

Fønix Musik

WELLNESS & WISDOM



Nr. 127

MÅNEDENS TILBUD

Magical Songs

Roger Ekelund

► Læs i dette nummer:

- Nyheder:
 - Majbritte Ulrikkeholm, SONGS OF PASSION
 - Kitaro, SACRED JOURNEY OF KU-KAI VOL 2
 - Rolf Bekker, URLYSET
 - Troi Leonard, PHOENIX FIRE SOUND HEALING
- Ray Lynch - lykkelige øjeblikke sat i musik
- Fairuz, GOOD FRIDAY - kristne, arabiske sange
- En god start og afslutning på dagen
- Margot Anand - Ekstase og livsglæde

FØNIX MUSIK - NÅR DU RIGTIG TRÆNGER TIL AT SLAPPE AF ...

Roger Ekelund: Magical Songs

Det meste af den populære musik, som vi omgiver os med i vores dagligdag, er udadvendt og en afspejling og en genklang af vores ofte hektiske dagligdag.

Fønix Musik er en balance og modvægt til en hektisk dagligdag. En hjælp til helhed og ny energi. Normalt er musikken instrumental, men mere og mere oplever vi at sange kan hjælpe til opnå den positive Fønix-effekt. Denne måneds nyhed er et smukt eksempel på smukke melodier og sange sunget på engelsk af den meget talentfulde svenske musiker, Roger Ekelund.

“Inspirationen til min musik får jeg gennem ting, som indtræffer i hverdagen og gennem mine børn. En ting som inspirerer mig utroligt meget er at være ved havet – helst tidligt om morgenen eller når solen går ned om aftenen. Det er utroligt berigende og smukt.

En anden ting er bare at gå ud i skoven en sommerdag med fuglesang og

vindens svage puslen i løvet. Det er i sådanne situationer at musikken kommer til mig gennem en melodilinje, som jeg siden omsætter til tekst og musik eller bare musik.

Musikken kommer også til mig hvis jeg bare sidder med min guitar. Da er det vældigt almindeligt, uden at jeg tænker på det, at musikken ligesom bare flyder frem.

Det er meget det, jeg gerne vil udtrykke gennem min musik. En anden ting, som jeg ønsker at udtrykke gennem musikken er åndelighed. Med åndelighed mener jeg ikke at gå i kirke, men at mærke åndelighed i hvert øjeblik, hver situation og hændelse i vor hverdag. Jeg er kristen og tror på Gud, men derfor hopper jeg ikke rundt og synger halleluja hele tiden.

Jeg tror derimod at vi er en del af universet og at universet er en del af os. Vi er en del af Gud og Gud en del af os.”

Med venlig hilsen, Roger Ekelund

**SPAR
40,-**

i denne måned!



med sang

Numrene på albummet:

1. Evening by the Beach...6:16
 2. There is Forgiveness...6:41
 3. Calm Waves...6:43
 4. Mama...6:07
 5. Magical Morning...6:34
 6. Talking Guitars...4:45
 7. Dreams...6:18
 8. You are never alone...6:30
 9. Meaning of Life...5:48
 10. Magic Moments...6:57
- Totaltid:...62:39

CD kun: 109,-

Bestillingsnummer: 1256

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

K.A.T.E.G.O.R.I.....

Opløftede
✓ Afspændende
Meditativ

Tidløs visdom fra tre århundreder

omsat til musik og sang af Majbritte Ulrikkeholm

Ordet

I begyndelsen var ordet og ordet var hos Gud og ordet var Gud ... sådan begynder vores egen "skabelsesberetning", og i mange forskellige kulturer har man siden tidernes morgen haft tro på, at verden er udgået ved et ord. Og hvis det virkelig er sådan, at vi skaber vores verden igennem de ord vi taler, så er det nok så vigtigt at beskæftige sig med de smukke ord, der findes i verden. Det er nok så vigtigt at lade poesien få en plads, så de smukke ord kan vende vore tanker i positive retninger. Sådan troede også eskimoerne, at de hellige sange blev til - netop ved at alle udelukkende tænkte smukke tanker. Men der er mange ting, der kan få vores tanker ind på en negativ bane, og derfor har det personligt været vigtigt for mig at beskæftige mig med de store digtere, som har været med til at føde smukke ord og tanker ind i verden, og som måske - hvis de får en plads - er med til at skabe noget smukt i vores verden.

