



Nr. 123

MÅNEDENS TILBUD

## Olof Hasven: *Paradiso*



### *Tema*

*i dette nummer:*

---

- Tromme CD med Steen Raahauge, **NYHED**
- Musik på hospitalet
- Cirius - kosmiske toner
- Tibetanske mantraer, **NYHED**
- De tolv stjernetegn CD og bog
- Tim Wheater:  
SOUND MEDICIN MAN, **NYHED**
- Træning for krop og sjæl

# Olof Hasvén: Paradiso



## Musikken på albummet:

1. Paradiso ... 4:40
  2. Peace on Earth Forever Now ... 5:17
  3. Filled with Joy ... 4:54
  4. Freedom ... 6:08
  5. Power of Light ... 6:29
  6. A Place in Heaven ... 7:42
  7. Rhythm of Meditation ... 7:30
  8. World in Harmony ... 8:02
  9. Rainbow ... 6:37
  10. Flowers of Beauty ... 4:16
  11. Dancing Spirit ... 3:35
  12. The Song in my Heart ... 5:53
- Totaltid: ... 71:27

## KATEGORI

- Opløftede
- ✓ Afspændende
- Meditativ

**CD kun: 109,-**

Bestillingsnummer: 1249

Normalpris fra d. 1. marts 2005: 149,-



**NYHED!**

"Ind i mellem hører jeg melodier i mine drømme eller i meditation, hvor jeg kan høre dem næsten lige så tydeligt som i virkeligheden. Melodierne tror jeg kommer fra et højere plan og jeg forsøger at skrive dem ned inden jeg glemmer dem. På "Paradiso" er næsten alle melodier kommet til verden på den måde.

Jeg ønsker at min musik skal være en positiv, healende og inspirerende kraft. På "Paradiso" har jeg villet skabe musik, som er rytmisk (måske går det an at danse til) og som har stærke melodier, som rører sindet.

Melodien "Paradise" handler om længslen efter vores rigtige hjem, som findes et sted inde i os. Et kor synger "Paradiso, that's where we belong". En del af melodierne på CDen er også delvist eller helt instrumentale, som f.eks. "Filled with Joy", som jeg synes er en glad og opløftende melodi. Ellers har pladen indslag af kor og instrumentale melodier.

Foruden at skabe musik arbejder jeg meget med meditation og healing. Det er vigtigt for mig at finde ind i mig selv, for der kan jeg hente kraft og finde den balance og ro, som jeg kan give videre til andre. Det påvirker også hvordan jeg skaber min musik og det er for mig vigtigt at hver note og hver akkord har den rette følelse - på det punkt er jeg perfektionist."

*Med venlig hilsen, Olof Hasvén*

## Oplev dig selv i et nyt positivt lys



CD: **149,-**  
Best.nr: 9850  
AFSLAPPENDE

CD: **149,-**  
Best.nr: 2686  
AFSLAPPENDE

I Fønix Musiks spæde barndom var en af de bestsælgende titler et kassettebånd, som vi importerede fra USA, med titlen "The Divine Gypsy". Den var helt oppe på Top 10 i selskab med titler som "The Fairy Ring" med Mike Rowland og "Silk Road" med Kitaro. Så gik tiden og CD'erne gjorde sit indtog. Interessen for de titler, der kun fandtes på kassettebånd, dalede. "The Divine Gypsy" gled langsomt i glemmebogen, og andre titler indtog topplaceringerne på Fønix Musik Top 10.

Nu er den tilbage i flot lyd kvalitet og på CD, og endda med en ny lillesøster "Where Golden Dreams Dwell". Musikken på de to albums er instrumentale versioner af melodier kompo-

neret af Paramahansa Yoganandas "cosmic chants". Smukke melodier som bringer det himmelske ned på jorden og forbinder os med det guddommelige.

Paramahansa Yogananda levede fra 1893 til 1952. I 1920 blev han som Indiens officielle repræsentant inviteret til at deltage i en international kongres for religiøse ledere i Boston i USA. Derefter levede han det meste af sit liv i USA, han var en af de pionerer, der bragte yoga og meditation fra Indien til vesten.

På de to CD'er spiller disciple af Paramahansa Yogananda smukke instrumentale versioner af melodier komponeret af Yogananda.

## Drumming the Earth - danse, dvæle, drømme



NYHED!

