



Klangmassage – wohltuend für Körper, Geist und Seele



©Essenia Deva, pixelio

Der Mensch ist nach der östlichen Vorstellung aus Klang entstanden. Schon vor über 5000 Jahren wurde in Indien und Tibet Klang in der Heilkunst eingesetzt. Klang ist Schwingung, Schwingung ist Neuordnung und Neuordnung schafft beste Voraussetzungen für die Selbstheilungskräfte. Der Klang der Klangschalen spricht das Ursprüngliche in uns an und erinnert uns und alle Körperzellen an den Urzustand. Der schwingende Ton einer klingenden Schale kann bis in jede einzelne Körperzelle vordringen. Die dort ausgelöste Schwingung durchdringt den Körper fein und lösend.

Unterschiedliche Größe und Materialien

In unserer Gesellschaft hört man oft sehr wenig auf diese feinen Töne. Man fühlt sich nicht wohl, ist überlastet, überfordert bis depressiv. Jetzt tritt der Körper in Alarmbereitschaft, es melden sich erste Befindlichkeits-symptome bis hin zur Krankheit. Gesund kann sich der nennen, der die drei Dimensionen Körper, Seele und Geist zu vereinen weiß. Tibetische Klangschalen wirken gleichermaßen auf Körper, Seele und Geist. Sie stammen überwiegend aus den an den Himalaja angrenzenden Provinzen Nepal, Indien, Tibet, China oder Japan. Klangschalen gibt es in unterschiedlicher Größe aus 7 bis 12 verschiedenen, reinen Metallen, die mit einem Anteil einer alten Klangschale in aufwendiger Handarbeit geschmiedet werden. Sie können mit einem Klöppel aus Filz, Gummi oder Holz zum Klingeln gebracht werden. Je nach Größe und Gewicht, Herstellungsart und Metallzusammensetzung variieren die Klänge und Schwingungen, die beim Anschlagen oder Anreiben

entstehen. Viel wichtiger jedoch als die genaue Herkunft, das tatsächliche Alter oder die Anzahl der Metalle, ist der Klang. Einzig dieses Kriterium entscheidet, ob eine Schale hochwertig und für den therapeutischen Einsatz geeignet ist.

Eigene Töne und Schwingungen

Es gibt eine riesige Vielfalt an Klangschalen, die alle ihre eigenen Töne und Schwingungen haben. Genauso vielfältig ist die Arbeit mit diesen Schalen. Soll musiziert werden oder ist Entspannung angesagt, sollen Blockaden oder Muskelverspannungen gelöst werden oder möchte jemand mit Hilfe des Klangs schneller und tiefer den Alpha-Zustand erreichen oder sich besser konzentrieren können. Meditationen, das Loslassen und Neuordnen von Gedanken sollen hier ebenso angesprochen werden, wie das „Zur-Ruhe-Kommen“ gestresster Personen und Kinder. Musik gehört zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit. Das Singen vermag die Atmung zu verlangsamen, den Blutdruck zu senken und die Stimmung zu heben. Durch die hohen Frequenzen kann es zu einer Verbesserung der Denkfähigkeit, der räumlichen Wahrnehmung und auch des Gedächtnisses kommen. Obertonreiche Streichmusik von Händel, Bach oder Vivaldi zum Beispiel soll sich am besten zum Lernen eignen. Begründung ist der musikalische Einfluss auf beide Gehirnhälften, die ganzheitlich aktiviert werden. Somit können die Lerninhalte schneller verarbeitet werden. Musik ist wichtig für die Entwicklung gesunder Kinder, jedoch ohne Leistungsanspruch nur als rein spielerisches Singen, Klingen, Ausprobieren. Die richtig eingesetzten Klangschalen mit dunklen Tonfrequenzen können hierbei eine wesentliche Hilfe sein.

Erfahrung von Ruhe

Die Schalen aus dem Himalaja entfalten, mit einem Schlegel angeschlagen, einen faszinierenden, vielschichtigen musikalischen Ton, der uns tief in der Seele berührt. Über einem tiefen Grundton entfalten sich verschiedenste singende Obertöne, die frei im Raum zu schweben scheinen. Einmal in Schwingung gekommen, ist selbst nach einer Minute noch ein zarter Nachklang vernehmbar, der langsam mit der Stille verschmilzt und uns in eine Erfahrung von Ruhe führt. Die starken Vibrationen sind deutlich spürbar, selbst in etwas Abstand zur Schale. Hierdurch können sie hervorragend für eine Klangmassage eingesetzt werden. Viele Therapeuten haben hiermit eigene Therapieformen entwickelt, andere wiederum setzen sie bei ihrer Arbeit als unterstützendes Medium ein. Kinder sind von Klängen der großen Schalen meist so begeistert, dass sie sich gerne in die großen Schalen hineinstellen oder Hände und Füße hineinhalten, um die Schwingung noch besser zu spüren. Aber auch Erwachsene genießen das Gefühl eine angeschlagene, schwingende Schale in der Hand zu halten. Die feine Schwingung ist deutlich zu spüren und zieht beim Halten in der Hand von der Handfläche bis hinauf zur Schulter. Der Klang schafft sich selbst, ohne weiteres Zutun seinen Weg durch den Körper. Die Töne übernehmen die Arbeit des Sortierens und des Loslassens. Dieses Loslassen ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Es gibt während der Klangmassage keine strikten Regeln, jedoch ein Grundschema nach dem das hohe intuitive Arbeiten möglich wird.