Mit arbejde med de tre store digtere Gibran (Libanon 1883-1931) Blake (England 1757-1827) og Whitman (U.S.A 1819-1892) har været en rejse ind i poesiens forunderlige verden, og undervejs har jeg haft mange stunder med kontemplation.

Kahlil Gibran, Profeten

Kahlil Gibran, som nok mest er kendt fra Profeten beskæftiger sig meget med forholdet mellem mennesker - hvordan lever vi med hinanden? Hvordan håndterer vi kærligheden? Livet? Døden? Og blot en enkelt linie fra ham kan bringe et menneske i dyb meditation. Tag for eksempel en linie som: *much of your pain is self-chosen*. Eller: *your pain is the breaking of the shell that encloses your understanding*. Der er så meget at tænke over her - så meget at fordybe sig i. For det er netop det digtene kan. Digte kan få os til at komme i kontakt med vores egen dybe bevidsthed. Digtene kan bringe os i kontakt med dybere lag af os selv.

William Blake, *Eternity in an hour*

William Blake har givet inspiration til hippiegenerationen og har endda inspireret The Doors til deres navn, idet denne generation var optaget af Blakes udtryk *the doors of perception*. Denne generation mente dog, at stofferne var en vej til at åbne døre, men Blake kan inspirere os til at åbne dørene i vores tid, og vi kan i dag bruge meditation, hvor hippiegenerationen brugte stofferne. Det er jo smukt, at Blake allerede i ca. 1800 gennem sin digtning beskrev det vi i dag kender som væren i nuet:

*To see a World in a grain of sand
And a Heaven in a wild flower
Hold infinity in the palm of your hand
And Eternity in an hour*

Walt Whitman og lidenskab

Walt Whitman inspirerer os til at finde kraften, ilden, lidenskab. Han flammer af begejstring for naturen og beskriver med buldrende røst de stormende floder, bjergene, sandstrandene og han udråber sig selv til "the bard of personality" - personlighedens skjald. For Whitman skriver om den fest livet også er, og han fejrer sig selv og synger sig selv: *I celebrate myself and sing myself*. Og han beder os kigge dybt i os selv, når han spørger:

*Have you learn'd lessons only of those who
admired you,
and were tender with you, and stood
aside for you?
Have you not learn'd great lessons from
those who reject you,
and brace themselves against you? or
who treat you with contempt,
or dispute the passage with you?*

Han er rå Whitman, som en usleben smuk diamant. Han kan få os til at smide maskerne og selvbedraget bort, for det er det han står for. Han går lige ind til benet og der møder han Gud - *in the faces of men and women I see God*. Og det er det møde med det højeste han beskriver. Det møde, der finder sted, når vi slipper bedraget, pænheden og illusionerne. Der er meget at fordybe sig i og meget at lade sig provokere af på den gode måde. I selskab med Whitman er man sikker på, at man ikke bliver lullet i søvn. Han tordner os vågne såvel i ånden som i kroppen, for tænk at den gamle Whitman med det lange skæg allerede for hundrede år siden kunne finde på at skrive en så moderne sætning som: *I sing the body electric*.

Og sådan kan det blive ved. De tre store digtere var alle forud for deres tid, og vi kan bruge deres tekster i dag til at genskabe vores verden ved. Det har været en stor fornøjelse for mig at sætte musik til deres digte og tekster. Det har været fortryllende at synge deres ord - at skabe et musikalsk landskab for de tre herrers storslåede poesi.