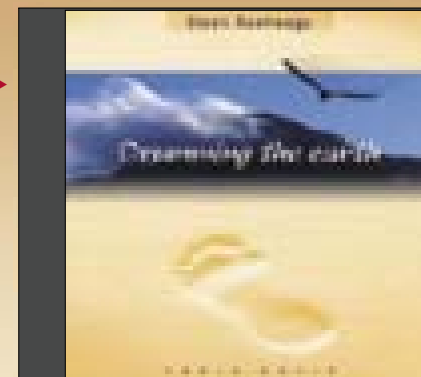
Invitér trommerne ind i din stue til en nærmest live-agtig oplevelse

Spiller du højt så lad rytmerne forene ånd og krop i nærvær og grounding, - din og jordens mangfoldighed vil kunne forenes i vitamingsivende og vitale rytmer, mens du danser jorden.

CD: **149,-**  
Best.nr: 1202  
OPLØFTENDE

Spiller du med mere normal lydstyrke kan du lade tankerne dvæle og flyde på rytmernes strømme. Har du hovedtelefoner på, kan du komme helt ind i musikken og forføres til en forening af detalje og helhed af inciterende puls i uransagelige drømme. Skulle du her falde i søvn, gør det ikke noget. Jeg holder meget af historien om den unge kirketjener i klostret der fortvivlet spørger sin biskop hvad han skal gøre når de unge præster falder i søvn under biskoppens prædiken. Biskoppen svarer: "Giv dem et tæppe de kan varme sig ved."

Steen Raahauge

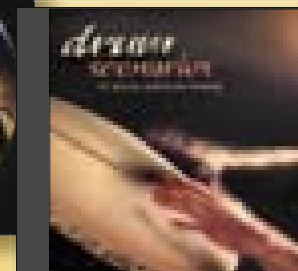


**Steen Raahauge: DRUMMING THE EARTH**  
Et væld af forskellige tromme- og percussion-instrumenter som f.eks.: Trommer, cymbal roll, toms, timbalitos, sogo, small surdo, darbouka, clave, conga, bohdran, talking drum, caxixi, shakers, cabassa, triangle.

### Andre albums med Steen Raahauge:

Steen Raahauge:  
LISTEN TO  
ANOTHER DRUM

CD: **149,-**  
Best.nr: 1148  
OPLØFTENDE



Steen Raahauge:  
DRUM SCENARIOS

CD: **149,-**  
Best.nr: 1192  
OPLØFTENDE

# Stemningstapet på opvåkningstuen



Leo Padkær, sygeplejerske på neurokirurgisk afdeling Århus Sygehus.

## Århus Sygehus har siden foråret spillet afspændingsmusik for opvågnings-patienter

Af Peter Bang Overby

En ældre mand ligger på en sygehusseng i den neurokirurgiske opvågningsstue på Århus Sygehus. På trods af at han har en slange til næsen og befinder sig i et klinisk hospitalsmiljø, ser han afslappet ud.

Måske fordi nogle små højttalere fylder rummet med dæmpede panfløjtetoner. Det er afspændingsmusik, der er på cd-afspilleren. Og sådan har det været siden april i år. Den-

gang tog Leo Padkær, der er sygeplejerske på opvågningsstuen, initiativ til at spille blidt Fønix-musik for patienterne.

- Det er svært at måle den direkte effekt af musikken, men vi har kun fået positive tilbagemeldinger fra patienterne. Musikken gør at patienterne trækker vejret roligere og er mere afslappede, siger Leo Padkær og forklarer, at det kan betyde, at en patient skal have mindre smertestillende end normalt.

Et stykke inde i interviewet løber cd'en ud og musikken stopper. Og pludselig lægger man mærke til lyden af en ventilator og en boremaskine på underetagen. Leo Padkær sætter en ny cd med afspændingsmusik og fortsætter.

- Det er lidt paradoksalt, at man kan fjerne støjen ved at tillægge et ekstra lag, altså afslappende musik. Men det fjerner fokus fra omgivelserne. Det tager så at sige folk væk fra stuen, siger Leo Padkær. Han forklarer, at en tidligere patient roste musikken for at føre ham fra det kliniske hvide rum til en solfyldt slette. Ifølge sygeplejersken må musikken hverken være for høj eller for genkendelig, fordi så begynder patienterne at associere til første gang, de hørte nummeret, hvor de

hørte det sidste gang og så videre.

