dan ook gebruikt om het hartchakra weer in balans te brengen, en klachten die samenhangen met dit gebied te behandelen. Ook de andere tonen kunnen we op deze wijze omrekenen naar kleur, wat iets heel

anders is als het toewijzen van een kleur, wat louter gevoelsmatig is, en bij iedereen anders kan uitpakken. We hebben hier te maken met een rechtevenredige verhouding tussen één bepaalde klank en één bepaalde kleur. Je zou kunnen zeggen dat een bepaalde kleur een zeer hoge boventoon is van een bepaalde klank. En evengoed dat de hoorbare frequenties zoals we die volgens de methode Cousto berekenen boventonen zijn van de ritmes van de hemellichamen, en de bijbehorende kleuren evenzo. Het is een werkelijke 'stairway to heaven'.



Het octaaf is de bijzondere factor, die astronomie, muziek en kleuren met elkaar verbindt.

## 8. De tonen en hun betekenis

Binnen de fonoforese wordt gebruik gemaakt van alle twintig tonen van Cousto, van een aantal wiskundig berekende tonen zoals de tonen van Pythagoras, van de Solfeggio-tonen, en van een groeiend aantal nieuwe tonen.. De meest gebruikte tonen, waarvan de werking het best bekend is, wil ik hier nader toelichten. Een aantal van de andere tonen zal ik kort benoemen. Ik heb me hierbij voornamelijk beperkt tot de algemene werking van de tonen. Tijdens workshops komen ook de meer medische aspecten van de stemvorken aan bod, maar dat zou hier te ver voeren.

### **Toon van de dag, 194,18 Hz**

Ritme: omwenteling van de aarde om haar as, wat wij ervaren als een etmaal.

Frequentie: 194,18 Hz. Dit is het 24<sup>e</sup> octaaf van het ritme.

Kleur: Oranjerood. Dit is het 65<sup>e</sup> octaaf van het ritme, 702 nanometer.

Toon: G

Chakra: 1<sup>e</sup>

Werking: Dynamiserend, activerend, gronding, versterkt het vertrouwen.

De toon die het dag-nachtritme weergeeft is de toon van de dag. De juiste benaming voor dit ritme is eigenlijk de synodische dag. Deze duurt vierentwintig uur. Verhoog je deze frequenties naar het 24<sup>e</sup> octaaf dan bereik je een hoorbare frequenties van 194,18 Hz. Dit komt ongeveer overeen met de toon G zoals we die in de westerse muziek kennen. Feitelijk is deze toon de

basistoon of grondtoon van de muziek. De kleur die bij deze toon hoort is diep rood-oranje. Deze ontstaat ook door octaveren. De golflengte van kleuren wordt tegenwoordig meestal in nanometers gemeten, dit is een miljoenste van een millimeter. Octaveer je nu de toon van de dag tot de 65<sup>e</sup> octaafboventoon naar 702 nanometer, dan verschijnt er een diep oranje-rode kleur. Het is de kleur die veel monniken dragen. Deze kleur en deze toon zijn het meest verbonden met de aarde, en hebben een dynamiserende werking. Octaveer je deze frequenties nog éénmaal, dan kom je op 351 nanometer. Hier zien we een buitengewoon opmerkelijke overeenkomst. DNA heeft een resonantiemaximum bij 351 nanometer (naar Fritz Popp). Alle octaven van de toon van de dag, dus alle (op de juiste kamerton afgestelde) tonen G in de muziek, de kleur oranje-rood, en de stemvork met de frequentie 194,18 Hz hebben dus een directe link naar ons DNA. Overigens worden er wereldwijd verschillende dingen gezegd of beweerd over tonen en DNA. Deze vaststelling (van Cousto) is er één van. Maar we zagen bij de Solfeggio-frequenties al de 528 hertz, die gebruikt zou worden voor DNA-heling, en dan hebben we nog de 8:13 ratio, die nieuwe aspecten van de DNA-helix zou kunnen activeren. Tenslotte claimt Joy Gardner dat het DNA een frequentie heeft van 8,5 Tera ( $10^{12}$ ) hertz. Al met al nogal heftige uitspraken. Zelf ben ik wat terughoudender met betrekking tot fonoforese en DNA. Het onderzoek hiernaar, zoals de invloed van geluid, maar ook bijvoorbeeld taal op het DNA, is nog in volle gang. Is het niet mooi genoeg dat de toon

van de dag je weer in balans brengt met het belangrijkste ritme van de mens, het dag-nachtritme? Dit is dé toon om iedere dag bij op te staan. Bij fonoforese wordt de stemvork met de frequentie 194,18 Hz gebruikt om te stimuleren, dynamiseren, wakker te schudden en te aarden. Dat kan zijn iemand in het algemeen, een deel van het lichaam, een orgaan, chakra of meridiaan(punt). Het wordt ingezet bij het begin van een behandeling, of aan het begin van de dag of een activiteit. Het bijbehorende chakra is het eerste. Deze frequentie geeft kracht en ondersteuning bij ontbreken van bestaansrecht, gebrek aan eigenwaarde en gebrek aan aarding. Ook op vastzittende spieren en botdelen in gebieden waar spieren vastzitten kan deze stemvork gebruikt worden. Bij neerslachtigheid kan de toon op de borstkas geplaatst worden, langs de oren gehouden/bewogen worden, en langs het lichaam in het algemeen. Ook is het een fijne toon om iemand weer met beide benen op de grond te krijgen. Je zet de stemvorken dan op het acupunctuurpunt Ni1, dat onder de voet ligt, op de middenas van de voet, naast de bal van de grote teen.

### **Sterredag 194,71 Hz**

Deze toon lijkt erg veel op de 'gewone' toon van de dag, maar wijkt daar iets van af. Het is het ritme van de omwenteling van de aarde om haar as, maar dan vanuit het heelal gezien. Officieel heet dit de siderische dag. Binnen de fonoforese duiden we hem aan met zijn andere naam, de sterredag. Omdat de aarde iedere dag vier minuten opschuift ten opzichte van de zon, is dit

ritme vier minuten korter dan de synodische toon van de dag. Het ritme is dus drieëntwintig uur en zesenvijftig minuten. Dit komt omgerekend uit op 194,71 hertz. De stemvork wordt op een vergelijkbare manier gebruikt als de gewone toon van de dag.

## **Toon van het jaar (OM) 136,10 Hz**

Ritme: omwenteling van de aarde om de zon, in 365,25 dagen.

Frequentie: 136,10 Hz. Dit is het 32<sup>e</sup> octaaf van het ritme. Grondtoon van de Indiase muziek (Sitar, Tambura, Vina)

Kleur: Groen. Dit is het 74<sup>e</sup> octaaf van het ritme, 501 nanometer.

Toon: Cis

Chakra: 4<sup>e</sup>

Werking: Harmoniserend, reinigend, ontspannend, geeft lucht en lichtheid, relativering.

De toon van het jaar is gebaseerd op de omwenteling van de aarde om de zon, oftewel een jaar. Het 32<sup>e</sup> octaaf van deze omwenteling is 136,10 Hz. Dit komt ongeveer overeen met de toon Cis zoals we die in de westerse muziek kennen. Ook komt hij overeen met de grondtoon van de Indiase muziek, en is het de toon die in het Oosten gebruikt wordt door monniken voor meditatiedoeleinden. Indiërs noemen deze toon 'de toon die eeuwig klinkt'. Zij beschouwen deze toon als de oertrilling. Deze grondtoon is het geheim van de meditatieve kracht van de Indiase muziek. Hij kan diepe innerlijke rust brengen, een gevoel van vrede en vertrouwdheid. Het is de toon die hoort bij het hartchakra, dat tevens het middelste chakra is. Deze toon is



dan ook een verbindende factor tussen boven en beneden: het onderlichaam en het bovenlichaam, maar ook lichaam en geest. De stemvork met deze frequentie geeft troost en rust, harmoniseert in de breedste zin van het woord, stimuleert een gevoel van universele, onvoorwaardelijke liefde. Het is de toon van de ziel, die zielenpijn verandert in zielenrust. Deze toon ontspant en regeneert. Iemand bij wie deze toon goed geïntegreerd is voelt zich innig verbonden met anderen, voelt medeleven zonder medelijden. Houdt van anderen én van zichzelf. Leeft mee, maar blijft bij zichzelf. Zo iemand is beziel, enthousiast, heeft hart voor de zaak. Is oprecht hartelijk en begaan met anderen, en leeft vanuit zijn of haar hart. Is deze toon uit balans dan zien we een teveel of te weinig van bovenstaande eigenschappen.

Bij teveel: grenzeloos begaan met anderen, vindt iedereen zelig, overdreven behulpzaam en beschermend, kan niet loslaten, geen eigen grenzen, geen eigen mening, gaat altijd uit van de ander, geeft altijd zichzelf de schuld, cijfert zichzelf weg, is hartelijk zonder onderscheid, dus niet altijd vanuit het hart.

Bij te weinig: Harteloos, afgesloten, egoïstisch, heeft geen idee hoe iets voor de ander is, kan makkelijk 'nee' zeggen, kan moeilijk iets over het hart strijken, heeft het altijd over zichzelf, legt de schuld altijd bij de ander, kan zich niet binden. Zowel bij een teveel als bij een te weinig kan de toon van het jaar meer evenwicht brengen, en iemand dichter bij zichzelf, en daardoor ook vaak dichter bij de ander brengen. Deze stemvork wordt erg veel gebruikt binnen de fonoforese, zoniet het meest. Je kunt zelfs

werken met alleen deze stemvork. Het meest wordt ie gebruikt om naar te luisteren, bij te mediteren, en om het lichaam in zijn algemeenheid, en de chakra's in het bijzonder te harmoniseren. Daarbij wordt de stemvork langs het lichaam bewogen, op het borstbeen geplaatst, of bij ieder chakra tot klinken gebracht. Met deze stemvork leer je niet luisteren met je oren, maar luisteren met je hart.

