

METALTHERAPIE

Vol. IV

FRÁ GINNUNGA TIL LÍFS

Companion Guide

JORUNDR · Valborn Records

8 Tracks · 44:07 min

Ein vollständiger polyvagaler Zyklus — von dorsaler Immobilisierung zu ventral-vagaler Integration

1. Einleitung

Frá Ginnunga til Lífs ist das vierte Album der Metaltherapie-Reihe und das erste, das explizit als geschlossener therapeutischer Zyklus konzipiert wurde — nicht als Sammlung einzelner Tracks, sondern als ein einziger durchgehender Bogen, der in einer Sitzung durchlaufen wird. Der Titel greift den altnordischen Ursprungsmythos auf: Ginnungagap, die klaffende Urleere zwischen Feuer und Eis, aus der das Leben hervorgeht.

Der therapeutische Rahmen des Albums folgt der polyvagalen Struktur: der Ausgangspunkt ist der dorsale Zustand — Immobilisierung, Rückzug, Erstarrung. Der Endpunkt ist die ventral-vagale Integration — soziale Verbundenheit, tragbare Präsenz. Dazwischen liegt eine notwendige sympathische Passage: Aktivierung, Bewegung, das Durchschreiten der Schwelle. Das Album zeichnet diese Bewegung nicht metaphorisch, sondern in messbaren dynamischen Bögen nach.

Drei weibliche Archetypen aus der nordischen Mythologie tragen die Struktur: Skadi als Winter- und Verlustfigur, Freya als Ruf zur Verbundenheit, Idunn als Trägerin der Erneuerung. Vermittelnd stehen Völva (die Seherin) und Heimdall (der Wächter an der Schwelle). Der Opener Before The First Word etabliert die Urleere; der Schwellentrack The Burning Bridge markiert den Übergang; Asgard In The Distance öffnet den Blick auf das Ziel.

Anders als die Vorgängerbände arbeitet Frá Ginnunga til Lífs mit deutlich weiteren Dynamikbögen (Ø 15.79 dB gegenüber 8.42 dB in Vol. V Steadfast) und einer breiten Tempo-Spanne von 83 bis 152 BPM. Das Album atmet — es ist nicht auf Kadenz-Konsistenz gebaut, sondern auf Passage. Wer es durchhört, hat einen vollständigen Regulierungszyklus durchlaufen.

Vom Klaffungsraum ins Leben. Der Zyklus schließt.

2. Album-Metriken (aggregiert)

Alle Werte basieren auf einer librosa-RMS-Analyse (sr=22050 Hz, frame_length=2048, hop_length=512). Tempi über librosa.beat.beat_track. Dynamik-Range als 95th–5th Perzentil in dB.

Gesamtlaufzeit	44:07 min
Anzahl Tracks	8
Ø Tempo	122 BPM
Tempo-Spanne	83.4 – 152.0 BPM
Ø RMS (Loudness-Proxy)	-18.57 dB
Ø Dynamik-Range	15.82 dB
Kürzester Track	05 Völva (3:46)
Längster Track	02 Skadi (9:17)
Höchste Dynamik	07 What Freya Calls You To (20.97 dB)
Höchste Varianz (std)	02 Skadi (8.88 dB)
Hellster Klang (Centroid)	07 What Freya Calls You To (2996 Hz)
Dunkelster Klang (Centroid)	01 Before The First Word (2142 Hz)

Interpretation der Album-Kennwerte

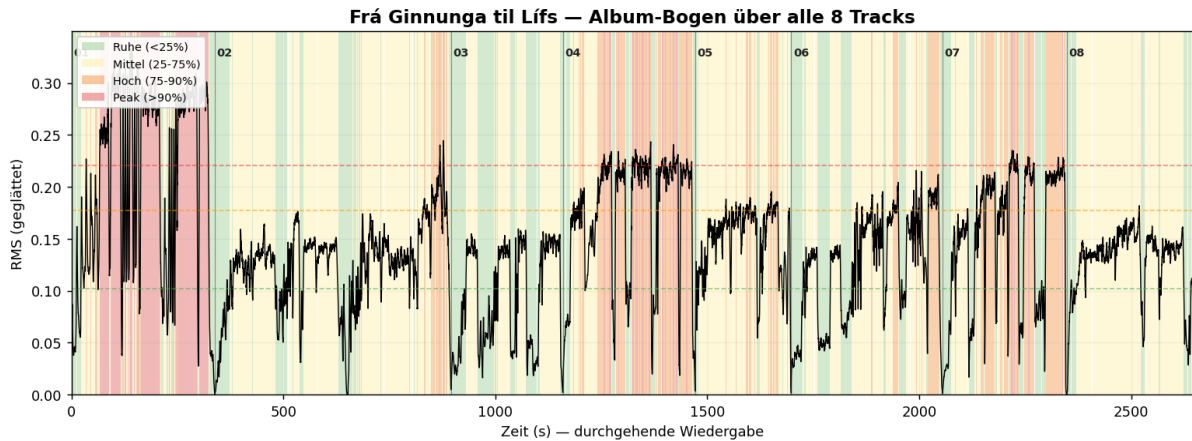
Die weite Dynamik-Range (Ø 15.79 dB, Maximum 20.97 dB bei Track 07) ist das strukturell prägende Merkmal. Sie ermöglicht die Bewegung durch alle drei polyvagalen Zustandsbereiche innerhalb einer einzigen Session. Das Album kann daher nicht nebenbei gehört werden — es fordert bewusste Rezeption, weil es den Hörer durch einen Zustandswechsel führen soll.