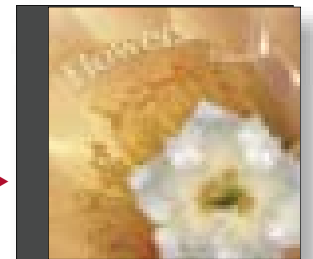
- Musikken skal være et stemningstapet. Patienterne skal forholde sig til stemningen i musikken mere end sangen eller budskabet, siger Leo Padkær. Han sætter pris på musikken fra Fønix Musik, netop fordi det er stemningsfyldt og ikke så genkendeligt som for eksempel klassisk musik. Der er 25 cd'er fra Fønix Musik på opvågningsstuen, men står det til initiativtageren, må det gerne blive til mere end det.

- Jeg håber på en bevilling, så jeg kan få fat i endnu mere afspændingsmusik. Den afslappede stemning er lige præcis det, vi har brug for her i opvågningsstuen, siger Leo Padkær fra neurokirurgisk afdeling på Århus Sygehus.

### Palash: FLOWERS

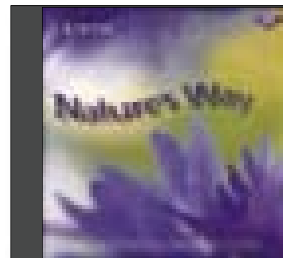
Vidunderligt smukke melodier, en næsten magisk afslappende og beroligende atmosfære.

CD: **149,-**  
Best.nr: 1174 ▶



### Chitta: NATURE S WAY

Smuk afslappende musik med naturlyde i baggrunden - kan hjælpe os til at genfinde den indre naturlige, tilstand af ro og balance.

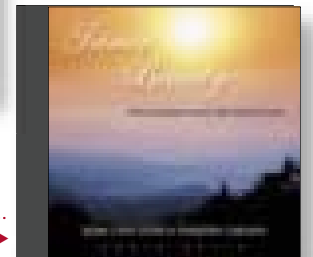


CD: **149,-**  
Best.nr: 1093

### Björn J:son Lindh & Torbjörn Carlsson: INNER BEAUTY

Musikken er inspireret af den stilhed og ro, som man finder i den storslået svenske natur.

CD: **149,-**  
Best.nr: 1177 ▶





# Naturens egne kosmiske toneharmonier

## Metatone/Rolf og Verner Bekker: SIRIUS

Metatone er et studie i Aalborg, hvor der bl.a. produceres meditationsmusik, som bygger på en solid erfaring fra mange år med musik og meditation.

Det er de kosmiske lover, der danner grundmodellen. Musikkens struktur er enkel og bygger på sfærernes harmoni og på de enkelte planeters toner sammenholdt med kroppens psykiske centre, hvor de psykiske energier og funktioner forbindes omkring sin egen tone i et intimt forhold til de kosmiske kræfter.

Musikalsk bygger musikken på den gyldne fordeling ligesom vi kender det fra "det gyldne snit" i arkitekturen og kunsten.

Når musikkens rytme overholder naturens egen rytme opstår harmonien og ved at overholde de kosmiske love forstærkes oplevelsen af musikken mangefoldig.

Musikken på CDen "Sirius" bygger på naturens egen kosmiske toneharmonier fra planeterne i vores solsystem suppleret med tonen fra Sirius som den bærende kraft. Musikkens struktur er enkelt og sammensat i overensstemmelse med naturens egen lovmæssighed.

Musikken kan benyttes på mange planer og er derfor velegnet til forskellige ting som

afslapning, kreativ problemløsning, middel mod søvnløshed, baggrundsmusik og meditationsmusik. Det er således muligt at benytte de enkelte dele hver for sig eller samlet efter behov og ønske.

### Musikken på albummet:

Del 1 - Afslapning ... 3:42

Musikken hjælper os med at bringe vort sind, hjerte og bevidsthed i ren rette harmoni.

Del 2 - Indføling ... 5:15

Musikken leder til sindets dybder, og fremkalder sindsstemninger, som bør mødes med følelsesmæssig ærlighed.

Del 3 - Indlevelse ... 4:41

Musikindlevelsen bør være dyb og båret af overbevisning uden forudfattede meninger om det ukendte.

Del 4 - Balance ... 5:31

Musikken standser bevidsthedens splittelse og medfører sjælelig ligevægt.

Del 5 - Fordybelse ... 6:38

Musikken sætter os i stand til at finde den indadrettede vej, der leder os til kosmisk kommunikation.

Del 6 - Indre Ro ... 4:29

Musikken hjælper os med at standse bevidsthedens splittelse, og opnå indre ro.

Del 7 - Afslapning ... 6:48

Musikken har en afstressende og helbredende effekt.