## **Platonisch jaar (Zodiacjaar)**

### **172,06 Hz**

Ritme: omwenteling van de aardas, wat wij ervaren als een tijdperk

Frequentie: 172,06 Hz. Dit is het 74e octaaf van het ritme.

Kleuren: Rood, dit is het 88e octaaf van het ritme, 792 nanometer

En tevens: blauwviolet, dit is het 89e octaaf, 396 nanometer

Toon: F

Chakra: 7e

Werking: Sedatief m.b.t. het fysieke, maar maakt monter van geest

Een complete omwenteling van de aardas wordt platonisch jaar of zodiacjaar genoemd. Deze beweging wordt veroorzaakt doordat de aardas niet rechtop staat t.o.v. de ecliptica. Zo ontstaan de verschillende tijdperken, zoals het vissentijdperk en het watermantijdperk. Ieder van deze tijdperken vertegenwoordigt een maand van het platonisch jaar. De toon die hieruit voortkomt is een toon van 172,06 hertz. Dit is in ons muzieksysteem een F. Ook hier valt een frappante overeenkomst op als we over de grenzen kijken. Deze toon is namelijk de

basistoon van de Chinese muziek. Hij wordt ook de toon van de geest genoemd. De tijdspanse is veel meer dan levenslang, hij toont dan ook de zielenweg. Het is een toon die je uittilt boven het alledaagse, je in contact brengt met je hogere zelf, relativering brengt, en heftige emoties verfijnt en oplost. De toon wordt gebruikt voor meditatie en ontspanning. Op het lichamelijke vlak wordt hij ingezet bij verkrampingen en schietende pijnen, voortkomend uit de zenuwbanen. De toon hoort bij het einde van dingen, de afsluiting van een behandeling, maar ook bij de ouderdom en bij de wijsheid die daarbij hoort. Het laat je dingen van een afstand zien, zonder er in te verdrinken. Als er een tekort is aan deze toon voelt men zich niet verbonden met het grote geheel, kan men niet uitstijgen boven alledaagse beslommeringen. Deze toon werkt reinigend en ontgiftend. Maar een eenzijdige stimulatie van deze toon is niet gewenst: het trekt iemand uit het lichaam, zonder gegrond te zijn. Hij wordt dan ook gebruikt in combinatie met de andere aardetonen. Aan het begin van een sessie wordt de toon van de dag gebruikt, in het midden de toon van het jaar, en aan het einde deze toon van het zodiacjaar. Als je de drie aardetonen met elkaar vergelijkt heb je de dagtoon die activeert, energie toevoegt, de jaartoon die harmoniseert, energie verdeelt, en het zodiacjaar die ontspant, energie afvoert. Binnen de acupressuur kunnen deze drie tonen dan ook heel goed samen ingezet worden, om te stimuleren, harmoniseren, of sederen. Deze drie tonen zijn een belangrijke drie-eenheid binnen de fonoforese.

Dagtoon	Jaartoon	Zodiacjaar
Rood	Groen	Violet
Stuitchakra	Hartchakra	Kruinchakra
Stimuleert	Harmoniseert	Sedeert
Begin (leven/dag/behouding)	Midden	Eind

De toon van het platonisch jaar heeft ook nog een speciale functie binnen de fonoforese. Dat is het opheffen van een teveel van een andere trilling. Het gebeurt een enkele keer dat iemand het gevoel heeft een 'overdosis' van een bepaalde toon te hebben gehad, of van verschillende tonen. Dat kan gebeuren als iemand erg gevoelig is, en direct heel intensief met de stemvorken gaat werken. De toon van het platonisch jaar kan een dergelijk 'teveel' opheffen. Hij wordt daartoe aangeslagen en van boven naar beneden langs het lichaam bewogen.

### **Maan (synodisch) 210,42 Hz**

Ritme: Omwenteling van de maan om de aarde, periode van volle maan tot volle maan, of om het even welke twee opeenvolgende gelijke schijngestalten. Dit duurt negenentwintig dagen, twaalf uren, vierenvierentwintig minuten en 2,8 seconden.

Frequentie: 210,42 Hz.

Kleur: Oranje Dit is het 70<sup>e</sup> octaaf van het ritme, 648 nanometer.

Toon: Gis / A

Chakra: 2e

Kracht: Meegaan met de stroom

Dierenriemteken: Kreeft

Werking: Doet stromen, maakt ontvankelijk, toont behoeften

Het ritme van de maan kunnen we volgen door 's nachts uit het raam te kijken. Het is dan ook een ritme waar mensen zich in principe makkelijk mee kunnen verbinden. Omdat de maan om de aarde draait, en met de aarde om de zon, in een bepaalde hoek t.o.v. de ecliptica, kent de maan allerlei verschillende ritmes. Het belangrijkste ritme is voor ons het ritme dat we met onze eigen ogen kunnen waarnemen. De toon die gebaseerd is op dit ritme noemen we binnen de fonoforese simpelweg 'de maan'. Dit is de duur van volle maan tot volle maan, maar evengoed van nieuwe maan tot nieuwe maan. Die tijdsperiode is immers gelijk. Helaas leven we tegenwoordig niet meer op een natuurlijke manier, waardoor ook het ritme van de maan niet meer terug te vinden is in ons dagelijks leven. De maan heeft veel invloed op ons hormonale systeem, onze beleving van en behoefte aan seksualiteit, en onze stemming. De meeste vrouwen ervaren dit maandelijks tijdens hun menstruatie. Maar ook kleine kinderen leven een tijdlang in deze maanfrequentie: Jantje lacht Jantje huult. Je kunt deze toon dan ook de 'moeder-en-kind-toon' noemen. De maan laat alles stromen en maakt ons ontvankelijk voor invloeden van buitenaf. Als we goed afgestemd zijn op deze maanfrequentie staan we goed in contact met onze vrouwelijkheid, zijn sensitief, hebben een gezond seksueel verlangen en zijn in contact met onze eigen seksualiteit. Ook is er dan ruimte voor het kind in onszelf, en onze eigen (kinderlijke) behoeftes.

Als deze toon een te grote invloed op ons heeft worden we hysterisch, 'manisch': ziekelijk opgewekt. We gaan met alle stromen en schommelingen mee. Altijd drama, zeer emotioneel, lustgevoelens bepalen ons leven, zeer groot seksueel verlangen: 'beest over geest': onze dierlijke gevoelens voeren de boventoon (denk aan de weerwolf). In mindere mate kan zich dit uiten in overbeschermend zijn, altijd bemoederend. Laat zich meeslepen door emoties, en houdt alles vast: emoties, vocht, vet.

Worden we te weinig door de maan beïnvloed, dan zijn we afgesloten van emoties, kennen geen of nauwelijks seksuele verlangens of gevoelens.

Moedergevoelens ontbreken, de vrouwelijke kant is weinig ontwikkeld. Dit tekort aan maaninvloed zien we ook als er op dit vlak frustraties zijn. Bijvoorbeeld vrouwen die hun leven lang gezorgd hebben, en te weinig zelf van het leven hebben genoten, kunnen als ze ouder worden alle flexibiliteit verliezen, zowel fysiek (gewrichtsklachten), als psychisch (veel klagen). De toon van de maan kan hen weer in contact brengen met de eigen behoeftes. Door naar de toon te luisteren, of op vastzittende delen van het lichaam te zetten kunnen deze mensen het genieten weer langzaam toelaten. Heel goed in combinatie met masseren van bijvoorbeeld de handen.

### **Toon van de zon 126,22 Hz**

Frequentie: 126,22 Hz Dit is het 8e onderoctaaf

Kleur: Helder geelgroen, 540 nanometer

Toon: C

Chakra: 3<sup>e</sup>

Kracht: Stralen en verwarmen

Dierenriemteken: Leeuw

Werking: Verwarmt. Brengt je bij de kern der dingen, je ware zelf.

