

Verena Tschira

tschiring Stimmgabelmethode

Wie die Schalldruckwelle unser
fasziales Gewebe beeinflusst



tschiring Stimmgabelmethode

Verena Tschira

tschiring Stimmgabelmethode

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatische Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Die in diesem Buch enthaltenen QR-Codes, die daraus generierten Links sowie die darüber aufrufbaren Videos dürfen ohne Genehmigung weder kopiert, vervielfältigt, weitergegeben noch anderweitig veröffentlicht werden.

Die über die QR Codes aufrufbaren Videos sind ein zusätzliches Angebot der Autorin zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Buches. Eine möglichst lange Verfügbarkeit wird zwar angestrebt jedoch nicht garantiert. Durch den Kauf dieses Buches entsteht kein Rechtsanspruch auf die Verfügbarkeit der Videos.

© 2026 Verena Tschira

Lektorat: Mirjam Wolkenhauer

Korrektorinnen: Cecile Bardua, Sigrid Haider

Verlag: BoD – Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friesenallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-1409-5

Wie wirkt der Ton in unserem Körpergewebe?
Wie wirkt der Ton auf unsere Seele?
Wie verändert der Ton unsere Wahrnehmung?

Wir wissen es nicht.

Danke

Dr. John Beaulieu Human Tuning

...dem führenden Wissenschaftler der Klangtherapie

Prof. Dr. Carla Stecco Atlas des menschlichen Faszienystems

Dr. Jean-Claude Guimberteau Faszien. Architektur des menschlichen Fasziengewebes

Thomas W. Myers Anatomy Trains. Myofasziale Leitbahnen

Prof. Dr. Robert Schleip Lehrbuch Faszien

...den führenden WissenschaftlerInnen der Faszienforschung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 15

Zur Nutzung dieses Handbuchs 16

Einleitung

1. Wie sich die *tschiring* Stimmgabelmethode entwickelt hat 20

2. Ein Handbuch ist kein Lehrbuch 21

3. Die Materialien, die Sie für dieses Handbuch benötigen 22

4. Das Besondere an der Arbeit mit dem Klang der Stimmgabel 23

5. Wodurch sich An- und Entspannung in unserem Körper verändern 24

6. Wirkungen haben Nebenwirkungen 26

7. Wann die Stimmgabel nicht eingesetzt werden sollte 27

Kapitel A – I

A Die Stimmgabel 29

B Ton und Physik 45

C Wie die Stimmgabel angewendet wird 53

D Die Stimmgabel als Hausapotheke Teil 1 62

E Die Faszie 71

F Wann der Gebrauch der Stimmgabel sinnvoll ist 82

G Die Stimmgabel als Hausapotheke Teil 2 92

H Wie der Ton in unserem Körper wirkt 101

I Die Stimmgabel als Hausapotheke Teil 3 108

A Die Stimmgabel

1. Die Geschichte der Stimmgabel	30
2. Übertragung der Tonschwingung im Raum	32
3. Unterschiedliche Verwendungszwecke	33
4. Der Aufbau einer Aluminiumstimmgabel mit Gewichten	34
5. Ein Ton wird erzeugt	35
6. Der Aktivator	36
7. Einen Ton hören	37
8. Eine Tonschwingung auf der Haut fühlen	38
9. Einen Resonanzkörper zum Schwingen bringen	39
10. Der Knochen als Resonanzkörper	40
11. Der Aufsatz auf der Stimmgabel	41
12. 27 mm Goldaufsatz und 15 mm Bergkristall	42
13. Zusammenfassung und Zielsetzung	44

B Ton und Physik

- 1. Die Frequenz 46
- 2. Das Monochord 48
- 3. Aus der Zahl 1 entsteht das Leben. Eine Hypothese 50
- 4. Nehmen wir die Mathematik des Tones ernst? 51

C Wie die Stimmgabel angewendet wird

- 1. Arbeitshand und Spürhand 54
- 2. Der Unterschied zwischen Vibrationspunkt und Fahrtechnik 56
- 3. Zwei wichtige Arbeitstechniken 58
- 4. Das Arbeitstempo 60

D Die Stimmgabel als Hausapotheke Teil 1

- 1. Entspannungstechnik für die Innenfläche der Hand 64
- 2. Entspannungstechnik für die Fingerknöchel 65
- 3. Entspannungstechnik für das Handgelenk 66
- 4. Entspannungstechnik für den Unterarm 67
- 5. Entspannungstechnik für Elle und Speiche 68
- 6. Entspannungstechnik für den Oberarm 69