*Kategori: meditativ*



CD: **149,-**

Best.nr: 9857

# Små forandringer kan give store gevinster

## Afspændingsprogrammer med tale

CD: **159,-**

Best.nr: 8749

**MED TALE**



CD: **109,-**

Best.nr: 6929

**MED TALE**



### Ingelise Emby & Kim Beck: PÅ REJSE MED SJÆLEN

1. Hvidt Lys ... 13:15
2. Sjælens Brønd ... 21:39
3. Lotusblomsten ... 6:32
4. Mød dit Højere Selv ... 12:10
5. Indre Fred - Fred i Verden ... 8:47

### Hanne Truelsen: CIEL - HJERTETS NØGLE TIL HIMLEN

Guided meditation til fred, healing og indsigt. Med engle og delfiner på hjertets vej mod lysets kilde.

1. Angel Light ... 21:40
2. Dolphins - Angels of the Ocean ... 12:40
3. Nature and Heart ... 20:05



CD: **198,-**

Best.nr: 3114

**MED TALE**

### Carsten Sommerskov: LIVSGLÆDE

Har du lyst til at boble af glæde? Har du lyst til at se lyst på tilværelsen? At finde det store i det små? At få overskud og energi? Her får du inspiration til at komme i godt humør.

1. Øjeblikke ... 9:56
2. Livsglæde ... 28:38
3. Vejledning ... 7:05

## Afslappende musikalske perler i topform!

### Lau Laursen & John Virkmann: MANIFESTATION

Smuk og enkel musik til fordybelse og indre ro. Det er musik som nærer ens inderste, og som man med stor glæde kan bruge både til meditation og når man trænger til at sætte sig godt til rette i en god stol og rigtig slappe af. *Instrumenter: krystal-syngeskåle, keyboards, tibetanske syngeskåle, flygelhorn og cymbaler.*

### Lars Trier & Christian Sievert: THE BIRD IN THE OAK

Musik for to akustiske guitarer – og hvilke guitarer! Eller rettere: guitarister. Lars Trier og Christian Sievert behersker deres instrumenter med så stor virtuositet, at selv de sværeste og mest kunstfærdige passager bliver spillet med

en så stor legende lethed, at det for lytteren går op i en højere enhed og bliver til en stor og boblende glæde at lytte til musikken.

*Kategori: Opløftende*

### Lars Alsing: THE OMEN

Et rigtigt godt lyttealbum. Smukke melodier med mange detaljer og en utrolig flot lyd-kvalitet. Musikken har en blød glidende rytme og virker samtidig til tider helt sfærisk med mange instrumenter og smukke korstemmer. Dette er musik, som man kan fordybe sig i og finde nye detaljer for hver gennemlytning. En næsten gotisk stemning af mystik og mid-delalder blandet med moderne rytmer og melodier.

*Kategori: Afslappende/opløftende*

CD: **149,-**

Best.nr: 1155

CD: **149,-**

Best.nr: 1113

CD: **149,-**

Best.nr: 1167

## Dechen Shak-Dagsay

**NYHED!**

### Dechen Shak-Dagsay: DCHAM SEM

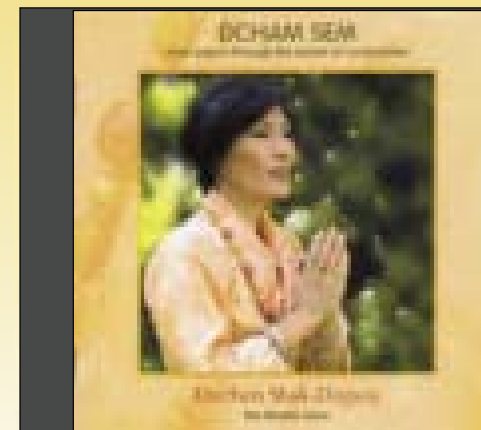
**Inner Peace through the Power of Compassion.** Tibetanske mantraer sunget til smukke melodier og med akkompagnement af fløjte, shakuhachi bambusfløjte, tibetanske syngeskåle, tampura og klaver.

