

Klangmassage & Klangtherapie



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

Wie kamen die Klangschalen in den Westen?

Westliche Musiker entdeckten in den 60er Jahren die Klangschalen mit ihren faszinierenden Klängen in Nepal und dem Himalayagebiet.

Hört man in die Töne einer Klangschale hinein, glaubt man sich mit den sphärischen Klängen in den Kosmos versetzt, die an eine obertonreiche Glocke erinnert. Der gesamte Körper wird von den Klängen angesprochen und der Hörer wird zum Ursprung seines Werdens zurückgeführt. Nach der östlichen Vorstellung ist nämlich der Kosmos und der Mensch aus Klang entstanden, der Mensch entspricht also diesem kosmischen Klang. Dieser Kontakt mit dem eigenen Ursprung gibt in der Klangmassage großes Vertrauen und lässt in eine tiefe Entspannung fallen, besonders für die Menschen, die dies schlecht können.

Der Klang der Klangschale bringt durch das Auflegen der Schalen auf die verschiedenen Körperbereiche den Körper in Bewegung und die Lebensenergie in Fluss. Die Klangschale hat neben dem energiefüllenden Klang auch Schwerpunkte, die durch unterschiedliches Anschlagen und Körperauflegen verändert oder noch bewusst hervorgehoben werden können. Die Klangschwerpunkte entsprechen dem vedischen Heilprinzip (indische Heilweise, die vor ca. 5000 Jahren entstanden ist), das immer den gesamten Körper in die Heilung einbezieht. So kann zum Beispiel mit der Klangschale einer Problemzone des Körpers besondere Beachtung geschenkt werden.

Ablauf einer Klangmassage

Nach einem Informationsgespräch werden die Klangschalen auf den Körper des Klienten aufgesetzt und angeschlagen. Verwendet werden dabei unterschiedlich schwingende Klangschalen, die zu den jeweiligen Körperbereichen passen. Der gesamte Körper kommt auf diese Weise in harmonische Schwingung. Von den „Empfängern“ wird die Klangmassage in der Regel sehr gut akzeptiert, als wohltuend empfunden – und genossen. Vorteilhaft ist, dass die Klangmassage in bekleideten Zustand gegeben wird.

Ein abschließendes Gespräch gibt dem Klienten die Möglichkeit, seine Erfahrungen während der Klangmassage mitzuteilen. So können Ansatzpunkte für die nachfolgende Behandlung festgehalten werden. Für Stressabbau und Förderung der Gesundheit reichen mehrere Behandlungen im ein- oder zweiwöchigen Rhythmus aus.



Was ist die Klangmassage nach Peter Hess® und wie wirkt sie?

Die Harmonie des Menschen mit sich selbst und seiner Umwelt ist vielfältig bedroht durch alltäglichen Stress. Hier setzt die Klangmassage nach Peter Hess® an: in der Klang-Entspannung lösen sich die im Alltagsstress angesammelten Sorgen, Unsicherheiten und Blockaden. Dieses Loslassen ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Ist der Mensch mit sich und seiner Umwelt im Ein-Klang, dann ist er auch in der Lage, sein Leben frei und kreativ zu gestalten.

Peter Hess hat die Methoden der Klangmassage aufgrund mannigfaltiger Klang-Erfahrungen in Nepal und Tibet entwickelt. Forschungsergebnisse von Prof. Dr. Gert Wegner und gemeinsame Experimente über die Wirkung traditioneller Musik auf Psyche und Körper des Menschen sind Grundlage der Klangmassage. Peter Hess hat dieses Wissen in langjähriger Praxis an die Bedürfnisse der Menschen in den westlichen Kulturen angepasst.

Stress macht anfällig für Krankheiten und beeinträchtigt die Lebensqualität. Unsere innere Harmonie wird empfindlich gestört – wir kommen aus dem Gleichgewicht. Hier setzt die Klangmassage nach Peter Hess® als eine wirksame und gesundheitsfördernde Heilmethode mit zertifizierten Klangschalen an.

Die Klangmassage ist eine besonders sanfte, ganzheitliche Behandlung, die für jeden Menschen, der sich darauf einlassen kann und mag, geeignet ist. Bei jeder Klangmassage sind die feinen, auf jede Person und Ihre Bedürfnisse abgestimmten Klänge ein besonderes und einzigartiges Körper- und Klangerlebnis.

Die Klangmassage wirkt durch das umfassende Angebot von obertonreichen, harmonischen und natürlichen Klängen der Klangschalen ganzheitlich auf Körper, Seele, Geist und Lebensenergie.



