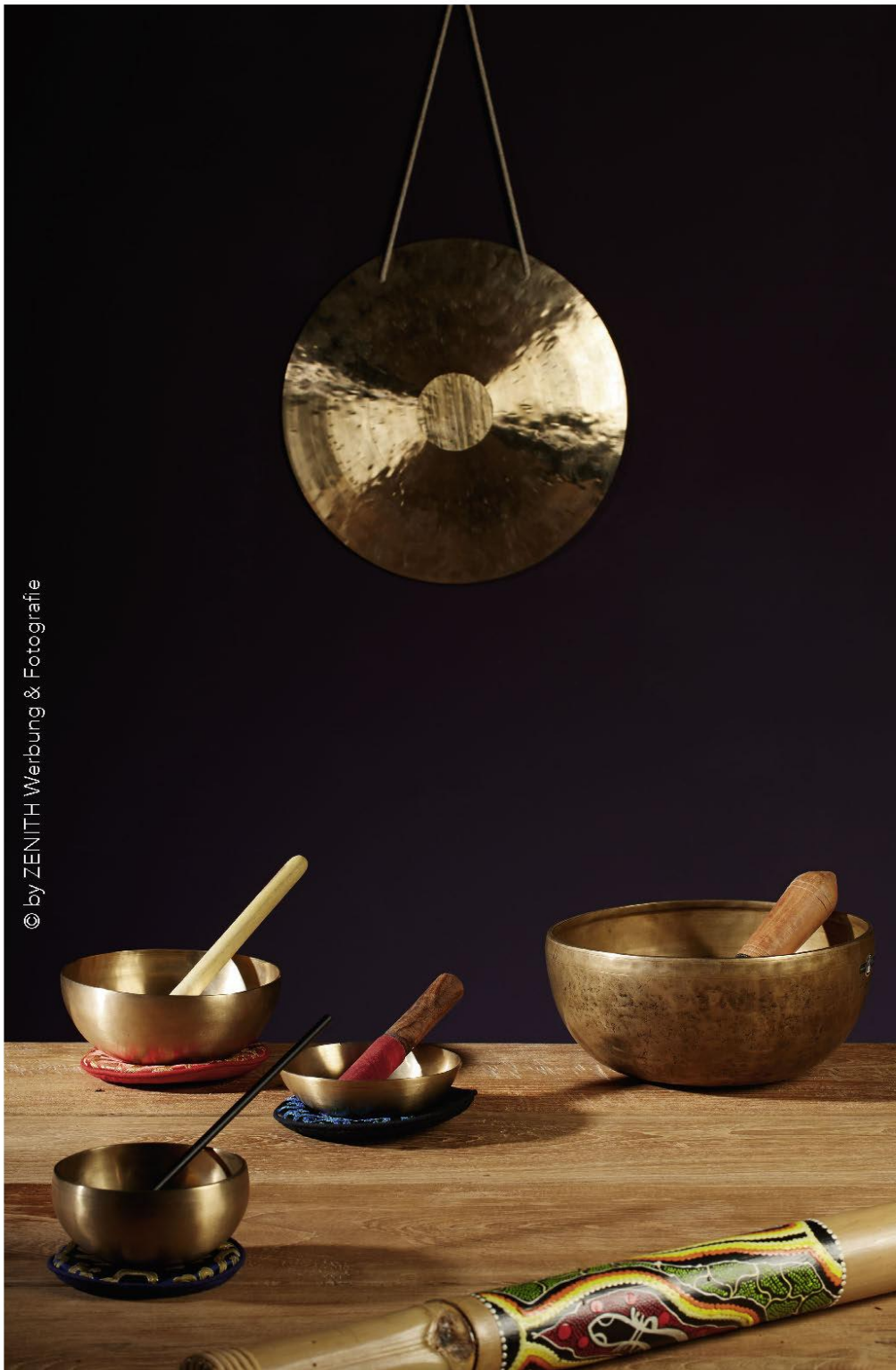


Abschlussarbeit zur Zertifizierung „ Entspannungstrainerin „
Ausbildung zur “ geprüften Entspannungstrainerin (WBG)“ an der Paracelsus Schule in
Dortmund

Autorin: Manuela Hartung
Zertifizierung ID:4852



© by ZENITH Werbung & Fotografie

Thema: Die Klangschaale und ihre vielseitigen Einsatzmöglichkeiten

Inhaltsverzeichnis

1. Der Ursprung der Klangschale (Seite 4)
2. Die Wirkung der Klangschale (Seite 4)
3. Töne und Schwingungen (Seite 5)
4. Form, Größe, Gewicht und Material der Klangschale (Seite5-6)
5. Fertigung der Klangschale (Seite 6)
6. Spezielle Klangschalen (Seite 6-7)
7. Zubehör (Seite 7-8)
8. Klanginstrumente (Seite 8)
9. Reinigung der Klangschale (Seite 9)
10. Der Kauf von einer oder mehrerer Klangschalen (Seite 9)
11. Der Einsatz (Seite 10)
12. Der Klangpraktiker (Seite 10)
13. Die Räumlichkeiten für die professionelle Arbeit mit Klangschalen (Seite10-11)
14. Vorgespräch, Kontraindikationen (Seite 11)
15. Vorgespräch in der Gruppe bei der Klangarbeit (Seite 12)
16. Die Klangmassage (Seite 12-15)
17. Eine Möglichkeit der Technik für eine Entspannungsklangmassage ist es: (Seite 15-18)
18. Aura Klangmassage (Seite 19)
19. Chakren Klangmassage (Seite 19-20)
20. Wasserklangmassage (Seite 20)
21. Erdung (Seite 21)
22. Reflexzonen Klangmassage (Seite 21)
23. Eigenklangmassage (Seite 21)
24. Partnerklangmassage (Seite 21)
25. Energetisierung von Lebensmitteln (Seite 21)
26. Klangmassage bei Tieren (Seite 21)
27. Klangreise (Seite 21-22)
28. Klanggeschichten (Seite 22)
29. Klangphantasiereise (Seite 22)
30. Klangmeditation (Seite 22)
31. Begleitung von PMR oder AT (Seite 22-23)
32. Klangreise in der Sauna (Seite 23)
33. Yoga und Klang (Seite 23)
34. Reinigung von Räumen (Seite 23)
35. Klang in der Sterbebegleitung (Seite 23)
36. Literaturverzeichnis (Seite 24)

1. Der Ursprung der Klangschale

Die Klangschale stammt ursprünglich aus dem östlichen Kulturkreis wie Japan, China, Thailand und aus dem Himalayagebiet. Sie verfügen nicht nur über meditative und zeremonielle Funktionen als Klangkörper und Opferschalen, sondern wurden auch als Küchengeschirr verwendet.

2. Die Wirkung der Klangschale

Die Klangschale wirkt auf verschiedene Weise, durch das Hören der Töne, durch ihre Zusammensetzung und durch das Fühlen ihrer Schwingungen.

Das Hören der Töne:

Das Ohr ist eines unserer Sinnesorgane. Dies ist ein Sinnesorgan was niemals ruht.

Täglich ist es konfrontiert mit Missklängen wie Verkehrslärm, Maschinenlärm, Telefonklingeln, störende Geräusche usw.

Obwohl wir meistens viele dieser Missklänge ausblenden, können unbewusst die Auswirkungen der ständigen Geräuschkulisse auf Dauer zu Stress, Aggressionen und Ängsten führen. Diese Belastungen können sich negativ auf unseren Gesundheitszustand auswirken.