Die Tempo-Spanne von 83 bis 152 BPM ist bewusst breit gewählt. Freya (Track 07) bei 83.4 BPM operiert im Herzuheratenbereich — der Körper wird verlangsamt und geöffnet. The Burning Bridge (Track 03) bei 152 BPM ist die Passage — hohes Tempo mit zurückgenommener Amplitude, ein Zustand innerer Bewegung ohne äußere Wucht.

Der spektrale Centroid steigt über das Album von 2142 Hz (Track 01) auf 2996 Hz (Track 07) — die Klangfarbe wird über die Laufzeit sichtbar heller. Das ist keine Master-Anpassung, sondern kompositorische Entscheidung: je näher der Zyklus dem ventral-vagalen Zustand kommt, desto lichter wird das Klangbild.

3. Album-Bogen

Die folgende Grafik zeigt den durchgehenden RMS-Verlauf über alle 8 Tracks in Albumreihenfolge. Die Farbcodierung markiert die Aktivierungszonen (grün = Ruhe, gelb = Mittel, orange = Hoch, rot = Peak) bezogen auf die Perzentil-Schwellen des Gesamtalbums.



Album-Übersicht: RMS-Verlauf und Aktivierungszonen über die gesamte Laufzeit (44:07 min)

Die Grafik zeigt den strukturellen Kontrast zu den marschbetonten Bänden der Reihe: kein enger Kernkorridor, sondern deutlich sichtbare Zonen. Der erste Block (Tracks 01–02) ist von tiefen Ruhepassagen und großen Ausschlägen geprägt. Der Übergang (Track 03) verläuft im niedrigen Amplitudenbereich bei hoher Frequenz. Die zweite Hälfte (Tracks 04–08) hält sich zunehmend in mittleren bis hohen Zonen — der Zyklus stabilisiert sich auf einem angehobenen Grundniveau.

Die fünf Phasen

Phase I — Urleere & Aktivierung (Tracks 01–02)

Before The First Word öffnet aus der Stille. Der dunkelste Klang des Albums (Centroid 2142 Hz), früher Peak, dann Rückzug — Ginnungagap als klanglicher Zustand. Skadi (9:17 min) baut daraus die längste Passage des Albums auf: eine sympathische Aktivierung über Kälte und Distanz, mit dem klassischen Endpeak einer aufziehenden Winterstille. Die höchste innere Varianz (std 8.88 dB) macht diesen Track zum strukturellen Zentrum der ersten Hälfte.

Phase II — Der Übergang (Track 03)

The Burning Bridge steht allein. Schnellstes Tempo (152 BPM), leisester Mean-RMS (−22.53 dB), höchste Dynamik-Range (18.75 dB) — die Kombination erzeugt einen Zustand hoher innerer Bewegung ohne äußere Wucht. Bifröst wird nicht erstürmt, sondern durchschritten. Der mittige Peak (57.8 %) markiert den Kipp-Punkt zwischen sympathischer Aktivierung und beginnender ventral-vagaler Öffnung.

Phase III — Weg-Wahrnehmung & Erkenntnis (Tracks 04–05)

Asgard In The Distance öffnet nach dem Übergang den Blick auf das Ziel: mittiger Peak, angehobener Centroid (2392 Hz), tragender Bogen. Völva (3:46 min, hellster Centroid der ersten Albumhälfte bei 2891 Hz) ist der kurze, klare Erkenntnispunkt — die Vision, die den weiteren Weg strukturiert.

Phase IV — Schwelle & Ruf (Tracks 06–07)

Heimdall's Watch etabliert die Schwelle: langsamstes Tempo (103.4 BPM), niedrigste Varianz (std 5.51 dB) — gehaltene Wachsamkeit ohne Alarm. What Freya Calls You To ist der emotionale Kern: 83.4 BPM (im Herzruhebereich), höchste Dynamik-Range (20.97 dB), hellster Centroid des Albums (2996 Hz). Der Ruf zur Verbundenheit — ventral-vagale Kern-Aktivierung.

Phase V — Integration (Track 08)

Idunn schließt den Zyklus durch Verstetigung. Früher Peak (38.8 %), dann getragene zweite Hälfte mit leicht ansteigendem Auslauf. Der erreichte Zustand wird nicht ins Nichts entlassen, sondern in Alltagsfähigkeit überführt. Kein Reset — eine neue Grundlage.

Der Bogen ist kein Marsch, sondern eine Passage. Nicht Zug in Bewegung, sondern Wandel durch die Welten: aus der Leere über die Brücke ins Leben.

4. Polyvagale Einordnung

Wo Vol. V Steadfast fast durchgehend im sympathisch-mobilisierenden Feld operiert, ist Frá Ginnunga til Lífs das erste Album der Reihe, das den vollständigen polyvagalen Zyklus abbildet — dorsale Immobilisierung, sympathische Aktivierung, ventral-vagale Integration in einer geschlossenen Sitzung.

