

PETER HESS

Klangschalen

Für Gesundheit und innere Harmonie

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a clean, black, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA



Im östlichen Kulturkreis weiß man schon seit Jahrhunderten um die wohltuenden und heilenden Klänge von Klangschalen, Zimbeln und Gongs.

Inhalt

Vorwort	4	Anwendung der Klangschalen	32
Geschichte und Rituale	6	Schwingung und Resonanz – Grundeigenschaften des Lebens	32
Die Welt ist Klang – der Mensch ist Klang	6	Wasser-Klang-Bilder von Alexander Lauterwasser	34
Alles strebt nach Harmonie	7	Was bei einer Klangmassage im Körper geschieht	36
Heilung durch Musik	8	Durch Klang zur Tiefenentspannung	38
Manipulation durch Klänge	10	Anwendungsbereiche von Klangmeditation und Klangmassage	41
Trance und Ekstase – Grundlage für Heilungsprozesse	12	Den eigenen »Klangkörper« wieder erfahren	43
Wissenswertes über Klangschalen	14	Affirmationen und Visionen	44
Ursprung der Klangschalen	14	Der Entspannung folgt die Neuordnung	45
Materialien, Formen, Größen und Gewichte	15	Körperliche Beschwerden	48
Neue Klangschalen – in traditioneller Weise gefertigt	18	Beispiele aus der Praxis	48
Was beim Kauf einer Klangschale zu beachten ist	24	Grundprinzipien jeder Behandlung mit Klangschalen	51
Reibeklöppel oder Schlägel	27	Arbeit mit der Universalschale	53
Bezugsquellen und Preise	28	Schulter- und Nackenverspannungen lösen	54
Pflege der Klangschalen	29		



Kopfschmerzen lindern	58
Bluthochdruck senken	59
Verdauungsstörungen beheben	60
Unterleibsbeschwerden behandeln	61
Durchblutungsstörungen regulieren	61
Gelenksbeschwerden behandeln	63

Anwendung in der Partnerschaft	64
Sich gegenseitig unterstützen	64
Gegenseitiges Klanggeschenk	67
Klangmeditation für Partner oder Partnerin	68

Schwangerschaft und Geburt	70
Entspannte Schwangerschaft, entkrampfte Geburt	70
Entwicklung und Reifung	72

Anwendung bei Kindern	74
Klangschalen-Erfahrungen mit Kindern	74
Erfahrungs-, Lern- und Wahrnehmungsspiele mit Klangschalen	76
Klangschalen-Spiele	79
Klangmassage mit Kindern	80
Klang- und Fantasiereisen	81

Peter Hess – Klangmassage	82
Therapeut und Klient	82
Individueller Ablauf	83
Peter Hess-Basis-Klangmassage	84

Mit Klangschalen die Aura stärken	86
Die Aura – der schützende Pelz um uns	87
Harmonisierung der Aura durch Klang	89
Körperliche Beschwerden	92
Energiebahnen und Energiezentren	92
Kontaktadressen	94
Register	95
Über dieses Buch	96

Die Klänge der Klangschalen versetzen jede einzelne Zelle des Körpers in eine angenehme Schwingung, die Entspannung und Heilung bringt. Man kann sie zur Förderung der Gesundheit ebenso einsetzen wie zur Partnermassage oder im Wellnessbereich.

Vorwort

Die Klangschaale wird für Sie zum Instrument, das in allen Variationen gespielt werden will. Sie sind Ihr eigener Komponist und haben die Möglichkeit, in kindlicher Freude schöpferisch zu werden. Sie machen sich auf den Weg, die eigene Kreativität wiederzuentdecken, sie zu entfalten und weiterzuentwickeln. Neugierig und offen tauchen Sie ein in die Vielfalt der Klänge.

Die Klangschaale lädt ein zu spielen, zu experimentieren und sich begeistern zu lassen. Nehmen Sie einmal eine Klangschaale in die Hand, und tippen Sie sie leicht mit den Fingerkuppen an. Ein wunderschöner, vielfältiger Klang entsteht. Sie sind fasziniert und im Inneren berührt. Gehen Sie mit den Fingerkuppen auf eine Klangentdeckungsreise – Sie erfahren eine Fülle verschiedener Klänge, die Sie der Schale entlocken können, je nachdem, wie und wo Sie die Schale anschlagen.