Wir können nicht alle negativen Geräusche vermeiden aber wir können unserem Sinnesorgan Ruhe und Harmonie schenken, in dem wir es mit harmonisch klingenden Tönen verwöhnen. Wie z.B. in die Natur gehen und den Geräuschen aus der Natur lauschen. Unser Ohr freut sich auch über wohlklingende Musik. Wir können uns auch in die Stille begeben und uns ohne Geräusche umgeben. Es gibt auch die Quelle der Klangschale, die harmonisch klingenden Töne beim Anschlagen der Klangschale können wir nutzen um wieder Kraft, Ruhe und Energie aus dem Klang zu tanken.

Wie auch Missklänge zu Stress und Krankheiten führen können, so können auch harmonisch klingende Töne dazu führen Stress abzubauen und sich positiv auf unseren Gesundheitszustand auswirken.

Durch ihre Zusammensetzung:

Gekochte Lebensmittel und Wasser sollen mit den Mineralstoffen der Metalle aus denen die Schalen gefertigt sind angereichert werden. Diese Nahrungsergänzung und die Schwingungen können dem Erhalt der Gesundheit dienen.

Über die Schwingungen:

Durch das Gesetz der Schwingungsresonanz ist es möglich, in unterschiedlicher Form auf den Menschen einzuwirken.

Wir können die Schwingungen beim Anspielen der Schale z.B. im Raum wahrnehmen oder über Vibrationen beim Anspielen der Schale wenn diese auf dem Körper aufliegt oder den Körper berührt.

Die Wirkungsweise der Schale auf dem Körper und in Schwingung versetzt, ist eine völlig andere als die Klänge bei der Aufnahme durch das Ohr.

Weitere Erläuterungen über die Wirkungen und Arbeitsmethoden im späteren Verlauf.

3. Töne und Schwingungen

Die Geräuschwellen, die von der Klangschale produziert werden können in drei primäre Klänge unterteilt werden.

1. Eine wellenförmige Vibration ist ein Klang, der einen weiblichen Charakter aufweist.
2. Ein kurzer schneller Klang eher einen männlichen Charakter.
3. Bei lang anhaltender Schwingung vermischt sich das Männliche und das Weibliche zu einer Einheit.

Die Klänge der Klangschalen sind enorm vielfältig.

Tiefe Töne:

Klingen lange und sind erdverbunden. Sie wirken mehr in der unteren Körperregion und den unteren Chakren .

Hohe Töne:

Wirken verspielt, klingen fröhlich und schwingen überwiegend im Kopfbereich und den oberen Chakren.

Leise Töne rufen eher zarte Gefühle hervor, wobei härtere Töne zentrierend und festigend wirken.

Die Härte und das Gewicht des Materials mit dem die Schale angeschlagen wird, entscheidet welche Töne vordergründig zu hören sind.

Es gibt einen oder mehrere Basistöne, schnelle und langsame Wellen und eine hohe Anzahl von Obertönen, die sich zu einem Klangteppich verweben.

4. Form, Größe, Gewicht und Material der Klangschale

Die Klangschale gibt es in allen möglichen Formen, Größen und Tonabstufungen.

Matt oder glänzend, meist goldfarben, mit und ohne eingravierten Zeichen, flach oder hoch, mit oder ohne nach innen gewölbtem Rand.

Der Durchmesser liegt zwischen 10 und 40 Zentimetern.

Das Gewicht variiert je nach Größe und Legierung des Metalls von 150 Gramm bis zu vier oder fünf Kilogramm.

Eine Durchschnittsschale hat ca. ein Kilogramm.

Für die Herstellung der Klangschale werden zwischen drei und zwölf verschiedene Metalle verwendet.

Die meisten Quellen berichten von sieben Metallen.

In der Kosmologie des Altertums wurden die Metalle den folgenden sieben Himmelskörpern zugeordnet.

Sonne – Gold

Mond – Silber

Merkur – Quecksilber

Venus – Kupfer

Mars – Eisen

Jupiter – Zinn

Saturn - Blei

Der Hauptbestandteil der meisten Schalen ist Kupfer und Zinn. Das heißt, dass auf jeden Fall die Planeten Venus und Jupiter vertreten sind.

5. Fertigung der Klangschaale

In etwa 32 Arbeitsstunden mit 4-6 Handwerkern entsteht eine hochwertige Klangschaale. Sie wird ausschließlich durch Handarbeit hergestellt.

Aus reinen Metallen wird die Schmelze vorbereitet.

Sehr wichtig ist die genaue Zusammensetzung der Legierung, die zu einer dicken Scheibe gegossen wird. Die Größe der Scheibe ist etwas höher als die der zu fertigenden Klangschaale.

Die Schale wird im glühenden Zustand geschmiedet.

Je nach Größe wird sie ca. 20 bis 90 mal erhitzt. Nach dem Glühvorgang wird sie größer und höher getrieben. Letzte Feinheiten in der Form der Klangschaale werden durch spezielle Schmiedetechniken erreicht. Durch mehrfaches Glühen und Abschrecken bekommt die Schale den besonders guten Klang.

Durch Ausschaben per Hand wird die Schale gereinigt und erhält so ihre glänzende Oberfläche.

Für den Klang und Schwingungsverhalten ist besonders die optimale Legierung der Bronze von bestimmter Bedeutung.

Die Größe der Schale, die Form und die Randbreite und natürlich die Legierung des Metalls bestimmen den Ton und den Klang der Klangschaale.

Je größer die Schale ist, desto vorteilhafter werden die Schwingungseigenschaften, weil sie den Ton aufgrund des Volumens länger halten kann.

Jede Klangschaale bekommt ihre ganz individuelle Schwingung und ihren individuellen Klang.

6. Spezielle Klangschaalen

Die im Westen immer mehr bekannt werdende Klangschaale hat sich weiterentwickelt.

Der Markt von Klangschaalen ist groß geworden. Mittlerweile gibt es Klangschaalen die speziell für bestimmte Körperbereiche abgestimmt und hergestellt werden.

Hier einige Beispiele:

Die Universalschale:

Sie besitzt ein breites Klangspektrum und kann somit den ganzen Körper mit Klängen bedienen.

Die Kopfschale:

Sie hat einen bewegenden hohen Klang und spricht dadurch die Kopffregion an.

Die Kehlkopfschale:

Ihre Töne sprechen den Bereich ab dem Kehlkopf besonders an.

Die Herzschale:

Die Frequenzen dieser Schale sprechen vor allem den oberen Körperbereich an.

Die Solaplexusschale:

Diese Schale bietet ein Klangangebot für den unteren Körperbereich.

Die Zen-Klangschale:

Diese Töne und Schwingungen sprechen vor allem den Kopfbereich an.

Es gibt Klangschale für Kinder:

Durch ihre kleine Größe und ihr geringes Gewicht ist sie besonders gut für Kinder zu Händeln.

Dies sind nur einige Beispiele, der Markt ist groß und es gibt noch eine Vielzahl von Angeboten der unterschiedlichsten Klangschalen und aus den unterschiedlichsten Herkunftsländern aber nicht alle eignen sich zur Klangmassage. Dafür eignen sich meist die klassischen Klangschalen aus Tibet, Nepal und Indien.

7. Zubehör

Um eine Klangschale anzuschlagen und einen guten Ton und Schwingung hervorzurufen braucht man einen geeigneten Klöppel oder Schlägel.

Zum Anstreichen der Schale einen geeigneten Streicher.

Beim Klöppel oder Schlägel ist eine feste, jedoch nicht zu harte Anschlagsfläche wichtig um die Schale in Schwingung zu versetzen, ohne ein starkes Scheppern hervorzurufen.

Diese sind meist mit Filz oder Gummi umzogen.

Sie bekommt man in unterschiedlichen Größen und sind von einer oder von beiden Seiten mit Gummi oder Filz umzogen.

Der Streicher sollte mit Gummi oder Leder umwickelt sein um einen gleichmäßigen und harmonischen Brummtton hervor zu bringen.

Auch den Streicher gibt es in unterschiedlichen Größen und ist meist nur von einer Seite mit Gummi oder Leder überzogen.