De toon van de zon is anders dan alle andere tonen. Aangezien de zon het middelpunt van ons zonnestelsel is, is er geen referentie om een omloopsnelheid van de zon te bepalen. De frequentie van de zon is dan ook wiskundig bepaald, en niet natuurkundig. Dit wiskundig berekenen kan door het gebruik van de wetten van Kepler. Hij ontdekte de rechtevenredige verhoudingen tussen de snelheid en afstand van de planeten. Trek je dit door naar de zon, dan kom je op een frequentie van 32.312,52 hertz. Deze toon wordt als enige van alle tonen die gebruikt worden binnen de fonoforese naar beneden geoctaveerd om in het hoorbare bereik te komen, terwijl alle andere tonen naar boven geoctaveerd worden. Hans Cousto omschrijft deze toon als magisch, maar ook als vreemd, waardoor deze toon eventueel bedreigend zou kunnen zijn. Mijn eigen ervaring is echter dat dit een zeer waardevolle toon is om vuurkracht toe te voegen aan iemands systeem, en de kern van iemands persoonlijkheid naar boven te brengen. De meeste mensen omschrijven de ervaring bij deze toon als diep, vol en verwarmend. Is deze frequentie uit balans dan zien we aan de ene kant de 'slappeling'; iemand die niet staat voor wat hij of zij doet, niet stabiel is, en snel uit het veld geslagen. Deze persoon voelt zich machteloos en geleefd, zonder controle over zijn/haar leven, en weet niet goed 'wie hij is'. Aan de andere

kant zien we de macho, die evenmin goed in contact is met zijn ware persoonlijkheid, maar die denkt dat de hele wereld op hem zit te wachten. Zo iemand is overmoedig, onbezonnen, heeft een neiging tot machtsmisbruik, staat altijd in het middelpunt, is altijd wat mee te beleven. De zon wordt geassocieerd met de vader als stralend middelpunt. Sterk, zeker, warm en hartelijk. Als deze toon in balans is zien we dan ook een krachtige, stabiele persoonlijkheid, die op een gezonde manier kan omgaan met macht en machteloosheid. Zo iemand heeft een duidelijk levensdoel, is bewust van zichzelf en zijn eigen persoonlijkheid, en gaat voor datgene waar hij of zij voor staat. Zo iemand staat bijzonder stevig in zijn/haar schoenen, heeft veel charisma, en iedereen vertoeft graag in zijn of haar buurt.

## **Mercurius 141,27 Hz**

Frequentie: 141,27 Hz

Frequentiekleur: Groen, blauwgroen

Toon: D (hoge cis)

Chakra: 5<sup>e</sup>

Kracht: Informatieoverdracht

Dierenriemtekens: Tweelingen en Maagd

Werking: stimuleert denken, verbinden, doorgeven, communicatie

Mercurius is de boodschapper, de overbrenger van informatie. Hij helpt binnenkomende informatie te ordenen, en regelt de informatiestromen binnen het lichaam. Lucht is daarbij het belangrijkste element. Denk aan spraak en ademhaling. Mercurius werkt in de breedte, niet in de diepte. Is dus bij vrijwel alles betrokken;



heeft overal wel iets mee te maken. Alles waarbij soepelheid, beweeglijkheid, handigheid, vingervlugheid, het luchtige en het vluchtige in het spel is. Mercurius loopt vaak heen en weer (astronomisch gezien). Hij is immers de bode der goden. Hij heeft geen eigen persoonlijkheid, 'he's just the messenger'. Ook fysiek vallen de processen die te maken hebben met beweging en het overbrengen van informatie onder Mercurius. Je begrijpt dat dit er veel zijn. Zowel de communicatie binnen het lichaam, als de communicatie van de persoon met de buitenwereld, vallen onder Mercurius. Binnen de fonoforese is Mercurius dan ook een belangrijke stemvork. In Nederland komen namelijk heel veel klachten voor die in aanmerking komen om met deze stemvork behandeld te worden. Je kunt hierbij denken aan longproblemen, nek- en schouderklachten en problemen met leren en communicatie. Mercurius 'geeft weer lucht'. Hij maakt de dingen wat lichter, wat luchtiger.

## **Venus 221,23 Hz**

Frequentie: 221,23 Hz

Frequentiekleur: Geeloranje

Toon: A

Chakra: 6<sup>e</sup>

Kracht: Evenwicht brengen

Dierenriemtekens: Weegschaal, Stier

Werking: stimuleert het vrouwelijke principe in ieder, creativiteit, evenwichtige suikerhuishouding.

Het achterliggende principe van Venus is liefde en evenwicht. Alles wat met vrouwelijkheid te maken heeft, heeft ook met

Venus te maken. Vruchtbaarheid, verzorgen, overgave, leven vanuit het gevoel, zorgen voor evenwicht en stabiliteit, het behouden van het goede. Ook heerst Venus over de schoonheid: de ogen en de huid zijn verbonden met Venus. Bij missverkiezingen zie je het archetype van Venus vertolkt: van maagdelijke schoonheid tot de wens voor wereldvrede. De smaak van Venus is zoet, en suiker en alcohol zijn de vervangers voor al wat niet zoet en vredig is in het leven. Venus heeft te maken met alle organen en functies in het lichaam die het evenwicht herstellen zoals de nieren en hormonen. Voor zowel mannen als vrouwen die niet in het reine zijn met hun eigen vrouwelijke kant, is dit de ideale stemvork om de verbinding met het vrouwelijke te herontdekken. Maar ook bij het inrichten van je huis dient deze stemvork als inspiratie voor een harmonisch resultaat.

## **Mars 144,72 Hz**

Frequentie: 144,72 Hz

Frequentiekleur: Blauw

Toon: D

Kracht: Strijdkracht, verbranding

Dierenriemteken: Ram

Werking: stimuleert afweersysteem, koorts, wilskracht.

Mars is de oorlogsgod. Altijd klaar voor de strijd. Hij hoort bij het begin van de lente, als de zaadkracht het sterkst in de natuur vertegenwoordigd is. Hij vertegenwoordigt het mannelijke, yange principe. Hij volgt zijn eerste impuls, eerst doen dan denken. Als ware pionier stort hij zich in ieder nieuw avontuur, waar vervolgens de lol meestal

snel vanaf is. Zijn motto is: waar een wil is, is een weg. Mars gaat altijd voorwaarts, kijkt nooit achterom. Als een stormram verovert hij al wat hij veroveren wil. In het lichaam is het onze afweer, die al wat vreemd is vernietigt. Hij maakt ontstekingen in het lichaam, zorgt voor maagzuur en gal, om af te breken wat afgebroken moet. Hij stuwt het bloed voorwaarts met grote kracht. De aandoeningen die uitingen van Mars zijn, zijn heftig en acuut: koorts en ontstekingen, heftige allergische reacties. Bij Marsaandoeningen is er altijd de vraag: hoelang ondersteun je het lichaam in zijn oorlogsvoering, en wanneer geef je tegenkracht om het slagveld in bedwang te houden. Koorts is goed, maar tot hoever. Ontstekingen zijn een gezonde reactie van het lichaam, maar hoelang kan het lichaam de strijd aan. Wordt het teveel, dan brengen we het lichaam soms liever even tot rust met tegenkracht zoals Venus, de OM-klank of het platonisch jaar. De Mars-stemvork gebruik je bij fysieke klachten als er te weinig van de positieve Mars-kracht aanwezig is. Bijvoorbeeld als de koorts niet wil doorzetten, of om de weerstand te stimuleren. Deze stemvork is heel geschikt voor mensen die moeilijk van zich af kunnen bijten, en moeilijk 'nee' kunnen zeggen. Ook voor degenen die moeilijk keuzes kunnen maken en knopen kunnen doorhakken. Deze stemvork stimuleert om je keuzes minder te laten afhangen van wat een ander er van vindt. Bij mentale en emotionele disbalans kun je de Mars-stemvork ook goed gebruiken in combinatie met de Venus-vork.

## **Jupiter 183,58 Hz**

Frequentie: 183,58 Hz

Frequentiekleur: Rood

Toon: Fis

Kracht: Groei, bloei, genezing

Dierenriemteken: Boogschutter

Werking: stimuleert vertrouwen, geloof, herstel

Jupiter staat voor het Grote Genieten. Hij vertegenwoordigt alles wat met groei en expansie te maken heeft, letterlijk en figuurlijk. Hij geeft hoop en geloof, en zoekt altijd nieuwe mogelijkheden. Staat open voor andere culturen, nieuwe informatie, verschillende manieren van genezen. Vrolijkheid, opgewektheid en optimisme zijn de sterke kanten van Jupiter. Je begrijpt dat het van het ontspannen Grote Genieten maar een kleine stap is naar luiheid, overdaad, losbandigheid, overeten en drankmisbruik. De slogan 'hoe groter geest, hoe groter beast' past helemaal bij Jupiter. Denk maar aan de rokkenjager die Zeus was, of aan de goed gevulde drank- en spijkamers van kloosters. Suiker, vet en alcohol zijn echte Jupiterstoffen. Het vele eten en drinken zijn echter meer een uiting van weldaad, overdaad en genieten van het leven, als van frustratie. In andere tijden werd de dikke mens dan ook als gezond gezien. Jupiter staat ook voor genezing van lichaam en geest, voor natuurlijke processen en wasdom in de natuur. De stemvork kan dus altijd ingezet worden om het herstel te bevorderen, maar ook om het vertrouwen daarin te stimuleren.

## **Saturnus 147,85 Hz**

Frequentie: 147,85

Frequentiekleur: Blauw

Toon: D

Kracht: Vasthouden, verstevigen,  
begrenzen, stabiliseren

Dierenriemteken: Steenbok

Werking: stimuleert: sterke botten, gevoel  
van stabiliteit, rust en zekerheid.

Saturnus heeft heel lang een negatief imago gehad, en eigenlijk is ie daar nog steeds niet vanaf. Traditioneel gezien wordt hij geassocieerd met kommer en kwel, en allerlei beperkingen. Dit is mijns inziens geheel ten onrechte. Saturnus is een fantastische planeet, met enorme krachten. Hij geeft stabiliteit en vorm aan het leven. Een sterke Saturnus zorgt voor stabiele ontwikkelingen. Mensen met een sterke Saturnuswerking groeien in hun leven dan ook langzaam maar zeker naar de top, en bereiken vrijwel altijd hun uiteindelijke doel door hun onuitputtelijke doorzettingsvermogen. Zonder Saturnus zouden er geen grenzen zijn, geen duidelijkheid, geen vaste structuren. Dat zou pas echt ellende geven. Met de kracht van Saturnus kun je overleven in de moeilijkste omstandigheden, omdat hij spaarzaam omgaat met bouw- en brandstoffen. Dit is bijvoorbeeld belangrijk bij oude mensen, bij wie alle processen in het lichaam langzamer gaan. Saturnus zorgt nu juist voor deze langzame processen in het lichaam, zoals de opbouw van bot en het behoud van weefsel. Maar ook voor de begrenzing van groei, zodat cellen niet kunnen gaan woekeren. Zijn negatieve imago heeft hij mede te danken aan het soort ziektes dat Saturnus creëert als hij

niet in evenwicht is. Dit zijn namelijk ook de langzame, dus chronische, en vaak erfelijke ziektes.