Faszination Klangschaale

Nun nehmen Sie die Klangschaale zusätzlich mit den Augen wahr. Sie sehen, wie sie schwingt, Sie sehen die Klänge förmlich und spüren, wie die Schwingungen in den Handteller hineinfließen. Ein wohltuendes, sanftes Kribbeln breitet sich in der Hand aus. Sie spüren, wie Ihre Hand schwingt, wie sie den Klang genießt. Doch diese von Klang getragene Handmassage geht noch weiter.

Sie erweitern und verfeinern Ihre Wahrnehmung. Die Klänge fließen vom Handteller in das Handgelenk. Sie spüren den Fluss durch den Arm hindurch in den Körper hinein und entdecken Ihren Körper neu, indem Sie das Strömen der Klänge wahrnehmen. Dort, wo Ihre Aufmerksamkeit im Körper liegt, spüren Sie den Klang. Sie spüren, dass verschiedene Körperbereiche mit unterschiedlichen Klängen in Resonanz kommen. Der Körper sucht sich aus der Klangfülle einer Klangschaale die Töne, die ihm gut tun und die er braucht.

Anwendung in den verschiedensten Bereichen

Vielleicht ahnen Sie bereits, welche unendlichen Möglichkeiten im Klang liegen, und können sich vorstellen, wie die Klangschaale Ihr wohltuender Begleiter im Alltag werden kann.

Dieses Buch will Sie zu vielfältigen Erfahrungen mit der Klangschale anregen und darüber hinaus den Spaß an eigenen weiteren Entdeckungen fördern.

Als ich 1984 meine ersten Erfahrungen mit traditionellen Klängen und mit Klangschalen im nepalesischen Bhaktapur machte, wurde in Deutschland noch kaum von Klangarbeit gesprochen. Ich führte dort eine Reihe von Untersuchungen über die energetische Wirkung von Klängen auf den menschlichen Körper durch. Bereits damals interessierte ich mich auch für die traditionelle Musik und die Rituale der Newar, eine der ältesten Volksgruppen im Kathmandutal.

Bei einer tibetisch-buddhistischen Musikmeditation, einer so genannten Puja, spürte ich die Wirkung der Töne zum ersten Mal am eigenen Leib – im wahrsten Sinne des Wortes. Dieses zentrale Erlebnis brachte mich auf die Idee der Klangmassage mit tibetischen Klangschalen. Seit 1986 habe ich sie mehr und mehr in meine Seminararbeit einbezogen, sodass schließlich eine Vielzahl spezieller Klangmassageseminare sowie Fort- und Weiterbildungen für verschiedene Anwendungsbereiche entstanden sind.

Einfache Entspannungsmethode – und noch viel mehr

Die Methode der Klangmassage ist unmittelbar einleuchtend und kann schnell und einfach erlernt werden. Wer den Umgang mit der Klangschale einmal beherrscht, kann sie bei sich selbst, bei der Familie oder bei Freunden ganz gezielt einsetzen. Dieses Buch, das 1999 zum ersten Mal erschien, möchte Sie dazu anleiten. Meine Methode ist für die Praxis gemacht; als solche entwickelt sie sich durch die vielfältigen Erfahrungen auch stetig weiter. Diese überarbeitete Neuauflage bietet Ihnen einen umfassenden Einstieg in die faszinierende Welt der Klangschalen.

Die Anwendungsbereiche der Klangschalen sind breit gefächert und schließen sowohl die Behandlung von Spannungszuständen, körperlichen Beschwerden und seelischen Problemen als auch Harmonisierung in der Partnerschaft, Geburtsvorbereitung oder die Arbeit mit Kindern mit ein.

Geschichte und Rituale

Der wichtigste Klang in Tibet wird durch das heilige Mantra OM gebildet. Mantras sind durch Worte erzeugte Schwingungen, die nicht erklärbar sind, aber Prozesse der Erneuerung und Heilung auslösen. Aus diesen Urschwingungen sind nach der tibetischen Lehre Welt und Mensch entstanden. Im Hinduismus heißt es »Nada Brahma«, was mit »Alles ist Klang« übersetzt werden kann.

Das heilige Mantra ist durch tägliches Beten sowie in Gebetsmühlen und -fahnen allgegenwärtig. Indem dieses Urmantra ständig erneuert wird, erneuert es auch die Existenz des Universums und des Menschen. Es bringt die Menschen mit sich und dem Kosmos in Einklang, die rhythmische Wiederholung versetzt den Menschen in einen tranceartigen Zustand.