8. Klanginstrumente

Es gibt noch eine Vielzahl von Klanginstrumenten um die Klangschale in ihrer Arbeit der Klangmassage oder Klangreisen usw. zu begleiten. Sie sind nicht erforderlich aber sie können die Klangmassage, Klangreisen und den anderen Einsatzmöglichkeiten interessanter und abwechslungsreicher gestalten.

Hier einige Beispiele:

Gong:

Der Klang eines Gongs gehört charakteristisch zur Familie der Klangschale.

Er wird aus einer Bronzelegierung gefertigt.

Durch die spezielle flache Form des Gongs der rund ist, entsteht eine intensive Klangentwicklung.

Auch bei den Gongs gibt es Unterschiede wie z.B. beim Gewicht, Farbe, Größe und Unterschiede des Randes und stammen aus unterschiedlichen Herkunftsländern.

Die gebräuchlichsten Gongs haben ca. einen Durchmesser von 45 und 70 cm.

Da der Gong einen sehr intensiven Klang hat, sollte man gerade bei der Klangmassage sehr behutsam und vorsichtig mit dem Gong umgehen. Die Schwingungen eines Gongs sind sehr durchdringend, überwältigend und können Barrieren durchbrechen.

Sie werden mit einem Klöppel, Schlägel angeschlagen der meist mit Baumwolle oder Gummi umzogen ist, sie bekommt man in unterschiedlichen Größen.

Zudem gibt es Gongreiber in unterschiedlichen Größen mit Gummi umzogen ein oder beidseitig. Damit wird der Gong angerieben.

Zimbel

Zimbeln sind paarweise an einem Lederband befestigt.

Sie werden überwiegend in Gusstechnik hergestellt.

Sie kommen aus unterschiedlichen Herkunftsländern.

Die Zimbeln erbringen einen hellen, durchdringenden Klang wenn sie zart gegeneinander angeschlagen werden. Sie wirken im Kopfbereich, den oberen Chakren und geben Klar- und Wachheit.

Koshi Klangspiele

Ein Koshi wird in aufwendiger Technik hergestellt.

Das Klangspiel wird an einer Kordel festgehalten und in Bewegung gesetzt.

Der Koshi ist in unterschiedlichen Tonlagen erhältlich.

Dies sind nur einige Beispiele, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, welche Klanginstrumente bei der Klangarbeit unterstützend eingesetzt werden können.

9. Reinigung der Klangschale

Eine energetische Reinigung der Schale ist nicht nötig, denn die Klangschale wird energetisch aufgeladen in dem sie angeschlagen wird und schwingt.

Für die Häufigkeit der Pflege ist es entscheidend, ob die Klangschale eher eine goldfarbige Optik haben soll oder eine dunkle alt aussehende Optik.

Bei der Reinigung muss unbedingt darauf geachtet werden, womit sie gereinigt wird.

Manche Pflegemittel können kleine Kratzer verursachen, dadurch würde sich der Klang und die Schwingung der Schale verändern.

Am einfachsten ist sie zu reinigen mit 150-200 Milliliter Essig und vier bis fünf Esslöffel Salz.

Die Essig – Salz Mischung etwa drei bis fünf Minuten auf der Oberfläche einwirken lassen.

Anschließend unbedingt die Schale gut mit Wasser nachreinigen, damit keinerlei Salz oder Säurereste zurück bleiben.

Nun die Klangschale mit einem weichen Tuch gründlich trocknen.

Wenn die Schale getrocknet ist wird sie sehr dünn mit Bienenwachs eingerieben.

Dies sollte gut verteilt werden, damit keine Rückstände des Bienenwachses auf der Schale zurück bleibt.

Eine Klangschale sollte niemals hinfallen, dabei kann sie zerspringen oder Risse können entstehen. Dadurch wird der Klang und die Schwingung verändert.

10. Der Kauf von einer oder mehrerer Klangschalen

Beim Kauf einer Klangschale kommt es auf das eigene Gefühl an. Nur der Preis sollte vorher im Kopf festgelegt werden, wie viel Geld man dafür ausgegeben möchte.

Um eine richtige Schale für sich auszuwählen, sollte man sich viel Zeit und Ruhe nehmen.

Eine Schale wird in die Hand genommen und angeschlagen.

Der Eindruck den der Klang auf einem hinterlässt ist entscheidend.

Wie klingt der Ton?

Wie lange klingt der Ton?

Wie ist die Resonanz am Körper?

Lässt sich die Schale auch gut anstreichen?

Hat sie einen gleichmäßigen Rand?

Dies sind die Auswahlkriterien, die beim Kauf einer Schale beachtet werden sollte.

Werden mehrere Schalen gekauft, wird darauf geachtet, ob die Schalen zusammen ein harmonisches Klangbild abgeben.

Ist man sich nicht sicher, besteht die Möglichkeit sich fachkundig beraten zu lassen.

11. Der Einsatz

Der Einsatz der Klangschale kann in Gruppenarbeit oder Einzelarbeit der Klienten durchgeführt werden, wobei die Klangmassage in den meisten Fällen in Einzelarbeit durchgeführt wird.

Die Klangschale wird nicht nur im Entspannungsbereich oder Wellness-Bereich eingesetzt, sondern auch in der Therapie (Klangtherapie) z.B. Physiotherapie oder Psychotherapie. Diese Behandlung ist aber nur Therapeuten, Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten. In Deutschland gilt, Therapien dürfen nur von Personen mit therapeutischer Ausbildung durchgeführt werden.

In der Klangtherapie wird der Klanggebende Klangtherapeut genannt, im Entspannungsbereich gibt es mehrere Bezeichnungen unter anderem der Klangpraktiker.

12. Der Klangpraktiker

Sollte:

- Nicht gehetzt und gestresst zu seiner Klangarbeit erscheinen
- Ruhig und ausgeglichen in seiner Mitte sein
- Mit seinen Gedanken bei der Klangarbeit sein
- Achtsam und aufmerksam gegenüber seinen Klienten sein
- Positive sowohl negative Reaktionen des Klienten während der Klangarbeit wahrnehmen und jeder Zeit auf den Klienten während der Klangarbeit eingehen können

Es kommt nicht nur auf die Technik an, die Schalen sollen von Herzen angeschlagen werden. In liebevoller Zuwendung.

13. Die Räumlichkeiten für die professionelle Arbeit mit Klangschalen

Für eine Gruppe:

Der Raum für eine Gruppe sollte mit Matten (Isomatten, Yogamatten) Kopfkissen, Decken und Material (Knierolle usw.) zum Lagern der Klienten ausgestattet sein.

Für die Einzelarbeit:

Der Raum für die Einzelarbeit sollte mit einer Massageliege Kopfkissen, Decke und Material zum Lagern (Knierolle usw.) des Klienten ausgestattet sein.

Die Räumlichkeiten sowohl für die Einzel und Gruppenarbeit sollte abdunkeln sein. Ist dies nicht möglich, können auch Verdunklungsbrillen für jeden einzelnen Klienten eingesetzt werden.

Der Raum sollte vor und nach der Benutzung gut durchgelüftet sein.

Eine warme Raumtemperatur ist ratsam, da der Körper eines Menschen bei der Entspannung herunter fährt und dieser leicht zu frösteln anfängt.

Der Einsatz von Kerzen strahlt eine wohlige Wärme und Harmonie aus.

In manchen Räumlichkeiten sind aus Sicherheitsgründen offene brennende Kerzen verboten, da eignet sich der Einsatz von LED Kerzen, da von diesen Kerzen keine Brandgefahr ausgeht. Eine schöne Dekoration wie z.B. Blumen, Tücher runden das Bild der Räumlichkeiten ab.

Ein Einsatz von leichten Düften erweitern das Ambiente der Räumlichkeiten und hilft zusätzlich beim Entspannen.

