

# Skorba Synthesis – Threshold Consciousness Protocol

*Vollständige vierphasige Aufnahme · Begleitleitfaden  
Aufgenommene akustische Anwendung*

Eine vollständige vierphasige Aufnahme des THRESHOLD Consciousness Protocol (TCP), der akuten Praxis aus Skorba Synthesis – The Threshold Consciousness Protocol (Orm Proske, MD, 2026). Mit etwa 38–40 Minuten trägt sie den gesamten Bogen — Erdung, Resonanz, Immersion, Rückkehr — in voller Tiefe, deutlich unterschieden von der kürzeren, sanfteren selbstgeführten Edition. Diese aufgenommene Form ist eine ergänzende Version des Protokolls: für den Einsatz, wenn die somatische (Stimmgabel-)Form nicht verfügbar ist, oder als aufgenommenes Klangfeld, das parallel zu einer Gabelsitzung läuft. Sie unterstützt die Bedingungen für den integrierten, kohärenten Zustand; sie ist kein medizinisches oder psychotherapeutisches Verfahren.

**Was diese Aufnahme ist und was nicht.** Die Referenzform des Protokolls wird mit gewichteten Stimmgabeln in Körperkontakt (Knochenleitung) angewandt. Diese Aufnahme nähert sich dem Frequenzgehalt des Protokolls über die Luft an und erzeugt — auch in voller Tiefe — eine Teilform seiner Wirkungen. Sie ersetzt weder die somatische Anwendung noch medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Versorgung. Sie erzeugt keinen Zustand, den Sie nicht ohnehin erreichen könnten — sie unterstützt die Bedingungen, unter denen der eigene integrierte Zustand Ihres Nervensystems zugänglicher wird.

## So hören Sie (Sitzung in voller Tiefe)

Dies ist das vollständige Protokoll; es geht tiefer als die kurze selbstgeführte Version und verlangt etwas mehr Vorbereitung. Der Bogen öffnet und schließt auf einem sehr tiefen 40-Hz-Ton.

- **Verwenden Sie Lautsprecher mit echter Tieftonwiedergabe**, oder Over-Ear-Kopfhörer. Kleine In-Ear-Hörer können die 40-Hz-Töne der Erdung und Rückkehr nicht wiedergeben. Halten Sie die Lautstärke moderat — deutlich wahrnehmbar, nie aggressiv.
- **Planen Sie etwa 50 Minuten ein** — rund 40 Minuten Audio plus mindestens 10 Minuten stille Integration danach.
- Hören Sie nur dort, wo Sie **ungestört** bleiben können — und wo Sie danach *nicht* fahren, arbeiten oder sofort hellwach sein müssen. Dies ist kein Hören nebenbei.
- Legen Sie sich hin, die Augen geschlossen. Lassen Sie den Atem langsam und gleichmäßig werden, den Ausatem etwas länger als den Einatem — der Klang trägt das Tempo. Es gibt nichts zu tun und nichts falsch zu machen.

Kopfhörer sind hilfreich, aber nicht erforderlich: Der langsame Puls von etwa drei Schlägen pro Sekunde in der Immersionsphase ist ein echtes Interferenzmuster in der Luft, kein kopfhörerabhängiger binauraler Effekt.

## Zwei Anwendungsweisen

---

**Als eigenständige Aufnahme-Sitzung** — für stabile, erfahrene selbstgeführte Nutzende (siehe die Hinweise zum Geltungsbereich unten). Die vier Phasen laufen der Reihe nach; lassen Sie sie einfach zu.

**Als Klangfeld während einer Gabel- oder Praktikersitzung** — über Lautsprecher abgespielt, um die akustische Umgebung zu stützen, während die somatische Stimmgabel-Anwendung erfolgt. In dieser Nutzung ist die Aufnahme das Feld, nicht das Protokoll; die Gabeln bleiben die Referenzform.

## Die vier Phasen

---

1. **Erdung (~0-6 Min) · 40 Hz.** Stellt die Bedingungen für das Folgende her — ein erstes Beruhigen, körperliche Präsenz, das anfängliche Zur-Ruhe-Kommen. Kurz, aber strukturell: Ohne sie treffen die späteren Phasen auf einen unvorbereiteten Untergrund.
2. **Resonanz (~6-20 Min) · 70 → 114 Hz.** Die zentrale und längste Phase. Der Ton öffnet und erwärmt sich; Atem und Herzrhythmus können sich auf etwa sechs Atemzüge pro Minute einpendeln (das 0,1-Hz-Muster), und die Aufmerksamkeit verschiebt sich vom Analytischen zum Integrativen. Die unterstützte Kohärenz braucht anhaltende Exposition, um sich zu festigen.
3. **Immersion (~20-32 Min) · 114 + 117 Hz (3-Hz-Schwebung).** Die tiefste Phase. Die beiden nahen Töne erzeugen einen langsamen Puls von etwa drei pro Sekunde — mehr gefühlt als gehört —, der den Zugang zu nicht-narrativen, nicht-kontrollierenden Erlebenschichten und ein Weicherwerden der gewöhnlichen Grenzen unterstützt. Er wird zugelassen, nicht angestrebt. Ein Gefühl tiefer körperlicher Ruhe oder leise hypnagoge Bilder können auftauchen; das ist zu erwarten.
4. **Rückkehr (~32-39 Min) · 40 Hz.** Die strukturierte Rückkehr zum gewöhnlichen Funktionieren, auf demselben tiefen Ton, der die Sitzung eröffnet hat. Diese Phase ist NICHT optional. Sie stellt die Propriozeption wieder her und reaktiviert das gewöhnliche Gewahrsein, und die Wirkung der Sitzung festigt sich in der Zeit danach.