## **Uranus 207,36 Hz**

Frequentie: 207,36 Hz

Frequentiekleur: Oranje

Toon: Gis

Kracht: Verandering

Dierenriemteken: Waterman

Werking: stimuleert doorgeven van zenuwimpulsen, opdoen van nieuwe ideeën

Uranus is een soort hogere Mercurius. Als je Mercurius vergelijkt met de postbode dan is Uranus de e-mail. Een bode der goden, maar dan flitsender. De planeet zelf staat uit het lood, en zo wordt hij ook door anderen ervaren: een vreemde eend in de bijt. Hij valt buiten de gevormde kaders. Het is de Willie Wortel, met sublieme ingevingen, maar zo chaotisch dat geen mens er mee kan leven. Alle plotselinge en razendsnelle processen vallen onder Uranus, zoals het zenuwstelsel, maar ook ongevallen, shock, beroerte, en epilepsie. Binnen de fonoforese wordt deze stemvork gebruikt bij ritmes die van slag zijn, bij problemen met het zenuwstelsel, en bij onverklaarbare, vooral plotseling opgekomen klachten. Op psychisch gebied stimuleert hij inspiratie tot nieuwe denkbelden; hij laat je dingen vanuit een andere, onverwachte hoek zien. Zijn motto is '99% inspiratie, 1% transpiratie'. Hij geeft nieuwe ideeën, maar om deze uit te voeren zijn duidelijk andere krachten nodig. Onder de invloed van Uranus is voor de realisatie van ideeën namelijk geen tijd, omdat er al weer nieuwe mogelijkheden gezien worden.

## **Neptunus 211,44 Hz**

Frequentie: 211.44

Frequentiekleur: Oranje

Toon: Gis

Kracht: Oplossen en afvoeren

Dierenriemteken: Vissen

Werking: stimuleert: afvoer van afvalstoffen, overgave, loslaten

Neptunus is de planeet van overgave en loslaten. Zowel positieve als negatieve willoosheid. Het ongrijpbare en onbegrijpbare valt onder Neptunus. Neptunus als god van de zee lost alles in zich op. Neptunus versluiert, verdooft letterlijk en figuurlijk, maar verfijnt ook de zintuigen: bovenzintuiglijke waarnemingen zijn het gevolg. Er is een vage grens tussen fantasie en werkelijkheid: wat is echt, wat is een droom? Is een droom minder echt dan de waakrealiteit? Neptunus opereert zonder eigenbelang, en is overgeleverd aan de kosmos. Dit kan leiden tot diepe meditatie, maar ook tot een bestaan als zwerver, zonder doel voor ogen. Alles wat met bewustzijnsveranderingen te maken heeft valt onder Neptunus, zoals bij drugs, paddestoelen en alcohol, maar ook door meditatie en gebed. Alle invloeden komen binnen, zowel positief als negatief, en er is hiertussen geen onderscheid. Maakt hooggevoelig, maar ook bijzonder kwetsbaar. Kan zich namelijk slecht afsluiten, zijn eigen grens bepalen. Op het psychisch-emotionele vlak stimuleert Neptunus het oplossen en loslaten van oude patronen. Op het fysieke vlak is deze stemvork goed inzetbaar om het afvoeren van afvalstoffen te stimuleren. Bijvoorbeeld

na het gebruik van medicijnen zoals antibiotica, en tijdens een vastenkuur.

## **Pluto 140,25 Hz**

Frequentie: 140.25

Frequentiekleur: Blauw/blauwgroen

Toon: Cis

Kracht: Sterven en geboren worden

Dierenriemteken: Schorpioen

Werking: stimuleert verwerkingsprocessen, gebruik bij grote omwentelingen.

Pluto is het principe van vernietiging. Als God van de onderwereld doet Hades de wereld op zijn grondvesten schudden. Hij zet je wereld op zijn kop, confronteert je met dingen waarvan je je niet bewust was.

Mensen met een sterke Pluto-invloed vinden dit geweldig: diepgang heet dat. Alles wat in het onbewuste weggestopt is naar boven halen en verwerken is zijn kwaliteit. Niets wordt gespaard. Je kunt er niet meer onderuit. Door zijn vernietigende kracht is hij louterend. Als een Phoenix die mooier dan ooit uit zijn as verrijst. In het lichaam zorgt Pluto voor de conceptie, en de vorming van nieuwe cellen. Deze vorming van iets uit niets kan zowel positief als negatief zijn. Het is de overgang van leven naar dood en andersom. Wij sterven vele doden: iedere zeven jaar zijn al onze atomen vernieuwd. Pluto speelt hierbij een belangrijke rol. In de maatschappij kan iemand met een sterke Pluto dingen doen zoals grote bedrijven saneren zodat ze weer levensvatbaar worden, of individueel met mensen werken die door het diepste dal van hun leven gaan. Het moet altijd een bewuste keuze zijn om met de transformerende kracht van Pluto te



willen werken. Een goede begeleiding is hierbij zeker gewenst.

## **Overige tonen**

De tonen zoals hierboven beschreven zijn de meest gebruikte tonen binnen de fonoforese, naast de zuivere C's volgens Pythagoras. Over de andere tonen is minder bekend, en de meningen over de werking hiervan is minder eenduidig. Deze tonen worden dan ook voornamelijk intuïtief ingezet, al dan niet met behulp van het op enigerlei wijze uittesten, bijvoorbeeld door kinesiologie. Ik zal van een aantal tonen uitleggen wat hun astronomische ritme is, en een voorlopige duiding geven. Omdat er steeds nieuwe tonen bijkomen, en vanwege de beperkte ruimte in dit boekje, is deze lijst niet uitputtend.

### **Maan (siderisch) 227,43 Hz**

Ritme: Omwenteling van de maan om de aarde, gezien vanuit het heelal. Duur zeventwintig dagen, zeven uur en drieënveertig minuten.

Frequentie: 227,43 Hz.

Toon: B (Ais)

Dit ritme is iets sneller dan het 'gewone' maanritme zoals we dat kennen. Deze toon wordt dan ook geassocieerd met klachten die voortkomen uit het meegaan in een sneller ritme dan het eigen, aardse maanritme. Ook bij klachten door emotionele invloeden van buitenaf wordt deze stemvork ingezet. Goed te gebruiken in combinatie met de gewone, synodische maan, om het eigen maanritme in harmonie te brengen met het kosmische maanritme.

## **Sarosperiode 241,56 Hz**

Het woord 'saros' is afgeleid van het Babylonische woord voor 'periode'. De eerste voorspellingen van zons- en maansverduisteringen gebeurden door bestudering van de sarosperiode. Dat is de periode waarna de zon, de maan en het snijpunt van hun banen weer in dezelfde onderlinge positie staan. De sarosperiode bedraagt 6585,3 dagen. Dat komt precies overeen met 223 synodische maanden, dus 223 volle manen vanaf de aarde gezien. Voorlopige duiding: Synchronisatie van het dag- en het maanritme van een persoon. Het op één lijn krijgen van het mannelijke (zon) en vrouwelijke (maan) bij iemand. Gebruik bij spanningsveld tussen het mannelijke en het vrouwelijke.

## **Metonische cyclus 229,22 Hz**

De Metonische cyclus is een periode van ongeveer negentien jaar, waarna de nieuwe en de volle maan op dezelfde dagen van de maand terugkeren. Het is een manier om de maan-maanden en de zonnejaren op elkaar af te stemmen. Voorlopige duiding: Ook hier zien we weer het zoeken van evenwicht tussen het mannelijke en het vrouwelijke. Hoewel de vrouwelijke (maan) en de mannelijke (zon) perioden niet even lang zijn, vallen ze eens in de zoveel tijd precies samen. Het is het op elkaar afstemmen van het mannelijke en vrouwelijke ritme dat hier speelt. In het lichaam geeft het doorstroming in de vaste materie, dus in de botten. Kan gebruikt worden om gestagneerde energie rondom oude botbreuken weer te laten stromen.

## **Culminatie van de maan 187,61 Hz**

Dit is de periode van een culminatie of meridiaandoorgang van de maan tot de volgende. Dus vanaf het moment dat de maan over één bepaalde meridiaan van de aarde (lijn van het zuiden naar het noorden) loopt, totdat hij deze meridiaan weer passeert. Dit duurt 24 uur en 25 minuten. Voorlopige duiding: Werkt vooral door op de verschillende vloeistoffen in het lichaam, dus het water, speeksel, gal, lymfe, maagsappen, speeksel, bloed, vaginaal vocht en sperma. Ook bij problemen die te maken hebben met klaarkomen (de culminatie is het toppunt, of hoogtepunt) kun je aan deze stemvork denken.