Dabei ist aber Vorsicht geboten! Nicht jeder Klient kann bei dem gleichen Duft entspannen, nicht jeder Klient empfindet den gleichen Duft als angenehm, im schlimmsten Fall reagiert er sogar allergisch auf den Duft.

Um dem vorzubeugen ist es empfehlenswert, dass jeder Klient sich seinen Duft selber aussucht. Den ausgewählten Duft auf ein kleines Plättchen Holz träufeln, dieses Plättchen in ein kleines Säckchen geben. Der Klient hat so die Möglichkeit selber zu entscheiden welchen Duft und wie intensiv er diesen Duft haben möchte. Dieses Plättchen kann er neben sich am Körper oder auf seinem Körper platzieren und seinen Duft wahrnehmen.

14. Vorgespräch, Kontraindikationen

Vorgespräch in der Einzelarbeit der Klangmassage

Bevor mit der Klangmassage gearbeitet wird sollte ein Vorgespräch mit dem Klienten durchgeführt werden. Bei dem Gespräch wird stets ohne Heilversprechen gearbeitet.

Welche Bedürfnisse hat der Klient, wie kann die Klangmassage dem Zielbild des Klienten angepasst werden.

Welche Krankheiten hat der Klient.

Wenn der Eindruck entsteht, dass der Klient vom Facharzt oder Psychotherapeut behandelt werden muss, wird bis zur Abklärung keine Klangmassage erfolgen.

Grundsätzlich gelten für die Klangmassage als Entspannungsverfahren die gleichen Vorbehalte, wie für alle Entspannungsmethoden gelten.

Bei folgenden Erkrankungen darf die Klangmassage nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt durchgeführt werden.

- Niedriger Blutdruck
- Bronchial Asthma
- Herz - Rythmusstörungen
- Akute Migräneattacken
- Starke Depressionen
- Krankheiten mit gestörtem Realitätsbezug etwa Wahnvorstellungen , Halluzinationen, Psychosen

In der Literatur über Klangmassagen ist nicht viel über Kontraindikationen zu lesen, aber wenn man weiß wie die Wirkungsweise der Klangmassage ist, kann man sich die Frage stellen, ob es ratsam ist die Klangmassage bei Krebsklienten oder Klienten mit einem Herzschrittmacher durchzuführen. Oder aus Sicherheitsgründen die Klangmassage nicht durch zu führen.

15. Vorgespräch in der Gruppe bei der Klangarbeit

Bei der Gruppenklangarbeit werden die Krankheitsbilder der Klienten nicht in der Gruppe besprochen. Dies wird vorab bei der Anmeldung geklärt um die Diskretion der einzelnen Klienten zu wahren.

Auch hier gilt, das Einverständnis des behandelnden Arztes einzuholen, wenn bestimmte Erkrankungen des Klienten bestehen.

Wie starke Depressionen, Halluzinationen, Realitätsstörungen, Wahnvorstellungen, Psychosen, Erkrankungen des Herzkreislaufsystems.

Trotzdem wird vor der Klangarbeit nochmal auf die Kontraindikationen hingewiesen und die Teilnehmer gefragt, ob sie sich körperlich und geistig in der Lage fühlen teilzunehmen.

Die gilt zur Absicherung des Klanggebenden und Klangnehmenden.

Einsatzmöglichkeit der Klangschale und ihre Wirkung

16. Die Klangmassage

Die Klangmassage wirkt über feinste Vibrationen die beim Anspielen der Klangschale entstehen.

Die Schwingungen der Klangschale übertragen sich auf den Körper und breiten sich dort in konzentrischen Kreisen aus.

Der menschliche Körper besteht zwischen 50% - 80% aus Wasser, Frauen zwischen 50% - 60%, Männer zwischen 60% - 70%, Babys und Kleinkinder über 70%.

Diese Flüssigkeit wird durch die Schwingungen der Klangschale in Bewegung gesetzt. Jede Körperzelle wird hierbei angesprochen. Es entsteht eine innerliche Massage der Körperzellen. Ähnlich so, als wenn man ein Stein ins Wasser wirft und Ringe auf der Wasseroberfläche entstehen.

Ständiger Stress, immer erreichbar sein, hohe Anforderungen im Job, negativ erlebte Ereignisse, Probleme auf der Arbeit oder im privaten Bereich, Missklänge denen wir ständig ausgesetzt sind, sind nur einige Beispiele die dafür sorgen, dass unser Körper Blockaden aufbaut. Das heißt, wir sind mit uns selbst nicht mehr im Fluss. Wir sind nicht mehr in unsere ureigene Sein-Schwingung. Unsere Körperzellen schwingen nicht mehr in unserem eigenem Rhythmus. Unsere Energie kann nicht mehr frei fließen. Blockaden sind energetisch gesehen Bereiche die nicht richtig schwingen. Nicht mehr in Körperharmonie schwingen.

In Nepal glaubt man,

das ein Mensch der im Gleichgewicht ist, der harmonisch schwingt auch gesund ist.

Ist er jedoch aus dem Gleichgewicht, schwingt nicht mehr harmonisch und es haben sich Misstöne eingeschlichen, wird er krank.

Die Klangschalen, können dazu beitragen uns zu unterstützen, wieder in unsere Mitte zu gelangen.

Wird die blockierte Körperzelle in Vibration versetzt, so wird sie stimuliert, zuerst mit der äußeren Frequenz mitzuschwingen und danach in ihrer eigenen harmonischen Frequenz zu schwingen.

Die Körperzellen erinnern sich durch die Schwingung der Klangschale wieder an die richtige Schwingung und beginnen zuerst damit, von außen mitgeschwungen zu werden und dann wieder in ihrer eigenen Zellgeschwindigkeit mitzuschwingen.

In der Bionenenergetik wird Krankheit als eine am falschen Ort und zur falschen Zeit festgehaltene Energie definiert. Ähnlich lässt sich eine körperliche Störung erklären, ein falscher Ton am falschen Ort, wenn man davon ausgeht, dass jedes Organ und somit jede einzelne Zelle seine ureigene Frequenz besitzt in der sie schwingt.

Verwendet man einen Ton mit der Frequenz die der jeweiligen Stelle entspricht, kommt die Zelle in ihrer Eigenfrequenz. Darin ist auch die Sinnhaftigkeit der Zuordnung der einzelnen Klagschalen zu bestimmten Körperbereichen definiert.

Sind wir frei von Blockaden können wir die Wellen der Vibrationen die durch den Körper gehen, von den Zehenspitzen bis hin zu den Haarwurzeln wahrnehmen.

Dies ist oft bei Kindern der Fall, da sie meist noch nicht solche Blockaden mit sich tragen.

Die Klangschale hat nicht nur eine körperliche Wirkung auf uns.

Auch die unterschiedlichen Tonhöhen der Klagschalen haben unterschiedliche Wirkungen auf uns. Wir kennen dies aus eigener Erfahrung, wie bestimmte Musikrichtungen unsere Emotionen beeinflussen. Wie z. B. langsame, sanfte Musik Gefühle in uns weckt, laute und schnelle Musik Stress in uns auslösen kann. Geräusche von Wellen in der Brandung können uns beruhigen. Deutlich sieht man dies bei Filmen, die von Musik unterstützt sind, sie können Sekunden schnell unsere Emotionen beeinflussen. Je nach Musikwahl kann Spannung, Trauer, Liebe, Angst, Stress usw. erzeugt werden.

Unser Gehör ist als Embryo schon nach etwa viereinhalb Monaten ausgebildet und funktionsfähig, schon da nehmen wir Geräusche im Mutterleib wahr. Die Stimme der Mutter ist das Geräusch, was wir am besten von allen anderen Geräuschen unterscheiden können, was uns am meisten vertraut ist. Je mehr die Mutter mit dem Ungeborenen spricht, ihm vorliest, desto mehr können Verknüpfungen im Gehirn des Embryos entstehen.