Wichtigste Wirkungsmerkmale der Klangmassage sind:

- schnelles Erreichen tiefer Entspannung, da Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht
- Loslassen von Problemen, Lösen von Verspannungen und Blockaden durch diese tiefe Entspannung
- sanfte Massage und Harmonisierung jeder einzelnen Körperzelle durch Klänge
- positive Beeinflussung von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft
- Stärkung der Selbstheilungskräfte und Gewinn neuer Lebensfreude
- Unterstützung jeglicher Heilungsprozesse
- innerliche und äußerliche Schönheit



Anwendungsfelder der Klangmassage

Die Anwendungsfelder der Klangmassage sind z.B.:

- im Therapie- und Wellnessbereich
- als Massage
- in der Heilkunde
- bei der Geburtsvorbereitung
- bei der Behindertenarbeit
- in Kindergärten und Schulen
- bei Störungen des Sprechens und Artikulierens
- in Alten- und Pflegeheime
- als Sterbebegleitung bei Wachkomapatienten
- bei körperlichen und seelischen Beschwerden

Zusätzlicher Einsatz von Zimbelen

Der Klang der Zimbelen öffnet unsere Sinne, fördert die Kreativität, bringt Klarheit und schafft Verbindung zum Geistigen.

Die angeschlagenen Zimbelen bringen einen hohen, klaren Ton hervor, der aber auch fast dissonant und herausfordernd sein kann.

Der Klang der Zimbelen regt die beiden Gehirnhälften an und fördert die Kreativität.

In der täglichen Musik-Puja der buddhistischen Mönche Tibets haben die Zimbelen eine wichtige Funktion. Gemeinsam mit anderen Instrumenten bringen sie den gesamten Körper in Vibration und ermöglichen Reinigung, Neuordnung und Harmonie für Körper und Geist. Die Mönche sprechen in diesem Zusam-

menhang von der „Vertreibung böser Geister“, die sich im Alltag im Körper einnisten und die dann durch die Klänge abgeschüttelt werden. Das ist ein wichtiger Prozess, um Altes und Belastendes loszulassen und dadurch wieder frei und schöpferisch zu werden. Dieses macht Körper und Geist frei von der Belastung des Tages. Während der Nacht müssen dann diese Probleme nicht mehr bewältigt werden, der Schlaf dient uneingeschränkt der Erholung.



Welche Symptome können beispielsweise mit der Klangmassage positiv beeinflusst werden?

Wer gesund ist, wird durch die Klangmassage in der Entwicklung innerer Harmonie gefördert und energetisch für die Aufgaben des Alltags gestärkt. Kreativität und Schaffenskraft erhalten neue Impulse. Bei körperlichen, seelischen und geistigen Problemen unterstützt die Klangmassage, frei zu werden von den Beschwerden, die durch alltäglichen Stress, Sorgen und Ängste verursacht wurden. So kann Klangmassage unter anderem:

- Nacken- und Schulterverspannungen lösen
- Kopfschmerzen beseitigen
- die Verdauung regeln
- von Unterleibsverkrampfungen befreien
- eine bessere, vertiefte Atmung ermöglichen
- die Konzentrationsfähigkeit verbessern
- die Geburtsarbeit in allen Phasen unterstützen
- u.v.m.

Die Klangmassage ersetzt keine medizinische Behandlung, kann diese aber sinnvoll ergänzen.

Themen, bei denen die Klangmassage unterstützt

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:

- ▶ Neubeginn, Abschied
- ▶ Akzeptanz des Alterns
- ▶ Verbesserung von Konzentration und Durchhaltevermögen
- ▶ die Magie der Partnerschaft wieder aufleben lassen
- ▶ Therapie bei Wahrnehmungsstörungen
- ▶ Linderung von körperlichen Leiden: z.B. Tinnitus, Rücken-, Nacken-, und Gelenkproblemen
- ▶ Verbesserung psychischer Leiden: z.B. Schlaflosigkeit, Umgang mit inneren und äußeren Grenzen, Sucht
- ▶ sich energetisch füllen und nähren, z.B. bei Burnout-Syndrom
- ▶ „satt werden“ des inneren Kindes, des jüngeren Selbst

Unterstützend in Kombination mit anderen Heilverfahren, wie z.B. NLP, profilax®, Coaching, Psychotherapie u.a.



Der Gong

Als Gott den Menschen schuf,
gab er ihm die Musik
als Sprache des Himmels und der Herzen.
Es ist eine Sprache, die anders ist als alle Sprachen,
denn sie offenbart die Geheimnisse der Seele
und hält Zwiesprache mit dem Herzen.