## **Apsidenomloop van de maan 246,04 Hz**

De maan staat soms dichterbij en soms verder van ons af. Het verschil in deze afstand bedraagt zelfs zo'n 13%. De duur van de loop vanaf het punt dat het dichtst bij is (het perigeum) tot het punt dat het verst weg is (het apogeum) wordt de apsidenomloop genoemd.

Voorlopige duiding: Bij schommelingen in het emotionele leven. Lijkt ook in te werken op de grote en kleine spieren. Wordt daarbij geplatst in het midden van de spier.

## **Maansknoop 234,16 Hz**

De baan van de maan en de ecliptica snijden elkaar op twee punten: de noorder- en de zuidermaansknoop. Het ritme waarin dit gebeurt heet de maansknopenomloop. Binnen de fonoforese noemen we dit simpelweg de maansknoop. De

maansknopen worden binnen de astrologie geassocieerd met iemands karma. Op het lichamelijke vlak lijkt deze stemvork in te werken op het zenuwstelsel, en dan met name op de aanmaak van nieuwe zenuwcellen, en het herstel van beschadigde zenuwen. Daarbij wordt eerst de Saros-stemvork gebruikt. Wordt verder geassocieerd met herstructurering van chaos en heroriëntering op nieuwe levensdoelen.

### **Schumannresonantie 250,56 Hz**

De Schumannresonantie is de trilling van het elektromagnetisch veld tussen het aardoppervlak en de onderkant van de ionosfeer, de bovenste luchtlaag. Het wordt ook wel de hartslag van de aarde genoemd. Volgens sommigen is deze frequentie de laatste jaren enorm aan het stijgen, maar daarvoor heb ik geen wetenschappelijk bewijs kunnen vinden. De Schumannresonantie heeft een gemiddelde frequentie van 7,83 hertz. Hij is het sterkst als er veel onweersbuien zijn in de aardatmosfeer. De stemvork wordt in verband gebracht met het stimuleren van het zelfgenezend vermogen, en het herstellen van ritmische verhoudingen binnen het lichaam zoals de ademhaling, de hartslag, en de hersenactiviteit. Bij een hersenactiviteit van 7,83 hertz bevind je je in een ontspannen, tot zeer ontspannen staat.

### **Geomagneetveld 149,74**

De aarde is omgeven door een magnetisch veld. Dit beschermt ons tegen deeltjes die de zon uitspuwt. In Als de zon meer deeltjes uitspuwt, zal het magnetisch veld gaan

schommelen en trillen, en kunnen er zelfs deeltjes doorheen komen, wat in de buurt van de polen te zien is als het noorderlicht. Wetenschappers hebben een mogelijk verband gevonden tussen de zonneactiviteit en depressiviteit. Gegevensanalyse van de zon door de NASA heeft aangetoond dat tijdens de zonneactiviteitspiek in 2012 de zonneactiviteit 30 tot 50 procent heviger zal zijn dan de vorige piek in de zonnecyclus. Dit zou een verhoging van de depressiviteit betekenen. De bescherming door het geomagneetveld is dus hoogstnoodzakelijk.

## **Waterstof**

Waterstof is het meest voorkomende element in het heelal. Water, organische stoffen en levende wezens bevatten waterstof. De spectraallijntjes verdelen de frequenties tussen  $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\gamma$ ,  $\delta$ , en  $\epsilon$  (alfa, bèta, gamma, delta en epsilon). De eerste twee zijn vrijwel gelijk aan respectievelijk Uranus en Pluto. Over de exacte invloed van de verschillende waterstoftonen bestaat nog geen eenduidige mening. De frequenties, omgerekend naar het hoorbare bereik zijn:  $\alpha$ : 207,7 Hz;  $\beta$ : 140,2 Hz;  $\gamma$ : 157,0 Hz;  $\delta$ : 166,1 Hz en  $\epsilon$ :171,7 Hz.

## 9. Fonoforese in de praktijk

### **Stemvorken**

Om met frequenties te werken gebruiken we stemvorken. Deze stemvorken zijn in principe gelijk aan de stemvorken zoals die bekend zijn van het stemmen van muziekinstrumenten. De stemvorken die binnen de fonoforese gebruikt worden zijn alleen gemaakt met andere frequenties. Er zijn allerlei verschillende stemvorken op de markt, maar het grootste verschil zit in het gebruikte materiaal. Zo zijn er stemvorken van aluminium en van roestvrij staal. De stemvorken van aluminium worden vooral in Amerika gebruikt. Ze zijn lichter dan de roestvrijstalen stemvorken, wat een voordeel is. Het nadeel is echter dat deze aluminium stemvorken de verschillende frequenties heel slecht vasthouden. Dit is de bevinding van Fritz Dobretzberger, die al zo'n dertig jaar nauw samenwerkt met Hans Cousto. Ik vind zelf de beleving van de aluminium stemvorken 'scheller', waar de roestvrijstalen varianten 'ronder' en 'warmer' voelen. De stemvorken van roestvrij staal zijn weliswaar wat zwaarder, en ook iets duurder, maar bewaren de exacte frequentie zoals de bedoeling is. Zelf werk ik dan ook uitsluitend met de roestvrijstalen varianten. Binnen de roestvrijstalen stemvorken (en trouwens ook bij die van aluminium) zijn ook weer verschillende soorten. Deze verschillen zijn echter minder essentieel. Wel is het zo dat je bij grotere stemvorken meer boventonen kunt waarnemen dan bij hun kleinere versie met dezelfde grondtoon. De

klankwaarneming is daardoor anders. Je kunt niet zeggen dat dit beter of slechter is. De beleving is van persoon tot persoon verschillend. Sommige mensen prefereren de grote, anderen de kleine. Dit geldt zowel voor de ervaring van het geluid, dus als je de stemvorken bij de oren houdt, als bij het gebruik waarbij je de steel van de stemvork direct op het lichaam zet. De stemvorken die wij gebruiken worden met de grootst mogelijke precisie bij twintig graden Celsius geijkt op exact de juiste frequentie. Dit waarborgt een levenslange juiste weergave van de toonhoogte.

## **Gebruik**

In de medische praktijk worden stemvorken voor verschillende doeleinden gebruikt. Bijvoorbeeld door pedicures om het diepere gevoel in de voet vast te stellen, bijvoorbeeld bij diabetici, door neurologen om de (afwezigheid van) trillingsgevoel in de grote teen vast te stellen, wat een indicatie kan zijn voor MS en op de EHBO om een eventuele botbreuk vast te stellen.

Bij fonoforese worden stemvorken gebruikt om de energiestroom en blokkades hierin vast te stellen, en energieën in het lichaam weer in balans te brengen. Blokkades kunnen alleen in het energieveld zitten, of zich hebben verankerd in het lichaam, wat zich kan manifesteren als pijn. De stemvorken kunnen op verschillende manieren worden toegepast: gericht op het geluid, en/of gericht op de trilling die overgebracht wordt door contact met het lichaam. Eerst wordt de stemvork aangeslagen, en daarna wordt deze bij het

oor gehouden om naar de toon te luisteren, langs het lichaam bewogen of op het lichaam geplaatst. In het laatste geval wordt de onderkant van de steel van de stemvork op het lichaam gezet, zoals je op de voorkant van dit boekje kunt zien. Door de keuze tussen de verschillende stemvorken kun je direct werken met de achterliggende ritmes van de zon, de aarde, en de maan, en met de archetypes van de planeten, zoals die al eeuwen bekend zijn. Nu de vertaalslag is gemaakt van planeetinvloeden naar planeettonen, kunnen we deze krachten veel beter en directer benutten. Een astroloog kan door het bestuderen van de geboortehoroscoop iemands aanleg bepalen, en tevens de invloed die de steeds wisselende standen van de planeten daarop hebben interpreteren. Hij kan hier echter niet direct invloed op uitoefenen. Door middel van het gebruik van stemvorken is dit nu wel mogelijk. Moet je dan astroloog zijn om met de stemvorken van de planeten te werken? Nee. Je hoeft namelijk geen horoscoop te interpreteren. Je kunt echter wel de eeuwenoude kennis gebruiken die ook door astrologen gebruikt wordt. Deze kennis omvat de oerprincipes zoals die door de verschillende hemellichamen uitgedrukt worden. Deze hebben allemaal verschillende componenten: fysieke, geestelijke en emotionele. Deze principes moet je zo goed mogelijk eigen maken, totdat ze een gevoel bij je teweeg brengen dat je niet met woorden kunt uitdrukken. Je kunt over de verschillende principes namelijk heel veel zeggen, maar zonder doorleving zul je er minder aan hebben. Het werken met een bepaalde stemvork zal – in combinatie met wat je over z'n krachten



weet – je intuïtie versterken, en je beleving verdiepen. Je ervaart dan uiteindelijk van binnenuit wat de werkelijke kracht is van een bepaalde planeet. Je kunt de stemvorken van deze oerprincipes gebruiken om deze krachten weer in balans te brengen. Dit kan intense fysieke, emotionele, of geestelijke ervaringen opleveren.

