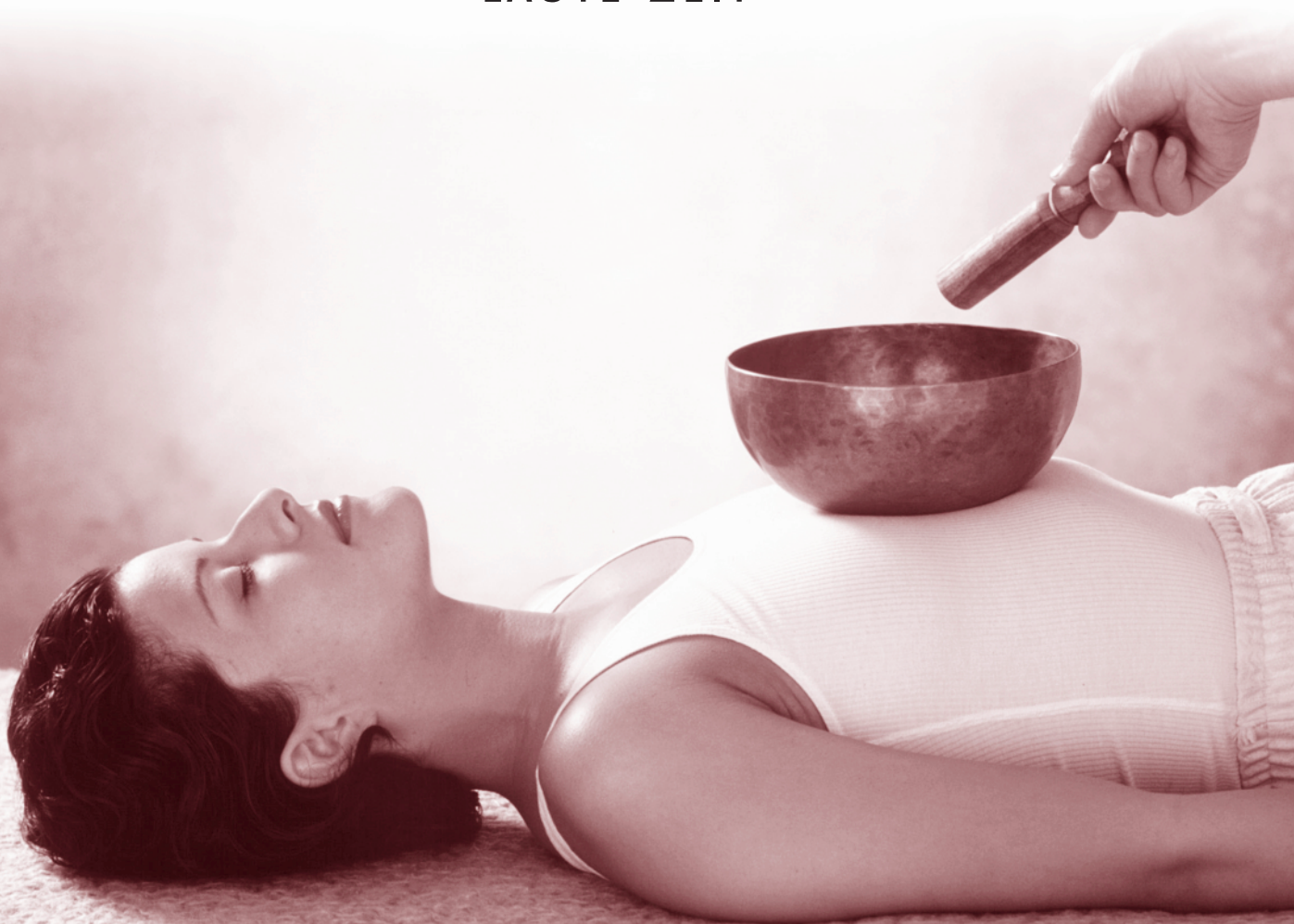


GANZHEITLICH
HEILEN

KLANG

MASSAGE

LEISE TÖNE FÜR EINE
LAUTE ZEIT



KLINGENDE HOMÖOPATHIE

Es ist ein ungewöhnliches und schwer zu beschreibendes Erlebnis, wenn die obertonreichen Schwingungen der auf dem Körper platzierten Klangschalen zart in jeder Körperzelle vibrieren und ein angenehmes Prickeln sowie eine wohlige Wärme überall im Körper hervorrufen. „Wie kann etwas so Sanftes eine solch große Wirkung hervorrufen?“ ist deshalb die am häufigsten gestellte Frage nach einer Klangmassage.

Klänge werden auf allen Ebenen – kör-

Hilfreich zeigen sich die vielfältigen Schwingungen der Klänge auch in der Schmerztherapie. Über die sanften Vibrationen wird die Durchblutung aller Gewebe und Organe angeregt. Narbengewebe entspannt sich, so dass die Einnahme von Schmerzmitteln, z. B. bei einem Wetterumschwung verringert werden kann.

Auch in der Frauenheilkunde hat man mit Klängen bereits gute Erfolge erzielt. Viele Frauen berichten von weitaus weniger Unterleibsschmerzen während ihrer Mens-

Der Einsatz von Klängen und Tönen ist uralt und wurde schon vor ca. 5000 Jahren in vielen Kulturen für Meditation, Heilung und Selbstfindung eingesetzt. Auch in unserer Zeit beobachten und dokumentieren Klangforscher und Wissenschaftler die entspannende, ordnende und vertrauensbildende Wirkung der Klänge. Wenn der Mensch im Laufe seines Lebens durch Ansammlung von Stress und Anspannung sein Gleichgewicht verliert, führen die Vibrationen der Klänge ihn zurück in seinen ursprünglichen Zustand von Harmonie und Gesundheit.