Selvom mit arbejde med trilogien er slut, vil min søgen ind i de tre store digteres verden ikke være slut. Min rejse begynder her.

Majbritte Ulrikkeholm



CD: **149,-**

Best.nr: 1211

Majbritte Ulrikkeholm:
SONGS FROM THE PROPHET
Kahlil Gibran



CD: **149,-**

Best.nr: 1226

Majbritte Ulrikkeholm:
SONGS OF INNOCENCE
William Blake



NYHED

CD: **149,-**

Best.nr: 1258

Majbritte Ulrikkeholm:
SONGS OF PASSION
Walt Whitman



Majbritte Ulrikkeholm f. 1964

sanger, komponist og forfatter
I 1991 fik Majbritte Ulrikkeholm udgivet sin første CD med egne sange inspireret af gospelmusik og soul. Siden blev det til i alt 9 udgivelser - senest CD-trilogien med tekst af Gibran, Blake og Whitman. Som forfatter er det blevet til fem udgivelser - en erindringsstrilogi, en undervisningsbog og en roman.

Majbritte Ulrikkeholm er desuden underviser og foredragsholder

Hør nærmere om koncerter, foredrag og workshops:
UlrikkeholmSeminar 32 84 86 01
www.majbritteulrikkeholm.dk

Både bøger og musik rummer en intensitet og en ægthed som rammer én lige der, hvor man får lyst til åbne hjertet og elske alle mennesker.

citat:

*Susanne Bjertrup,
Politiken*

Kitaros bøn for fred



CD: **159,-**

Best.nr: 9494

SACRED JOURNEY OF KU-KAI vol 1

NYHED

CD: **159,-**

Best.nr: 9909



SACRED JOURNEY OF KU-KAI vol 2

Det sidste nye opus fra den japanske mester. En smuk serie på to albums med al den meditative og melodiske skønhed, som Kitaro er kendt og elsket for overalt i verden. Kitaro var en af de første musikere i verden, som komponerede og indspillede moderne meditationsmusik, og med dette nye værk, viser han at han stadig er helt på toppen.



Dette er Kitaros bøn og håb for en fredeligere verden.

Efter 11. september rejste Kitaro på en pilgrimsrejse til 88 templer på den japanske ø Shikoku. For at finde sine rødder og for at finde ind til bevidsthedstilstande hvor konflikter løses på anden vis end ved vold og terror. De to albums "Sacred Journey of Ku-Kai vol 1 & 2" er det musikalske udkomme af denne pilgrimsrejse.

Ray Lynch

- lykkelige øjeblikke sat i musik

At kunne præsentere Ray Lynch er som at præsentere en, længe savnet, god gammel ven. Tilbage i 1980'erne var han et elsket medlem af den musikalske familie, der også talte musikere som Deuter, Kitaro, Stephen Halpern og andre store stjerner.

Så fulgte nogle år med kontrakter med amerikanske pladeselskaber, som var gode for Ray Lynch i USA, men som desværre havde den bivirkning at hans CD'er blev vanskelige tilgængelige i Europa. Det er der nu fundet en løsning på, og Fønix Musik kan igen distribuere Ray Lynch's CD'er til butikker i Skandinavien.

Ray Lynch har solgt over 2 million albums, og han har vundet prestigefyldte priser for sin musik.

Ray Lynch: DEEP BREAKFAST

Glæde og lykke er de første to følelser, som man kommer til at tænke på, når man oplever musikken på dette album. Normalt er vi glade "for et-eller-andet" eller vi er lykkelige "over et-eller-andet". Ved at falde ind i stemningen på "Deep Breakfast" kan vi opleve den flotte følelse at opleve lykke eller glæde uden nogen anden grund end blot at være lykkelig eller glad.

