
UDK 130.3

Esej

Lasta Majer

Germaringen, Njemačka

**CJELINOM DO IZRAZA
(OD EUTONIJE DO EUFONIJE)**

SAŽETAK

Nove generacije otkrivaju sensoriku koja počinje šutnjom. Tko želi doživjeti zvuk, mora ponajprije doživjeti tišinu. Put tišine vodi nas do povezanosti sa svime, s jednim i sveobuhvatnim. U tom jednom prebivaju glasovi, kao i pijeve, glazba. Znanstvenici tvrde da je univerzum (= okrenut jednom) građen prema harmonikalnom načelu: proporcije cijelog broja manifestiraju se kao zvuk, kao intervali i akordi, kao harmonički niz. Čovjek je dio tog suzvučja. Uranjanjem u cjelinu s kojom rezonira i diše, slobodno će se, snažno i skladno glasati, autentično ostvarivati sebe u poetičnom, u pijevu, u logičnom izrazu, i u proživljenoj komunikativnoj šutnji. Ulazeći u cjelovitost, iscjeljujemo se i vraćamo jedinstvu koje pomiruje postojeće polaritete i negentropijski nas utjelovljuje u svekoliki sklad. Tko želi govoriti, mora pomno, cijelim tijelom, cijelim svojim bićem, slušati. Tko sluša, već je u cjelini...

Ključne riječi: eutonija, eufonija, duhovnost, zvuk, glas

Novije znanstvene spoznaje poklapaju se u sve većoj mjeri sa znanjima koja su se generacijama prenosila i predavala narodima davnih nam vremena. Kozmološki, mitološki, biološki, morfološki, harmonikalni, astro i atomfizikalni svjetovi počinju se međusobno približavati tvrdnjom da je kozmička prasnaga zapravo zvuk. Ako je svijet stvoren kroz ton, a znamo da onaj početni uvijek stvara nove, uz jedan ton vibriraju i svi ostali, tada je svijet doista u neprestanom procesu stvaranja, rastezanja, širenja... Riječ koja "bijaše u početku" (Evangelje po Ivanu) možemo zamisliti i onom početnom zanjihanošću, treptajem, trzajem, iz tako nastalog pra tona sve nastaje i rađa se – zvučenjem. Je li struktura svega manifestnog doista glazba i zvuk?

"U početku bijaše riječ" čitamo u Evangelju po Ivanu. A u Tibetu se govori: "U početku bio je OM". To su slične predodžbe. Prijelaz između mantričkog zvuka kakav je OM i onomatopoetskih, pa i drugih riječi, postupan je. Dovoljno je oslušnuti zvuk korijena. Zvuk iz čovjeka pretvara se u govor čije nam je biće i domovina postalo nesvjesno, strano. A za Konfucija, kao i za Goethea, riječi oslikavaju apsolute univerzuma. Većina ljudi je nažalost izgubila mogućnost doživljavanja riječi i cjelokupnoga govora u punoj snazi i djelovanju. C. F. von Weiszäcker (1974) poziva da govorom govorimo ono o čemu govor govori. A govor zna o čemu govori. U Indiji je, na primjer, Brahma onaj koji je sve stvorio, a Brahman je sveta riječ. "Neka bude svjetlo – i svjetlo bi" stoji u Genesis, u Knjizi Postanka, prema kojoj Bog stvara kroz riječ. Stoga bi se prema govornoj predaji, pa i samom govoru, trebalo odnositi s velikim poštovanjem. Krenuti u govor posredstvom zvuka koji nam univerzum (okrenut jednom) neprekidno otkriva i stavlja na raspolaganje.