*Kategori: Afslappende*

CD: **149,-**

Best.nr: 9822

**MED SANG**



*Dechen Shak-Dagsay flygtede fra Tibet og har levet med sin familie i Schweiz siden sin barndom. Hun er den ældste datter af den tibetanske lama Dagsay Tulku, og hun har hele sit liv forsøgt at bevare den tibetanske kultur, og hun er overbevist om at tibetansk livsvisdom kan hjælpe folk i vesten til et mere harmonisk og rigt, balanceret liv – og dermed i den yderste konsekvens være med til at skabe fred i verden.*

### Andre albums med Chechen Shak-Dagsay:

#### DEWA CHE

Universal Healing Power of Tibetan Mantras  
*Kategori: Afslappende*

CD: **149,-**

Best.nr: 9165

**MED SANG**

#### SHI DE

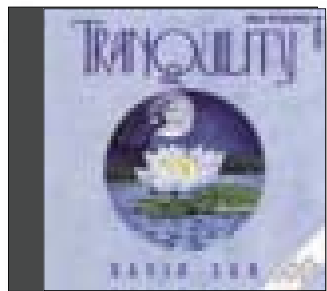
A call for World Peace  
*Kategori: Afslappende*

CD: **149,-**

Best.nr: 7606

**MED SANG**

## Musik med magi og smukke stemninger



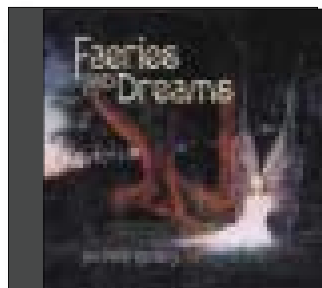
### David Sun: TRANQUILITY

Smukke klavermelodier med enkle strygere i baggrunden. Afslappende musik, som skaber en musikalsk oase i en travl hverdag. Klarhed og lette tanker – en lise for sjælen i musik.

*Kategori: Afslappende*

CD: **149,-**

Best.nr: 2588



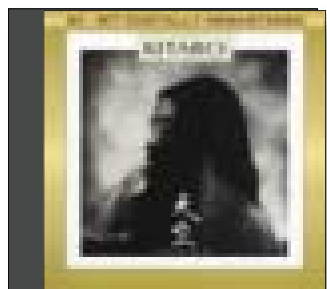
### Stephen Rhodes: FAERIES AND DREAMS

Findes elver og natur-devaer i virkeligheden? Måske i en anden dimension – måske slet ikke. Men tanken er meget fascinerende og har tryllebundet komponister, malere, forfattere og eventyrtællere i århundreder. Den engelske musiker, Stephen Rhodes, har på sit album "Faeries and Dreams" udforsket al den magi og eventyrstemning, der ligger i elver- og devaverdenen, og det er der kommet et meget, meget smukt album ud af, som vi varmt kan anbefale.

*Kategori: Afslappende*

CD: **149,-**

Best.nr: 9143



### Kitaro: TENKU

Den japanske musiker, Kitaro, var blandt de første musikere i verden, der i begyndelsen af 1970'erne indspillede instrumentalmusik til afspænding og meditation. Hans album Tenku fra 1986 er måske et af hans allersmukkeste indspilninger. Den er nu genudgivet i en forbedret teknisk kvalitet, og det er den udgave, som du her kan købe.

*Kategori: Afslappende/opløftende*

CD: **149,-**

Best.nr: 2310



## De tolv stjernetegn

CD: **149,-**

Best.nr: 6915



### Sandhan: HEAVEN'S EARTH

Smuk CD med tolv stykker musik – en til hver af de tolv stjernetegn.

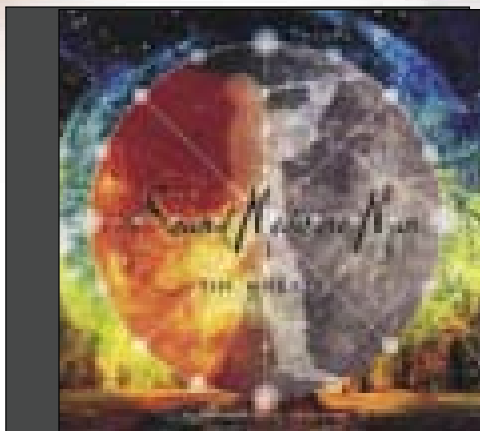
### Maria Cervera: EVIGHEDSBOGEN

Smuk bog med små visdomscitater for hver dag i året. En smuk gave-ide. Indsigtsfulde beskrivelser af de tolv stjernetegn.

CD: **98,-**

Best.nr: xxxx





▲  
CD: **149,-**  
Best.nr: 9600

#### Tim Wheeler: SOUND MEDICINE MAN

Den engelske musiker, Tim Wheeler, har indspillet dette album i et studie med udsigt til de sneklædte bjergtoppe i Colorado Mountains i USA. Musikken trækker på inspiration fra shamanisme.