Dorsale Ausgangslage

Before The First Word beginnt aus einem Zustand tiefer Ruhe. Der niedrige spektrale Centroid, die weite Dynamik-Range und der frühe, dann zurückweichende Peak bilden musikalisch die dorsale Immobilisierung ab: Erstarrung, aus der erste Regungen aufsteigen, ohne schon in gerichtete Bewegung überzugehen. Das ist der einzige Punkt im gesamten Katalog von JORUNDR, an dem ein Track bewusst aus dorsalem Territorium heraus geöffnet wird.

Sympathische Passage

Skadi (Track 02) und The Burning Bridge (Track 03) formen zusammen die sympathische Aktivierungsphase. Skadi über Länge und aufbauende Dynamik — eine lange, tragende Mobilisierung. Bifröst (Track 03) über hohes Tempo und weite Dynamik — die scharfe, kurze Passage durch den Kipp-Punkt. Beide Tracks vermeiden Kampf-/Fluchtstruktur; die Aktivierung bleibt gerichtet, nicht panisch.

Ventral-vagale Integration

Ab Track 04 (Asgard In The Distance) öffnet sich das ventral-vagale Feld schrittweise. Völva bringt Klarheit, Heimdall gehaltene Wachsamkeit, Freya den emotionalen Kern-Zustand, Idunn die Verstetigung. Diese vier Tracks arbeiten zusammen als ventral-vagale Sequenz — soziale Verbundenheit ist nicht das Ergebnis eines einzelnen Peaks, sondern das Ergebnis der Passage.

Der geschlossene Zyklus

Das Album schließt am Ende (Idunn) nicht wieder auf dem dorsalen Ausgangsniveau — der Zyklus ist keine Rückkehr, sondern eine Transformation. Der Hörer verlässt das Album auf einem tragbaren neuen Grundzustand. Diese Zyklus-Logik ist der Kern des therapeutischen Konzepts von Vol. IV und unterscheidet es strukturell von allen vorangegangenen und folgenden Bänden.

5. Track-by-Track Analyse

Jeder Track wird nach folgender Struktur beschrieben: Rolle im Albumkontext, dynamischer Bogen, polyvagale Positionierung, interpretatorische Einordnung anhand der Messdaten, und Anwendungshinweis.

Track 01 — Before The First Word

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
5:37	117.5 BPM	-15.5 dB	18.57 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
34.1%	1:55	7.3 dB	2142 Hz

Rolle: Urleere / Ginnungagap

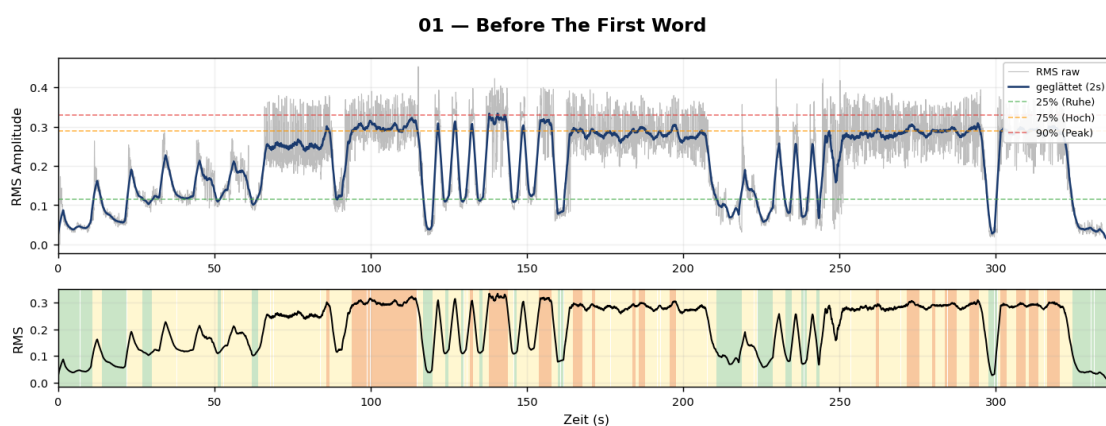
Dynamischer Bogen: aus der Stille aufsteigend, früher Peak, dann Rückzug

Polyvagale Positionierung: dorsale Immobilisierung mit erstem Regungsimpuls

Der niedrigste spektrale Centroid des Albums (2142 Hz) — das dunkelste, tiefste Klangbild. Die Dynamik-Range von 18.57 dB ist eine der größten des Albums und definiert von Beginn an den weiten Atemraum, in dem sich das Album bewegt. Peak bei 34 % (1:55 min): ein früher Regungsimpuls aus der Urleere, gefolgt von einem RMS-Rückgang (0.148 → 0.147 → 0.134) — die Bewegung setzt ein, verebbt aber wieder. Das ist musikalisch Ginnungagap: der leere Klaffungsraum vor der Schöpfung, in dem etwas zu regen beginnt, ohne schon zu sein.