## **Werken met krachten in plaats van klachten**

Je kunt de krachten die iemand van nature bezit, maar die niet altijd (meer) duidelijk aanwezig zijn, versterken door gebruik te maken van iemands horoscoop. Door invloeden van buitenaf zijn veel mensen gedurende hun leven steeds verder van zichzelf afgedwaald. Deze eigenaardigheden vind je terug in iemands geboortehoroscoop. De krachten zoals die daarin worden weerspiegeld tonen iemand in zijn ware aard. Werken met je eigen geboortehoroscoop geeft dan ook meestal heel veel voldoening, door herkenning en (daardoor) erkenning van wie je werkelijk bent, en dus ook mag zijn. Dit is een heel positieve manier van werken: je gaat uit van de aanwezige krachten in plaats van de aanwezige klachten! Basale kennis van het lezen van een horoscoop is hiervoor wel noodzakelijk. Veel mensen die de planetenworkshop hebben gevolgd (waarin je de basis hiervan leert) zijn daarna dan ook zo enthousiast geworden dat ze zich zelf verder willen gaan verdiepen in de astrologie. Maar ook zonder zeer uitgebreide kennis kun je zeker je voordeel doen met de planeettonen.

In de praktijk zul je merken dat bij één bepaalde klacht meerdere principes betrokken kunnen zijn. Zo is de ene hoofdpijn de andere niet. Het werken met de principes of oerkrachten geeft je de mogelijkheid de behandeling precies af te stemmen op het totaalbeeld. Zo wordt de behandeling echt individueel, dus van persoon tot persoon verschillend. De combinatie van tonen en de plaats waar je behandelt kunnen steeds weer tot nieuwe variaties leiden. Ook de beheersing van de verschillende organen kun je niet zomaar één op één vertalen. Zo valt de bloedsomloop en het hart bijvoorbeeld onder de Zon, maar de slagaders onder Mars en de venen onder Venus. En andersom vallen de spieren onder Mars, maar het hart als belangrijkste spier onder de Zon. Zo is ieder systeem in ons lichaam opgebouwd uit tal van functies. De vraag is dus altijd: wat is er precies aan de hand, en welke principes zijn hierbij betrokken.

## **Ervaringen verschillen**

In het te behandelen gebied kan gebruik gemaakt worden van de structuur van het lichaam, zoals botten en spieren, en van traditionele punten zoals die gebruikt worden binnen de acupunctuur, reflexologie of shiatsu. Het is deze combinatie van het gebruiken van de krachten van de tonen enerzijds en het behandelen van het lichaam via die verschillende systemen anderzijds, die fonoforese zulke unieke mogelijkheden geeft. Als je bij tien mensen een stemvork op dezelfde manier gebruikt, zul je tien heel verschillende reacties krijgen. Zet een stemvork bij iemand op de

borstkast, en de een zal zeggen: 'Ik voel er helemaal niets van', en een ander zal de trilling voelen tot in de toppen van zijn of haar vingers en tenen. Weer een ander voelt zich er ongemakkelijk bij, schiet verschrikkelijk in de lach, of voelt zich juist in de zevende hemel. Er bestaat daarom geen standaardbehandeling met stemvorken. Als de harmonie in je leven en je lichaam ver te zoeken is kun je veel harmonische vibraties gebruiken, maar deze kunnen ook heftige reacties geven als ze eenmaal 'doorkomen'. Het kan zijn dat iemand die pijn heeft de trilling van de stemvork in eerste instantie helemaal niet kan voelen ('hij doet het niet'), of maar heel even ('hij is al opgehouden'), terwijl de stemvork nog vibreert dat het een lieve lust is. Meerdere behandelingen kunnen een dergelijke plek weer 'tot leven' brengen, waardoor de energie in een dergelijk gebied weer gaat stromen. De persoon zal de trilling daardoor steeds beter gaan voelen. Ook kan het zo zijn, hoewel dit vrijwel nooit voorkomt, dat iemand bij het gebruik van een stemvork op een bepaalde plaats de sluimerende pijn scherper gaat voelen. In zo'n geval is het belangrijk voorzichtig te werk te gaan. Bijvoorbeeld door enige centimeters van het lichaam af te blijven met de stemvork, en de duur en frequentie van de behandeling langzaam op te bouwen. Bij het gebruik van stemvorken ontdekken veel mensen hun zogenaamde 'derde oor'. De ervaring leert dat het veelvuldig voorkomt, en voor mijzelf is dit ondertussen heel vanzelfsprekend geworden, dat je niet meer weet of je de stemvork hoort, voelt, of een combinatie van die beide. Je wordt meegenomen in een bepaalde trillingsfrequentie, die je van

binnenuit voelt resoneren. Achteraf denk je: hoorde ik de klank nu, voelde ik de trilling in mijn lichaam, of was het misschien beide? Het is het ervaren van de resonantie van de klank, meer dan het horen of voelen alleen. Een innerlijk horen, dat de mensen die dit ervaren een gevoel van blijheid geeft.

## **Mogelijkheden behandeling**

Het doel van een behandeling met stemvorken kan heel divers zijn. Fonoforese kan gebruikt worden bij fysieke klachten, zoals hoofdpijn, schouderklachten en rugpijn, gewrichtsklachten, menstratieklachten, en eigenlijk alle pijnklachten. Ook klachten die te maken hebben met de psyche en het gemoed kunnen worden behandeld: nervositeit, onrust en stress, maar ook depressiviteit, passiviteit en verminderde zin in seks. Met de stemvorken kun je ook iemand 'raken' op het spirituele vlak. Energetisch werkende therapeuten kunnen de stemvorken als tastbaar instrument en hulpmiddel gebruiken, bijvoorbeeld bij het versterken en harmoniseren van de chakra's. Ook bij meditatie, eventueel met stem/zang kunnen de stemvorken gebruikt worden. De juiste toon is zo gevonden!

Fonoforese kan als therapie op zichzelf staan, maar de stemvorken kunnen ook prima worden ingezet als aanvulling op andere behandelingen, zoals acupunctuur, shiatsu, kleurentherapie, chakrath therapie, yoga, voetreflexmassage, enz.

Met stemvorken werk je op alle niveaus gelijktijdig: fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch. Een verstoring van de energie werkt immers op alle verschillende niveaus

door, en zo ook het balanceren van die energie. De manifestatie van klachten kan echter heel divers zijn, en dit is toch meestal de reden dat we gaan behandelen. Iedere therapeut zal op zijn of haar eigen manier diagnosticeren en van daaruit een behandelingsplan opstellen. Dit kan zijn door anamnese, polsdiagnose, kinesiologie, enzovoort. Door het gebruik van stemvorken krijg je ook indicaties over het energieniveau en de doorstroming van de energie, doordat de stemvork op een bepaalde plaats van het lichaam stilvalt, terwijl hij ergens anders juist extra lang blijft klinken. Ik zie de verschillende niveaus van klachten als verschillende octaven in hetzelfde spectrum. Zoals de OM-klank een andere uitdrukking is van de kleur groen, zo hebben allerlei fysieke klachten ook hun equivalent op het emotionele, geestelijke, of spirituele niveau. Daarom maakt het eigenlijk niet uit op welk niveau je insteekt. Dit is gewoon afhankelijk van hoe je graag werkt, welke insteek bij je past. De één houdt van fysiek behandelen door middel van massage of oefeningen, de ander zoekt het meer in de energetische behandeling, of gaat aan de slag met psychische thema's. Het één doet niet onder voor het ander; soms is er behoefte aan de ingang via het fysieke, dan weer eens via een andere weg. Op deze wijze kun je ingangen vinden om zowel klachten als energiesystemen te behandelen:

Behandelen van fysieke klachten

- Pijn
- Vermoeidheid
- Ontstekingen
- Menstruatie- en overgangsklachten
- Specifieke organen behandelen

Behandelen van psycho-emotionele klachten

- Stress
- Depressie
- Angst, onzekerheid
- Traumaverwerking
- Overactiviteit

Energetische behandeling

- Chakra's en aura behandelen
- Meridiaanbehandeling
- Acupunctuurpunten

## **Het vasthouden van de stemvork**

Een stemvork bestaat uit een steel en twee armen. De armen van de stemvork produceren het geluid, en trillen zijwaarts. Deze zijwaartse trilling wordt in de boog van de stemvork omgezet naar een op-en-neer-gaande trilling. Hierdoor kun je de stemvork vasthouden aan de steel, zonder dat de trilling verdwijnt. Raak je daarentegen de armen aan, dan verdwijnt de trilling. Het is daarom belangrijk de armen zoveel mogelijk vrij te laten vibreren. Dat kan door te zorgen dat je de stemvork alleen bij de steel vasthoudt. Maar als je daarbij iets van de armen raakt zul je merken dat de trilling wel sneller afneemt, maar niet direct stilvalt. Op de voorkant van dit boekje zie je hoe je de stemvork op het lichaam kunt zetten. Je hoeft niet op de blote huid te werken, door een dunne laag kleding werkt het ook heel goed. Bij het beluisteren, of als je de stemvorken niet op het lichaam plaatst, maar langs het lichaam houdt, kun je de stemvork ook op z'n kop vasthouden, dus de

armen naar beneden laten bengelen. Dat is ontspannender voor de handen.

## **Het aanslaan van de stemvork**

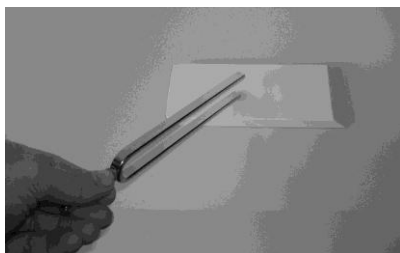
Er zijn diverse manieren om de stemvorken aan te slaan. Je kunt deze mogelijkheden onderverdelen in de directe en de indirecte methode. Deze zullen we hier bespreken.

