

Entspannung mit Klangschalen

Mit der Peter Hess®-Klangmassage das Wohlbefinden und die Gesundheit stärken.

Anspannung im Alltag und Beruf, wer kennt das nicht. Oft können wir uns davon nicht lösen, unsere Gedanken kreisen, wir finden keine innere Ruhe. Hier braucht es regelmäßige Entspannung, um unsere Lebensbalance, das innere Gleichgewicht zu stabilisieren. Ausruhen, Abschalten, Relaxen – häufig verlagern wir unsere Entspannungsphasen auf das Wochenende oder einen Urlaub. Aber es gilt vor allem, die Kräfte einzuteilen und den Alltag zu meistern.

Die Klangmassage gehört zu den biophysikalischen Ordnungstherapien, die davon ausgehen, dass alle Lebewesen schwingende Systeme sind. Jeder Mensch verfügt dabei über seine eigenen Schwingungsmuster. Geraten wir aus der Balance, können wir durch die

Schwingungen und wohltuenden Klänge der Klangschalen unserem Körper ein Harmonieangebot unterbreiten, um den gesamten Organismus auf die harmonische, entspannte Schwingungsfrequenz wieder einzustimmen, die als Gedächtnisspur in den Körperzellen abrufbar ist. Folgerichtig steht die Entspannung immer im Fokus unseres Tuns.

Viele Menschen reagieren fast augenblicklich auf die Klänge und kommen bereits bei der ersten Klangmassage in eine tiefe und wohltuende Entspannung. Entspannung ist als Gegenpol zur Aktivität ein wichtiger Aspekt für ein ausgewogenes und damit gesundes Leben und so können Klangschalen zur Stärkung der Gesundheit und Steigerung von Lebensfreude beitragen. Dies macht sie für den Bereich der Prävention zu einer interessanten Methode, einem Bereich, der z. B. bei hohen Belastungen und Stresssituationen, steigenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. So hat eine Studie des Europäischen Fachverbandes



„Klang-Massage-Therapie e.V.“, die 2007 mit über 200 Probanden durchgeführt wurde, die positiven Auswirkungen auf den Umgang mit Stress und das Wohlfühl in und mit dem eigenen Körper nachgewiesen.

Durch äußere Klänge zum inneren Einklang

Die Klänge wirken immer ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Hier können Sie wieder mit sich selbst und mit dem eigenen Körper in Kontakt kommen. Im Zuge der einsetzenden Entspannung wird der Zugang zum „Unbewussten“ begünstigt, zur Intuition und Kreativität. „Klänge erinnern uns daran, wie wir ursprünglich gemeint waren. Sie verbinden uns mit dem Eigentlichen, Ursprünglichen und können dadurch in krisenhaften Lebensphasen sehr unterstützend wirken“, so die Heilpraktikerin für Psychotherapie und systemische Therapeutin Connie Henning.

Zeit für mich – kleine Klangübungen für Zwischendurch

Bereits kleine Klangübungen können eine Auszeit vom Alltag schenken. Eine Universalchale auf den Handteller stellen, sanft anklängen und mit geschlossenen Augen den Klängen lauschen. Im Lauschen auf die Klänge oder Fühlen ihrer Vibrationen richtet sich die Aufmerksamkeit vom Außen nach Innen – wir kommen zur Ruhe und können Kraft tanken. Dies belegen vier Untersuchungen des Regensburgsburger Professorenehepaars Luis und Hella Erler. Sie haben die Wirkung von in den Alltag integrierten kurzen Klangübungen von nur zwei bis fünf Minuten Dauer untersucht. Untersuchungsteilnehmer berichteten, dass sie sich durch die täglichen Wohlfühl-Pausen mit ihrer Klangschale entspannter fühlten und auch beobachten konnten, dass ihre Motivation, Ausdauer, Kreativität und Schaffenskraft gestiegen sind.

Wirkungsvolles Mittel zur Prophylaxe und Behandlung von Stress und Burnout

Überforderung, Angst, Erschöpfung, Verantwortung, Zeitdruck führen zur Stress, Burnout und Depressionen und gefährden die Gesundheit. Schlafstörungen, deutlich erhöhte Wachsamkeit und Schreckhaftigkeit, Über-



regbarkeit, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, verminderte Belastbarkeit und Erschöpfung sind häufige Symptome. Es kann zu Depressionen und sozialem Rückzug kommen sowie dem Gefühl, mit der Alltagsbewältigung überfordert zu sein. Manchmal hilft es, kurze stressige Phasen in der Freizeit auszugleichen, indem man diese bewusst nutzt, um abzuschalten und sich zu erholen.

Die Selbstwahrnehmung über diesen Zustand versagt häufig, weil die Rollenerwartungen der Gesellschaft erfüllt werden wollen. Nur sensible Beobachter aus dem Umfeld mit einer deutlichen Kommunikation können Klarheit schaffen und Bewusstsein hervorrufen.

Schutz vor Stress und seinen langfristigen Folgen bieten unter anderem ein hohes Gefühl der Selbstwirksamkeit, erlebte Kontrolle über äußere Ereignisse und emotionale Stabilität.

Die Peter Hess®-Klangmassage

- bietet ein umfassendes Klangangebot durch die vielfältigen obertonreichen und harmonischen Klänge der Klangschalen;
- ermöglicht tiefe Entspannung, weil Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht und dadurch Bereitschaft zum Loslassen erzeugt;
- harmonisiert jede einzelne Körperzelle sanft durch Klänge;
- kann die Gesundheit fördern, die Körperwahrnehmung verbessern und die Nutzung eigener Ressourcen unterstützen;
- ermöglicht die positive Beeinflussung von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft;
- wirkt ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist ein.

Gönnen Sie sich einmal eine Klangmassage! Qualifizierte Peter Hess®-KlangmassagepraktikerInnen finden Sie auch in Ihrer Nähe. Für den ersten Kontakt mit den Klangschalen empfehlen wir auch unsere Workshops „Entspannung mit Klangschalen“, die in vielen Regionen Deutschlands angeboten werden. In vier Stunden können Sie hier erste eigene Erfahrungen mit den Klangschalen sammeln.

DER AUTOR: **Ulrich Krause** ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Peter Hess Institut. Kontakt: www.peter-hess-institut.de
www.phi-bayern.de