In den heiligen Texten Indiens, den Veden, sind auch die Ursprünge des Heilens mit Klang zu finden. Noch heute hat die heilende Kraft der Klänge in Indien einen so hohen Stellenwert, dass sie auf der Hindu-Universität in Varanasi in Nordindien einen breiten Raum in der Lehre einnimmt.

Die Welt ist Klang – der Mensch ist Klang

Gott formte den Menschen aus Ton, und – so könnte man fortfahren – er verlieh jedem Menschen seinen ureigenen Klang. Diese individuellen Schwingungen machen die jeweilige Persönlichkeit aus. Seit Beginn der Menschheit zeigt diese Grundlage des Seins in Religion und Gesundheitswesen die Möglichkeit auf, wie der Mensch zu Harmonie und Gesundheit gelangt.

Die vor etwa 5000 Jahren in Indien entstandene vedische Heilkunst beruht in erster Linie auf der Wirkung von Klängen. Veden sind die ältesten heiligen Texte Indiens. Sie wurden vor 3000 bis 5000 Jahren geschrieben und beinhalten Schriften mit literarischen Formeln, Hymnen und medizinische Texte.

In der nepalesischen Königsstadt Bhaktapur sind Klänge von so großer Bedeutung, dass es dort eigene Tempel für die Musikgötter gibt, die über die Ordnung der Klänge wachen, damit sich keine Misstöne einschleichen. Nur ein Musiker, der vor

dem Musikgott Nasadjo bestanden hat, darf diese heilenden Klänge auf den zahlreichen Festtagen spielen, die der Gesunderhaltung der Bevölkerung dienen.

Der Musiker muss sein Handwerk gut erlernen, um eben jene Misstöne zu vermeiden und damit er kein Unheil durch disharmonische Klänge erzeugt. Er wird dabei von seinem Lehrmeister, dem Guru, begleitet. Die Zwischenprüfungen legt der Schüler bei den einzelnen Musikgöttern ab. Dann endlich kommt der Tag der Hauptprüfung vor dem Gott Nasadjo.

Die gesamte Bevölkerung des Stadtbezirks begleitet den Schüler. Gelingt es ihm, die Menschen durch die Musik in seinen Bann zu ziehen, so gelingt es ihm auch, die Menschen in ihre Mitte, in Einklang mit sich, der Umwelt und dem Kosmos zu bringen und das Göttliche in ihnen zu entwickeln. Wenn er das meistert, hat er die Prüfung bestanden.

Alles strebt nach Harmonie

In Nepal herrscht die Vorstellung, dass ein Mensch, der harmonisch schwingt, auch gesund ist. Schleichen sich bei ihm Misstöne ein, gerät er aus dem Gleichgewicht, aus der Harmonie, und wird krank. Hört ein aus der Harmonie geratener Mensch harmonische Klänge, nimmt er diese gerne auf. Er kommt auf diese Weise wieder in seine Mitte und wird gesund.

Dass alles zur Harmonie strebt, ist eine naturbedingte Gesetzmäßigkeit. Diese Harmonie kann durch starke äußere Einflüsse oder durch die eigene Verweigerung verhindert werden.



Gebetmühlen sind in Indien, Nepal und Tibet weit verbreitet. Im Buddhismus dient das Drehen der Gebetmühlen dazu, körperliche Aktivität und geistig-spirituelle Inhalte miteinander zu verknüpfen.

Jeder Mensch ist für seine
Vollkommenheit und seine
Gesundheit mitverantwortlich.
Viele Beschwerden, physische
wie psychische, können durch ein
Leben, das ein Mensch in Ein-
klang mit sich und seiner
Umwelt führt, gelindert, wenn
nicht behoben werden.