Do nedavno se mislilo da je svemir područje tišine i nijemosti. Tamo, međutim, sve pulsira, otkucava, zuji i bubnja, pucketa složenim poliritmovima i pjeva! Kozmos je sav okičen zvukovima (kosmos, grč. znači nakit). To otkriće dugujemo modernoj radioteleskopiji, koja je proslušala pulsare i neutronske zvijezde. Sva razmišljanja o "harmoniji sfera" i sl. (Platon, Pitagora, Kepler) dobivaju danas znanstvenu potvrdu. Kepler je u 17. stoljeću upozorio na harmonikalne odnose u Sunčevu sustavu. Elipsoidno kretanje odvija se u cjelobrojnim proporcijama kakvima je prožeta i naša zemaljska glazba. Zakoni intervala, oktavnog prostora, konsonance i disonance, a osobito tzv. lambda trokuta potvrđeni su u fizici (Kayser, 1946; Haase, 1980) u kvantnoj teoriji, u akustici, aritmetici, geometriji, kristalografiji, kibernetici, drevnom kineskom I-Gingu kao i u genetskom kodu. Osnivač znanosti o harmonicima Hans Kayser (1946) tvrdi da je svijet shvatljiv kroz "akroasis" - za razliku od "aisthesis", estetike, sagledavanja koje je varljivo. "Akroasis" je nešto poput pažljivog, egzaktnog osluškivanja. Tamo gdje se ljudi, slušajući prijemljivo, doista susreću s bitkom, tamo nastaje glazba (primjer J. S. Bacha).

Jednako je tako i u mikrokozmosu: u elektronu i u protonu, u naboju jezgre i u ovojnici, u stanju "energetiziranih" spina, svemu u temelju leže harmonikalne proporcije. Mistici na Zapadu kao i mudraci s Istoka odavno su shvatili mikrokozmički prijelaz iz duhovnog u materijalno i iz materijalnog u duhovno.

Suvremeni fizičari vide ga u fotonu: mjesto mu je nigdje, masa jednaka nuli, kreće se brzinom svjetlosti, djelotvoran je i aktivan. Zahvaljujući Krügeru (1983) i Charonu (1982) znamo: fotoni su elementarne čestice duha. Elementarnim se česticama pripisuje mogućnost evolutivnog pamćenja i mogućnost razmjena informacija sve bogatijim matricama koje tako oblikuju sve više stupnjeve svijesti. Ta se razmjena događa prema afinitetima, dakle kroz "ljubav", a komunikacija se ostvaruje putem - tonova. I ovdje vladaju matematički egzaktni harmonikalni zakoni: oni harmoničkog niza, dominacije oktave, intervalnih proporcija itd.

Ako elektroni i fotoni stoje na prijelazu u nematerijalno, tada i u čovječjem tijelu vlada ona ista harmonijsko-harmonična duhovnost koja upravlja i putanjama planeta. Ljudsko tkivo, stanice, živci, gangliji, sve to vibrira i prema zakonu rezonancije reagira na zvukove, pa i na one najslabije, najfinije. Čovjek ih osjeća, ali još nema instrumentarij kojim bi ih izmjerio i dokazao. Senzibilni ljudi znaju, a potvrđuje to i istočna medicina, da tijelo i njegovo okruženje reagira na vibracije do zadnje stanice, do zadnjeg atoma. Čovjek je i sam sazdan harmonikalno, od suzvučja.

Većina se ljudi danas prema svijetu odnosi kao prema objektu svoje spoznaje i djelovanja te instrumentalizira i funkcionalizira razum. Čovjek je potisnuo ili zaboravio doživljaj života kojim je u stanju prevladati i integrirati kritičku i prosudbenu djelatnost. Tek kroz krizu našeg vremena uviđamo koliko je potrebno istupiti iz svijeta kakvim smo ga sami proizveli i ući u ono što nismo mi stvorili, te tako integrirati sebe u svijet. U tome nam pomaže meditacija kao vježba pozornosti. Istok, a i kršćanski Zapad, posjeduju bogatu meditacijsku tradiciju. Taj put počinjemo tišinom, mukom, pažljivim osluškivanjem, poniranjem u sebe, u svoje biće, u cjelinu, u tijelo.

