

GESUNDHEITSPRÄVENTION MIT KLANGSCHALEN

Warum erst reagieren, wenn sich körperliche und geistige Erschöpfungszustände zeigen? Sinnvoll ist es, im Vorfeld für die Gesunderhaltung etwas zu tun. Hier bietet die Gesundheitsprävention mit Klangschalen eine wirksame, bewährte und in der Praxis erprobte Möglichkeit.



Der gesundheitsbewusste Mensch achtet auf sich selbst. Dazu gehört neben einem gesunden Lebensstil (gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung) auch, auf die innere Balance zu achten. Das erreicht man nur, wenn man sich regelmäßig ein wenig Zeit für sich selbst nimmt, auf sich selbst konzentriert, um neue Kräfte für die Bewältigung des Alltags zu schöpfen.

Wer kennt den Zustand nicht? Überlastung, Unausgeglichenheit, körperliche und geistige Erschöpfung, Antriebslosigkeit, die unseren Lebensfluss hemmen und Blockaden hervorrufen.

Hier gilt es, etwas zu tun, sich selbst schöpferisch zu stimulieren. Die Klänge und Schwingungen der Klangschale zeigen eine beruhigende, wohltuende, ausgleichende und regenerierende Wirkung. Wer einmal

eine *Peter Hess*-Klangmassage genossen hat, weiß, was es heißt, mit sich selbst wieder in Resonanz zu kommen. Wir alle kennen die Worte: Mit sich wieder im Einklang zu sein.

Die Klangschalen, die auf den bekleideten Körper nach einem bestimmten Prinzip einer Abfolge aufgestellt werden, werden angeklungen. Davon gehen vibro-taktile und akustische Reize aus, die den Klienten in eine Art Trance versetzen, die zunächst zur Entspannung führt, eine Basis für Neuorientierung. Mit dieser ganzheitlichen Methode werden die Reizbahnen stimuliert, die Wahrnehmung des eigenen Körpers wird wieder bewusst. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die wohltuenden Klänge der Klangschalen Einfluss auf unser limbisches System haben, das Emotionszentrum im Gehirn, was das positive Denken stärkt und damit zur Selbstwirksam-

keit und zum Selbstbewusstsein anregt, eine Grundlage für bewusstes Handeln.

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.

Selbstanwendung mit nur einer Klangschale

In Workshops, ein Angebot von sechs Einheiten zu je zwei Stunden, können Sie diese Übungen in ihrer einfachen Anwendung erlernen. Damit können Sie für sich etwas Gutes tun, in der Partnerschaft oder Familie. Schon kleine Klangübungen von wenigen Minuten am Tag zeigen deutliche Wirkungen, wie eine wissenschaftliche Studie des Regensburger Professorenehepaars Hella und Luis Erler „Ein Klang für mich“ ergeben hat.

Themen der sechs Einheiten:

- Klang kennenlernen
- Klangfluss im Körper
- Resonanz
- Klang zur täglichen Psychohygiene
- alte Glaubensmuster erkennen und loslassen
- neue Glaubensmuster mit Klang verankern

Den neuen Tag gut und mit Freude beginnen, während des Tages sich zwei bis drei kleine Klang-Momente gönnen, den vergangenen Tag anschauen und abrunden und einen erholsamen Schlaf genießen. Die Klangelemente zur mentalen Stärkung und Psychohygiene nutzen (Erkennen und Loslassen von alten Mustern), wenn ein Umdenken gefragt ist: weg vom Problem – hin zur Lösung. Wie gestalte ich mein Leben sinnvoll? Wie kann ich von hinderlichen/ schädlichen Glaubensätzen Abschied nehmen und fördernde Glaubenssätze nach und nach in mein Leben integrieren? Die tägliche Reflexion mit Klangbegleitung unterstützt dabei, sich auf das zu fokussieren, was man verändern möchte. Man begibt sich auf den Weg, der ein Prozess ist, und hat die Möglichkeit, sich zu entfalten. Wie kann es gut und leicht

gehen? Was kann ich mir Gutes tun? Vor allem mit Freude zurückschauen auf das, was ich schon geleistet habe. Das hilft, den Weg weiter zu gehen, sich seinem Ziel anzunähern.



Autor: Ulrich Krause, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Peter Hess Institut



www.peter-hess-insitut.de
www.fachverband-klang.de
 Telefon: 04252 9389114