Khalil Gibran, Die Musik

Die Bezeichnung „Gong“ umfasst für die musikwissenschaftliche Systematik alle Instrumente aus gehämmerter Bronze in Form einer kreisrunden Platte, die mehr oder weniger schalenartig gekrümmt ist, im Zentrum angeschlagen und an ihrem Rand durchbohrt und aufgehängt wird.

Gongs gehören zu den ältesten und wichtigsten Musikinstrumenten Südostasiens. Es ist bislang noch nicht

geklärt, wann und wo die Entstehung des Gongs anzusetzen ist. Doch lassen sich seine Ursprünge bis ins 2. Jahrtausend v. Chr. zurückverfolgen.

Wer schon einmal dicht vor einem klingenden Gong gestanden hat, der weiß, dass Gongklänge nicht nur über das Ohr, sondern über den Gesamtorganismus wahrgenommen werden. „Auch du bist wie der Gong ein schwingendes Wesen.“

Da es ein breites Spektrum an Gongs mit unterschiedlichsten Klangeigenschaften gibt, muss man ihre Wirkung sehr differenziert betrachten, auch das jeweilige Setting spielt eine wichtige Rolle. Doch lassen sich einige grundsätzliche Aussagen aufstellen:

Wirkungsaspekte des Gongs sind:

- ▶ Gongs und TamTams ermöglichen die Auseinandersetzung mit der eigenen, persönlichen Geschichte, da sie regressionsfördernd sind und traumatische Erfahrungen wieder bewusst und erlebbar werden lassen.
- ▶ In Kontakt mit den eigenen Gefühlen zu kommen kann durch Gongs positiv beeinflusst werden.
- ▶ Gongs können eine heilsame, entspannende Wirkung haben. Erfahrungen anderer Bewusstseinszustände, wie Trance, können mit dem Einsatz von Gongs erreicht werden.
- ▶ Gongs können gut sein für etwas ganz Normales und Einfaches: Zuhören, wahrnehmen, hören und genießen.
- ▶ Innerhalb verschiedener therapeutischer Ansätze, wie z.B. der Musiktherapie, der Rhythmustherapie oder in Kombination mit Gestaltungstherapie, Bewegungs- und Atemarbeit können Gongs zur Anwendung kommen.

„In diesem Vertrauen zum Klang genießen wir die Schwingungen im Körper. Der Atem wird ruhiger und tiefer, und wir erreichen leicht den sogenannten Alpha-Zustand. Dies ist der Zustand des menschlichen Gehirns, der zwischen Wachen und Schlafen liegt und der beispielsweise auch durch Entspannungsübungen herbeigeführt wird. In diesem Zustand, der zugleich ein Zustand des Vertrauens ist, geschieht die wunderbare Wirkung des Loslassens. Nur wenn wir loslassen, können wir uns von Sorgen und Problemen, von Verhärtungen, Blockaden und Krankheiten entfernen. Im Alpha-Zustand finden wir neue Harmonie und Heilung, und das Unterbewusstsein erhält neue Informationen und Befehle.“ *Peter Hess*

Investition

80,00 € pro Stunde, auf Rezept bei Indikation des Arztes

Elke Post



Elke Post, Ergotherapeutin seit 1986, Praxisinhaberin, Klangtherapeutin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Begründerin des Therapiemodells profilax®.

„Die Klangtherapie ist eine wunderbare und achtsame Möglichkeit, sich ganzheitlich weiter zu entwickeln und innerlich zu heilen. Der sanfte Heilungsprozess führt dazu, sich in seinem Körper wieder wohl zu fühlen und seinen Alltag mit Freude bewältigen zu können.“

Adressen der ergopraxen:

- ergo praxis Elke Post
Arnoldstraße 59
22763 Hamburg
Tel.: 040 / 390 50 97
Fax: 040 / 39 90 67 45
e-mail: arnoldstrasse@ergopraxis-elkepost.de
- ergo praxis Elke Post
Max-Brauer-Allee 62-64
22765 Hamburg
Tel.: 040 / 38 61 62 62
Fax: 040 / 38 61 68 10
e-mail: praxis@ergopraxis-elkepost.de
- ergo praxis Elke Post
Norderreihe 63
22767 Hamburg
Tel: 040 / 33 42 67 57
Fax: 040 / 33 42 67 58
e-mail: stellwerk@ergopraxis-elkepost.de