E Die Faszie

1. Die Aufgabe der Faszie	72
2. Die Faszie überträgt Kraft	74
3. Die einseitige Kraftübertragung hat Folgen	75
4. Verschobene Knochen – entzündete Gelenke	77
5. Der klingende Knochen	78
6. Das schwingende Gewebe	79

F Wann der Gebrauch der Stimmgabel sinnvoll ist

1. Hilfe zur Selbsthilfe – Familie und Freunde	84
2. Pädagogik	85
3. Seniorinnen und Senioren	86
4. Heilpädagogik	87
5. Logopädie	88
6. Tierhaltung und Tiermedizin	89
7. Medizin	91

G Die Stimmgabel als Hausapotheke Teil 2

- 1. Entspannungstechnik für die Fußsohle 94
- 2. Entspannungstechnik für den Knöchel 95
- 3. Entspannungstechnik für die Wade 96
- 4. Entspannungstechnik für den Unterschenkel 97
- 5. Entspannungstechnik für den Oberschenkel 98
- 6. Entspannungstechnik für das Becken 99

H Wie der Ton in unserem Gewebe wirkt

- 1. Unser Körper: Ein unglaubliches Wunderwerk 102
- 2. Unsere Faszie: Ein unglaubliches Wunderwerk 103
- 3. Kann ein Ton unser Gewebe verändern? 104
- 4. Kann ein Ton unsere Wahrnehmung beeinflussen? 106

I Die Stimmgabel als Hausapotheke Teil 3

- 1. Entspannungstechnik für das Schlüsselbein 110
- 2. Entspannungstechnik für das Schulterdach 111
- 3. Entspannungstechnik für das Schulterblatt 112
- 4. Entspannungstechnik für die vorderen Rippenanteile 113
- 5. Entspannungstechnik für die hinteren Rippenanteile 114
- 6. Entspannungstechnik für die Wirbelsäule 115

Anhang

Glossar	117
----------------------	------------

Kurse und Fortbildungsseminare	120
---	------------

Schlusswort	121
--------------------------	------------

Dank für eure Unterstützung	122
--	------------

Vorwort

Dieses Handbuch ist hauptsächlich für alle interessierten Menschen gedacht, die bis jetzt keine Erfahrung mit einer Stimmgabel machen konnten, aber neugierig darauf sind. Haben Sie schon eine Stimmgabel zu Hause? Oder arbeiten Sie in einer Praxis, die sich vor allem mit Schmerzen des Bewegungsapparates befasst? Dann könnte Sie dieses Buch durchaus auch interessieren. Ich möchte Sie mit einer Stimmgabelmethode bekannt machen, die sich in der privaten Hausapotheke ebenso anwenden lässt, wie in einer therapeutischen Behandlungssitzung. Es ist ein interaktives Einführungsbuch zum Lesen und Ausprobieren. Sie können Notizen machen, zeichnen und Videos anschauen. Im günstigsten Fall liegt eine passende Stimmgabel neben Ihnen. Alles gleich praktisch umzusetzen macht natürlich Freude und ist auch sinnvoll. Vielleicht haben Sie Lust, dieses Buch zu zweit zu lesen und die vorgestellten Möglichkeiten gemeinsam auszuprobieren? Wer sich eine Stimmgabel auf seinen Körper von einer anderen Person aufsetzen lässt, kann etwas entspannter hören und spüren.

Ich habe das Rad nicht neu erfunden. Viele unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten und Therapieformen sind mittlerweile im Zusammenhang mit der Stimmgabel entwickelt worden. Einige davon werde ich Ihnen kurz vorstellen. All diese Methoden möchten mit Hilfe der Schwingung eines Tones Ihren Körper in ein besseres Gleichgewicht bringen. Meine Arbeit mit der Stimmgabel hat mich jedoch auf einen ganz eigenen Weg geführt. Der Ton, wie ich ihn als Musikerin und Therapeutin einsetze, verändert die Spannung in unserem Körpergewebe. Gewebe muss die Kraft, die der Körper braucht um sich zu bewegen und bewegt zu werden, durch unseren gesamten Körper hindurchfließen lassen. Ist dieser Fluß an einigen Stellen durch zu wenig oder zu viel Gewebespannung unterbrochen, entstehen Schmerzen, die wir oft nicht mehr einordnen können. Die Stimmgabel erzeugt eine Tonschwingung, die ganz gezielt eingesetzt werden kann, um die Dynamik des Gewebes zu verbessern. Ein elastisches Körpergewebe kann nicht nur eine verbesserte Körperkraft entwickeln, es ist auch in der Lage, die Zellen, die für den Aufbau des Gewebes zuständig sind, deutlich besser zu versorgen.

