

Klangmassage & Klangmeditation Klänge erfahrbar machen

„Der Klang der Klangschale berührt unser Innerstes

Er bringt die Seele zum Schwingen.

Er löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.“
(Peter Hess)

Mit der Peter-Hess-Klangmassage kann man zum Stressabbau und zur Gesundheitsstärkung beitragen.

In der heutigen Zeit sieht Stress ganz anders aus als bei unseren Vorfahren. Statt einer kurzfristigen Gefahr mit einer Stressreaktion des Sympathikus (Spannungsnerv) durch „Flucht oder Kampf“, bei der der Stress wieder abgebaut wurde, erleben wir heute oft eine Dauerüberreizung des Sympathikus. Nur, dass wir in der modernen Welt kaum noch die Möglichkeit haben, wegzulaufen, auf einen Baum zu klettern oder ums Überleben kämpfen zu müssen. Zusätzlich fehlen meist die Zeiten der Regeneration und Ruhe, was gerade auch bei Kindern schon feststellbar ist. Viele Erkrankungen gehen mit Entzündungsprozessen einher, welche durch nicht verarbeiteten Stress gefördert werden.

Unser Ruhenerv- der Parasympathikus unterstützt die Heilung wesentlich. Er schenkt Ausgeglichenheit, Ruhe, Erholung, Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Stress gehört zum alltäglichen Leben und ist nicht grundsätzlich negativ zu bewerten. Wenn Stress jedoch lange anhält und chronisch wird, kann er viele Erkrankungen auslösen.

Stressbedingte Symptome können Müdigkeit, Verspannungen, Schlafprobleme und Entzündungen im Körper sein.

Deshalb ist es wichtig, Strategien zu entwickeln, um mit Stress positiv umzugehen.

Die Klangmassage leistet hier wertvolle Hilfe. Durch die im Körper zu fühlenden Klänge der Schalen erfahren wir Entspannung bis hin zur Tiefenentspannung. Durch eine Pilotstudie mit dem Institut Dr. Tanja Grotz konnte festgestellt werden, dass schon bei einer einmaligen Klangmassage eine Tiefenentspannung erreicht werden kann und bei mehrmaligen Klangmassagen (im Abstand

von 3-4 Wochen) eine positive Beeinflussung des eigenen Körperbildes und eine Zunahme der eigenen vitalen Körperdynamik zu beobachten ist.

Eine Klangmassage, bei der die Peter-Hess-Therapieklangschalen auf den Körper aufgestellt werden und sanft angeschlagen werden, erzeugt im Klienten ein tiefes Wohlbehagen und ein Gefühl des „zur Ruhe Kommens“.

Durch die verschiedene Beschaffenheit der Schalen werden alle Regionen des Körpers angesprochen.

Die Gedankenflut, der wir oft ausgesetzt sind, wird beruhigt und Verspannungen können sich lösen.

Nach einem Vorgespräch erlebt der Klient eine Klangmassage ohne störende Worte. Das ist für viele Menschen ein neues und ungewohntes Erlebnis. Oftmals reden wir über Krankheiten.

Aber wir sollten bedenken, dass wir unser seelisches und körperliches Befinden verbessern können, indem wir uns gesundmachende Gedanken machen.

„Da wo das Wort endet, setzt der Klang ein, somit ist der Klang die eigentliche Fortsetzung der Kommunikation mit etwas anderen Mitteln.“
(Ulrich Krause)



Ulrike Torschl

Werkstatt für Musik und Klang
Gesundheitsberaterin (IHK)

Klangmassagenpraktikerin

36124 Eichenzell

Anmeldungen unter

am Wiesenborn 20a

www.ulriketorschl.de

0176/34689071 oder utorschl@t-online.de



Klangmassagenliege



Auswahl an Therapieklangschalen



Klangmeditation nach dem Smovey



Klangmeditation mit Thema



Peter Hess, der Erfinder der Klangmassage in Aktion