Čovjek je tjelesno biće. Izdvajanje inteligencije, racionalnosti, a time i duhovnosti iz tijela, pokušaj da se tijelo zaniječe i obezvrijedi, doveo je u našoj kulturi i civilizaciji do zaborava tjelesnosti s jedne, a s druge strane do procvata isključivo tjelesno usmjerenih vježbi i tehnika. Integracija i centriranje duhovno-tjelesnog čovjeka u sebi, u biću, u glasu i izrazu, u razgranatoj komunikaciji, vodi nužno osvještavanju i razvijanju osobnosti, osobe, persone. Ovo u smislu "personare", "su- zvučati", što znači da osobom biva čovjek koji odzvanja zvukom, (prisjetimo se zvukovne strukture svega stvorenog). Stoga je proces otkrivanja sebe kao tjelesnog i duhovnog bića, proces otkrivanja svojega glasa i izraza, ujedno i proces višekratnih inicijacija. Napuštanje neautentičnih struktura ličnosti događa se kroz katarzu, kroz krizu sa samim sobom. I ovdje je tijelo ponajčešće put do svijesti. Otklon od sebe (u smislu objektiviranja), a zatim i transformacija, pretvorba, zapravo povratak pravom sebi, uz hrabrost da se probiju prstenovi oklopa i zaštite, te da se prepusti ljekovitom djelovanju tjelesne umnosti, to je dinamično načelo terapijskog pristupa osobi i njezinu glasu. U čvrstom uvjerenju da će na kraju labirinta zasjati željeno sunce, doživljavamo zajednički oslobođenje osobe i njezina pragraša kao i radost otkrića : "To sam ja". Ja sam svoj glas!". Nenaporan, prirodan, integriran.

Učitelj je onaj tko traži ono što je učenik zaboravio, ali zapravo zna, ima u sebi, kao dio cjeline, univerzuma. Ne samo putanje planeta, energija spina, atomi, elementi, molekule - snage i oblici koji su u svemu odzvanjaju i u našoj najvlastitijoj duševnosti, vibriraju i pulsiraju ritmički s otkucajima srca, disanjem, krvotokom, a sve to potpada pod harmonikalne zakone. Čovjek je sustav akorda, on doista "gordo zvuči" i to nije tek pjesnička metafora. U njemu žive harmonije i disharmonije, proporcije i disproporcije. Pomak prema disharmoničnom vodi u bolest, a ona se može liječiti i glazbom, muzikoterapijom, ponovnim otkrivanjem sklada.

Kozmos, zemlja, anorgansko i organsko, biljke, životinje i čovjek, sve je to zvuk, dio istog, j e d n o (Berendt, 1985). Mudrac to nosi u srcu. Danas znamo da svaka čestica u fizičkom svijetu dobiva svojstvo kroz frekvenciju, oblik spektra, gornje i donje tonove, te kroz njihaje, vibracije, a sve to tezi harmoniji i ritmu. I ljudski organizam teži harmoniji i ritmu, toj harmoniji u vremenu. Za prirodu je općenito karakteristična težnja prema sreći i homeostazi, partnerstvu i simbiozi, kao i prema rezonanciji. Rezonancija je nastojanje dvaju tijela da izjednače svoje ritmove. Ona je do te mjere prisutna da ju ne primjećujemo. Živa su bića oscilatori, ona pulsiraju, ritmički se mijenjaju i nastoje se sinkronizirati, što je također harmoniziranje (primjer plesnog ansambla ili komornog orkestra čiji članovi "dišu zajedno", ili primjer dobrog govornika poput M. L. Kinga, koji oduševljava elektrizacijom moždanih valova, sinkronizacijom valnih duljina). U stanju sinkronizacije sa svojim unutarnjim zvukom čovjek se u-cjelovljuje, is-cjeljuje, te poput bisera boga Indre postaje i cjelovitost i dio Jednog.

