

Klangmassage – ein Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit

Klangmassage – können Klänge wirklich massieren?

Geräusche begleiten uns durch unser ganzes Leben. Wir sind tagein, tagaus von ihnen umgeben, manche finden wir schön, manche grauenhaft, von einigen werden wir gestützt und gefördert, von anderen gestresst und genervt. Schon im Mutterleib sind wir von rhythmischen Tönen umgeben und nehmen den Herzschlag unserer Mutter im Takt wahr. Und doch – kennen wir überhaupt unseren eigenen Rhythmus noch? Sind wir uns unseres eigenen Klanges überhaupt bewusst? Oder ist uns dieser Gedanke völlig fremd?

Durch den Lärm und Stress um uns herum, sind viele von uns aus dem Gleichgewicht geraten und passen sich einem von außen vorgegebenen Rhythmus an oder lassen sich sogar in Hektik versetzen. Vielleicht geht es Ihnen auch so, dass Sie selten zur Ruhe kommen. Und wenn doch sind wir den Geräuschpegel um uns herum so gewöhnt, dass wir bei wirklicher Ruhe diese selten genießen können, oft sogar noch unruhiger werden, wenn tatsächlich einmal Stille einkehrt. Wie sollten wir uns da an unseren eigenen Rhythmus und unseren eigenen Klang erinnern? Und doch ist es möglich.

Mittlerweile haben Forscher mit speziellen Messinstrumenten, ähnlich einem Miniaturplattenspieler herausgefunden, dass unsere Zellen tönen, ja regelrecht singen und dies mit speziellen Instrumenten hörbar gemacht. Es wird davon ausgegangen, dass die Töne aufgrund der Eigenschwingung der Zelle entstehen. Je gesünder eine Zelle ist, desto klarer und reiner ist ihr Ton. Gesunde Hefezellen z.B. schwingen in einem Hohen C oder D, Krebszellen hingegen geben lediglich ein dumpfes Rauschen von sich. Jedes unserer Organe lebt in seiner eigenen Schwingung. Diese kann durch Lärm und sonstige Belastungen aus dem Gleichgewicht kommen – oder durch angenehm Schwingendes gefördert werden. Diese Zelltöne sind viel zu leise, als dass ein menschliches Ohr sie ohne Hilfsmittel hören könnte. Vielleicht gehen wir deshalb so sorglos damit um?

Seit längerem ist bekannt, dass sich Lärm gesundheitsschädigend auswirkt. Also müssten doch im Umkehrschluss angenehme Töne der Gesunderhaltung dienen, zumindest aber unser Wohlbefinden fördern. In einer Klangmassage, auch Klangschalenmassage werden wir mit angenehmen, wohlklingenden Tönen umgeben.

Es kann ein Klangteppich entstehen, durch den wir regelrecht getragen werden. Wir können uns fallen lassen und nicht nur den Klängen lauschen, sondern auch der Stille dazwischen. Man könnte meinen, dass wir dabei die Klänge „nur“ mit den Ohren wahrnehmen. Dies allein ist schon ein Erlebnis und hat in den meisten Fällen bereits eine positive, beruhigende Wirkung. Aber eine Klangschale klingt nicht nur, wenn man sie anschlägt, sondern schwingt und vibriert auf angenehme Weise, ein weiterer positiver Effekt. Wenn nun eine oder mehrere Klangschalen auf unserem Körper stehen, nehmen wir diese Vibration in uns auf. Diese wird von Zelle zu Zelle durch den ganzen Körper weitergeleitet, über und durch unsere Haut, unsere Knochen oder sonstiges Gewebe – wie eine Massage von innen. Unseren Zellen werden an ihren ureigenen gesunden Klang erinnert und eingeladen mitzuschwingen. Vorhandene Spannungen können gelockert oder völlig aufgelöst werden.

Wir können auf diese Weise Zugang zu unserem ureigenen Klang finden. Und wir können unseren manchmal sicher ungewollten Erfahrungen mit Lärm bewusst eine andere, eine wohltuende Erfahrung mit Klängen gegenüberstellen. Vielleicht ein neuer Weg für Sie in aller Ruhe, mit Entspannung und Genuss sich und Ihren Zellen aktiv zu helfen, in Ihrer eigenen, gesunden Schwingung zu bleiben oder diese leichter wieder zu finden.

Übrigens, Klangschalen sind keine neumodische Erfindung, sondern existieren bereits seit tausenden von Jahren. Warum nicht altes Wissen für sich selbst neu entdecken?

von Yvonne Swierczek

Yvonne Swierczek - Praxis für
InspyYration und holistische Psychotherapie*

*Heilpraktikergesetz

E-Mail: praxis@inspyyration.de

Internetseite: www.inspyyration.de

Albert-Roßhaupter-Str. 73a, 81369 München,
Tel: 089/72447790

Zeit, die ich in München für Ihre Anrufe reserviert habe:

jeden Mittwoch von 7:30 Uhr bis 9:00 Uhr

Schleifweg 64, 86899 Landsberg, Tel: 08191/21748

Zeit, die ich in Landsberg für Ihre Anrufe reserviert habe:

jeden Freitag von 12:30 Uhr bis 13:30 Uhr