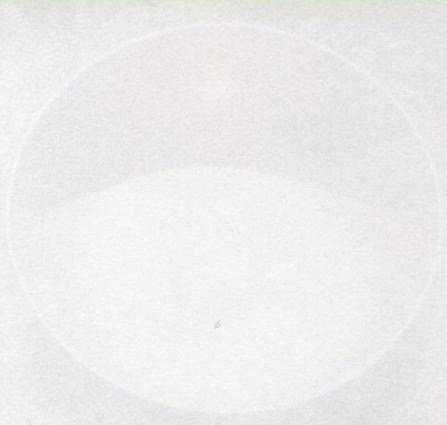


Quelle: YOGA! Das Magazin vom Februar/März 2015
mit freundlicher Genehmigung der Autorin Helen Heule
www.ein-klang.ch www.peter-hess-akademie.ch



Klangschalen

Im Ein-Klang sein



Klangmassagen zeichnen sich dadurch aus, dass sie gleichzeitig das Hören und das Fühlen ansprechen. Der monochrome Klang der Schalen und die sanfte Vibration im Körper führen zu einer tiefen Entspannung zum Ankommen bei sich selbst.

■ Text: PHA Helen Heule

«Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.»
(Peter Hess)

Peter Hess, Physikingenieur und Berufsschullehrer für Elektrotechnik und Politik, gilt als Pionier der Arbeit mit Klangschalen. Er erkannte bereits vor drei Jahrzehnten das grosse Potential, das in den exotischen Instrumenten asiatischer Herkunft liegt. Ab 1984 entwickelte er die Peter-Hess-Klangmassage, die bis heute von mehr als 15 000 Menschen erlernt wurde.

Eine Klangmassage dauert etwa eine Stunde. Ein kurzes Vorgespräch stimmt auf die Klangszung ein. Die Klientin liegt zunächst auf dem Bauch. Es werden nach und nach verschieden grosse und schwere Klangschalen auf oder um den bekleideten Körper positioniert und sanft angetönt. Nach 25 Minuten auf der Körperrückseite wird die Körpervorderseite weitere 15 Minuten mit den Klängen verwöhnt, wobei auch die Arme und Hände einbezogen werden. Der Klient muss nichts tun, nichts wissen, auf nichts achten – er darf einfach nur sein, wahrnehmen und geniessen. Alles andere passiert von allein. Im Anschluss an die Klangmassage gibt es eine Ruhephase zum

Nachspüren. In einem abschliessenden Gespräch können Erfahrungen mitgeteilt und Fragen beantwortet werden.

Bei der Klangmassage kommen spezielle Klangschalen, die Peter Hess® Therapieklangschalen, zum Einsatz. Sie wurden in jahrzehntelanger Forschung und Entwicklung für diese Arbeit konzipiert und optimiert. Mit ihrer aussergewöhnlich hohen Klang- und Schwingungsqualität sprechen die verschiedenen Schalentypen mit ihrem jeweils spezifischen Frequenzspektrum bestimmte Körperbereiche besonders gut an. die Beckenschale den Beckenbereich, die Herzschaale den Brustbereich, die Gelenk- bzw. Universalschale die Extremitäten und Gelenke, aber auch den gesamten Körper. Darüber hinaus gibt es eine Kopfschale sowie eine XL-Schale, die so gross ist, dass sich ein erwachsener Mensch hineinstellen kann.

Verbundenheit und Ruhe

Viele Menschen sind augenblicklich von den Klängen der Klangschalen fasziniert. Die Klänge der Klangschalen sind monochrom und zeichnen sich durch eine einfache, gleichförmige Struktur aus. Natürliche monochrome Klänge sind zum Beispiel das Rauschen eines Baches oder das Säuseln der Blätter im Wind. Aber auch die Geräuschkulisse, wie sie ein Ungeborenes im Mutterleib wahrnimmt, ist durch eine monochrome Struktur geprägt.

Man vermutet, dass in dieser klanglichen Ähnlichkeit ein Grund für die entspannende Wirkung der Klänge liegt, denn viele Menschen sagen, dass die Klänge in ihnen Gefühle tiefer Verbundenheit und Ruhe wecken. Auch kommt der Einfachheit dieser Klänge eine besondere Qualität zu, die jenseits einer Wertung von musikalisch oder unmusikalisch liegt. Sie ermöglicht eine Reduktion auf das Wesentliche, entzieht sich dem Analysieren und führt in einen inneren Raum wohlthuender Stille.

