



## Lauschen, genießen, entspannen

Klangmassagen lockern harte Muskeln und lindern Stress – auch ohne Berührung

**Ich glaube, ich hebe gleich ab.** Nur die schwere Schale auf meinem unteren Rücken scheint mich auf der Liege zu halten. Jedes Mal, wenn sie sanft angeschlagen wird, breitet sich von dort ein tiefer, warmer Ton aus, ein kreisförmiges, kribbelndes Vibrieren flutet wellenartig durch meinen Körper. Bald werden meine Muskeln weich und warm, das Gedankenkarussell im Kopf hört auf, sich zu drehen, ich komme zur Ruhe. Dabei berührt mich die Therapeutin gar nicht – jedenfalls nicht mit den Händen.

Fotos: Mauritius, Annette Falck/Jump

Die entspannende Wirkung entsteht durch die Klänge mehrerer Schalen, Zimbeln und Gongs aus bis zu zwölf verschiedenen Metallen. Sie werden auf dem Körper platziert oder neben ihm angeschlagen. Die angenehmen Klänge sind reich an Obertönen, die neben dem Grundton der Schale in verschiedenen Höhen harmonisch mitschwingen. Diese Mischung wirkt wunderbar entspannend. Viele Töne haben zudem eine sehr niedrige Frequenz. Untersuchungen der Technischen Hochschule Posen haben

gezeigt, dass dadurch das Gehirn in den Alpha- und sogar Theta-Bereich versetzt wird, also in eine Tiefenentspannung ähnlich wie im Schlaf oder in der Meditation. „Der Ton der Klangschale bringt jede einzelne Zelle und die Seele zum Schwingen“, sagt der Pädagoge und Diplomingenieur Peter Hess, der diese Methode auf der Basis von uraltem Wissen aus Nepal und Tibet und seinen eigenen Erfahrungen entwickelt hat. So wie sich konzentrische Wellen im Wasser ausbreiten, wenn ein Stein hineinfällt, übertra-

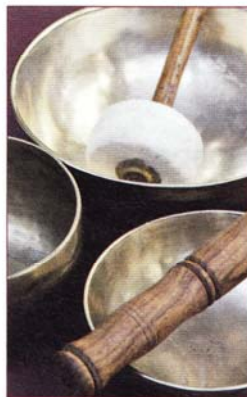
gen sich die wohltuenden Schwingungen im ganzen Körper. „Das löst Spannungen, regt die Durchblutung aller Gewebe und Organe an, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei“, erklärt Hess. Besonders empfänglich: die Reflexzonen an den Füßen und Händen, der Solarplexus im Oberbauch, die Herzgegend und der Punkt mitten zwischen den Augenbrauen, das „dritte Auge“. Für jeden Körperbereich gibt es Schalen mit unterschiedlich hohen oder tiefen Tönen, die sich durch das Anschlagen mit verschiedenen Klöppeln noch variieren lassen.

Vor allem bei Nacken- und Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, Durchblutungs- und Schlafstörungen, Bandscheiben-, Gelenk-, Unterleibs- und Verdauungsbeschwerden sowie chronischen Schmerzen helfen die sanften Vibrationen der heilenden Klänge. Aber auch in der Geburtsvorbereitung, bei hyperaktiven Kindern und in der Rehabilitation nach Schlaganfällen erzielen Therapeuten gute Erfolge damit. Erste

Studien zu einzelnen Beschwerden zeigen: Die tiefe Entspannung führt zu einem Zustand völliger Gelöstheit und innerer Leere. Statt Schmerzen und Verspannungen werden die wohltuenden Schwingungen wahrgenommen.

Und dieses Gefühl wirkt nach, stelle ich fest. Obwohl ich mich inzwischen auf

den Rücken gedreht habe und Schalen jetzt auf Brust und Schlüsselbein tönen, vibrieren meine Lendenwirbel jedes Mal weiter sanft mit. So ruhig und entspannt war ich schon lange nicht mehr! Und auch als ich längst wieder fest auf den Beinen stehe, spüre ich noch, wie es in mir schwingt. **MONIKA MURPHY-WITT**



#### **GUT ZU WISSEN**

Eine Klangmassage dauert etwa eine Stunde und kostet 40 bis 50 Euro. Die gesetzlichen Kassen erstatten die Kosten nicht. Therapeuten-Adressen und Seminare über Klangmeditation für zu Hause gibt es beim Institut für Klangmassage-Therapie, Ortheide 29, 27305 Uenzen, Tel. 042 52/93 98 09, [www.klangmassage-therapie.de](http://www.klangmassage-therapie.de). Der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e. V., [www.fachverband-klang.de](http://www.fachverband-klang.de), baut gerade ein System zur Qualitätssicherung auf, Informationen zur Therapie auch unter [www.klangkongress.de](http://www.klangkongress.de).

**Buchtipp:** Peter Hess, „Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie“, erschienen im Südwest-Verlag, 2004, 10,95 Euro.