Ravnoteža se u stalnoj izmjeni uspostavljanja i narušavanja očituje ritmom ili aritmijom. Tako pulsira i svijet i čovjek u njemu. Najdosljednije doživljeno govori nam: u unutrašnjosti, u srcu svijeta, u nama, postoji samo kozmički ples glazbe i svjetla. Iz tog izvora crpi svoj izraz i nadahnuta, inspirirana poezija. Ona nas bogatstvom ritma, zvuka, slika i figura, ili pak eliptično, proživljenom nedorečenošću sklada, vraća nama samima.

Inspiracijom, disanjem, događa se najtjesnija, najintenzivnija razmjena sa svime. Energija disanja spiritualne je prirode. I sama riječ "inspiracija" (lat. udah, sadnja, oduševljenje, nadahnuće, prosvjetljenje) kaže da disanje dolazi iz neke više instancije. Ta profinjena energija biva u našim tijelima transformirana, no djeluje i dalje kao životna snaga (indijski: prana, kineski: chi, euopski: eter). Oblikovano disanje postaje glas, izraz životne energije i daha. Tijelo propušta glas koji se izvija iz tijela poput glazbe iz glazbala. Svojim rezonantnim prostorima tijelo harmonizira glas, a glas povratno usklađuje tijelo. Tu se događa ono uravnoteženo stanje eutonije, izvaganosti između preopuštenosti i prenapetosti (tonus lat. i tonos grč. znače i ton i napetost). Bezbrojne su mogućnosti vježbanja te glasovno – tjelesne eutonije, razrađeni postupci i metode koji se uspješno primjenjuju, i u terapiji i u glasovnoj impostaciji kod pjevača. Disanje se kao zaseban studij uči godinama ili se koristi, vrlo oprezno i uz temeljitu pripremu, kao pomoćna metoda u raznim pristupima glasu (Kjellrup, 1980; Lama Govinda, 1977).

Uz fiziološko disanje omogućuje i smirenost, odnosno centriranje osobe u tijelu, vođenu koncentraciju glasovne energije. Glas postaje neposredan i nepobitan izraz životne energije i daha. Odnos prema glasu možemo formulirati i kao vrata prema istini, gdje glas nije mehanički proizvod tjelesne aktivnosti, nego energija koja teži izrazu. Glas je rijeka energije, on je transformirano disanje i odsjaj ličnosti, ličnost "po sebi". Jer što nam drugo u tolikoj mjeri predstavlja osobu ako ne njezin glas? Znamo također i da što slobodnije glas struji, to neposrednije izražava čovjek svoju osobnost (Alavi-Kia i Schulze-Schindler, 1998).

Stupanj glasovne zrelosti pokazuje u kojoj je mjeri razvijeno tijelo imanentno znanje. Stoga je put glasovnog razvoja ujedno put tjelesno-duhovnog razvoja. Ekspresivnost glasa ovisi o refleksivno-osjetilnom prepoznavanju duhovno – tjelesnog. Tek integracijom tijela- duhovnosti – glasa moguć je izraz u svojoj punini. Ekspresivnost nije moguća bez spoznaje o vlastitoj tjelesnosti. Doticaj stvaralačke moći u glasu istodobno je doticaj sa znanjem koje postoji u tijelu. A to je znanje moguće aktivirati tek kad se prokrče naslage negativnosti koje je tijelo neurološki zapamtilo, kad se promijene tjelesna, duševna i duhovna iskustva koja su prošla našim osjetilima i potom se izrazila u glasu kao smetnja ili poremećaj.