### *Directe methode*

Bij de directe methode sla je de stemvork simpelweg tegen iets aan. Dit kan zijn:

- De open kant van de vrije hand;
- De zijkant van de knie;
- Een andere stemvork;
- Een aanslagblok.

Zelf geef ik de voorkeur aan het aanslagblok. Dit is niets meer dan een stuk rubber, bijvoorbeeld een grote zachte gum. Dit veert niet op bij het aanslaan zoals harder materiaal, en het geeft een stevige (wat betreft kracht), maar zachte (wat betreft geluid) trilling. Je kunt ook een boek of de tafel als aanslagblok gebruiken, maar dit werkt minder prettig (en de tafel raakt beschadigd!). Er zijn ook zogenaamde activators op de markt, maar die werken niet beter dan een grote gum.



Het voordeel van de directe methode is dat je maar één hand nodig hebt. De andere hand heb je dus vrij, wat erg fijn is: je kunt met deze vrije hand eerst het punt bepalen waar je de stemvork gaat plaatsen. Doordat je dit punt eerst met de vrije hand aanraakt, komt de trilling van de stemvork op dat punt minder onverwacht. Een ander voordeel is dat je de resonantie van het lichaam kunt waarnemen met deze vrije hand. Hierdoor kun je voelen hoe de trilling zich voortplant in het lichaam. Je zet daartoe de wijs- en/of middelvinger op het lichaam, twee centimeter van de plaats waar je de stemvork hebt neergezet. Voel je hier niets, dan wordt de vibratie niet opgenomen door het lichaam. Vaak zul je na herhaald aanslaan de voortplanting van de trilling wel waarnemen. Een laatste voordeel is dat je bij het gebruik van de directe methode ook twee stemvorken gelijktijdig kunt gebruiken.

Door alle voordelen van de directe methode zou je denken dat er geen enkel nadeel is. Toch is dat er wel. Vaak is het zo dat je de stemvork op een bepaald punt op het lichaam hebt geplaatst, en dat je deze opnieuw wilt aanslaan als de stemvork na enkele minuten is uitgetrild. Bij de directe methode moet je nu de stemvork van het lichaam halen om deze opnieuw aan te slaan. Dat geeft ten eerste onrust in de behandeling, en ten tweede moet je na het aanslaan het precieze punt weer opzoeken. In zulke gevallen geef ik de voorkeur aan de indirecte methode.



## *Indirecte methode*

Bij de indirecte methode gebruik je een stokje om de stemvork aan te slaan: een stokje met een houten kop (meer boventonen, klinkt luider), of een stokje met een vilten of rubberen kop (meer de basistoon, klinkt zachter). De indirecte methode is alleen geschikt bij het werken met één stemvork, omdat je met de andere hand het aanslagstokje moet hanteren. Het voordeel is dat je de stemvork op het lichaam kunt plaatsen, en hem meerdere keren kunt aanslaan zonder dat je hem van het lichaam hoeft af te halen. Vooral fijn als je met precieze punten werkt, zoals acupressuurpunten.

## **Intentie en ontvankelijkheid**

De kracht van intentie beginnen we heel langzaam in te zien. Jonathan Goldman ('Genezende Klanken') ontwierp hiervoor al jaren geleden de formule Frequentie + Intentie = Genezing. De wetenschap is ondertussen zo ver dat het duidelijk wordt dat er niet zoiets bestaat als objectief beschouwen. Er vindt direct een verandering plaats op het moment dat er iets beschouwd wordt. Interactie van kijker en bekeken, of dit nu een object is of een ander mens, is onvermijdelijk. Juist als je werkt met subtiele methoden om te helen, zoals met de frequenties van stemvorken, is de intentie van groot belang. Het is daarom essentieel om jezelf voor te bereiden om te kunnen werken vanuit de juiste intentie. Deze juiste intentie is voor mij de kracht van het hart. Werken vanuit je hart is niet alleen vele malen effectiever, maar het geeft jezelf bovendien een diep gevoel van

verbondenheid en geluk. Er komt ruimte om gevoelens zoals angst, lust, hebzucht en macht in te ruilen voor dankbaarheid en blijdschap. Om deze kracht van het hart te activeren gebruik je de OMstemvork bij je eigen hart, of de zuivere C van 128 Hz. Deze stemvork gebruik je ook om de subtiele energie van de te behandelen persoon te ontwaken. Hiermee help je het lichaam zich de oorsprong van alles te herinneren, wat de ontvankelijkheid enorm bevordert. Dit geeft bij die persoon vaak al een diep gevoel van 'thuiskomen bij zichzelf'. Je strijkt hierbij met de stemvork vrij dicht langs het lichaam, van het hoofd naar de voeten. Daarna houd je de stemvork iets voor het borstbeen. De persoon is nu klaar voor specifiekere behandelingen. Ook zonder een verder vervolg kun je dit toepassen, bijvoorbeeld voorafgaand aan een massage.

## **Luisteren naar stemvorken**

De eenvoudigste manier om stemvorken te gebruiken is door er naar te luisteren. De oren zijn een geweldig instrument om de zeer specifieke trillingen op te vangen en door te geven. Bij het gebruik vindt er een herkenning en herinnering plaats van de kracht van de stemvork(en) die je hebt gekozen, en deze oerkracht wordt hierdoor (opnieuw) geactiveerd. De keuze van de stemvork of stemvorken bepalen de invloed op degene die er naar luistert. Om naar de stemvorken te luisteren worden deze aangeslagen, en met de open kant bij het oor of de oren gehouden of bewogen.

Dit luisteren kan op allerlei verschillende manieren. De techniek die je gebruikt is echter altijd ondergeschikt aan de stemvork of stemvorken die je gebruikt. Toch geeft het toepassen van verschillende technieken veel voldoening. De ervaring voor degene die het ondergaat is anders bij de verschillende technieken, en degene die het uitvoert blijft hierdoor vaak nog meer betrokken en afgestemd. Intuïtieve mensen zullen het snel ervaren als een soort dans van de stemvorken, waarbij je meegaat in het ritme. Je kunt met één of twee stemvorken werken, de stemvorken stilhouden of langzaam of snel op verschillende manieren bewegen. Ik heb hiervoor verschillende technieken ontwikkeld, die tijdens de verschillende workshops worden onderwezen. Over het algemeen gebruik je snellere bewegingen bij onrustige mensen die snel afgeleid zijn, en kleine, rustige of zelfs helemaal geen beweging bij rustige mensen en bij verzwakte mensen. Ook hangt het samen met je eigen karakter; bij wat voor soort bewegingen je je prettig voelt. Zo ontwikkelt iedereen uiteindelijk zijn of haar eigen stijl. Als je de luistertechniek bij een ander toepast zul je het effect van de verschillende toepassingswijzen meestal op het gezicht van de behandelde persoon kunnen aflezen. Je kunt natuurlijk ook om mondelinge feedback vragen. Met gesloten ogen zal de ervaring dieper zijn. Tijdens een behandeling vindt er vaak een combinatie plaats: enerzijds het behandelen van fysieke klachten, waarbij er mondelinge uitwisseling plaatsvindt met de cliënt, en deze de ogen openheeft. Dit kan bijvoorbeeld het behandelen van pijnlocaties zijn. Daarna

gebruik ik de luistertechnieken, waarbij de cliënt de mogelijkheid krijgt een diepe innerlijke ervaring te beleven, waarbij tevens de eigen krachten (onbewust) geactiveerd worden. Hierbij kies ik meestal stemvorken die enerzijds bij de klachten van de persoon horen, en anderzijds belangrijk zijn in diens horoscoop. Hiertussen zijn overigens meestal veel overeenkomsten. Bij het luisteren naar de stemvorken kunnen mensen allerlei spontane reacties krijgen. Zo kunnen er zaken bovenkomen als herinneringen, onverklaarbare of onverwachte emoties, verschillende zintuiglijke ervaringen van klanken, geuren en kleuren. Deze energieën worden door de stemvorken in balans gebracht, en meestal voelt men zich na deze ervaring gelouterd, lichter en vrijer. Soms vindt de reactie pas later plaats, en daarom is het belangrijk altijd rustig te beginnen met fonoforese.

## **Het lichaam gebruiken als resonantie-instrument**

De stemvorken kunnen op het lichaam worden geplaatst om invloed uit te oefenen op bepaalde punten. De steel wordt op het lichaam gehouden met lichte druk. De armen van de stemvork worden zoveel mogelijk vrij gelaten, eventueel wordt het onderste deel van de armen ondersteund door de vingers. De toon zal in het laatste geval iets korter klinken. Je kunt met één toon op één plaats werken, met twee verschillende tonen op één plaats of met twee gelijke of twee ongelijke tonen op twee verschillende plaatsen tegelijk.

De botten zijn volgens de Ayurveda de geleiders van geluid in ons lichaam. Als je werkt met stemvorken zul je al snel ervaren dat dat inderdaad zo is. De trilling verplaatst zich door het bot, waardoor deze een heel gebied in het lichaam kan bereiken. Zo kun je dus ook op plekken komen waar je normaal gesproken niet bij kunt. Door stemvorken op het bekken te plaatsen – waar dan ook op het bekken – bereik je het hele bekken, inclusief de daarbinnen liggende organen. Hetzelfde geldt voor de borstkas. Het hart, de longen, het middenrif worden allemaal bereikt door stemvorken op de borstkas te laten trillen. Dit betekent dat je al snel met stemvorken kunt werken, ook als je geen uitgebreide kennis hebt van acupunctuurpunten, meridianen of triggerpoints. Naast de botstructuren worden de vibraties ook doorgegeven via de vloeistoffen in ons lichaam. Geluid verplaatst zich veel sneller door water dan door lucht. Door het zoute water in ons lichaam worden de frequenties makkelijk aan alle delen van ons lichaam doorgegeven. De aardetonen worden hierbij bijna altijd gebruikt, waarbij de dagtoon een voorkeur heeft voor het onderlichaam, het zodiacjaar voor het hoofd, en de jaartoon voor het hele lichaam. Mercurius kan worden gebruikt voor alle gewrichten. Naast de algemene werking van de tonen zoals daar besproken, zijn er ook specifieke associaties tussen locaties en tonen.

