

Sanfte Töne der Klangschalen – Gesundheit und Lebensfreude stärken

Viele Menschen fühlen sich von Klangschalen wie magisch angezogen. Fasziniert lauschen sie den obertonreichen Klängen und lassen sich von den sanften Schwingungen der golden glänzenden Schalen berühren. Gewusst wie, können Klangschalen zu wertvollen Begleitern im Alltag werden und helfen, auch schwierige Lebenssituationen zu meistern.

Klänge sind dem Menschen zutiefst vertraut. „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)

In der östlichen Vorstellung heißt es „Nada Brahma“, was so viel bedeutet wie „Die Welt ist Klang“. Nach diesem Verständnis ist der Mensch aus Klang entstanden und daher können ihn harmonische Klänge dabei unterstützen, (wieder) in seine ursprüngliche Ordnung und Harmonie zu kommen. Peter Hess, Dipl. Ingenieur der Physik hat vor 30 Jahren die Klangmassage entwickelt. Bei dieser ganzheitlichen Entspannungsmethode werden – stark vereinfacht beschrieben – Therapieklangschalen auf dem bekleideten Körper positioniert und sanft angeklingen. Es gibt nichts zu tun, man darf einfach nur genießen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist und die feinen Schwingungen, die von der klingenden Schale ausgehen, breiten sich nach und nach über Haut, Gewebe, Organe, Knochen, Körperhölräume und –flüssigkeiten usw. im gesamten Körper aus, die Durchblutung wird angeregt und Verspannungen können sich sanft lösen. Regeneration auf allen Ebenen wird möglich.

Entspannt leben heißt gesund leben

Die entspannende, Stress und Ängste reduzierende Wirkung der Klangmassage macht sie zu einer wertvollen Präventionsmethode, wie eine 2007 durchgeführte Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-The-



rapie e.V. mit mehr als 200 Probanden zeigen konnte. Sowohl die Verarbeitung von Stress als auch das Wohlfühl in und mit dem eigenen Körper konnte durch 5 wöchentlich stattfindende Klangmassagen verbessert werden und das mit einer nachhaltigen Wirkung. Eine Teilnehmerin beschreibt ihre Erfahrung: „Ich rege mich nur noch selten auf, habe weniger Kopfschmerzen und bin viel ruhiger geworden“. Die Ergebnisse decken sich auch mit Schilderungen der Berliner Allgemeinmedizinerin Viviane Kolarcyk, die die Methode ihren Patienten im Rahmen der psychosomatischen Versorgung anbietet. Gerade Patienten mit psychosomatischen Beschwerden oder Angststörungen profitieren von regelmäßigen Klangmassagen. Stress und Ängste verursachen Beschwerden wie Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, Schulter-Nacken-Syndrom oder verspannungsbedingten Kopfschmerzen. Nicht selten verschwinden diese Beschwerden bereits nach einem Zyklus von zehn wöchent-

lichen Klangmassagen à 30 Minuten nachhaltig. Das Erleben während der Klangsitzung hilft vielen Menschen, wieder Vertrauen ins Loslassen zu entwickeln, in die selbstorganisierenden Kräfte des Lebens. Im Loslassen taucht die Lösung oft wie von selbst auf. Diese Erfahrung wirkt entlastend und stabilisierend, weit über die Behandlung hinaus⁵.

Zuhause im eigenen Körper

Als ganzheitliche Methode dient die Klangmassage aber nicht nur der Entspannung, sondern stärkt auch die Körperwahrnehmung. Eine Teilnehmerin der oben genannten Studie berichtet: „Ich habe mich seit langer Zeit endlich mal wieder in meinem Körper wohlfühlt.“ Das Wohlfühlen im eigenen Körper ist meist mit einer guten Körperwahrnehmung verbunden. Der Körper gibt uns wichtige Impulse, die uns darauf aufmerksam machen, dass wir körperliche oder psychische Grenzen überschreiten, sodass wir angemessen und rechtzeitig auf Belastungen reagieren und damit Erkrankungen vermeiden können. In diesem Sinne leisten die Klänge einen Beitrag zur Gesundheit im ganzheitlichen Sinne, einen Beitrag zu mehr Wohlfühl im eigenen Körper und mit dem eigenen Leben – frei von Anspannungen oder Schmerzen.

Im Ein-Klang sein - mit sich selbst und mit der Welt

In der Klangentspannung werden wir jedoch nicht nur für unsere körperlichen, sondern auch für unsere inneren, seelischen Vorgänge sensibilisiert. Nicht selten erzählen Menschen im ob-

ligatorischen Nachgespräch, dass sie sich während der Klangentspannung Ihrer Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche bewusst geworden sind. Der leichte Trancezustand, der mit der Entspannung einhergeht, erleichtert den Zugang zum Unbewussten, zu Intuition und erschließt damit oft ungenutzten Ressourcen. Die Klänge rufen Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht wach. Dabei kommt der Einfachheit der Klänge eine besondere Bedeutung zu. Sie laden uns geradezu ein, uns wieder auf das Wesentliche zu besinnen und können zu wunderbare Wegbegleitern werden, die uns auch in schwierigen Lebenssituation dabei unterstützen, unser Leben freier, glücklicher und kreativer zu gestalten.

Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Ressourcen- und Lösungsorientierung sind Aspekte, die an sich schon ein heilsames Potential enthalten und durch die Klänge in besonderer Weise erfahrbar werden. Im Laufe der Zeit entstanden verschiedene Klangmethoden, die eine Spezialisierung in den verschiedenen Arbeitsfeldern von Wellness und Prävention, Pädagogik und Beratung, Therapie und Heilwesen darstellen. So vielfältig die Anwendungsfelder auch sind, die Basis ist immer ähnlich: Es geht darum zu entspannen, sich wohlfühlen, den eigenen Körper zu spüren, die Wahrnehmung zu verfeinern. Hinsichtlich der Wirkung kommt dabei der Begegnung von Mensch zu Mensch unter Einhaltung bestimmter Prinzipien eine wichtige Rolle zu.

30 YEARS DANCING ACROSS GERMANY presented by MC Anrieta		
12.06. - 15.06.2014	4. ALEGRIA BIODANZA SUMMER CELEBRATION THE PLEASURE TO DANCE THE JOY OF BEING ALIVE Hof Oberlethe Wardenburg	
27.07. - 03.08.2014	EAT, LOVE, PRAY WITH DANCE Biodanza Holidays Malaga (Spanien)	
04.09. - 07.09.2014	14. ALEGRIA BIODANZA FESTIVAL IM WENDLAND Proitzer Mühle Wendland	
31.10. - 02.11.2014	RÜCKKEHR ZUM GÖTTLICH-UNIVERSELLEN URSPRUNG DES LEBENS MIT NENEL, CARLOS MANUEL DIAS AUS BRASILIEN Hof Oberlethe Wardenburg	
This is for people who love to dance!		www.biodanza-festival.de www.biodanza.de