

Entspannung und Gesundheit
mit Klangschalen stärken...

Mobilisierend

Kraftquelle Klang

Die Peter-Hess-Klangmethoden werden zur Entspannung und im Wellnessbereich, sowie in pädagogischen und therapeutischen Arbeitsfeldern eingesetzt.

KLANGANGEBOTE HELFEN DABEI:

- zu entspannen und sich wohl zu fühlen
- Stress und Burnout vorzubeugen
- Gesundheit zu stärken und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren
- Lebensenergie, Kreativität und Schaffenskraft zu wecken
- Stärken und Ressourcen zu entdecken und Lebensfreude zu gewinnen

WAS IST KLANG?

Klang ist neben Rhythmus und Melodie eines der drei Grundelemente von Musik. Klang kann als Schwingung, als ein akustisches Signal verstanden werden, das durch Schall übertragen wird. Schall benötigt zur Ausbreitung ein Medium (Gase, Flüssigkeiten, Festkörper). Im Falle des Hörens, ist es die Luft. Wenn eine Klangschale angeklungen wird, beginnt diese zu vibrieren und die Luft in der unmittelbaren Umgebung in Bewegung zu versetzen. Die Schwingung der Luft können wir mit unserem Ohr wahrnehmen.



Gabriele Ludek
Praxis Gesundheitscoaching

WAS IST EINE KLANGMASSAGE?

Bei der Klangmassage handelt es sich um eine Massage mit Klang. Hierbei werden verschiedene Klangschalen auf dem bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Die Massage erfolgt über die Klangschale, bzw. deren Klangschrwingungen. Diese werden im Körper weitergeleitet. Der menschliche Körper besteht zu 70-85 % aus Flüssigkeit. Wasser leitet den Schall sehr gut und schnell weiter. So kann man sich vorstellen, wie sich der Schall einer angeklungenen Klangschale gut im Körper ausbreiten kann.

ZENTRALE WIRKUNGSWEISEN

Die Peter-Hess-Klangmethoden sind eine ganzheitliche Methode, weil sie Körper, Seele und Geist ansprechen. Klangmassagen bewirken eine tiefe Entspannung, sie können das Urvertrauen stärken und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung beitragen. Klangmassagen erleichtern das „Loslassen“ und tragen zur Gesundheitsförderung, Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung bei.

Die Klangmassage dient in erster Linie als Methode der Entspannung und Gesundheitsförderung. Wie bei allen Entspannungsverfahren können auch bei der Klangmassage körperliche/biologische Veränderungen auftreten. Dazu gehören u. a.: die Absenkung des Blutdrucks, die Veränderung des Blutzuckerspiegels, Rückgang von Schmerzen und Verbesserung des Schlafverhaltens, sowie eine Veränderung der Immunparameter.

PSYCHOHYGIENE MIT DER KLANGSCHALE

Klang-Momente im Alltag schaffen

Der Klang wird am Morgen eingesetzt, um sich auf den Tag „einzustimmen“. Dafür wird eine Klangschale in den Handteller genommen oder vor sich aufgestellt. Nun wird diese mehrmals ruhig und sanft angeklungen. Dabei atmen wir gleichmäßig ein und aus und lauschen achtsam diesem Erleben. Das gleiche Ritual wird am Abend genutzt, für einen Tagesrückblick und als Einschlafhilfe.

SELBSTFÜRSORGE

- sich eine professionelle Klangmassage geben/schenken lassen
- eine Klangschale täglich selbst anwenden
- eine Klangschale auf dem Schreibtisch oder in der Wohnung aufstellen





EINE KLANGSCHALE IN DER GRUPPE

Klangschalen können wertvolle Begleiter in einer Gruppe sein. Die Gruppe kann die Klangschale nutzen, die Zusammenkunft zu eröffnen und sie wieder am Ende des Zusammenseins zu schließen.

Die Klänge von Klangschalen intensivieren die Achtsamkeit in der jeweiligen Situation und sich selbst gegenüber. Die Klänge stärken Konzentration und Wahrnehmung. So sind alle schnell „bei der Sache“.

Durch das Lauschen auf die Klänge tauchen wir ganz ein in das Hier und Jetzt.



Die professionelle Anwendung von Klangschalen ermöglicht das Einfühlen in Andere und fördert soziale Kompetenz. Zudem konnte festgestellt werden, dass der Einsatz von Klang Verantwortung und Selbstwirksamkeit fördert. Dies sind wichtige Parameter für Menschen in Gemeinschaften und Gruppen. Der Klang hilft auch beim Aussprechen von Bedürfnissen und Wünschen.

An dieser Stelle sollte ein Praxisbeispiel folgen. Sehr gerne sende ich Ihnen dieses Praxisbeispiel für Ihr Gruppentreffen zu. Bei Interesse schreiben Sie mir einfach eine E-Mail: buero@gabriele-ludek.de mit dem Betreff „Eine Klangschale für Gruppentreffen nutzen“.

Der Volksmund spricht davon, „mit sich selbst oder mit anderen im Einklang sein“.

Das wünsche ich Ihnen von Herzen.

Ihre Gabriele Ludek

Zertifizierte Peter Hess-Klangmassagepraktikerin seit 2012
Website: www.gabriele-ludek.de

Sie haben Fragen zum Inhalt oder zum Thema?

Schreiben Sie eine Nachricht an: buero@gabriele-ludek.de

Ich antworte Ihnen sehr gern.



Innere Einkehr

*Wenn du mal fünf Minuten hast, weißt du,
was du dann machen musst?*

Nachdenken.

Für Ruhe sorgen um dich herum.

Radio abstellen,

Fernseher ausmachen,

Zeitung weglegen.

Ruhe schaffen, still werden,

das Innere mit Schweigen füllen,

den Puls des eigenen Herzens fühlen

Phil Bosmans
In natur & heilen, 09/2016, S. 7