Ein Handbuch ist keine wissenschaftliche Abhandlung. Es ist hauptsächlich ein Buch der Praxis. Trotzdem werde ich versuchen, einige Arbeitstheorien und Hypothesen vorzustellen, die vielleicht erklären können, warum eine Tonschwingung in der Lage ist, unseren Allgemeinzustand zu verbessern.

Ich hoffe, Sie haben Freude am Lesen, Arbeiten und Entdecken. Vielleicht staunen Sie ebenso wie ich über die ungeheure Wirkung, die ein einzelner Ton in unserem unglaublich komplizierten und komplexen Körpersystem entfalten kann.

Zur Nutzung dieses Handbuchs

Kapitel A – I

Die Kapitel **A**, **C** und **F** erläutern die Handhabung der Stimmgabel.

B, **E** und **H** beschäftigen sich mit medizinischen und musikalischen Theorien und Hypothesen und

D, **G**, **I** führen Sie in die praktische Arbeit am Körper ein.

Innerhalb der Kapitel erhalten Ihnen folgende Strukturen den Überblick:

Kurze Zusammenfassung

Die Zusammenfassung (Fettdruck) am Textende ist für Menschen gedacht, die sich schon in das jeweilige Fachgebiet eingearbeitet haben. So können Sie ausführliche Erläuterungen bei Bedarf überspringen.

Grüne Banderole

Die Seiten, die die Anwendung der Stimmgabel erläutern, sind mit einem grünen Balken gekennzeichnet.

QR Code

Der QR Code gibt Ihnen die Möglichkeit, kleine Sequenzen als Videomaterial anzuschauen.

Die Lehrvideos sind eine Ergänzung zum Buch. Das Video im Kapitel A1 wird mit Ton abgespielt.

Alle anderen Videos sind lautlos.

Zeichenerklärung

Stimmgabeln und Aufsätze werden auf jeder Arbeitsseite vorgeschlagen. Falls Sie nur eine Stimmgabel zur Verfügung haben, benutzen Sie am Anfang das Ihnen zur Verfügung stehende Material. Weitere Erläuterungen finden Sie in den Kapiteln **A**, **B** und **C**.



Stimmgabel 64
mit Goldaufsatz



Stimmgabel 128
mit Bergkristall

Anwendungsmöglichkeiten



Geeignet für
eine Person



Geeignet für eine
oder zwei Personen



Geeignet für
zwei Personen

Zum Hintergrundverständnis unterscheide ich zwischen folgenden Erklärungen:

Theorie – wissenschaftlich erwiesen

Die medizinischen und musikalischen Theorien, die in dieses Handbuch einfließen, sind wissenschaftlich bewiesen. Für den Zweck, den das Handbuch erfüllen soll, werden sie vereinfacht erklärt.

Hypothese – Gedankenexperiment und offene Fragestellung

Hypothesen sind wissenschaftlich nicht bewiesene Überlegungen und Fragestellungen, die sich aus empirischen Erfahrungen heraus entwickelt haben.

Hausapotheke

Das Wort „Hausapotheke“ macht deutlich, dass wir die Stimmgabel in die Hand nehmen, sobald wir sicher sind, dass wir keine ärztliche Behandlung benötigen. Die Mittel der Hausapotheke regulieren, entspannen und verändern an der Oberfläche. Sie sind nicht für schwerwiegende Erkrankungen geeignet.

Glossar

Um den Lesefluss nicht zu sehr zu behindern, werden Fachbegriffe in der Regel mit dem Zusatzzeichen ° gekennzeichnet und im Glossar erläutert (siehe Seite 117).

Einleitung

- 1. Wie sich die *tschiring* Stimmgabelmethode entwickelt hat 20
- 2. Ein Handbuch ist kein Lehrbuch 21
- 3. Die Materialien, die Sie für dieses Handbuch benötigen..... 22
- 4. Das Besondere an der Arbeit mit dem Klang der Stimmgabel 23
- 5. Wodurch sich An- und Entspannung in unserem Körper verändern..... 24
- 6. Wirkungen haben Nebenwirkungen..... 26
- 7. Wann die Stimmgabel nicht eingesetzt werden sollte 27