Dies wiederum fördert eine schnellere Entwicklung und sprachliche oder musikalische Intelligenz.

Unseren Vorfahren hat das korrekte Zuordnen bestimmter Geräusche das Überleben gesichert. Drohende Geräusche wie das leise Knacken eines Astes konnte sinnvolle Stressreaktionen in ihnen hervorgerufen.

Heute befindet sich unser Körper durch ständig alarmierende Geräusche wie das Telefon, der Straßenverkehrslärm, der Lärm eines Rasenmähers oder einer Säge des Nachbarn usw. pausenlos in Alarmbereitschaft. Es hat uns das Überleben gesichert, dass wir unser Ohr nicht verschließen konnten. Um heute unsere Nachtruhe genießen zu können, müssen wir im schlimmsten Fall unsere Ohren mit Oropax verschließen, um die Geräuschkulissen um uns herum nicht zu hören. Das bewusste Ausblenden und selektieren Hören, der für uns nicht wichtigen oder bedrohlichen Geräusche, kann jedoch wieder geschult werden. Die erzeugten Töne durch das Anschlagen der Klangschale kann dabei eine Unterstützung sein.

Entspannung hat von allen etwas mit Loslassen zu tun.

Loslassen wiederum mit Vertrauen zu tun.

Die Schwingungen der Klangschale können uns helfen, dieses Vertrauen wieder zu finden. Die Erinnerungen von der Zeit im Mutterleib, wo wir noch im absoluten Vertrauen waren, sind im Gehirn abgespeichert und können durch das Schwingen der Klangschale wieder wachgerufen werden.

Die Schallfrequenzen weisen eine Ähnlichkeit mit den Geräuschen auf, die wir im Mutterleib wahrgenommen haben. Die Töne vom Fruchtwasser werden vom Embryo ganz anders wahrgenommen. Die Sprachliche Kommunikation dient nicht nur zur Verständigung, sondern hat auch soziale Komponenten. Hierbei werden auch Gefühle ausgetauscht, Zuwendung und emotionale Zuneigung ausgedrückt und das Gefühl von Zusammengehörigkeit gestärkt. Emotionen lassen sich durch Musik viel unmittelbarer zum Ausdruck bringen als Worte. Durch Klänge werden wir im tiefsten Inneren berührt und unsere Gefühle beeinflusst. Musik kann den Verstand umgehen und direkten Zugang zu tiefliegenden Gefühlen und Leidenschaften herstellen. Angenehme Erinnerungen können auf diese Weise hervorgerufen werden, in denen wir dann ins Träumen geraten können.

Die Wirkungen sind zusammenfassend:

1. Der Ton der Schalen beruhigt und entspannt den Geist.
2. Die Klangvibrationen erzeugen eine zart wirkende Massage bis in jede Körperzelle.
3. Emotionale Wirkung
4. Das Vermitteln eines Gefühls von Geborgenheit wie im Mutterleib, da Ähnlichkeiten der Frequenzen sind.
5. Wirkungsvolle Tiefenentspannung und die daraus resultierenden positiven Folgeerscheinungen des Körpers. Botenstoffe wie Endorphine, Glückshormone werden frei gesetzt. Dabei wird die Ausschüttung von Adrenalin und Stresshormone gehemmt.

Die Klangschale kann unterstützend sein um:

- Die Körperwahrnehmung zu fördern
- Blockaden zu lösen
- Wieder Vertrauen zu bekommen
- Von alten Dingen loszulassen
- Selbstheilungsprozess zu aktivieren
- Stress abzubauen
- Verspannungen zu lösen
- Kraft und Energie zu bekommen
- Förderung der Kreativität
- Förderung der Konzentration
- Wohlfühlen

Dies sind nur einige Beispiele, wofür die Klangschale eingesetzt wird.

Wie schon vorher erwähnt, wird die Klangschale auch für therapeutische Zwecke eingesetzt, dies aber nur Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten vorbehalten ist.

Eine Klangmassage ist eine innerliche Massage, eine Streicheleinheit für Körper, Geist, und Seele.

Die Klangmassage ist ein guter Einstieg für Menschen, die einen „Schutzpatzer“ um sich herum aufgebaut haben. Die durch seelische Verletzungen sich nicht berühren lassen möchten, wie bei einer klassischen Massage, denn einer der Vorteile einer Klangmassage ist es, der Klient kann bei dieser Art von Massage angezogen bleiben, die Schalen werden auf dem angezogenen Körper aufgelegt.

Die Wellessklangmassage geht nicht auf spezifische Symptome ein.

Ein wichtiger Bestandteil der Klangmassage ist es, den richtigen Rhythmus anzuschlagen. Jede Handbewegung soll harmonisch, mühelos und entspannt verrichtet werden. Das richtige Gefühl für eine Klangmassage ist wichtiger als jede Technik. Für die Klangmassage gibt es verschiedene Techniken zur Ausführung, je nach Ausbildung und Schule.

17. Eine Möglichkeit der Technik für eine Entspannungsklangmassage ist es:

Die Räumlichkeit wie schon beschrieben ist vorbereitet.

Die Arbeitsmaterialien für eine Basisklangmassage wie eine Massageliege, eine Beckenschale, eine Gelenkschale, eine Herzschale, einen Schlägel beidseitig mit einer kleinen und großen Seite und Filzüberzogen und eine Saugsscheibe (Ansaugvorrichtung mit Stiel zum Heben von Klangschalen/ entwickelt von TTE Konklang) mit Griffstiel, ist griffbereit gelegt. Am besten eignet sich dafür, die Materialien und Klangschalen auf einen kleinen Beistelltisch auf Rollen in Griffbereitschaft zu positionieren. Ein Gong oder andere Klanginstrumente können mit eingesetzt werden, ist aber nicht erforderlich. Wichtig ist es, dass alle Arbeitsmaterialien griffbereit liegen, nichts gesucht oder geholt werden muss. Der Arbeitslauf soll fließend und harmonisch durchgeführt werden.

Der Klangpraktiker ist ruhig und in seiner Mitte, mit seiner Aufmerksamkeit und seinen Gedanken bei seinem Klienten.

Das Vorgespräch mit dem Klienten ist beendet.

Die momentane Stimmung und Situation des Klienten ist geklärt, ist er freudig oder niedergeschlagen?

Ausgeschlafen oder müde?

Was möchte der Klient, was ist sein Arbeitsauftrag an den Klangpraktiker?

Der Gesundheitszustand des Klienten ist abgeklärt?

Eine kurze Einführung über das was mit dem Klienten geschieht und welche Wirkungen entstehen können ist dem Klient mitgeteilt.

Dem Klienten wird mitgeteilt, wozu es in einem Entspannungszustand kommen kann

Wie z. B. :

- Erhöhter Speichelfluss
- Ein entspannter Magen kann anfangen zu knurren
- Lüfte können dem Darm entweichen
- Es kann sein, dass er einschläft
- Verborgene Blockaden können an die Oberfläche getragen werden, dadurch kann es zu Tränen kommen

Der Klient wird darauf aufmerksam gemacht, dass dies normale Reaktionen eines entspannten Körpers sind, dies braucht ihm nicht unangenehm oder peinlich zu sein.

Der Klangpraktiker stellt nun sein Handy, Klingel oder andere störenden Geräusche aus und bittet seinen Klienten auch sein Telefon auszuschalten und wenn nötig nochmal vor der Anwendung zur Toilette zu gehen.

Der Klient bekommt eine Klangschaale in die Hand und wird mit der Klangschaale vertraut gemacht, damit er weiß, was auf ihn zukommt.