Vježbama tijela osoba dobiva iskustvo svog bića, ostvaruje uz jasnoću budne svijesti ravnotežu tjelesnih funkcija, homeostazu. Razgrađuje se rigidnost, napetost prouzročena društvenim ili duševnim opterećenjima, premošćuje se jednostrani intelektualizam, čovjek se vraća svojem središtu i ishodištu. Poremećene tjelesne funkcije, kao što je npr. napetost u mišićnim stanicama, vezivnom tkivu ili živcima, normaliziraju se. Mijenja se ritam disanja i metabolizam, cijelo se tijelo budi i oživljuje, javlja se osjećaj propusnosti kože i kostiju, mijenja se mentalna slika tijela, osvještava se i produbljuje. Pomalo se razgrađuju oklopi kojima se branimo tjelesno od frustracija, oslobađamo se krutosti i grčevitosti kao i otrova u potkožnom tkivu, a ono dobro pamti sve ozljede, sve udarce i negativne emocije nagomilane tijekom života.

Vježbe se izvode ležeći, sjedeći, stojeći ili u pokretu, pretežno u komunikativnoj izmjeni. Minimalnim promjenama postižu se maksimalni učinci. Mladi ljudi koji vježbaju (meditiraju) na takav glasovno- tjelesni način, otvorenije se suočavaju sa životom, nisu agresivni, lakše misle i bolje uče, nemaju strahova. Pozornost usmjerena na tijelo produbljuje svijest, cortex se smiruje, analitična diskurzivnost pojašnjava, blokirana se energija oslobađa i usklađuje, postajemo vegetativno i imunološki otporniji. Doživljaj sebe kao cjeline, a ne otuđenost od sebe i od svega, poimanje sebe kao dijela sveobuhvatnog, vodi prema otvaranju sebi, drugima, prirodi, svemiru, tajni....

Osoba koja odzvanja, rezonira glasom, tijelom, mišlju i duhom, izražavat će se glasom eufoničnim, njoj sukladnim, u sklopu svoje psihofizike. Ugoda i nosivost glasa, blagoglasje (grč. eu - dobro, fonein - glasati se), boja i jačina, domet, sve se to može uvježbati, ali se kao kriterij prepušta osobi i njezinim potrebama, a ne imitaciji društvenog ukusa (jer ćemo tada imati i imitaciju života).

Identifikacija sa svojim glasom izražava uspješnu ili neuspješnu integraciju. Glasanjem u komunikaciji, u skupini kao društvenom segmentu, skupnim pjevanjem, javlja se osjećaj pripadnosti. Pjevanje je nažalost antropološki problem civiliziranog društva. Nužno je obnoviti kulturu pjevanja i to od najranije dobi, već intrauterino, pa sve dok se čovjek glasa.

Perspektiva bi mogla biti u povratku praiszovnom, praiskonskom glasanju koje organizira u jedinstvo, umiruje analitičku i racionalnu lijevu hemisferu, a aktivira desnu. Ona pak motivira intuiciju i integrira dijelove u cjelinu. Čovjek tako ostvaruje sebe u poetičnom (autopoiesis), u svojem glazbenom entitetu, u zajedništvu muziciranja najprirodnijim, rođenjem dobivenim instrumentom. Povratak samopercepciji i samorefleksiji mijenja i tijelo koje se harmonizira i ozdravljuje, bude se životne snage koje uzlijeću poput feniksa iz pepela. Čovjek počinje djelovati okrepljujuće na okolinu, zadovoljniji je i pažljiviji prema životu u cjelini.

O golemoj snazi koja proistječe pjevanjem harmonicima svjedoče izvori iz Tibeta i iskustvo Europljana, od vremena gregorijanskog korala do danas. Harmonici se razvijaju na vokalima koji u rastezljivim melismima odzvanjaju uz pomno slušanje i praćenje. Te cijele mnogobrojne osnovnoga tona čujemo kao zvukove različitih boja. Harmonici nas obavještavaju o osnovnom tonu, koji zvukovno ne mora postojati. Osluškuj se iznutra, proširenom percepcijom, u kontemplaciji (Vetter, 1987). Slušanje iznutra, tvrde zapadni i istočni mislioci, obilježje je razvijene svijesti. Mi čujemo i ono što nije "objektivno". Zvuk postoji i mimo čujnosti, treba mu samo glazbalo da bi se manifestirao. Preko čujnog možemo doći i do skrivene harmonije. Uho i to prima: pužnica unutarnjeg uha ima oblik logaritamske krivulje koja se kreće u beskonačnost. Do pojma beskonačnosti dolazi uho preko niza harmonika, a odnos između intervala i frekvencija sukladan je zakonitosti logaritma.