Wie funktioniert die Klangmassage?

Unser Körper besteht zu mehr als 60% aus Wasser, in dem sich alle Schwingungen fortsetzen, die von außen in ihn eindringen. Versetzt man Wasser durch Klang in Schwingungen, so entstehen Wellenbewegungen, die sich in alle Richtungen ausdehnen. Unser Körper ist ein lebendiges Ganzes von Schwingungen, in dem jedes Organ mit seiner eigenen Frequenz abgestimmt ist auf die Gesamtheit, seine individuelle Schwingung. „Missstimmungen“, Unwohlsein, Krankheit oder gar Narben sind Disharmonien in den inneren Schwingungen. Die Klangschalenschwingungen regen den Körper zur Selbstheilung an, indem sie ihn zu seinen eigenen Schwingungen zurückfinden lassen. Häufig ist es der Fall, dass Blockaden, Narben, tiefe Schnitte, Knochenbrüche oder Verletzungen die Schwingungen gar nicht mehr weitergeben. Nach der Meridianlehre sind dann die Energiebahnen des Körpers durchtrennt. Der Therapeut spürt nun schnell und deutlich, welche Körperteile den Klang „schlucken“ und durch welche Bereiche der Klang frei fließt. Das heißt

in Verletzungsbereichen ist z.B. kein Nachklang mehr zu hören. Die Schale verstummt nach dem Anschlagen. Mit jeder Behandlung werden diese Blockaden jedoch leichter und die Personen spüren, wie der Klang und damit auch die Körperenergien wieder hindurchfließen können, die Zellen wieder im „Einklang“ sind. Eine Klangschalenmassage bedeutet Erholung und Entspannung. Während Sie bekleidet auf dem Boden oder der Massagebank liegen, werden Klangschalen auf und oder um Ihren Körper in Schwingungen versetzt, so dass Sie vollständig und spürbar vom Klang und den Vibrationen der Schwingungen erfasst werden. Es wird mit verschiedenen Therapieschalen und Zimbeln gearbeitet, die verschiedene Schwingungen und Klänge an den Körper weitergeben.

Unterschiedliche Therapieschalen

Bei einer Klangmassage werden somit unterschiedliche Therapieschalen auf den Körper aufgesetzt und somit verschiedenste Schwingungen an den Körper weitergegeben. So wird zu Beginn eine Gelenkschale auf die Fußsohle, die Fußreflexzonen der Person aufgesetzt und angeschlagen. Kniegelenke, Wirbelsäule, Schultern, Nacken, Hände sind weitere Möglichkeiten mit der Gelenkschale zu arbeiten. Die Beckenschale findet im Rücken- und Bauchbereich ihre Anwendung. Wird im Emotionalbereich gearbeitet, kommt die Herzschale und eine spezielle Anschlagtechnik zum Einsatz. Auch die Themen Erdung, Reinigung eines Raumes und Schaffung geistiger Klarheit möchte ich hierbei erwähnen. Eine Klangmassage spricht das Urvertrauen der Menschen an. Den eigenen Körper wieder zu spüren, in den Körper hineinzutauchen, die Klangschwingung am Körper zu fühlen sind Erfahrungen, die alle Personen gleichermaßen begeistern. Oftmals kann auch Muskelkater Folge des „Loslassens“ von gestressten Muskelfasern, die ständig unter Spannung stehen, sein. Dieser Muskelkater zeigt den Menschen das Körperempfinden wieder, sie können sich selbst wieder spüren. Schwarz und weiß, hell und dunkel, Yin und Yang gehören zusammen, genau wie Kopf- und Körperbewusstsein. Nur derjenige, der mit sich selbst in Einklang ist, kann auch spüren, wie der Klang sich bei anderen anfühlt. Auch hier ist die richtige Dosierung und die richtige Klangschale entscheidend, ob es dem Zuhörer auch wirklich gut tut, denn „das bisschen Klang“ kann durch das tiefe Eintauchen in den Urton auch schmerzhaft oder verletzend wirken. Besonders Kinder können durch zu hohe Klangtöne mit Kopfschmerz reagieren. Ganzsein ist für mich im Einklang zu sein, sich und andere gleichermaßen zu achten. Klangschalenarbeit ist Achtsamkeit und Lebensordnung und vielleicht auch ein wenig das Weitergeben der feinen Schwingungen zur wachsenden Ganzheit.

*Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes,
er bringt die Seele zum Schwingen.*

Dipl. oec. troph. Bettina Knörr