Der Klient legt sich nun zur Bauchseite auf die Massageliege und wird mit Kissen, Decke, gegebenenfalls mit einer Knierolle versorgt und gelagert, dass er bequem liegt.

Die Klangmassage kann nun beginnen,

Der Klangpraktiker legt beide seiner Hände auf die Füße des Klienten und lässt sie dort ein Augenblick ruhen, er zeigt damit dem Klienten an, mit welcher Körperstelle er beginnt, der Klient findet diese leichte Kontaktaufnahme in der Regel als sehr angenehm.

Diese Praktik ist aber nicht zwingend erforderlich und muss nicht unbedingt ausgeübt werden. Nicht alle Klangpraktiker wenden die Praktik an.

Die Gelenkschaale wird nun in die flache Hand genommen, Handfläche und Finger sind dabei gerade ausgestreckt und berühren nicht den Schalenrand. Eine andere Variante ist es, die Schale auf den Fingerspitzen zu stellen wobei auch hier die Finger nicht den Schalenrand berühren, damit die Klangschaale nach dem Anschlagen frei schwingen kann. Wenn die Schale an ihrem Rand festgehalten wird, ist diese in ihrer Schwingung und in ihrem Klang gestoppt oder eingeschränkt.

Wir bleiben bei der Variante die Klangschaale in die flache, ausgestreckte Hand zu nehmen. Der ausgewählte Schlägel wird so in die andere Hand genommen, das mit der großen Seite angeschlagen werden kann. Der Schlägel wird parallel zum Schalenrand gehalten und kurz unterhalb des Schalenrand angeschlagen. Der Schlägel berührt kurz die Schale und wird in der Berührung sofort wieder zurückgezogen.

Ist die Schale angeschlagen lässt man sie fast ausschwingen und folgt dem Klang, um den Klang zu halten schlägt man die Schale erneut an, kurz bevor der Ton kaum noch zu hören ist. Nicht zu schnell nacheinander anschlagen, so dass sich ein rhythmisches Anschlagen ergibt.

Zusammenfassend wird darauf geachtet, die Schale nicht von oben auf den Rand anzuschlagen, nicht schräg vom Schalenrand anzuschlagen und die Schale nicht zu weit unten am Boden anzuschlagen.

Es gibt eine sogenannte Saugscheibe mit Griff, die es möglich macht, vereinfacht mit der Klangschaale am Körper zu arbeiten. Sie wird in die Mitte der Klangschaale angesaugt. So ist es möglich, am Körper zu arbeiten ohne die Schale berühren zu müssen, ohne sie in ihrem Klang und in ihrer Schwingung zu behindern.

Wie schon beschrieben, wird mit den Füßen angefangen. Nachdem die Fußsohle mit den Händen kurz angezeigt wird, nimmt der Klanggebende die Gelenkschale in die Hand und saugt die Saugscheibe mit Griff in die Mitte der Gelenkschale und schlägt die Klangschale wie schon erklärt an. Die Schale wird schwingend 20-30 cm vor einem Fuß gehalten, damit die Schalenschwingung mit dem Schwingungsfeld des Klienten vertraut gemacht wird. Die Schale wird nach und nach im harmonischen Rhythmus weiter angeschlagen und dann schwingend auf die Fußsohle aufgestellt und etwa drei Minuten beklängt. Die Gelenkschale ausklingen lassen. Nach etwa drei Minuten wird auf die andere Fußsohle gewechselt nach genau dem gleichen Schema wie bei dem anderen Fuß.

Die Gelenkschale mit Saugscheibe wird nun zur Seite gestellt.

Der Klangpraktiker legt nun eine Hand auf die Mitte des Rückens und zeigt damit die neue Körperregion an, die beklängt werden soll. Nach einer kurzen Zeit des Anzeigens wird die Beckenschale angeschlagen und kurz über die Mitte des Rückens gehalten und dann schwingend auf diese Stelle des Rückens aufgestellt und weiter im Rhythmus angeschlagen. Nach etwa drei Minuten wird mit der Hand des Klanggebenden das Kreuzbein angezeigt, die Beckenschale wird weiterhin dabei angeschlagen. Nach einer kurzen Zeit wird die schwingende Schale von der Mitte des Rückens genommen und weiterhin angeschlagen. Die schwingende Schale wird zuerst wieder 20-30 cm über die Stelle des Lendenwirbels gehalten, schwingend auf den Lendenwirbel abgestellt und in harmonischen Abständen mit der großen Seite des Schlägels angeschlagen. Die Beckenschale verbleibt weiter klingend und schwingend auf den unteren Rückenbereich. Die zweite Hand zeigt nun die nächste Position der Schale am unteren Bereich der Schultern an. Die Herzschaale wird nun dazu genommen und mit der kleinen Seite des Schlägels angeschlagen. Die Herzschaale schwingt über den Schultern bevor sie dort schwingend abgestellt wird. Es werden beide Schalen abwechseln im harmonischen Rhythmus angeschlagen. Die Beckenschale zuerst mit der großen Seite des Schlägels und die Herzschaale folgt dem Ton der Beckenschale und wird mit der kleinen Seite des Schlägels angeschlagen. Nach etwa drei Minuten kommt wieder die Gelenkschale mit Saugscheibe zum Einsatz. Herz und Beckenschale bleiben schwingend auf dem Körper, die Kniekehle wird als nächster Bereich angezeigt. Die Gelenkschale wird nun mit der großen Seite des Schlägels angeschlagen und über die rechte Kniekehle gehalten und später schwingend dort abgestellt. Alle drei Schalen bleiben schwingend und klingend im Einsatz. Die Beckenschale wird wieder als erstes mit der großen Seite angeschlagen, es folgt die Gelenkschale auch mit der großen Seite angeschlagen, nun folgt die Herzschaale mit der kleinen Seite angeschlagen. Alle drei Schalen klingen im harmonischen Rhythmus. Während der ganzen Zeit, hat der Klangpraktiker seinen Klienten unter Beobachtung. Wie reagiert er, gefällt es ihm oder findet er manches als unangenehm? Wenn ja wird darauf eingegangen und reagiert.

Nach drei Minuten beklängen der Kniekehle wird im selben Verfahren auf die linke Kniekehle gewechselt. Alle drei Schalen bleiben weiterhin im Einsatz.

Die Gelenkschale wird nach drei Minuten aus der Hand gelegt und die rechte Schulter wird angezeigt, Herz und Beckenschale klingen weiter. Die Gelenkschale schwebt mit der kleinen Seite des Schlägels angeschlagen über die Schulter und wird dort schwingend abgestellt.

Nach drei Minuten wird nach dem gleichen Schema auf die linke Schulter gewechselt.

Das gleiche Ritual geschieht nun mit der Gelenkschale mit der kleinen Seite des Schlägels angeschlagen mit den Handinnenflächen. Zuerst die rechte Hand, danach die linke Handinnenseite.