Slušanjem sinkronije, koincidencije koja kauzalno ne može biti objašnjena, osobito u glazbenoj improvizaciji, doživljavamo pripadnost, zajedničko disanje i ritam, prezentnost cjeline. Uho nas uvodi u zaobljenost vremena i u potpunost ljepote koju priziva (kalos grč. – lijepo, kaleo – zovem) i s kojom nas metafizički sljubljuje (poslušajmo Branderburške koncerte J. S. Bacha). Ono što čujemo, prelazi u prostor onog što slutimo. Čovjek rezonira s cijelim svemirom, prema spoznajama modernog holizma. U nama je sva glazba svijeta (Berendt, 1988).

Novi će čovjek biti onaj koji sluša ili ga neće biti, kaže Berendt (1988). Na nama je da u kaotično – neharmoničnom svijetu otkrivamo sklad u onom nečujnom kao i u kaosu. Moderna kibernetika pokazala nam je da kaosa zapravo i nema, to je onaj nered u nama samima zbog vlastite kaotičnosti i kaotičnosti svijeta kojim upravlja jednostrani čovjek. Vrijeme je da uvidimo dominaciju vizualnog i da ju prevladamo. Oko nam pruža tek pri-vid, optičku varku koju nastojimo zgrabiti, no ona nam neprestano izmiče. Vizualnost parcijalizira, a time prekraja istinu. Parcijalizirana znanost podliježe stoga re-vizijama, kao što i površna "estetika" (aistheis, sagledavanje) podliježe modnoj efemernosti. Ni jedna ni druga ne mogu

pretendirati na trajnost. A mi smo u mogućnosti slušanjem transcendirati pro-sudbu i po-djelu! Ako je "videre" ujedno "di-videre", tada je slušanje ljubav (Berendt, 1988).

Povratak, u spirali, moguć je osluškivanjem tišine. Slušanje mijenja percepciju i doživljaj, mijenja i mišljenje. Tko doista sluša i osjeća holistički, cjelovito, sposoban je obuhvaćati paradoksalno i apsurdno u životno i plauzibilno. Otkrivati dubinu (i visinu, i širinu itd!) postojanja znači biti uvidom, u sporazumu s jednim i cijelim, znači prevladati raz-diobe, raz-dvajanje, dvojnost i zdvojnost. Proturječnosti su nužno dio Jednog. Uviđati doista logosom (logički) znači razumjeti sinkronijske, plurikauzalne, procesualne i holističke modele manifestacije života. Holistički modeli počivaju na organskom uvidu koji zaokružuje proturječnosti u višedimenzionalnom, mrežasto povezanom prostoru. Tako su npr. kibernetički krugovi regulacije sličniji paradoksalnoj nego formalnoj logici. Nisu samo zen – koani apsurdni, izjave moderne fizike isto su tako apsurdne, što znači da se odriču raz-uma u korist uma. Time je ovo pledoaje i za izražavanjem istine koju čovjek, kao dio cjeline, nosi u sebi, dakle za ambivalencijom, za paradoksonom, apsurdom i analogijom. Harmonikalno je mišljenje, kao i biblijsko, analogno mišljenje. Velika znanstvena otkrića nastala su analogijom, npr. Newtonov zakon gravitacije, Planckova kvantna teorija, Bohrov model mikrokozmosa. Analogno se mišljenje kreće kreativno u krivuljama i spiralama, asocijativno, intuitivno, slobodno, sinestezijski- -prastarom mudrošću ili zaigranom inovativnošću.