Anwendung

Einstieg aus dysregulierten Ausgangszuständen. Auch: Beginn längerer regenerativer Sessions, in denen der Körper aus Erstarrung geführt werden soll, nicht in Aktivierung geworfen. Nicht als Standalone verwenden — der Track öffnet einen Zyklus, der durchlaufen werden will.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 01

Track 02 — Skadi

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
9:17	123 BPM	-19.71 dB	14.36 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
95.2%	8:50	8.88 dB	2191 Hz

Rolle: Winter / Skadi

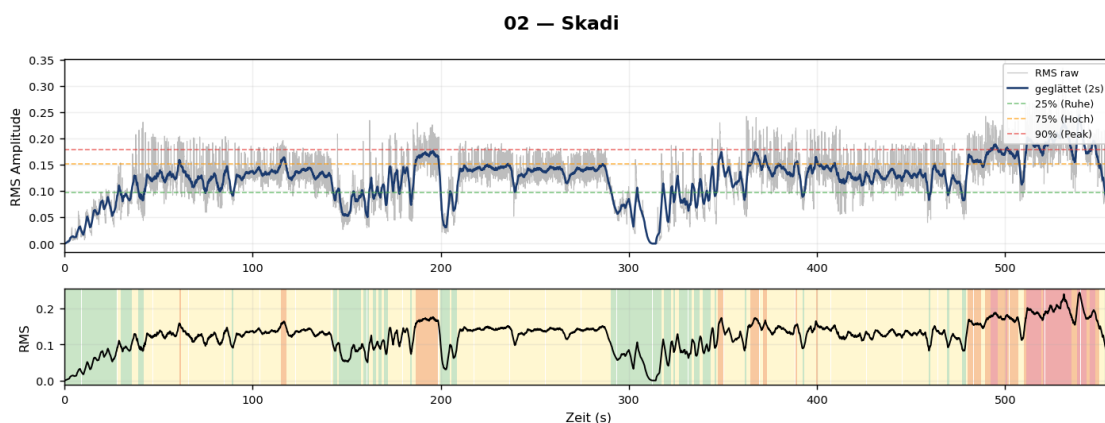
Dynamischer Bogen: durchgehend aufbauend, Endpeak, höchste Varianz

Polyvagale Positionierung: sympathische Aktivierung durch Kälte und Distanz

Mit 9:17 min der längste Track des Albums und struktureller Schwerpunkt. Höchste Standardabweichung (std 8.88 dB) — die größte innere Bewegung, die sich über die neunminütige Dauer aufbaut. Endpeak bei 95.2 % (8:51 min): eine der klassisch aufbauendsten Verläufe im Katalog. Skadi, die Winter- und Järgergöttin, verkörpert Trennung nach Verlust — Kälte als Zustand nach dem Aufbrechen. Die musikalische Struktur folgt dieser Semantik: der Körper wird über Zeit in einen aktivierten, aber ausgekühlten Zustand geführt, aus dem heraus die Bewegung erst wieder beginnen kann.

Anwendung

Kernstück für vollständige Sessions. Nicht abkürzen — die Länge trägt die therapeutische Wirkung. Geeignet in Phasen, in denen Trauer oder Rückzug bearbeitet werden, ohne in Immobilisierung zu kippen. Die aufbauende Kadenz verhindert das Absinken.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 02

Track 03 — The Burning Bridge

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
4:23	152 BPM	-22.53 dB	18.75 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
57.8%	2:32	6.76 dB	2262 Hz

Rolle: Übergang / Bifröst

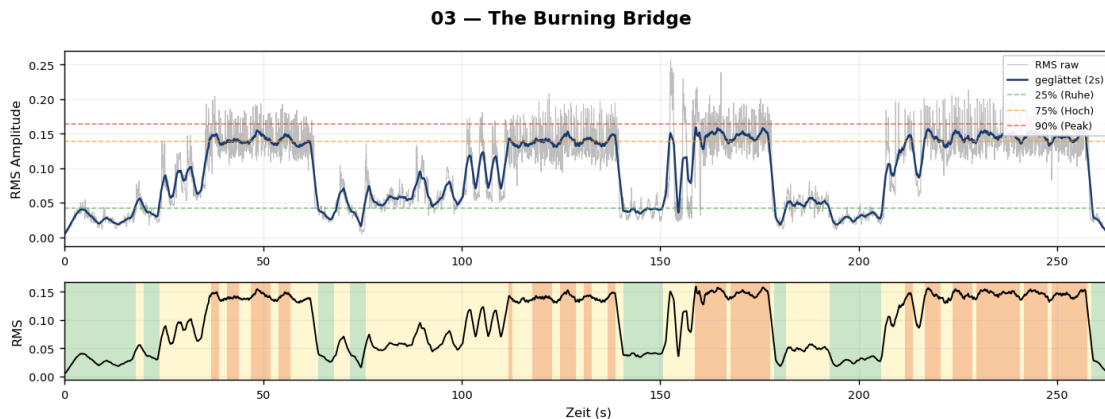
Dynamischer Bogen: expressive Weite, Mid-Peak, symmetrischer Bogen

Polyvagale Positionierung: Kipp-Punkt zwischen sympathisch und ventral

Schnellster Track des Albums (152.0 BPM) bei gleichzeitig leisestem Mean-RMS (-22.53 dB). Diese Kombination — hohes Tempo, zurückgenommene Amplitude, höchste Dynamik-Range (18.75 dB) — erzeugt einen Zustand innerer Intensität ohne äußere Wucht. Peak in der Mitte (57.8 %) markiert den Übergangspunkt. Bifröst, die brennende Regenbogenbrücke, ist der klassische Schwellenort der nordischen Mythologie. Die musikalische Umsetzung als schnell-leises, hoch-dynamisches Passage-Stück bildet das Übergangs-Prinzip exakt ab: der Kipp-Punkt wird durchschritten, nicht bekämpft.