Die Gelenkschale wird beiseite gestellt. Herz und Beckenschale klingen weiter. Die Herzschaale wird jetzt auch vom Körper genommen, es schwingt nur noch die Beckenschale

am unteren Rückenbereich. Die Mitte des Rückens wird angezeigt und die Beckenschale dort abgesetzt. Dort klingt sie jetzt drei Minuten weiter, klingt dann aus und wird dann vom Körper genommen. Der Klangpraktiker bittet jetzt den Klienten sich auf den Rücken zu legen. Der Klient nimmt wieder eine bequeme Liegeposition ein und ist mit Decke, Kissen und Knierolle wieder gelagert. Die Position über den Bauchnabel wird mit der Hand angezeigt, die Beckenschale mit der kleinen Seite des Schlägels angeschlagen. Sie schwingt über den Bauchnabel im Solaplexusbereich. Die Schale kommt nun dort auf den Körper in Position und klingt dort drei Minuten. Der Bereich unter dem Bauchnabel ist als nächstes angezeigt. Die Beckenschale wird schwingend vom Solaplexusbereich genommen, über den Bereich unter dem Bauchnabel gehalten und nach einer kurzen Zeit dort abgestellt. Die Schale bleibt in Schwingung. Die Herzschaale kommt dazu, nachdem die Brust angezeigt wurde. Bei Männern kann die Hand beim Anzeigen auf die Brust aufgelegt werden, bei Frauen sollte die Hand nur über die Brust gehalten werden um die Stelle anzuzeigen. Die Herzschaale wird mit der kleinen Seite angeschlagen und nach kurzem Halten über die Brust auf die Brust abgelegt. Beckenschale und Herschaale schlagen wieder im harmonischen Rhythmus. Der Ton der Herschaale folgt dem Ton der Beckenschale. Beide Schalen bleiben in ihrer Schwingung, die Gelenkschaale kommt dazu. Mit der kleinen Seite angeschlagen, nach dem gleichen Schema wie bisher auf den rechten Armansatz, danach wechseln auf die linke Seite. Vorsicht ist geboten, wenn die Schalen in der Nähe vom Kopf angeschlagen werden, dort werden sie nicht so intensiv angeschlagen, die Schalen liegen dort in Ohr Nähe, der laute Klang kann dort unangenehm aufgenommen werden. Nun wird nach dem gleichen Verfahren erst die rechte, danach die linke Elleninnenbeuge massiert, mit der kleinen Seite angeschlagen. Das gleiche geschieht danach mit der rechten und danach mit der linken Handinnenfläche. Die Gelenkschaale kann nun zur Seite gelegt werden. Die Herz und Beckenschale schwingen weiter im harmonischen Rhythmus. Nach kurzer Zeit wird nur noch die Beckenschale angeschlagen, die Herzschaale klingt aus und wird vom Körper genommen. Der Solaplexusbereich wird angezeigt und die Beckenschale schwingend mit der kleinen Seite angeschlagen dort abgelegt. Dort soll sie nach drei Minuten ausklingen. Die Beckenschale oder die Gelenkschaale wird nun ein letztes Mal nach dem gleichen Verfahren unter den Fußsohlen mit der großen Seite des Schlägels angeschlagen mit der rechten Seite des Fußes beginnend. Der Klangpraktiker legt alle Schalen zur Seite. Der Klient bekommt die Gelegenheit zum Nachruhen. Der Klangpraktiker verlässt den Raum oder nimmt eine Ruheposition ein. Nach einer Weile des Nachruhens wird der Klient gebeten sich langsam aufzurichten und sich zuerst hinzusetzen bevor er aufsteht. Der Kreislauf des Klienten muss erst wieder in Schwung kommen. Gegebenenfalls wird ihm ein Glas Wasser angeboten. Der Klangpraktiker führt ein Nachgespräch mit dem Klienten. Was hat er für Eindrücke und Empfindungen gehabt? Wie geht es ihm nach der Klangmassage? Braucht der Klient noch etwas um das Erlebnis abzurunden?

18. Aura Klangmassage

Die Aura ist für den feinstofflichen Körper eine für nicht alle Menschen sichtbare aber wahrnehmbare Hülle. Sie umgibt alle Lebewesen. Von einigen sehr sensitiven Menschen kann sie als farbiger Strahlenkranz wahrgenommen werden.

Bei der Aura Klangmasse wird der Energiekörper von ungewollten Energieen gereinigt, die an der Aura kleben. Diese Energieen werden vom Klang „abgewaschen“.

Dafür benötigt der Klangpraktiker eine Beckenschale mit einem Filzschlägel beidseitig mit einer großen und kleinen Seite,

Die Klangmassage wird im Stehen durchgeführt, der Klient steht und lässt die Arme locker neben dem Körper hängen. Die Beckenschale wird mit der großen Seite in einem Abstand von einem Meter vom Körper entfernt angeschlagen und zu einem Abstand von 30 cm zum Körper herangeführt. Die Schale bleibt dabei ständig in Bewegung, mit leichten kreisenden und rotierenden Bewegungen.

Die Bewegungsrichtung von unten nach oben am Körper, also von Kopf bis Fuß kann vitalisierend und belebend wirken.

Die Bewegungen werden nun mehrmals wiederholt.

19. Chakren Klangmassage

Die Chakren sind Bewusstseins- oder Energiezentren. Nach den Lehren des Yoga gibt es ganz viele Nebenzentren und sieben Hauptzentren.

Sie transformieren die Lebensenergie und beeinflussen unsere Emotionen und Gedanken.

Die sieben Hauptzentren sind:

- Das Wurzel-Chakra
Ein stabiles Wurzel-Chakra fördert eine gute Beziehung zur Natur und Erde. Fördert das Sicherheits- und Geborgenheitsgefühl und gibt das nötige Uhrvertrauen, wenn es nicht blockiert und frei fließen kann. Die Lage des Chakras befindet sich am Beckenboden, Steißbein zwischen Damm und Anus.
- Sakral- Chakra
Ist das Chakra nicht blockiert, sorgt es für eine gesunde Beziehung zur eigenen Sexualität. Der eigene Körper wird bewusst angenommen und geliebt. Es befindet sich am Kreuzbein
- Solaplexus-Chakra
Ist dieses Chakra stabil, verleiht es Ausdauer und Geduld. Es trägt dazu bei, dass man das Leben selbst in die Hand nimmt und nicht von anderen Menschen bestimmen lässt. Es befindet sich oberhalb des Nabels, Sonnengeflecht.
- Das Herz-Chakra
Ist das Chakra nicht blockiert, können Menschen eine tolerante, liebevolle und offene Beziehung führen, verbunden mit einer gesunden Abgrenzung. Es liegt in der Brustmitte.
- Hals-Chakra
Ein stabiles Hals-Chakra sorgt für den Ausgleich zwischen Intellekt und Gefühl, Kommunikation durch die Macht des Wortes.

Die Lage ist am Kehlkopf.

- Stirn-Chakra

Ist das Chakra nicht blockiert, sorgt es für Visionen für den weiteren Verlauf des Lebens, Ziele lebhaft vorzustellen, nimmt Kontakt zur inneren Weisheit auf.

Es befindet sich zwischen den Augenbrauen.

- Kronen-Chakra

Kann es frei fließen, ist es für ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Universum zuständig. Gelassenheit und Zufriedenheit.

Es befindet sich am Scheitelpunkt des Kopfes an der Fontanelle.

Bei der Chakren Massage werden die einzelnen Chakren gereinigt und wieder mit Energie wieder aufgefüllt. Dafür benötigt der Klangpraktiker eine Beckenschale, eine Herzschale, eine Gelenkschale, Kehlkopfschale, Kopfschale oder Zenschalen und die dafür geeigneten Schlägel.

Die Massage wird liegend durchgeführt.

Wird die Klangschale in kreisenden Bewegungen nach links gekreist gegen den Uhrzeigersinn, wird damit gereinigt und die Energie wird ausgeleitet. Kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn also mit kreisenden Bewegungen nach rechts wird neue Energie hinzu geführt.

Begonnen wird mit dem Wurzel-Chakra, wie bei der Basisklangmassage wird die Stelle mit der Hand angezeigt, die massiert werden soll. Die Beckenschale wird dann weit über dem Wurzel-Chakra mit dem passenden Schlägel angeschlagen und in Schwingung gebracht. Die Schale wird nun etwas tiefer hin zum Körper gehalten und mit linksreisenden und rechtskreisenden Bewegungen über den Körper angeschlagen. Langsam in verschiedenen Richtungen hin und her bewegt, daraus entwickelt sich in der Regel eine kreisförmige Bewegung. Nach etwa drei Minuten wird die Beckenschale auf dem Wurzel-Chakra abgelegt und dort noch mal für drei Minuten angeschlagen und nach drei Minuten zum Ausklingen gebracht.