1. Wie sich die *tschiring* Stimmgabelmethode entwickelt hat

Seit fast vierzig Jahren bin ich selbständig und arbeite in meiner eigenen Klavierschule. Dort lernen die SchülerInnen nicht nur die Technik, die nötig ist, um ein Instrument zu spielen. Wichtig ist die Arbeit mit dem Ton, die Gestaltung, die Wahrnehmung des eigenen Klangbildes und die Freude, Gefühle und Gedanken der KomponistInnen neu zu interpretieren. Das geschieht auf ganz unterschiedlichem technischem Niveau. Ein Kind mit Behinderung kann nicht Musik studieren und trotzdem ein Kinderlied so innig spielen, dass uns Erwachsenen kurz mal die Luft wegbleibt. Ich habe immer alle Formen von Begabungen unterrichtet. Nach einer Vortragsreihe über die Wirkung von Rhythmus und Melodie im Kleinkindalter habe ich auf Anfrage auch mit Kindern im Vorschulalter gearbeitet, die eindeutig mit einer schweren Behinderung umgehen mussten. Ich habe sie in meinen Klavierflügel gelegt und mit Tönen experimentiert. Es war verblüffend. Die motorischen Fähigkeiten verbesserten sich deutlich durch die Schwingungen der Klänge. Um den Klang gezielter einzusetzen, kam ich auf die Idee, eine Stimmgabel dafür zu benutzen. Das war vor über 25 Jahren und damals durchaus ungewöhnlich. Da ich die Arbeit mit der Stimmgabel ausweiten wollte, entschloss ich mich zu weiteren heilpädagogischen und psychotherapeutischen Zusatzausbildungen. Als eine Bekannte von mir Jahre später aufgrund einer Hirnblutung auf der Intensivstation lag, entwickelte ich diese Arbeit weiter. Die Anwendung der Stimmgabel und die Techniken, die sich daraus entwickelten, führten zu einer deutlichen Verbesserung ihres seelischen und körperlichen Gesamtzustandes. Die Arbeit mit einem einzigen Ton hat mein Leben neu geprägt. Ich habe eine Praxis, HfP°, und gebe in vielen Kursen das Wissen über die Wirkung der Klänge auf Mensch und Tier weiter. Die Methode, mit einem Ton gezielt zu arbeiten, wird immer häufiger angewendet und verbreitet sich.

Dieses Handbuch soll Ihnen einen kleinen Einstieg ermöglichen.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Der Klang der Stimmgabel hat mich als Person verändert. Ich habe erkannt, welche Kraft ein einzelner Ton in sich trägt. Alle PatientInnen, die mit einer drängenden Frage zu mir kamen, haben mich dazu bewegt, neue Antworten zu entwickeln. Dafür bin ich dankbar.



Möchten Sie einen ersten Eindruck erhalten? Dann schauen Sie sich zum Einstieg einen kleinen Film an, der auf der Website www.tschiring.de zu finden ist.

tschiring Stimmgabelmethode

Wie die Schalldruckwelle unser fasziales Gewebe beeinflusst

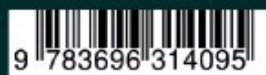
Sie möchten wissen, wie Klang nicht nur die Seele berührt, sondern auch unseren Körper beeinflusst? Dieses Handbuch überrascht mit vielen neuen Erkenntnissen, Zusammenhängen und Überlegungen über die Wirkung, die der Ton einer kleinen Stimmgabel in uns entfalten kann. Er verändert unser fasziales Gewebe und kann uns an- und entspannen. Schritt für Schritt wird die Handhabung der Stimmgabel erklärt. Ein Handbuch zum Lesen, Staunen und Ausprobieren. Anhand von vielen Zeichnungen, Fotos, Videos und Grafiken wird die **tschiring** Stimmgabelmethode didaktisch aufbereitet und veranschaulicht. Sie werden in die Arbeit mit Klang eingeführt und erfahren dabei was dieses Instrument, bei sachgemäßer Anwendung, alles leisten kann.



Verena Tschira wurde 1964 in Ravensburg geboren. Sie ist Musikerin, Pädagogin und Therapeutin. In jahrelanger Arbeit entwickelte sie eine eigenständige Behandlungsmethode mit diesem Instrument. Es entstand ein strukturiertes Kurssystem mit Fortbildungsseminaren, in denen der neue Umgang mit dem Klang der Stimmgabel weitervermittelt wird. Das Handbuch wurde als Einführung für interessierte Laien, MusikerInnen und therapeutisch tätige Menschen geschrieben.

www.tschiring.de

BoD



€ 35,00 [D] | € 36,00 [A]