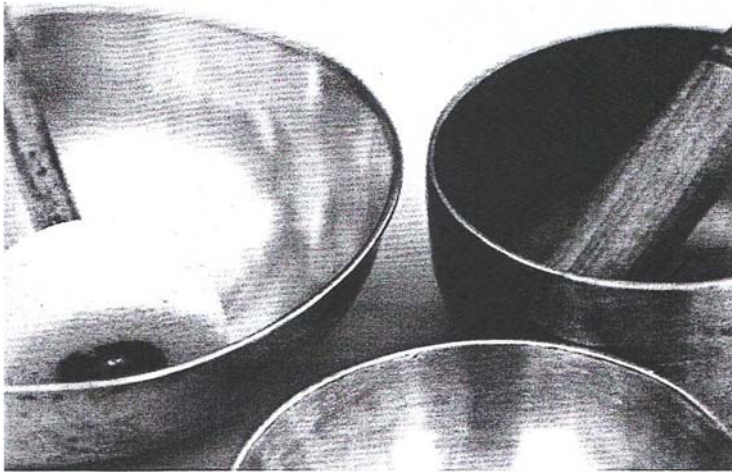


Sanfte Töne helfen heilen

Sie bringen Entspannung pur. Doch **Klangmassagen** lindern auch Stressbeschwerden, Schmerzen und Tinnitus



Klangmassagen werden sogar von Ärzten eingesetzt

[8]

Hände sind bei der Klangmassage nicht im Spiel. Töne allein sind es, die den Körper berühren.

Erzeugt von unterschiedlich großen Klangschalen, Zimbelen und Gongs, die der Therapeut auf Rücken, Schultern oder Bauch platziert oder neben dem Patienten anschlägt. Ihre vibrierenden Schwingungen breiten sich wellenförmig aus, bis tief hinein ins Gewebe. "Der Ton der Klangschale bringt jede einzelne Zelle zum Schwingen - und die Seele auch", erklärt Pädagoge und Diplomingenieur Peter Hess, Begründer der Klangmassage. Gezielt hat er dabei fernöstliche Erkenntnisse aus Tibet, Indien und Nepal auf westliche Bedürfnisse zugeschnitten. Mit Erfolg. Denn gerade bei unseren stressbedingten Krankheiten können die ausgleichenden Klänge helfen.

In Einklang kommen

Klangschalen, archaische Instrumente wie Digeridoo und Alphorn rufen durch ihre rhythmisch-gleichförmigen Schwingungen in uns

seit vorgeburtlicher Zeit gespeicherte Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit wach. Die extrem niedrige Frequenz ihrer Töne und die mitschwingenden Obertöne verlangsamen den Arbeitsrhythmus des Gehirns. Untersuchungen an der Technischen Hochschule Posen haben gezeigt, dass die Gehirnaktivität dadurch in den Alpha- und Theta-Bereich absinkt - ähnlich wie im Schlaf Ergebnis: tiefe Entspannung und Harmonisierung des ganzen Körpers. "Die innere Gelöstheit und Leere erlaubt dem Unterbewusstsein, neue Informationen aufzunehmen und zu ordnen", betont Peter Hess.

„So werden Blockaden überwunden, Ängste abgebaut, die Selbstheilungskräfte mobilisiert und Schmerzen vergessen.“

Heilungsprozesse anstoßen

Auch Verspannungen in Schultern und Nacken sowie Stresssymptome wie Kopfschmerzen, Schlaf- und Verdauungsstörungen verschwinden. Die Durchblutung wird angeregt und chronische Schmerzen, z. B. bei Rheuma und Rückenleiden, bessern sich deutlich. Selbst in der Geburtsvorbereitung, der Tinnitus-Therapie und der Nachbehandlung von Schlaganfällen können die heilenden Klänge als begleitende Maßnahme helfen.

Studien zur Überprüfung der Wirksamkeit laufen noch. Wichtig ist auf jeden Fall ein gut ausgebildeter Therapeut. Adressen vermittelt das Institut für Klang-Massage-Therapie, Ortheide 29, 27305 Uenzen, Tel. 0 42 52/93 98 09, www.klang-massage-therapie.de.

Die Kassen erstatten die Kosten der etwa einstündigen Behandlungen (ca. 40 bis 50 Euro) nicht.

Nur Qualität schwingt gut

Welchen Ton eine Klangschale erzeugt, hängt von Form, Größe und Zusammensetzung des Materials ab. Die schwersten wiegen 1,5 kg bei 25 cm Durchmesser. Hochwertige Klangschalen bestehen aus bis zu 12 verschiedenen Metallen, denen traditionell gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeordnet sind. Je nach Klangspektrum sprechen sie unterschiedliche Körperbereiche an (z. B. Gelenke, Herz, Kopf!). Durch das Anschlagen mit verschiedenen Schlegeln und Reibeklöppeln mit Leder-, Gummi-, oder Stoffrand lässt sich der Ton zusätzlich variieren.

In der Therapie werden außerdem Zimbelen und Gongs eingesetzt, um Signale zu setzen.