Anwendung

Als Passage nutzen. Nicht wiederholt hören, nicht loopen — der Track ist eine einmalige Schwelle innerhalb des Session-Zyklus. Auch als Übergang in längeren Alltags-Aktivitäten geeignet, wenn ein bewusster Wechsel der Grundstimmung nötig ist.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 03

Track 04 — Asgard In The Distance

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
5:12	117.5 BPM	-16.49 dB	16.66 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
52%	2:42	6.38 dB	2392 Hz

Rolle: Ziel-Wahrnehmung / Asgard in Sicht

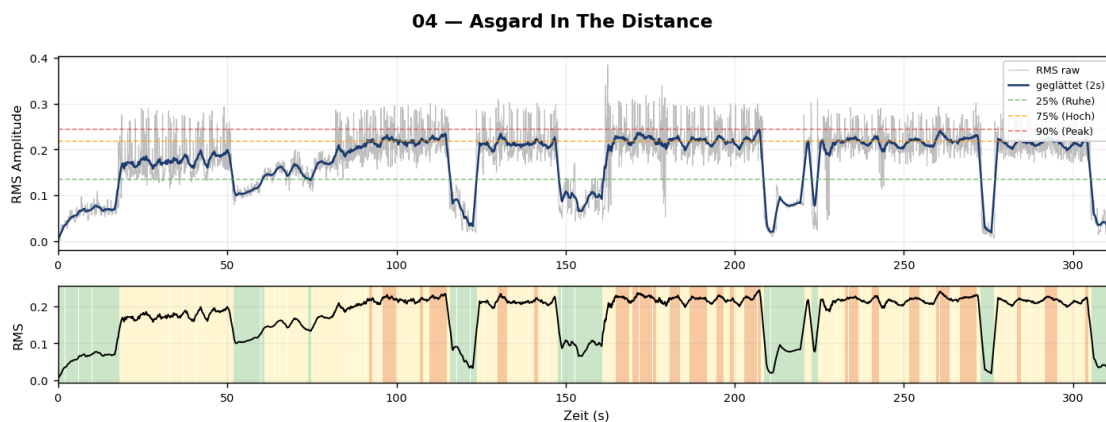
Dynamischer Bogen: gleichmäßig getragen, Mid-Peak, zunehmende Helligkeit

Polyvagale Positionierung: erste ventral-vagale Öffnungen

Peak exakt in der Mitte (52.0 %) — geometrisch mittiger Bogen. Der Centroid steigt gegenüber den ersten drei Tracks auf 2392 Hz — spürbar hellere Klangfarbe. RMS-Verlauf 0.125 → 0.148 → 0.130 zeigt einen aufbauenden Mittelbogen mit ruhigem Auslauf. Nach dem Übergang von Bifröst wird das Ziel sichtbar, aber noch nicht erreicht — der Weg wird gegangen, mit einem angehobenen Grundgefühl. Musikalisch die erste Passage, in der Zuversicht als Zustand tragbar wird.

Anwendung

Aktivphasen mit gerichteter Perspektive: Wenn Aufgaben nicht mehr nur Bewältigung sind, sondern auf ein sichtbares Ziel zulaufen. Auch als eigenständiges Bewegungsstück (Wanderung, E-Bike) außerhalb des Session-Kontextes einsetzbar.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 04

Track 05 — Völva

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
3:46	143.6 BPM	-17.53 dB	9.59 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
64%	2:25	8.01 dB	2891 Hz

Rolle: Vision / Völva

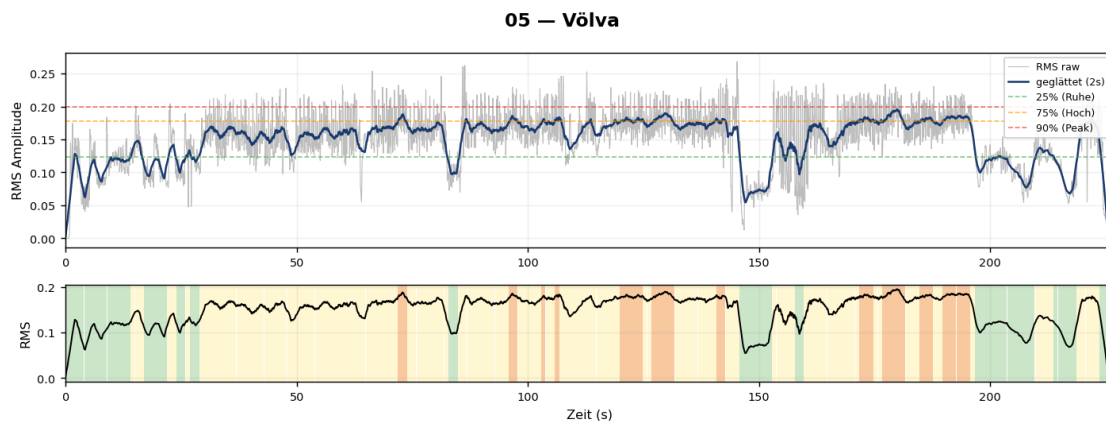
Dynamischer Bogen: kompakter Aufbau, Mid-Peak, hellste Klangfarbe der ersten Hälfte