- Ein Beispiel aus der Physik macht das natürliche Harmoniebestreben deutlich: Befinden sich zwei baugleiche Pendeluhrn in einem Raum und schlagen unterschiedlich an, dauert es nur einige Tage, bis beide im Gleichtakt schlagen.
 - Ein weiteres Beispiel: Halten sich mehrere Menschen über einige Tage in einem Raum auf, schlagen ihre Herzen schließlich in einer Gesamtharmonie, im Gleichtakt.
 - In Seminaren fordere ich die Teilnehmer auf, den Ton aus sich herauszusingen, der aus dem Körper herausströmen will. Bereits nach kurzer Zeit entsteht ein einheitlicher Ton.
- Diese Beispiele zeigen, dass es nur eines geringen Anstoßes bedarf, um zur Harmonie zu gelangen. Ebenso bedarf es nur eines Urtons aus unserer natürlichen kosmischen Umgebung – in der Art einer akustischen Hochpotenz –, um in die entsprechende Harmonie zu kommen. Der Prozess der Harmonisierung läuft dann automatisch ab und bringt uns in Einklang mit dem Lauf der Dinge; er führt uns ins Zentrum. Klangschalen enthalten diese sphärischen Klänge und sind deshalb besonders dazu geeignet, uns in Harmonie zu versetzen. Ein Mensch, der in seiner Mitte und sich seiner Göttlichkeit sicher ist, strahlt dies auch aus. Er ist stark, sicher und gesund.

Heilung durch Musik

Ein befreundeter Musiker spielte mir auf seinen Tabla-Trommeln uralte vedische Rhythmen vor. Das Trommelpaar besteht aus der Tabla, die weibliche Klänge hervorbringt, und der Baya mit männlichen Klängen. Die weiblichen Klänge sind hoch und durchdringend, gut wahrnehmbar und in der oberen Körperhälfte zu spüren, die männlichen Klänge hingegen sind tief und sonorisch schwingend; sie vibrieren im Unterleib. Er forderte mich auf, die Klänge in meinem Körper zu spüren. Ich konnte die Klänge genau lokalisieren. Mal versetzten sie mei-

nen Oberbauch (den Solarplexus, das Sonnengeflecht des sympathischen Nervensystems) in eine angenehme, wohltuende Schwingung. Andere Rhythmen berührten mein Herz, und wieder andere vibrierten angenehm die Wirbelsäule entlang. Ich konnte in meinem Körper genau nachvollziehen, wozu die Musikstücke vor fast 5000 Jahren komponiert worden waren: zur Heilung.

Ein anderes aufregendes Experiment sah folgendermaßen aus: Radiästhetisch (d. h. durch das Spüren von feinstofflichen Energien) sollte ich die verschiedenen beidseitig bespannten Trommeln des Musikers »ausmessen«. Ich tat dies mithilfe einer Pendelrute, die wie ein Stab im Handteller, also im Handchakra, liegt. Wird nun derjenige, der die Pendelrute hält, mit einer bestimmten Energie konfrontiert, bewegen sich die feinen Nervenstränge im Handchakra und geben der Pendelrute eine Bewegungsrichtung. Aus dieser Bewegung kann man erkennen, mit welcher Art von Energie man konfrontiert wird.

Das Ergebnis: Die beiden Seiten der Trommeln gaben entgegengesetzt polarisierte Energien ab. Der Musiker bestätigte meine »Messergebnisse« durch die uralten Regeln, die besagen,

Die vedische Musik, die mir der Musiker auf den Tabla-Trommeln vorspielte, war ursprünglich dazu da, die Verdauung zu regulieren, das Herz frei werden zu lassen und die Lebensenergie wieder zu entwickeln und fließen zu lassen. Ich konnte dies am eigenen Körper genau nachvollziehen.



Das rhythmische Schlagen von Trommeln kann Trommler und Zuhörer gleichermaßen in einen transeartigen Zustand versetzen. In diesem Zustand ist Heilung möglich – körperliche ebenso wie seelische.

Fast alle Musiker in Tibet, Nepal und Indien, die die »göttliche Musik« auf religiösen Festen darbieten, spielen die Trommeln so, dass in erster Linie die erquickende Energie zur Entfaltung kommt.

dass die Trommeln so aufgehängt werden müssen, dass nur die positiven Lebensenergien in den Raum hineinstrahlen, die aggressiven Energien von ihm jedoch ferngehalten werden müssen.

Falsche Klänge führen zur Erkrankung

Während die meisten Musiker in Nepal auf die positiven Energien der Klänge bedacht sind, spielt eine Gruppe die Instrumente in umgekehrter Weise: die Schlachter, die gleichzeitig auch für die Totenmusik zuständig sind.