Ray Lynch: THE SKY OF MIND

Det mere meditative værk fra Ray Lynch's hånd. Den smukke tilstand hvor energien er stille og balancerer på grænsen mellem uendelig skønhed og melankoli. Spillet på klassiske instrumenter med meditative passager med tibetanske klokker mellem hvert nummer.

Ray Lynch: NO BLUE THING

Hvis blues-musik er udtryk for den deprimerende tilstand hvor alt er gået galt i ens liv - så er "No Blue Thing" udtryk for det modsatte.

Hvis sjælen kunne danse, ville dette være den rette musik.

CD: **149,-**

Best.nr: 2378 ▼

CD: **149,-**

Best.nr: 2379 ▼



CD: **149,-**

Best.nr: 2763

Smukke kristne, arabiske sange



Fairuz: GOOD FRIDAY

Smukke kristne, arabiske sange til påske-højtideligheden. En smuk kvinde-stemme i forgrunden og dybe herrestemmer i omkvæddet. En stemning hinsiden alt hvad man troede var muligt at opleve.

Pladen er indspillet i 1962 under primitive tekniske forhold. Lydkvaliteten er derfor ikke helt som man forventer efter dagens standard, men stemningen på pladen er til gengæld så unik, at man med lethed tilgiver at Fairuz ikke har lavet en genindspilning.

CD: **149,-**

Best.nr: 2171

Numrene på albummet:

Anal Oum El-Hazina
Torok Ourashaleem
Ya Chabi ou Sahbi
Kamat Mariyam
Wa Habibi
El Yom Ollika
Kamel El Ajyal
Estanere
El Massih Kaam

Hovedpine

Hovedpine

Hovedpine er en udbredt lidelse, og 10% af befolkningen har spændingshovedpine mindst en gang om ugen. Mange lider både af hovedpine og migræne. Man regner med, at hovedpine og migræne er skyld i hver 8. sygedag.

Hovedpine kan skyldes en række forskellige forhold. Der kan også være flere samvirkende årsager til hovedpine eller migræne. Det er vigtigt at få undersøgt, hvad hovedpineen kommer af, og hvad der kan hjælpe. Det er en god hjælp at føre en hovedpinedagbog, som kan give klarhed over hovedpinens omfang og årsager. Hovedpinedagbogen kan hentes på www.hovedpine.dk eller hos lægen.

Hovedpine og muskelspænding

Alle former for hovedpine, stress og bekymring giver nemt følgespændinger i musklerne. Afspænding kan hjælpe til at slippe overflødig spænding. Ved at spænde af opnår man bedre kropsbevidsthed, så man på længere sigt kan mindske følgespændingerne.

Spændingshovedpine er den mest almindelige hovedpine, og den er et signal fra krop-

pen om forhold, der bør ændres. Spændingshovedpine skyldes muskelspændinger i ansigt, nakke, ryg, skulderbælte og arme. Bruger man kroppen uhensigtsmæssigt, og spænder man for meget i en eller flere muskelgrupper, kan det let give spændingshovedpine. Bedre arbejdsvaner, bedre kropsbrug, afspænding og strækøvelser er vigtige faktorer, der kan reducere hovedpinernes intensitet og frekvens.

Hovedpine og afspænding

Afspænding er et redskab, der kan mindske og lindre hovedpine. Under afspænding og øvelserne på "Fri for hovedpine" retter man opmærksomheden mod kroppen. Det er uvant for de fleste og det tager tid at lære at afspænde muskler og væv. I en travl hverdag har man ofte opmærksomheden på omverdenen og er ikke opmærksom på, hvad der sker i kroppen. Kroppens signaler overhøres.

Afspænding er et redskab, der øger opmærksomheden på krop og personlighed og giver indsigt, så det bliver muligt at ændre de belastninger, der giver hovedpine. Afspænding giver øget velvære.