Polyvagale Positionierung: sympathische Aktivierung im Erkenntnismodus

Kürzester Track des Albums (3:46 min) und niedrigste Dynamik-Range (9.59 dB) — fokussierte, verdichtete Struktur. Centroid bei 2891 Hz weit oberhalb des Album-Mittels: der Track ist klanglich hell, durchsichtig, quasi-schamanisch. Peak bei 64 % (2:25 min). Die Völva, die Seherin der Edda, ist Vermittlerin zwischen den Welten und Trägerin prophetischen Wissens. Musikalisch als kurzer, konzentrierter Track umgesetzt: keine ausufernde Passage, sondern eine gefasste Aussage. Die niedrige DR bewirkt, dass die Aufmerksamkeit des Hörers nicht abgelenkt wird — der Track hält Fokus.

Anwendung

Als klärender Einschub in längeren Sessions. Auch geeignet für kognitive Vorbereitungen — kurze Phasen, in denen eine Entscheidung geklärt oder eine Vision formuliert werden soll.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 05

Track 06 — Heimdall's Watch

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
5:56	103.4 BPM	-19.54 dB	15.85 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
82.8%	4:55	5.51 dB	2479 Hz

Rolle: Wachen an der Schwelle / Heimdall

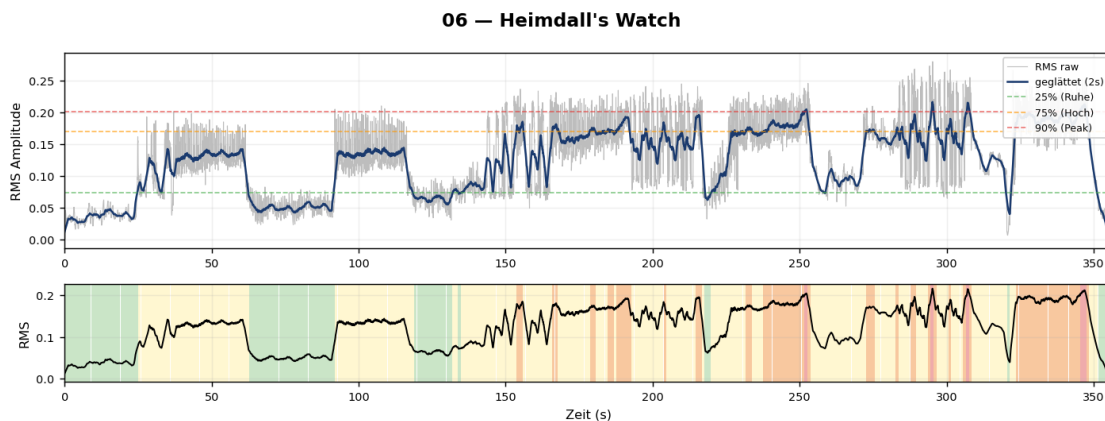
Dynamischer Bogen: ruhig-getragen, spät ansetzender Peak, niedrigste Varianz

Polyvagale Positionierung: prosozial-präsentativ, gehaltene Wachsamkeit

Langsamster Track des Albums (103.4 BPM) und mit std 5.51 dB der konsistenteste Track. Peak bei 82.8 % (4:55 min) — ein spät ansetzender Präsenz-Peak, kein Ausbruch. RMS-Verlauf 0.116 → 0.146 → 0.130 zeigt einen ruhigen Mittelbogen mit gehaltenem Auslauf. Heimdall, der Wächter am Bifröst, personifiziert gehaltene Wachsamkeit: nicht Alarm, nicht Schlaf, sondern präsent Anwesenheit an der Schwelle. Der Track trägt diese Semantik durch bewusst zurückgenommene Dynamik und lange Grundtreue.