Einer meiner Freunde, der sich damals intensiv mit der traditionellen nepalesischen Musik beschäftigte, machte mit dieser Art von Musik eine besondere Erfahrung. Für seine Studien wollte er auch dieses Trommelspiel erlernen. Das konnte er – im Einklang mit den Göttern – nicht in der Stadt tun, sondern nur außerhalb, in einem abgelegenen Haus, das so abgedichtet war, dass die Klänge nicht nach draußen dringen konnten. Ferner musste er das Musikstück so lange hören, bis er sicher war, dass er es ohne Unterbrechung vom Anfang bis zum Ende spielen konnte. Denn nur, wenn das ganze Stück gespielt wird, ist es in sich geschlossen und bringt kein Unheil.

Nach einiger Zeit war es so weit. Er versuchte es, schaffte es aber nicht und wurde am selben Abend krank. Anschließend waren es nicht etwa westliche Medikamente, die ihm halfen, gesund zu werden, sondern die »geheimen« Rituale eines traditionellen tantrischen Priesters, die ihn wieder in die Ordnung und in die Harmonie brachten.

Manipulation durch Klänge

Auch wir sollten uns die Wirkung der Klänge wieder mehr vergegenwärtigen, denn sie wirken öfter auf uns ein, als uns bewusst ist.

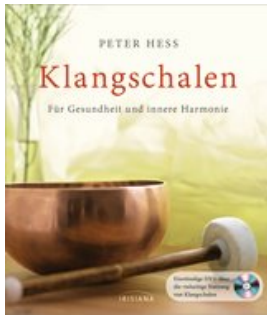
- In Stresssituationen hören wir gerne klassische oder meditative Musik, um wieder ruhig zu werden und zu entspannen.
- Junge Leute auf dem Weg zur Disko wählen, um in Stimmung zu kommen, im Autoradio eine rhythmische, anregende Musik.
- Durch aggressive Musik können auch aggressive Stimmungen erzeugt werden.
- Zu den Klängen von zackiger Marschmusik kann man ganze Armeen nahezu willenlos in die Schlacht schicken.
- In Kino- und Fernsehfilmen werden beim Zuschauer in einem Bruchteil von Sekunden durch Klang und Rhythmus Stimmungen erzeugt, etwa Liebe, Leidenschaft, Trauer oder Angst.
- In Kaufhäusern sollen durch manipulierende Musik die Kunden zum Kauf angeregt werden.

Buddhistische Puja

Meine tief greifendste Klangerfahrung erlebte ich bei einer tibetisch-buddhistischen Musikmeditation, bei einer so genannten Puja. Getragen wird eine solche Meditation durch das halblaute Vor-sich-hin-Murmeln von Mantras. Das dauernde Wiederholen der gleichförmigen Mantras versetzt den Körper in eine angenehme Schwingung, es macht den Kopf frei und leer und leitet so den Teilnehmer in einen tranceähnlichen Zustand über.

Darüber hinaus werden alle Körperbereiche durch das Spielen bestimmter Instrumente in Schwingung versetzt. Tiefe Tempeltrommeln und die Töne aus bis zu vier Meter langen Hörnern erzeugen ein wohliges Vibrieren im Bauchraum. Die Hörner gibt es in unterschiedlichen Größen und Tonlagen. Becken mit einem Durchmesser von bis zu 50 Zentimetern bringen eine Fülle von sphärischen Klängen hervor, die den gesamten Körper durchdringen. Glocken und Zimbeln (kleine Metallbecken, die als Paar meist an einem Riemen o. Ä. befestigt sind) mit hohen Tönen schwingen im Kopfbereich.

Das Wissen um die Kraft der Töne bewirkt, dass wir sie zu unserem Wohl, zur Erhaltung der Gesundheit einsetzen und Manipulationen erkennen und vermeiden können.



Peter Hess

Klangschalen

Für Gesundheit und innere Harmonie. Buch mit DVD

Paperback, Broschur, 96 Seiten, 17,2 x 20,2 cm

ISBN: 978-3-424-15243-2

Irisiana

Erscheinungstermin: Juni 2014

Im Einklang mit sich selbst – der Klassiker mit DVD

Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Ihr Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. Dieses Buch bietet ausführliche, bebilderte Anleitungen zum Spielen der Klangschalen und informiert über Vorbeugung und Therapie mit Klangschalen für Anwendungsgebiete von Bluthochdruck bis zu Muskelverspannungen. Außerdem erhält der Leser einen Einblick in die tibetische Geschichte und Tradition dieses Instruments.

Die DVD zeigt die Entstehungshintergründe der Methode und gibt Impulse zur Selbstbehandlung.