In het bekkengebied worden vooral de toon van de dag, de jaartoon en de maan gebruikt. Deze worden op de randen van het bekken geplaatst, of op het heiligbeen.

In het borstgebied worden vooral de jaartoon, Mercurius en de zon gebruikt. Deze worden op het borstbeen, de ruggenwervels en de ribben geplaatst.

In het ruggebied worden veel verschillende stemvorken gebruikt. Bij de eerste methode, waarbij op de ruggenwervels wordt gewerkt, voornamelijk de stemvorken die corresponderen met de eerste vijf chakra's: de toon van de dag, de maan, de zon, de jaartoon en Mercurius (van onder naar boven). De ruggenwervels worden hierbij stuk voor stuk behandeld, of alleen daar waar klachten zijn. Je werkt hierbij op de wervels, waarbij de toon wordt opgenomen door het bot.

Een andere manier van werken is in banen aan weerszijden van de ruggengraat. Daar liggen, naast de doornuitsteeksels van de wervels, de accorderingspunten. Deze maken onderdeel uit van de blaasmeridiaan, maar ieder punt correspondeert tevens met een inwendig orgaan. Deze punten kunnen met de stemvork corresponderend met dit orgaan behandeld worden. Tevens kunnen op deze manier de zintuigen, die een specifieke relatie hebben met een dergelijk orgaan, benaderd worden. Zo correspondeert het punt blaas 13, onder thoracale wervel 3 (de 3<sup>e</sup> rugwervel) met het orgaan de longen, en het zintuig de huid. Dit punt wordt behandeld met Mercurius bij problemen met de huid of de longen.

Op het hoofd worden ook veel verschillende tonen gebruikt. Bijvoorbeeld: het platonisch of zodiacjaar (bij hoofdpijn), de maan (bij slijmvlies- en (voorhoofd)holteproblemen), Venus (6<sup>e</sup> chakra), Mercurius

(oorproblemen, ademhalingsproblemen), toon van het jaar of zuivere C (schoonheids- en ontspanningsbehandeling) en Uranus (hormoonevenwicht en zenuwpijn).

De stemvorken zoeken hierbij alle benige delen op, zoals de schedel zelf, de oogkasranden, jukbeenderen, kaakbeen en de schedelrand aan de achterzijde van het hoofd.

De handen, armen en schouders worden vooral behandeld met Mercurius en de jaartoon. Vooral de schouderkop, het schouderblad, de elleboog, pols en gewrichten in de hand zijn specifieke locaties.

In de benen worden voor verschillende locaties specifieke tonen gebruikt: Jupiter (dijbeen), Saturnus (knie), Uranus (scheenbeen en enkel) Neptunus (voet).

In alle gevallen is naast de locatie ook de aard van de klacht van belang voor de keuze van een stemvork. In de praktijk leidt dit tot steeds verschillende behandelingen. Om hier verantwoord mee om te leren gaan worden er momenteel een drietal workshops gegeven, en zijn er diverse in ontwikkeling.

## **Pijn behandelen**

De plaats van de pijn kun je altijd gebruiken om (een) stemvork(en) op te zetten.

Daarnaast kun je gebruikmaken van in de buurt liggende botten of grote spieren. Deze geven de trilling door naar een groter gebied, en de botten versterken tevens de toon. Zo kun je bijvoorbeeld bij alle klachten in de onderbuik de stemvorken op het

bekkengebied zetten en bij maag-, lever- en darmklachten op het onderste deel van de borstkas, omdat via het middenrif alle organen in het middenbuik-gebied worden bereikt. Nog een mogelijkheid is om met twee stemvorken te werken, aan weerszijden van een pijnplaats. De stemvorken zullen proberen met elkaar te communiceren (vooral twee dezelfde vorken) waardoor een blokkade makkelijker wordt opgeheven.

Hoe meer je weet over de verschillende stemvorken, hoe specifieker je kunt gaan behandelen. De keuze van de stemvork hangt samen met de plaats waar de pijn zich bevindt, en tevens met het soort pijn. Bij een doffe pijn gebruik je bijvoorbeeld een andere stemvork dan bij een schietende pijn, en bij pijn die gepaard gaat met hitte weer een andere dan kou-gevoelige pijn. Als je niet weet welke keuze je moet maken kun je overigens altijd werken met de OM-klank van 136,10 hertz, of de zuivere C van 128 of 256 hertz.

### **Behandelen van het energieveld**

Naast het luisteren naar de toon en het op het lichaam plaatsen van de stemvorken, kun je ook in het energieveld rondom een persoon (of jezelf) werken. Dit is een subtielere manier van werken, die vooral bij gevoelige mensen gebruikt wordt. Als je veel met stemvorken werkt, zul je dit steeds meer gaan gebruiken, omdat de klanken zo vertrouwd worden, dat je ze al van een afstand kunt voelen. Het lijkt dan niet meer nodig de stemvorken direct op het lichaam te plaatsen. Ook als iemand erg heftig



reageert, of als je om wat voor reden dan ook heel voorzichtig wilt beginnen, is dit een goede methode. Je slaat hiervoor de stemvork of stemvorken aan, en houdt of beweegt deze op kleine of grotere afstand van het lichaam. Sommige personen -ook kinderen- kunnen stemvorken al voelen als ze er meters van verwijderd zijn. Ook wordt dit gebruikt voorafgaand aan de eigenlijke behandeling, en ter afsluiting. Bij het werken met chakra's wordt vaak een combinatie gebruikt van stemvorken op het lichaam plaatsen, en ze er een stukje van af laten vibreren. Op deze manier kun je met de energie gaan 'schuiven', waardoor je deze beter verdeelt over het gehele lichaam en de verschillende energiecentra.

# Overzicht tonen

## De tonen van Cousto

126,22 Hz Zon  
194,18 Hz Dag (synodische dag)  
194,71 Hz Sterredag (siderische dag)  
136,10 Hz Jaar (OM)  
172,06 Hz Platonisch jaar (Zodiacjaar)  
210,42 Hz Maan (synodisch)  
227,43 Hz Maan (siderisch)  
187,61 Hz Culminatie van de maan  
229,22 Hz Metonische cyclus  
241,56 Hz Sarosperiode  
246,04 Hz Apsidenrotatie  
234,16 Hz Maansknoop  
141,27 Hz Mercurius  
221,23 Hz Venus  
144,72 Hz Mars  
183,58 Hz Jupiter  
147,85 Hz Saturnus  
207,36 Hz Uranus  
211,44 Hz Neptunus  
140,25 Hz Pluto

## Solfeggio tonen

De originele tonen

396 Hz

417 Hz

528 Hz

639 Hz

741 Hz

852 Hz

Eerste aanvulling

963 Hz

174 Hz

285 Hz

Tweede aanvulling

333 Hz

378,78 Hz

999 Hz

### **Pythagoriaanse tonen**

128 Hz Zuivere C, 'Steiner' of  
'meesterstemvork'

256 Hz Zuivere C, 'Steiner 2'

Diverse intervallen, zie hoofdstuk

Pythagoras

### **Overige tonen**

250,56 Hz Schumannresonantie

149,74 Hz Geomagneetveld

157,04 Hz Waterstof gamma

# Literatuur

Berendt, Joachim-Ernst, *De wereld is geluid. Een speurtocht door muziek, worden en bewustzijn*, East-West Publications b.v., 1988.

Berendt, Joachim-Ernst, *Ons derde oor. Luisteren naar de wereld*, East-West Publications b.v., 1989.

Cousto, Hans, *Die Kosmische Oktave, Planeten – Klänge – Farben, der Weg zum universellen Einklang*, Synthesis, Verlag, 1984

Cousto, Hans, *Die Oktave – das Urgesetz der Harmonie, Planeten, Moleküle, Atome, Töne, Farben – Kräfte innerer Schwingungen*, Simon und Leutner, 2007.

Gardner, Joy, *Vibrational Healing through the Chakra's, with Light, Color, Sound, Crystal, and Aromatherapy*, The Crossing Press, 2006.

Goldman, Jonathan, *Genezende Klanken, de kracht van boventonen*, East-West Publications b.v., 1992.

Horowitz, dr. Leonard G. en Puleo, dr. Joseph S., *Healing Codes for the Biological Apocalypse*, Tetrahedron Publishing Group, 1999

Künne, Thomas en Schubert, Inge, *Die heilende Kraft der Planetenschwingungen, Vitalität aus den Ur-Prinzipien schöpfen*, Goldman Verlag, 2005

# Informatie

Voor stemvorken en informatie over fonoforese en workshops kunt u terecht bij Magna Mater

Ronne van den Hurk

Langsweg 31

8152 EA Lemelerveld

T 0572 370349

F 0572 370762

E [info@magna-mater.nl](mailto:info@magna-mater.nl)

W [www.stemvorken.nl](http://www.stemvorken.nl)