Anwendung

Reflexionsphasen. Auch: Übergänge zwischen Aktivitäten, in denen weder Ruhe noch weitere Aktivierung angebracht sind — das Halten eines wachen Zwischenzustands. Für Nachbereitung von Gesprächen oder Ereignissen, die noch nicht abgeschlossen sind.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 06

Track 07 — What Freya Calls You To

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
4:53	83.4 BPM	-18.45 dB	20.97 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
69.9%	3:25	8.21 dB	2996 Hz

Rolle: Ruf zur Verbundenheit / Freya

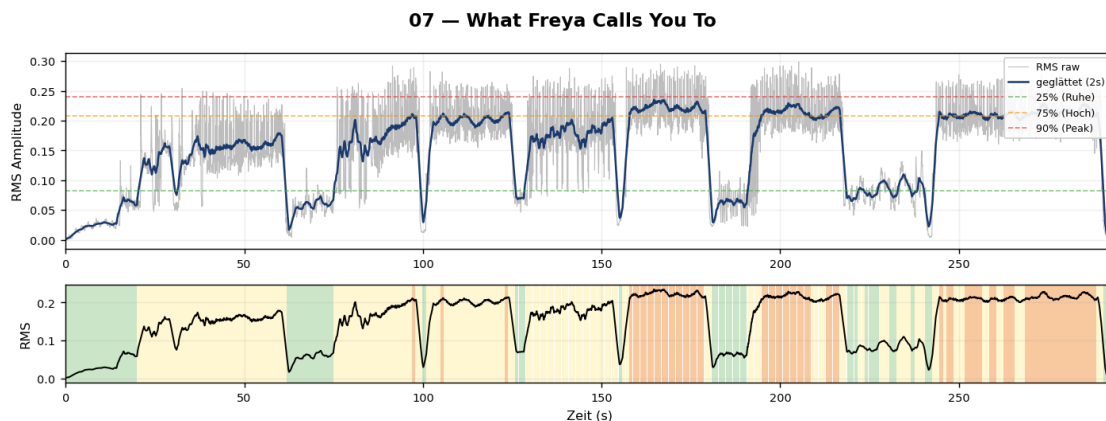
Dynamischer Bogen: breit atmend, weiter Peak, maximale expressive Weite

Polyvagale Positionierung: ventral-vagale Kern-Aktivierung

Langsamstes Tempo des Albums (83.4 BPM), höchste Dynamik-Range (20.97 dB) und hellster spektraler Centroid (2996 Hz). Diese drei Kennwerte in Kombination sind therapeutisch signifikant: langsam genug, um körperlich anzukommen; dynamisch weit genug, um emotionale Intensität zu tragen; klanglich hell genug, um prosoziale Wärme zu erzeugen. Peak bei 69.9 % (3:25 min), aber der Track ist von Anfang an im gehobenen Grundton — RMS-Verlauf 0.111 → 0.132 → 0.116. Freya, Göttin der Liebe und Verbundenheit, wird hier nicht dargestellt, sondern gerufen. Der Track ist der emotionale Kern des Albums.

Anwendung

Zentraler Track für ventral-vagale Aktivierung. Geeignet in Phasen sozialer Wiederannäherung, nach längeren Rückzugsphasen, bei Bearbeitung von Bindungsthemen. Auch: als Vorbereitung auf Gespräche, in denen Offenheit möglich sein soll. Nicht als Hintergrundmusik nutzen — der Track ist zur bewussten Rezeption gedacht.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 07

Track 08 — Idunn

Länge	Tempo	Ø RMS	Dynamik-Range
4:59	136 BPM	-18.85 dB	11.78 dB
Peak-Position	Peak-Zeit	Std (Varianz)	Ø Centroid
38.8%	1:56	6.63 dB	2534 Hz

Rolle: Erneuerung / Idunn — Zyklus-Schluss

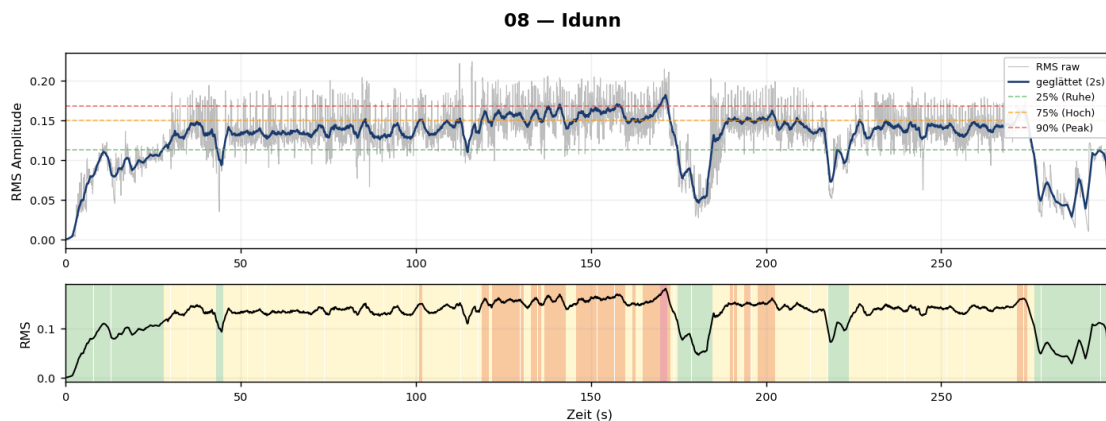
Dynamischer Bogen: früher Peak, tragende zweite Hälfte, integrativer Auslauf

Polyvagale Positionierung: ventral-vagale Integration und Stabilisierung

Peak früh bei 38.8 % (1:56 min): die Erneuerung wird nicht am Ende erreicht, sondern früh gesetzt und dann getragen. RMS-Verlauf 0.132 → 0.128 → 0.146 zeigt einen leicht ansteigenden Schluss — keine Auflösung ins Nichts, sondern Verstetigung. Idunn hütet die goldenen Äpfel, die den Göttern die Jugend erhalten — sie ist die Figur der zyklischen Erneuerung. Musikalisch schließt der Track das Album nicht durch Ende, sondern durch Verankerung: der erreichte Zustand wird stabilisiert und tragbar gemacht.

