

Klingende Entspannung

Gemäß der indischen Tradition ist der Mensch aus Klang, dem Urton OM, entstanden. Dieser Vorstellung nach erklärt die tiefe innere Verbindung mit dem Urton auch die unmittelbare Wirkung von Schwingungen und Klängen auf den menschlichen Körper. Eine Erkenntnis, der sich auch die so genannte Klang-Therapie bedient, die bereits seit 5.000 Jahren in Tibet, Nepal oder Indien praktiziert wird.

Zentrales Instrument einer Klang-Therapie sind spezielle Klangschalen, die aus unterschiedlichen Metallen und in verschiedenen Größen gefertigt sein können. Bei der Klang-Therapie, auch Klang-Massage genannt, wird die Klangschale entweder auf den bekleideten Körper gestellt oder über dem Körper gehalten, ohne dass dieser berührt wird. Durch das Anschlagen oder Anreiben der Schale werden der Schall und die Schwingung des Klangs auf den Körper übertragen, was wir als vibrierendes Gefühl wahrnehmen.

Angenehme Vibration

Das unmittelbare Erleben der Klangschalen auf oder neben dem Körper bewirkt eine sanfte Massage und Harmonisierung jeder einzelnen Körperzelle. Das Vibrieren der Klangschwingung kann das Lösen von Verspannungen und Blockaden erleichtern sowie das allgemeine Wohlbefinden fördern. Weshalb Klangschalen im Alltag

zur Entspannung und Meditation eingesetzt werden. Die schamanistische Tradition sieht im Klang sogar die Möglichkeit, Zugang zu anderen Welten und Wirklichkeiten zu finden.

Der optimale Klang

Damit die Schale ihren optimalen Klang entfalten kann, ist es wichtig die Schale auf die flache Hand zu legen, damit die Finger nicht den Ton stoppen. Mit dem zur jeweiligen Schalengröße passenden Klöppel wird schließlich die Schale kurz unterhalb des oberen Randes angeschlagen. Um die volle Intensität der Ober- und Untertöne zu erreichen, empfiehlt es sich mit dem Klangstab gegen den Uhrzeigersinn über den äußeren Rand der Schale zu reiben.

Atmosphäre von Ruhe und Spiritualität

Sie haben Lust auf dieses ganz besondere Entspannungserlebnis bekommen? In Ihrem Reformhaus Martin finden Sie z.B. hochwertige Klangschalen von Bitto. Dabei haben Sie die Wahl zwischen gegossenen und handgehämmerten Klangschalen: Erstere werden in eine Form gegossen und anschließend poliert sowie verziert. Sie erzeugen schon bei geringer Berührung einen feinen, hellen Klang. Auch handgehämmerte Klangschalen, nach alter tibetischer Tradition gefertigt, verbreiten nach dem Anschlagen wundervolle Klänge und eine Atmosphäre von Ruhe und Spiritualität.

**Das angenehme Vibrieren der
Klangschwingung kann das
Lösen von Verspannungen
und Blockaden erleichtern
sowie das allgemeine
Wohlbefinden fördern.**

