



Dauer: 30 Minuten

Augen: Bei Meditation üblich: die Augen starr nach unten gerichtet.

Kopfhörer: Absolut Pflicht! Ohne Stereo-Kopfhörer kann man keine binauralen Beats erzeugen!

[\[Link\]](#) zur Info-Seite mit der Möglichkeit zum Reinhören

Übrigens: DNA Talk ist auch Teil der [ZenBox](#), auf der es auch Kurz-Versionen davon gibt.

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Es ist eine der wenigen binauralen Sessions von Neurostreams. Sie wirkt so stark, dass selbst in Sachen Meditation noch unerfahrene Hörer ein deutliches Meditationserlebnis verzeichnen. Man meditiert nicht, man wird meditiert!

Für wen am besten geeignet? Achtung, diese Sendung ist nichts für Anfänger! Die Wirkung ist sehr stark. Meditier-Profis hingegen werden erstaunt sein, wie schnell sie einen tiefen meditativen Zustand erreichen.

Woraus besteht diese Sendung? Aus binauralen Beats. Der binaurale Beat der Meditations-Session “DNA Talk” steigt bei zwölf Hertz ein und senkt sich bis in den Theta-Bereich von sieben Hertz. Diese sieben Hertz werden für 20 Minuten gehalten. Kurz vor Ende wird man wieder ordentlich wachgemacht, und auf 15 Hertz gehievt.

Ein weiterer Vorteil dieser binauralen Sendung besteht darin, dass durch die virtuelle Erzeugung des binauralen “dritten Tons” oft eine *Gehirnhälften-Synchronisation* erzeugt wird.

Der Wert von 7 Hertz ergibt sich aus Forschungen von Maxwell Cade, die zeigen, dass die in Zen-Meditation geübten Mönche während des Meditierens genau um diesen Wert herum die stärksten Gehirnwellen entwickeln.

Wann hören? Es empfiehlt sich eine früh-morgendliche oder abendliche Session.

Wie hören? Binaurale Beats sind fragil, und man kann leicht den Kontakt zu ihnen verlieren, wenn man gestört wird. Daher: Für totale Ruhe sorgen.

Worauf beim Hören achten? Eines der großen Missverständnisse in Sachen Meditation ist, dass oft angenommen wird, es handle sich um einen passiven, “ausgeschalteten” Zustand. Falsch! Denn: Meditative Zustände sind verbunden mit großer Gehirnaktivität. Der Trick ist eben, seinen Geist zu absoluter Ruhe zu bringen, um mit vollem Bewusstsein völlig neue innere Welten wahrzunehmen.

Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie? Wenn sich der Atem beruhigt, und der Kopf innerlich zu schweben beginnt, ist man auf dem richtigen Weg.

Was kann ich falsch machen? Auf einen “Kick” zu warten behindert den Erfolg.