

## Berührende Klänge

Die Peter Hess-Klangmassage „ein Tor zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. Die Klangmassage entwickelt das Potential für ein gesamtes Körperliches-Seelisches-Geistiges Wohlbefinden. Im Alltag sind wir immer wieder gefordert und manchmal bleibt wenig Zeit, sich wieder auf uns selbst zu besinnen, eine Balance zu finden, die wir aber dringend benötigen, um unser Leben und unsere Aufgaben in Ruhe und Souveränität zu bewältigen. Erst wenn wir die Stärken unserer Mitte wieder entdecken, gelangen wir in ein Gefühl von Sicherheit. Tauchen Sie in die Welt der Klänge ein und gönnen Sie sich eine Klangmassage um diese wunderbare Wirkung zu erleben.

### DIE WIRKUNG DER KLANGMETHODEN

In der Klangentspannung werden wir jedoch nicht nur für unsere Körperlichen, sondern auch für unsere inneren seelischen Vorgänge sensibilisiert. Nicht selten erzählen Menschen, dass sie während der Klangentspannung ihrer Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche bewusst geworden sind. Der leichte Trancezustand der mit der Entspannung einhergeht, erleichtert den Zugang zum Unterbewussten, zu Intuition und erschliesst damit oft ungenutzte Ressourcen.

Die Klänge rufen Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht wach. Dabei kommt die Einfachheit der Klänge eine besondere Bedeutung zu. Sie laden uns geradezu ein, uns wieder auf das Wesentliche zu besinnen und können zu wunderbaren Wegbegleitern werden, die uns auch in schwierigen Lebenssituationen dabei unterstützen, unser Leben freier, glücklicher und kreativer zu gestalten. Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Ressourcen und Lösungsorientierung sind Aspekte die an sich schon heilsames Potential enthalten und durch die Klänge durch besondere Weise erfahrbar werden.



Im Laufe der Zeit entstanden verschiedene Klangmethoden, die Spezialisierung in den verschiedenen Arbeitsfeldern von Wellness und Prävention, Pädagogik und Beratung Therapie und Heilweisen darstellen. So vielfältig die Anwendungsfelder auch sind, die Basis ist immer ähnlich: Es geht darum zu entspannen, sich wohlfühlen, den eigenen Körper zu spüren, die Wahrnehmung zu verfeinern. All das bietet die Klangmassage, wie sie der Dipl. Ingenieur für physikalische Technik Peter Hess vor 30 Jahren entwickelt hat.



Bei dieser ganzheitlichen Entspannungsmethode werden - stark vereinfacht beschrieben –Therapieklangschalen auf den bekleideten Körper aufgestellt und sanft angeklungen. Es gibt nichts zu tun, man darf einfach nur geniessen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist und die feinen Schwingungen, die von der klingenden Schale ausgehen breiten sich nach und nach über Haut, Gewebe, Organe, Knochen, Körperholräume und Flüssigkeiten usw. im gesamten Körper

aus, die Durchblutung wird angeregt und Verspannungen können sich sanft lösen. Regeneration auf allen Ebenen wird möglich.

Entspannt Leben heisst gesund leben. Die entspannende, Stress und Ängste reduzierende Wirkung der Klangmassage macht sie zu einer wertvollen Präventionsmethode. Nach einer Studie von 200 Menschen, durch 5 wöchentliche Klangmassagesitzungen konnte das Wohlbefinden nachhaltig verbessert werden. Eine Teilnehmerin beschreibt ihre Erfahrung: „Ich rege mich nur noch selten auf, habe weniger Kopfschmerzen und bin viel ruhiger geworden.“ Eine andere sagt: „Ich habe mich seit langer Zeit endlich mal wieder in meinem Körper wohlfühlt.“

### *Klangbehandlungen in der Praxis für Physiotherapie*

Frau Renée Stahl, St.Gallen, 079 715 82 02

[www.kneipp.ch/kneippverein-st.gallen](http://www.kneipp.ch/kneippverein-st.gallen)

Die Klangschalen haben ihren Ursprung in Nepal, Tibet und Indien wo sie auch als Opferschalen und Essgeschirr verwendet wurden. Erst Peter Hess entwickelte seit den 80-iger Jahren die Therapieklangschalen für auf den Körper, zu einer Westlichen Methode.

Die Schalen bestehen aus 7-12 verschiedenen Metallen nach einem trad. Altem Rezept. Sie wird in glühendem Zustand geschmiedet und diese 20 - 100-mal erhitzt. Nach jedem Vorgang wird sie grösser und höher getrieben und bekommt durch Abschrecken mit einer speziellen Flüssigkeit ihren besonders guten Klang.

4 - 6 erfahrene Schmiede arbeiten daran.

Es gibt verschiedene Grössen für die die verschiedenen Körperregionen ansprechen. Becken, Herz, Universalschale, Kopfschalen Zimbeln und Zen-schalen. usw.



"Der Ton der Klangschale bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energie frei." (Peter Hess)