Eine Besonderheit der Klangmassage ist, dass gleichzeitig das Hören und das Fühlen angesprochen werden. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist, die sanften



Vibrationen, die von der klingenden und damit schwingenden Schale ausgehen, breiten sich über die Haut, das Gewebe, die Organe, Knochen, Körperhöhlräume und -flüssigkeit im gesamten Körper aus. Sie lösen sanft muskuläre Verspannungen und regen die Durchblutung sowie den Lymphfluss an. Im Zuge der einsetzenden Entspannung werden Atmung, Herzschlag, Puls, Hautwiderstand, Blutdruck, Stoffwechsel und Verdauungssystem beeinflusst – Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen.

Innere Gewässer bewegen

Um die physikalische Wirkung der Klänge zu verstehen ist es hilfreich, sich zu verdeutlichen, dass **Klang Schwingung ist**, die in Form einer Schallwelle übertragen wird. Schall breitet sich besonders gut im flüssigen Medium aus. Da der menschliche Körper zu 80 Prozent aus Wasser besteht, reagiert er entsprechend sensibel auf die Klang-Schwingungen, die einen gleichmässigen und damit «ordnenden» Impuls darstellen.

Der Wasser-Klang-Forscher **Alexander Lauterwasser** beschreibt die besondere Verbindung zwischen Klanglichem und Flüssigem in seinen Büchern. Seine eindrucksvollen Wasser-Klang-Bilder führen dem Betrachter die hohe «Resonanzfähigkeit» des Wassers auf Klang vor Augen. Die Bilder verdeutlichen, dass die Wirkung von Klängen nichts mit «daran glauben» zu tun hat, sondern dass es eine ursprüngliche, tiefgreifende Verbindung gibt.

Stress vorbeugen

Regelmässige Klangmassagen helfen, besser mit Stress umzugehen und einen positiveren Bezug zum eigenen Körper zu entwickeln. Dies zeigt eine 2007 vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. durchgeführte Untersuchung mit über 200 Probanden. Diese

erhielten im wöchentlichen Rhythmus fünf Klangmassagen. Eine 52-jährige Teilnehmerin, die in Belastungssituationen nachts häufig aufwachte und nicht mehr einschlafen konnte, berichtete, dass sie jeweils in der Woche nach der Klangmassage durchschlafen konnte. Sie sagte nach der fünften Klangmassage: «Schon bei dem Gedanken an die Klangmassage setzt die Entspannung ein.»

Wie sie berichten viele Menschen, dass sie nach einer Klangmassage leichter einschlafen, besser durchschlafen und sich morgens erholter und frischer fühlen – selbst wenn sie schon seit Jahren unter Schlafstörungen leiden.

«Schlaf ist die grösste Quelle für Gesundheit und Leistungsvermögen», sagt der Schlafpsychologe Günther W Amann Jennson. Schlafstörungen können zu Übergewicht, Bluthochdruck, Depressionen oder Herzerkrankungen führen. Entsprechend schützt eine Methode, die den Schlaf positiv beeinflusst, auch vor chronischen Erkrankungen, die durch die genannten Beschwerden entstehen können, und stärkt damit die Gesundheit.

Die Erinnerung entspannt

Der angesprochene «Konditionierungseffekt» wird ebenfalls häufig beschrieben. Der Körper scheint das positive Erleben während einer Klangmassage besonders schnell zu speichern, so dass oft schon das Vorstellen der Klänge genügt, um das Gefühl der Entspannung zu erinnern.

Dies kann durch das kurze Anklingen einer Klangschale unterstützt werden. Manche Menschen nehmen eine Klangschale mit ins Büro und gönnen sich zum Beispiel vor herausfordernden Verhandlungen einige Minuten Klang. Sie fühlen sich dadurch gestärkt und gehen ruhiger und gelassener in das bevorstehende Gespräch.

Weitere Informationen. www.ein-klang.ch
www.peter-hess-akademie.ch