Danske Afspændingspædagoger: FRI FOR HOVEDPINE

Afspænding, strækøvelser og bedre kropsvaner kan forebygge spændingshovedpine. Den bedste medicin er forebyggelse! Når du bruger "Fri for Hovedpine" opnår du muskelafspænding, bedre blodcirkulation og smidigere muskler.



CD: **139,-**

Best.nr: 9907

Programmerne på CDen:

1. Grounding..... 5:57
2. Få en bedre holding3:10
3. Slip vanespændinger 5:44
4. Afspændingsøvelser
der forebygger hovedpine12:49
5. Stræk og afspænding af tunge,
kæbe og øjne 9:32
6. Stræk af nakke 9:16
7. Afspænd hovedet..... 6:17
8. Afspændingsøvelser13:30
- Totaltid: 65:55

Tekst og Indtaling: Bodil Hjorth, Helle Nørgaard, Karin Mathiesen & Birgit Andersen, afspændingspædagoger, dap.
Musik: Uddrag af Händel Sonata for obo og piano.

En god start på dagen - og en god afslutning

Maureen McCarthy Draper, der har udvalgt og sammensat musikken på disse to CD'er, er uddannet klassisk pianist, forfatter og musik-lærer. Hun har skrevet bogen "The Nature of Music - Beauty, Sound and Healing", og hun holder kurser og work-shops fra sit hjem i Santa Cruz i Californien.

Morgen:
THE NATURE OF MUSIC
Vol 1: Morning Music
From Dawn to Day

Klassiske værker udvalgt af Maureen McCarthy Draper. Musik af Hildegard von Bingen, Brahms, Mozart, Schubert, Bach, Chopin, Beethoven & Stravinsky.

CD: **109,-**
Best.nr: 8291

Aften:
THE NATURE OF MUSIC
Vol 2: Evening Music
After Hours

Klassiske værker udvalgt af Maureen McCarthy Draper. Musik af Vivaldi, Debussy, Mozart, Schubert, Beethoven, Ravel, Puccini, Brahms & Fauré.

CD: **109,-**
Best.nr: 8290



Urlyset

Del 1 -Ren væren (6:16)

Musikken tager udgangspunkt i ren væren i den højeste form for kærlighed i grænseløst lys. Musikken leder til samklang med udstrømningen fra denne urkilde, som skal bruges til at bringe harmoni i de psykiske centre.

Del 2 -Visdom (6:45)

Bevstheden ledes til oplevelsen af de tre aspekter fra udstrømningen, hvor både de kvindelige og mandlige egenskaber er til stede.

Del 3 -Skabelse (7:04)

Musikken leder bevstheden til de kvindelige og de mandlige udstrømninger fra den treenige væren, som bliver sædekornet for den skabende energi i psykiske centre.

Del 4 -Renselse (4:28)

Musikken medvirker til at udstrålingen fra urkilden renser og korrigerer de energier som skaber ubalancen i de psykiske centre.

Del 5 -Styrke (6:16)

Musikken udvider bevstheden således, at vi kan kontakte urenergerne og blive medskaber i opbygningen af balancen i centrene.

Del 6 -Harmoni (6:17)

Musikken udvider bevstheden således at vi kan kontakte urenergien og blive medskaber i opbygningen af balancen i centrene.

Del 7 -Skønhed (6:47)

På baggrund af harmonien leder musikken til vores instinkter, som bliver til følelser. Disse følelser bringer os til oplevelse af uendelig stor skønhed og kærlighed.