Anwendung

Als Zyklus-Abschluss. Kein Reboot, kein Zurück zur Ausgangslage — der Track überführt den erreichten Zustand in Alltagsfähigkeit. Nach Ende der Session ist der Nutzer nicht müde oder überstimuliert, sondern in einem tragbaren neuen Grundzustand.



Dynamikverlauf und strukturelle Segmentierung — Track 08

6. Anwendungsszenarien

Frá Ginnunga til Lífs ist als geschlossener Zyklus konzipiert. Die primäre Anwendung ist die vollständige Sitzung — 44 Minuten durchgehend, in einer Umgebung, die eine bewusste Rezeption ermöglicht.

6.1 Die vollständige Session

Primäranwendung. Kopfhörer oder guter Lautsprecher, wenig Ablenkung, keine parallele Tätigkeit mit hoher kognitiver Last. Optimal: liegend oder sitzend, mit geschlossenen Augen oder gerichtetem Blick. Der Zyklus führt den Körper aus der Ausgangslage (unabhängig davon, welche) durch die vollständige polyvagale Passage in einen ventral-vagal getönten Endzustand.

Nicht empfohlen: das Album zerteilen oder shuffle-en. Die Reihenfolge trägt die therapeutische Wirkung. Wer nur einzelne Tracks hört, hört einen Ausschnitt einer Reise, nicht die Reise.

6.2 Nach Krisen oder Belastungsphasen

Als Regulierungssession nach akut belastenden Ereignissen (Konflikte, Behördengänge, überfordernde soziale Situationen). Der dorsale Startpunkt trifft den möglichen Rückzugszustand nach solchen Ereignissen; der Zyklus führt in die Integration.

6.3 Als Vorbereitung auf schwierige Passagen

Vor Gesprächen, Terminen oder Situationen, die volle Präsenz erfordern und in denen sowohl Aktivierung als auch soziale Öffnung benötigt werden. Die 44 Minuten am Morgen oder am Vorabend etablieren einen ventral-vagalen Grundzustand, der ins Ereignis mitgenommen werden kann.

6.4 Zyklische Praxis

Wiederholtes Hören in Abständen von Tagen bis Wochen. Der Zyklus ist nicht als tägliche Praxis konzipiert — die Wirkung stumpft ab, wenn er zur Routine wird. Als bewusst gewählte Session mehrmals im Monat behält er seine Kraft.

Kontraindikationen

Nicht geeignet als Hintergrundmusik, für Bewegungsaktivitäten mit konstanter Kadenz (dafür Vol. V Steadfast), oder für kurze Zeitfenster unter 30 Minuten. Der Zyklus braucht Länge — er lässt sich nicht komprimieren. Auch nicht empfohlen unmittelbar vor Einschlafphasen: der ventral-vagale Zielzustand ist präsent und offen, nicht schläfrig.

7. Methodik

Datenerhebung

Alle Messwerte wurden mit librosa 0.10.x (Python 3.11) aus den finalen MP3-Masters extrahiert. Samplingrate: 22050 Hz, Mono. Frame-Länge: 2048 Samples, Hop-Länge: 512 Samples (entspricht ~23 ms Auflösung). Tempo-Erkennung via librosa.beat.beat_track (autokorrelationsbasiert).

Verwendete Kennzahlen

- Ø RMS-Level (dB): mittlere Root-Mean-Square-Amplitude als Proxy für wahrgenommene Lautstärke.
- Standardabweichung des RMS (dB): Varianz der Lautstärkeverläufe innerhalb eines Tracks.
- Dynamik-Range (dB): 95. Perzentil minus 5. Perzentil der RMS-Werte.
- Peak-Position (%): Zeitpunkt des lautesten Frames, normiert auf die Tracklänge.
- Spektraler Centroid (Hz): mittlerer Frequenzschwerpunkt, Proxy für die Klanghelligkeit.

Interpretationsrahmen

Die polyvagale Zuordnung folgt Stephen Porges' Modell der drei autonomen Reaktionssysteme (ventraler Vagus, Sympathikus, dorsaler Vagus). Die Zuordnung einzelner Tracks zu polyvagalen Zuständen basiert auf der Kombination aus Tempo, Dynamikverlauf, Klangfarbe und struktureller Position im Alumbogen. Die mythologische Rahmung (nordische Archetypen) ist kompositorisch gesetzt und nicht analytisch abgeleitet.

Kolophon

Album: Frá Ginnunga til Lífs (Metaltherapie Vol. IV)

Artist: JORUNDR

Label: Valborn Records

Distribution: DistroKid Ultimate

Format: 8 Tracks, 44:07 min

Veröffentlichung: 6. April 2026

Companion Guide erstellt August 2026

Audioanalyse: librosa 0.10.x / Python 3.11

Grafiken: matplotlib (RMS-Segmentierung nach Perzentil-Schwellen 25/75/90)