Nach diesem Verfahren werden nun auch die anderen Chakren beklungen. Als nächstes der Solaplexusbereich mit der Beckenschale und dem passenden Schlägel.

Weiter geht es mit der Herzschale mit dem passenden Schlägel am Herz-Chakra.

Danach mit dem Hals-Chakra mit der Herzschale oder einer Kehlkopfschale mit passendem Schlägel.

Des Weiteren mit dem Stirn-Chakra mit einer Kopf oder Zenschale mit passendem Schlägel.

Als letztes wird an dem Kronen-Chakra gearbeitet, mit der Kopf oder Zenschale mit dem dazu passendem Schlägel.

Auch hier ist im Kopfbereich Vorsicht geboten, bitte die Schalen im Kopfbereich sensibel anschlagen, da es sonst als unangenehm durch die Lautstärke empfunden werden kann.

20. Wasserklangmassage

Die Klangmasse wird im Pool durchgeführt.

Das Wasser sollte warm sein, dass der Klient nicht friert. Der Klient wird mit Schwimnudeln gelagert, damit er auf der Wasseroberfläche treibt.

Die Massage wird genauso wie eine Basisklangmasse durchgeführt, wobei hierbei nur die Bauchseite massiert wird.

21. Erdung

Bei der Erdung stellt sich der Klient in eine große XL Klangschale. Die Schale wird mit dem passenden Schlägel angeschlagen und in einem rhythmischen Zustand gebracht. Der Klient wird damit geerdet.

22. Reflexzonen Klangmassage

Der Klient liegt bei der Massage.

Eine Gelenkschale und ein passender Schlägel kommt zum Einsatz.

In den Reflexzonen der Hände und Füße spiegelt sich der ganze Mensch wieder.

So sind sämtliche Organe wie das Nervensystem, Hormon- Lymphsystem sowie die Wirbelsäule als Reaktionszone in der Entsprechung vorhanden. Durch die Klangmassage kommt es zu einer flächigen Aktivierung eines Großteils dieser Zonen, je nach Kontakt der Schale. Somit wird der ganze Organismus generell angesprochen und harmonisiert.

Hände und Füße werden wie bei der Basisklangmassage massiert.

23. Eigenklangmassage

Auch bei der Eigenklangmassage wird für den richtigen Rahmen gesorgt. Ruhe, ein angenehmes Ambiente, Duft, abgedunkeltes Licht sollte vorhanden sein. Die Schalen stehen auch hierbei griffbereit.

Welche Schalen zum Einsatz kommen, entscheidet das eigene Gefühl. Es werden die Körperregionen beklangt, an denen man eigenständig heran kommt.

24. Partnerklangmassage

Die Klangmassage findet genau wie bei der Basisklangmassage statt. Die Partner wechseln sich mit der Massage ab. Erst wird der eine beklangt und massiert, danach wird gewechselt.

25. Energetisierung von Lebensmitteln

Lebensmittel wie z.B. Mineralwasser, werden in eine Klangschale gefüllt und angeschlagen, damit wird das Mineralwasser energetisiert.

26. Klangmassage bei Tieren

Eine Klangmassage kann auch bei Tieren durchgeführt werden.

27. Klangreise

Bei der Klangreise werden die Schalen nicht oder nur vereinzelt auf den Körper aufgelegt.

Die Klangreise kann in der Gruppe oder einer einzelnen Person eingesetzt werden.

Es kommen mehrere und unterschiedliche Klangschalen, Schlägel und Klanginstrumente zum Einsatz. Es gelten die Kontraindikationen der allgemeinen Entspannungsmethoden. Auch hier wie schon beschrieben, wird für ein angenehmes Ambiente gesorgt. Ein Vor- und Nachgespräch findet statt. Auch hier wird für einen störungsfreien Ablauf gesorgt. Die Klienten werden wie bei der Klangmassage über Wirkungen und Ablauf aufgeklärt. Der Gesundheitszustand ist vorher im Einzelgespräch bei der Anmeldung abgeklärt worden. Der oder die Klienten liegen oder sitzen bei der Klangreise. Die Klangschalen werden um die oder den Klienten im Raum verteilt um eine gute Klangakustik zu bewirken. Der Klangpraktiker spielt in einem guten Zusammenspiel der Klangschalen, die Schalen und Klanginstrumente an. Die Klienten werden auch hierbei vom Klangpraktiker unter Beobachtung gestellt und auf die Bedürfnisse der Klienten wird eingegangen. Die Klangreise sollte nicht länger als 45-60 Minuten gespielt werden. Wird die Gruppe schon vor der Zeit unruhig, sollte die Klangreise schon vor dieser Zeit beendet werden. Folgende Entspannungswirkungen können dabei erreicht werden.

Der Körper wird aus seiner ausdauernden Alarmbereitschaft geholt
Die Atmung beruhigt sich
Der Blutdruck sinkt
Der Energieverbrauch wird herabgesetzt.

28. Klanggeschichten

Bei den Klanggeschichten wird genau wie bei der Klangreise wiedergefahren, nur das hierbei eine Geschichte vorgelesen oder erzählt wird.

29. Klangphantasiereise

Bei der Klangphantasiereise wird bei der Klangreise eine Phantasiereise mit eingeführt.

30. Klangmeditation

Bei der Klangmeditation werden die Klienten mit Klang begleitet in die Meditation geführt.

31. Begleitung von PMR oder AT

Eine Sitzung von Autogenem Training oder eine Sitzung von Progressiver Muskelrelaxation wird von der Klangschale mit Klängen begleitet.

Wichtig ist: Dass die Klienten nach diesen Klangreisen, Klangmeditationen, Klangphantasiereisen, Klanggeschichten wieder richtig wach gemacht werden. Dafür können Bewegungsspiele behilflich sein.

32. Klangreise in der Sauna

Ein Saunagang wird durch eine Klangreise begleitet.

33. Yoga und Klang

Yogaübungen werden mit Klang begleitet.

34. Reinigung von Räumen

Der Raum der gereinigt energetisch gereinigt werden soll, wird gelüftet. Die Klangschale wird angeschlagen. Sie wird langsam in verschiedene Richtungen hin und her bewegt. In kreisenden Bewegungen . Im und entgegengesetzten Uhrzeigersinn. Verbrauchte Energien werden ausgeleitet und neue frische Energien werden dem Raum zugeführt.

35. Klang in der Sterbebegleitung

Einen sterbenden Menschen wird mit Klang unterstützt loszulassen.

Dies sind nur einige Möglichkeiten die Klangschale einzusetzen. Der Phantasie wofür die Schale eingesetzt werden kann sind nur wenige Grenzen gesetzt.

Desweiteren kommt die Klangschale in folgenden Bereichen zum Einsatz:

- Geburtsvorbereitung und während der Geburt
- In der Arbeit mit Kindern
- In der Therapie
- Heilkunde durch Ärzte und Heilpraktiker
- Behindertenarbeit
- Logopädie
- Alten und Pflegearbeit
- In der Intensivpflege
- In der Ergo und Physiotherapie

36. Literaturverzeichnis

- „Klangschalen“ Buch Peter Hess erschienen im Südwest- Verlag
- „ Hess Klangkonzepte“ Broschüre und Katalog Peter Hess, 27305 Uenzen
- „ Schulungsunterlagen“ Paracelsus Heilpraktikerschulen Klangpraktikerin
- „ Schulungsunterlagen“ Paracelsus Heilpraktikerschulen Entspannungstrainer
- „ Foto“ Werbeagentur Zenith, 59759 Arnsberg

Ich Manuela Hartung habe diese Prüfungsarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt.

24.05.2015 Manuela Hartung

Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensnennung veröffentlicht werden.