**Instrumenter:** Fløjte, klaver, bas, trommer, strygere og vokaler.

*Kategori: Afslappende/opløftende*

Tim Wheeler er et sjældent talent, en brilliant fløjtenist med en international karriere. Han var i tre år blandt de originale medlemmer af The Eurythmics, og han har bl.a. optrådt sammen med *the London Symphony Orchestra* og *James Galway*.

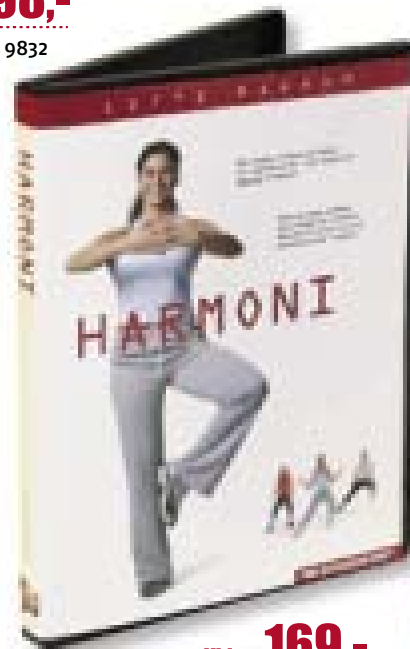


[www.behandlerlisten.dk](http://www.behandlerlisten.dk)  
Find din alternative behandler her!

## Den intelligente krop

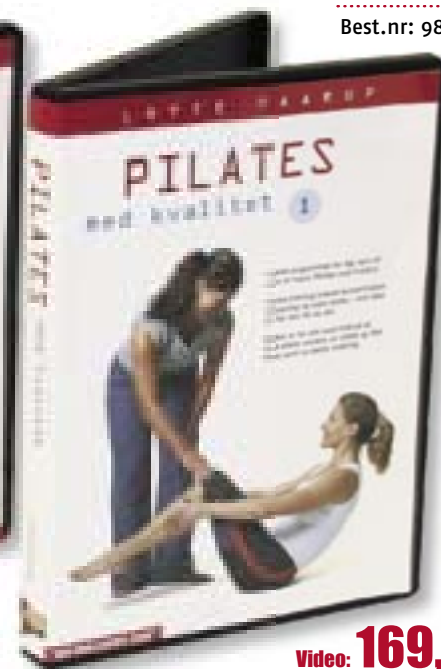
-Træning for de kræsne - for krop og sjæl  
med fysioterapeut Lotte Paarup

DVD: **198,-**  
Best.nr: 9832



Video: **169,-**  
Best.nr: 9833

DVD: **198,-**  
Best.nr: 9834



Video: **169,-**  
Best.nr: 9835

#### Harmoni - hvis du vil have en rank, smidig og harmonisk krop

Bliv længere, rankere og flottere end nogensinde før gennem en harmonisk træning af kroppen. Harmoni er træning, der styrker de svage muskler og smidiggør de stramme. Og glem alt om dyrt træningsudstyr. Alt, hvad du skal bruge, er din egen kropsvægt - og evt et par liter mælk til at give belastning til arme og ben.

*Resultat: En smuk, sund og harmonisk krop i balance.*

#### Pilates med kvalitet - hvis du vil have indre styrke, velvære og koncentration

Pilates programmet er for dig, der vil træne Pilates med kvalitet. Pilates, som er et system af styrke- og strækøvelser opfundet af *Joseph Pilates*, har aldrig været så populært som nu. Træn dig til et større mentalt og fysisk overskud med kontrollerede og kvalitetsfyldte bevægelser - sikkert guidet af Lotte Paarup, der bla. er fysioterapeut.

*Resultat: Stærk ryg, flad mave, bedre kropsholdning, indre styrke og koncentration.*



*“I samme øjeblik du træder ind i nuet  
med din opmærksomhed, indser du, at livet er helligt.  
Der er en ukrænkelighed ved alt, hvad du opfatter, når  
du er nærværende. Jo mere du lever i nuet,  
jo mere vil du opleve den enkle, men  
dybtgående glæde ved væren  
og alt livs hellighed”.*

*- Eckhart Tolle*

*([www.quantumseminars.dk](http://www.quantumseminars.dk) - arrangerer workshops med  
Eckhardt Tolle i Danmark).*

F Ø N I X M U S I K



Fønix Musik · Tlf: 86 19 58 11