**Brechen Sie die Sitzung nicht ab und überspringen Sie die Rückkehr nicht.** Die Immersionsphase erreicht echte Tiefe; die Rückkehr ist das, was Sie zurückbringt. Bleiben Sie beim gesamten Bogen und gönnen Sie sich danach zehn bis fünfzehn Minuten Stille — sitzend oder liegend, wie Sie möchten, Wasser griffbereit —, bevor Sie die Augen ganz öffnen, aufstehen, sprechen oder die Aktivität wieder aufnehmen. Ein abruptes Herauskommen aus einer tiefen Sitzung wird in der breiteren Literatur zu tiefen Zuständen mit Desorientierung in Verbindung gebracht.

## Für wen dies ist — und wer es nicht unbegleitet nutzen sollte

---

**Geeignet (selbstgeführte vollständige Sitzung):** Menschen in stabiler autonomer und psychischer Verfassung, idealerweise mit etwas Vorerfahrung in kontemplativer, somatischer oder Gabel-Praxis, die die Aufnahme für Wohlbefinden, Tiefenentspannung oder zur Festigung kontemplativer Praxis nutzen. Erstnutzende

und alle, die weniger gefestigt sind, sollten mit der kürzeren selbstgeführten Edition oder einer verkürzten Sitzung beginnen (zum Beispiel nur Erdung und Resonanz) und sich schrittweise zur vollen Tiefe aufbauen.

**Nicht anwenden während (absolut):** akuter Psychose; akuter manischer Episode; akuter suizidaler Krise mit Absicht oder Plan; akuter Intoxikation; akutem Substanzentzug. Treten während des Hörens ein Krampfanfall, plötzliche Schwäche oder Taubheit, verwaschene Sprache oder ein plötzlicher heftiger Kopfschmerz auf, brechen Sie sofort ab und nehmen Sie reguläre medizinische Hilfe in Anspruch.

**Nur mit fachkundiger Begleitung – nicht selbstgeführt (relativ):** diagnostiziertes Anfallsleiden oder Epilepsie (rhythmisches Audio birgt Erwägungen zur Anfallsprovokation); relevante oder kürzliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder implantierte Herzgeräte (zuerst kardiologische Abklärung); kürzlicher Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma oder erhebliche Gehirnerschütterung (ca. 3 Monate aussetzen, mit Freigabe); schwere oder instabile dissoziative Störungen; erstes Schwangerschaftstrimester (auf das zweite verschieben, behandelnde Personen informiert); Minderjährige; schwere psychiatrische Erkrankungen auch in stabilen Phasen (in bestehende Behandlung einbinden); frühe Genesung von einer Suchterkrankung.

**Seien Sie zurückhaltender als in einem begleiteten Setting.** Ohne eine fachkundige Person, die Ihre Reaktionen liest und anpasst, liegt die Schwelle zum Innehalten und ärztlichen Rückfragen niedriger – und das gilt für die Sitzung in voller Tiefe mehr als für die kurze. Emotionales oder körperliches Material kann auftauchen; halten Sie fortlaufende Unterstützung bereit. Wenn das Hören während, nach oder zwischen den Sitzungen Schwierigkeiten auslöst, die sich nicht legen, brechen Sie ab und holen Sie sich angemessene Unterstützung, bevor Sie fortfahren.

**Übliche Vorsichtshinweise:** niemals beim Führen von Fahrzeugen oder Bedienen von Maschinen; bei stabiler chronischer Erkrankung oder Medikamenten mit autonomer Wirkung informieren Sie Ihre behandelnde Person; ältere oder gebrechliche Hörende profitieren von der sitzenden Position, kürzeren Anfangssitzungen und längerer Integration danach.

## Rechtlicher Hinweis

---

Diese Aufnahme ist eine strukturierte Klangpraxis zur Förderung von Wohlbefinden, Entspannung und kontemplativer bzw. meditativer Praxis. Sie ist experimentell und ausdrücklich kein Medizinprodukt, kein therapeutisches Mittel und keine psychotherapeutische Methode; sie dient weder der Diagnose, Behandlung, Heilung noch der Vorbeugung irgendeiner Erkrankung. Sie ersetzt keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Beratung oder Behandlung. Abgeleitet aus Skorba Synthesis – The Threshold Consciousness Protocol (Orm Proske, MD, 2026), registriert beim US Copyright Office. SKORBA® ist eine eingetragene Marke von Orm Proske.