Dano nam je biti u harmoniji s izrazom životne analogike i paradoksona koji uključuju sugovornika, ne seciraju ga i ne razdvajaju poput formalne logike. Ako crpimo iz ovog zajedničkog logičkog i duhovnog dobra i dara, mi smo u području jačem od simpatije, jačem od empatije, mi smo u području sinomonopatije, a to je i ona svekolika ljubav izvornog kršćanstva kao i istočna pomirba, mi smo na tragu suosjećanja, supatnje i suživota. U govoru: prema eliptičnosti, nedorečenosti, šutnji.....koja povezuje.

Biti u harmoniji s izrazom koji zaokružuje vrijeme i materiju u prostornost, onako kako to vidi moderna fizika, s izrazom koji zna da je sve ritam i pulsacija, čiji smo mi dio, te da nam je dano ponašati se poput spina i fotona, naime u zajedništvu.

Zvuk određuje i uređuje svijet i daje mu ljepotu. Zvuk nas danas budi iz dubokog sna neosjetljivosti i negentropijski utjelovljuje u sveobuhvatno. Valja nam budno nastojati na razvoju te otkrivati sve ono što gradi, usklađuje, uređuje i harmonizira, te kroz propusnost i budnost sluha i duha teži razumijevanju. Čuti.....oćutjeti.....šutjeti, znači i shvatiti. Govor odslikava taj sklad – ako je s njime u skladu.

Nove generacije otkrivaju sensoriku koja počinje šutnjom.

Tko želi doživjeti zvuk, ton ili glas, mora ponajprije doživjeti tišinu.

Tišina je zvuk na potenciju. (Suprotnost zvuka je buka.)

Tko želi govoriti, mora slušati.

Tko sluša, već je u cjelini.

REFERENCIJE

- Alavi Kia R., Schulze-Schindler R.** (1988). *Sonne, Mond und Stimme*. Aurum Verlag, Braunschweig.
- Berendt, J. E.** (1988). *Das dritte Ohr*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Berendt, J. E.** (1985). *Nada Brahma*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Charon, J. E.** (1982). *Der Geist der Materie*. Ullstein Sachbuch, Frankfurt-Berlin – Wien.
- Kjellrup, M.** (1980). *Bewusst mit dem Körper leben, Spannungsausgleich durch Eutonie*. München: Verlag Ehrenwirth.
- Haase, R.** (1980). *Harmonikale Synthese*. Wien: Lafite.
- Kayser, H.** (1946). *Akroasis*, Benno Schwabe Verlag, Basel
- Krüger, W.** (1983). *Das Universum singt*, Editions treves. Trier
- Lama Govinda**, (1977). *Schöpferische Meditation und multidimensionales Bewusstsein*. AurumVerlag, Freiburg
- Vetter, M.** (1987). *Die Obertonschule*. Mainz: Wergo Schallplatten
- Weizsäcker, C. F. von** (1974). *Die Einheit der Natur*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
-

Lasta Majer
Germaringen, Deutschland

**REACHING EXPRESSION THROUGH WHOLENESS
(FROM EUTONY TO EUPHONY)**

SUMMARY

New generations discover sensorics that begins with silence. Whoever wants to experience a sound, has to experience silence first. The way of silence leads us to the connection with everything, unique and universal. In this uniqueness, voices, singing and music reside. The scientists claim that the universe (=turned toward one) was built according to the principle of harmonics: proportions of a whole number are manifested as a sound, intervals, chords, as a range of harmonics. A human being is the part of this chord. Diving into the wholeness which one resonates and breathes with, one will utter sounds freely, powerfully and harmoniously, realize oneself authentically in poetic, in singing, in logical utterance, as well as in the experienced communicative silence. Entering the wholeness, we heal ourselves and return to that unity that patches up existing polarity and embodies us non-gentropically in the entire harmony. Whoever wants to speak, has to listen attentively, with the whole body, with the whole personality. The one who listens is already in the wholeness.

Key words: *eutony, euphony, spirituality, sound*
