

Klangmassage

Die Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen sind vielfältig. Anders als beim Klangbad oder bei der Klangreise werden bei der Klangmassage die unterschiedlich großen Schalen auf den bekleideten Körper gestellt und mit einem, mit Filz versehenen Holzschlägel sanft angeschlagen. Die dadurch entstehenden obertonreichen Klänge einerseits und die wohltuenden Schwingungen andererseits versetzen Körper, Geist und Seele in friedvolle Hochstimmung.

Der Effekt der Klangschalen ist messbar. Schon nach ca. 10 Minuten Klangmassage befinden wir uns in einem Zustand den wir auch kurz vor der Einschlafen erleben: bewusstes Denken ist weitgehend ausgeschaltet, dennoch sind wir wach und registrieren, was in unserem Umfeld geschieht. In diesem so genannten „Alpha-Zustand“ regenerieren Körper, Geist und Seele sich am tiefsten und intensivsten. Es ist auch der Zustand, den Meditierende anstreben und mit etwas Übung auch erreichen.

Die Qualität der Klangschalen spielt eine große Rolle, da es von der Zusammensetzung der Metalllegierung, aus der die Schalen gemacht sind, abhängt, ob die entspannenden Schwingungen uns in den Alphazustand versetzen oder nicht. Die eigene Sensibilität für die Schönheit der Empfindungen, die sich einstellen, wenn man eine Klangmassage genießt, erhöht zwar sicherlich den Reiz, ist jedoch keine Grundvoraussetzung für das Erlebnis „Klangmassage“. Auch Zweifler und Skeptiker sind eingeladen, sich von der Wirksamkeit der Klänge und Schwingungen der Schalen zu überzeugen.

STRESS- u. KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

Silvia Zuba

Tel.: 0650 3830 305, E-Mail: info@leben-lernen.co.at

WEGE GEHEN, ZIELE ERREICHEN