NYHED



CD: **149,-**
Best.nr: 9920

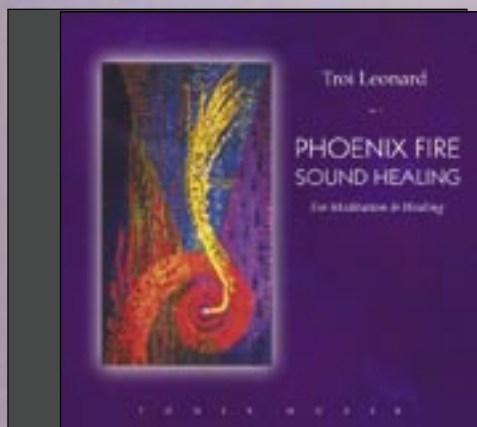
Rolf Bekker: URLYSET

De skabende meditative toner fjerner os fra de almindelige tanker og anliggende her på jorden og giver os mulighed for at samstemme os med urkræfterne i vores sjæls dybder.

Når vi samstemmer sjælen med disse harmonier, fremkalder vi naturens kræfter i os og udvider bevidstheden, som giver os en bedre føling med os selv. Vi får dermed mulighed for at arbejde med sider af os selv, som vi ellers ikke er bevidste om og vi får således bedre betingelser for at få løst op for spændinger og stress i kroppen. På den måde kan vi ændre energierne til en fantastisk kraft og livsglæde, der fremmer vort liv, kreativitet og giver os en indre styrke til at klare de ydre krav i hverdagen.

For at opdage den indre kraft og opnå denne vidunderlige ro er det nødvendigt at fastholde bevidstheden uafbrudt i musikkens forskellige dele og opleve harmonien for at skabe et gensvar fra vort indre harmoniske element. Denne samklang medfører en dybdegående indre stilhed, hvor vi oplever et ocean af kærlighed hvor afstande, tid og rum er ophævet. I dette univers finder vi den indre kraft, som er kilden til dette meditationsforløb.

Overtoner og mantraer



CD: **149,-**

Best.nr: 1261



NYHED

Troi Leonard: PHOENIX FIRE SOUND HEALING

For Meditation & Healing

En unik kombination af lyde, overtoner og mantraer – bl.a. HUM, AUM og OM – bliver sammen med musik brugt til at skabe og uddybe en tilstand af healing og meditation.

Numrene på albummet:

- 1. Meditation & Connection with the Soul 21:17
 - 2. Overtone Harmonic Healing 24:48
- Totaltid: 46:10

Troi Leonard

Canadisk intuitiv guide, rådgiver og healer. Troi holder seminarer og workshops i "Sound, Colour & Vibration" i bl.a. New Zealand, Australien, England, Canada og Danmark. For flere oplysninger besøg www.rainbowphoenix.dk



www.behandlerlisten.dk

Find din alternative behandler her!

Ekstase og livsglæde

Margot Anand er forfatter af bogen "The Art of Sexual Ecstasy" (på dansk "Seksuel Nydelse – Øvelser og Teknikker baseret på Tantra" – Borgens forlag). Hun har viet sit liv til at formidle den gamle visdom omkring Tantra – kunsten at forene seksualitet og spiritualitet.

Margot Anand: SKYDANCING TANTRA – A CALL TO BLISS

Margot Anand guider os med klarhed til hvor hjertets musik klinger i harmoni med krop og sjæl!" –Don Campbell

CD: **149,-**

Best.nr: 7854 ▼

Margot Anand: EVERYDAY ECSTASY – MUSIC FOR PASSION, SPIRIT & JOY

"Everyday Ecstasy – hverdagens ekstase er en stadig strøm af glædesfyldt livlighed, som forbinder os til vores indre kilde. Det kan blive vores sande og permanente tilstand, når vi er dybt forelskede i livet og hvad end det bringer os øjeblik for øjeblik." – Margot Anand



▲ CD: **149,-**

Best.nr: 6628

"Der vil komme en tid, da en sygelig tilstand ikke vil blive beskrevet, som man gør det idag, men man vil omtale tilstanden i musikalsk terminologi, sådan som man for eksempel vil tale om et ustemt klaver, der trænger til at få justeret sine tonehøjder indbyrdes."

Rudolf Steiner

FØNIX MUSIK

Fønix Musik · Tlf: 86 19 58 11