

Klangschalen in der Klangmassage

Eine Klangschale, auf den bekleideten Körper gesetzt oder auch in der Hand gehalten, wird sanft angeschlagen. Die dadurch erzeugten harmonischen Klangwellen werden von den Zellen des Körpers aufgenommen, d. h. der Ton überträgt sich auf sie, lässt sie in seiner Frequenz mitschwingen und 'massiert' sie. Gleichermäßen werden auch die Gehirnströme beruhigt.

Die Klangmassage stimuliert so durch das körperliche Erleben die geistige Ebene des Menschen positiv.

Sie erfahren eine wohltuende allgemeine innere Beruhigung, können loslassen und abschalten, schwingen sich positiv ein und setzen neue schöpferische Energien frei. Stress (= Missklang) wird ausgeschaltet, sanfter Ausgleich (= Wohlklang) wird aktiviert und daraus resultiert Harmonie (= Einklang) - der Mensch ist im Einklang mit sich selbst.

Eine Klangmassage mit Klangschalen können Sie sich selbst oder einem anderen schenken oder sich schenken lassen. Bitte seien Sie achtsam - in jedem Fall.

Klang ist ein mächtiges, machtvolleres Mittel, das wohldosiert angewendet werden sollte. Sicher haben sie schon erlebt, daß Klang auch wehtun kann (Quietschen beim Bremsen eines Zuges) oder Ihnen geradezu die Luft wegbleibt (rhythmische laute Bässe).

Beginnen Sie am besten mit einer kleinen bis mittelgroßen Schale. Die große verwenden sie erst, wenn sich der Körper des zu beklingenden schon ein bißchen daran gewöhnt hat. (Ein professioneller Klangmasseur weiß eher um die Tiefenwirkung!) Bei sich selbst beginnen Sie vielleicht an den Füßen, später am Knie und den Oberschenkeln, dann Hüften, Bauch und Brustbein. Probieren sie zunächst einen kleineren, härteren Schlegel, später einen größeren, weicheren.

Haben Sie einen Partner zur Verfügung, überprüfen Sie zunächst, ob Sie vielleicht erst einmal die Schalen auf der Körperrückseite spüren möchten. Gut ist es dann meist, an den Fußsohlen zu beginnen - und damit den ganzen Körper "zu begrüßen" (und später "zu verabschieden").

Schlagen sie an, lassen Sie eine Zeit vergehen und wiederholen Sie das Anschlagen. Der Abstand zwischen zwei Schlägen hängt ausschließlich von Ihrem Wohlgefühl ab. Sagen Sie, wenn der Abstand kleiner oder größer sein sollte!

Wichtig ist, daß der Beschenkte sich wohlfühlt und sagt, wenn ihm etwas zu laut, zu leise, zu stark etc. ist. Noch wichtiger ist, daß der Schenkende dies respektiert und seine "Behandlung" entsprechend verändert und nicht versucht, dem anderen etwas mit Macht (!) beizubringen.

Eine Ausnahme bildet allerdings der mögliche Wunsch des Beschenkten, die Schalen auf den Kopf stellen zu wollen!!

Bedenken Sie, daß Klang auch noch einige Zeit nachwirkt, ich hatte Klienten, die

zwei Tage später ! eine "unerklärliche" Erleichterung oder Freude oder auch Trauer spürten und dies an keinem konkreten Ereignis außer der Klangmassage festmachen konnten. Auch dies sei als Einladung zur Behutsamkeit gedacht.

Wie so oft gilt auch hier: Mehr ist nicht unbedingt besser!

Möglicherweise haben Sie inzwischen einige eigene Erfahrungen gesammelt oder Sie wollen es erst einmal "richtig" erleben, wie es ist, eine Klangmassage zu bekommen.

Dabei haben Sie die Gelegenheit, alles dem Profi zu überlassen – die Entscheidungen über Schalengröße und Schlegel, Körperstelle zum Auflegen, Abfolge usw. Sie können einfach die Augen schließen und den Klang geschehen lassen (Natürlich ist es Ihnen auch hier in jedem Fall unbenommen zu äußern, wenn Ihnen etwas unangenehm ist!)

Der Klang wird nun sanft durch Ihre Füße und Beine, Rücken und Schultern, Bauch und Brustraum, Halsbereich, Arme und Kopf schwingen und Sie tief entspannen. Sie werden sich sicher gleichermaßen in Ruhe und in neuer Bewegung erleben, wenn Sie den Klang-Raum wieder verlassen.

Im anschließenden Gespräch besteht die Möglichkeit, Erlebtes zu „beleuchten“ und damit auch noch einmal zum Klingen zu bringen. Ich biete Klienten mitunter an, ein richtiges Coaching anzuschließen, um Erlebtes wirklich in den Alltag integrieren und damit nutzbar machen zu können bzw. wenn erforderlich zu verabschieden.

Wenn Sie neugierig geworden sind und sich an einen professionellen Klangmasseur wenden, zögern sie nicht, nach Ausbildung und Hintergrund zu fragen. Gut ist sicherlich, wenn er von Körper, Geist und Seele etwas versteht. Meine Erfahrung zeigt, daß die Ausrichtung auf nur ein Element oder nur "feinstoffliche" Kenntnisse den umfassenden Wirkungen von Klang oft nicht gerecht werden.

Der professionelle Klangmasseur wird Sie u.a. fragen, ob Sie akute Beschwerden haben und Ihnen in den meisten derartigen Fällen die Massage verweigern. Ebenso bei laufender Therapie (auch psychotherapeutischer!).

Achten Sie auch hier immer auf Ihr "Bauchgefühl" - wenn Sie sich nicht wohlfühlen, gehen Sie besser wieder.

Ich werde häufig gefragt, wie oft man eine Klangmassge machen sollte. Antwort: Wie bei allem, was einem gut tut – möglichst regelmäßig, in Abständen, die für Sie stimmen. Meine Erfahrung zeigt, daß die Entspannung ab dem zweiten Mal noch um einiges tiefer geht, weil man ja jetzt „weiß, wie es geht“, und den Kopf noch mehr ausschaltet. Außerdem speichert der Körper die Klangerfahrung und kann beim nächsten Mal schneller tiefer entspannen. Probieren Sie es aus!

Sollten Sie Interesse an einer Ausbildung zum Klangmasseur haben, so sind Sie im Institut von Peter Hess gut aufgehoben (Adresse im Anhang).