perlich, mental und emotional – zu Information und Energie umgewandelt und haben die Kraft, körpereigene Regelkreisläufe anzustoßen und zu re-harmonisieren. Ein Mensch, der erschöpft ist, unabhängig davon, ob die Gründe dafür mehr im körperlichen oder seelischen Bereich zu suchen sind, schwingt disharmonisch. Schwingung mit Schwingung zu heilen ist daher die Basis der Klangtherapie.

STIMULIERENDE WIRKUNG AUF DEN GESAMTEN ORGANISMUS

Die durch Schwingung stimulierten Körperflüssigkeiten fördern sanft die Darmtätigkeit. Und es ist nicht selten, dass sich innerhalb mehrerer Klangmassagen selbst alte Ablagerungen im Darm zu lösen beginnen. Wird zusätzlich noch ausreichend Wasser getrunken, sind die Klänge ideale Begleiter bei Fastenkuren.

Die harmonisierenden Schwingungen können sogar einen harten und angespannten Rücken auf Dauer zum Schmelzen bringen. Im unteren Rücken können Bandscheibenschmerzen gemildert werden und im oberen Teil der Wirbelsäule wird der Schulter- und Nackenbereich freier, so dass Kopfschmerzen seltener auftreten.

Für stressgeplagte Menschen bedeuten die Klänge eine Entlastung, Ruhepause und ein Loslassen-Können, denn der Blutdruck normalisiert sich. Man fühlt sich ausgeglichener und gestärkt.

truation. Weiterhin weiß man heute, wie sehr sich das Wohlbefinden der Mutter auf das Ungeborene auswirkt. Die beruhigenden Schwingungen harmonisieren Mutter und Kind weit über die Klangmassagen hinaus: Im Verlauf der Geburt kann sich die Atmung gut entfalten und die Muskulatur weitgehend entspannt bleiben. Nach der Geburt zeigen sich solche Babys oft besonders friedlich und widerstandsfähig.

KLANG-ERLEBNIS AUF DER GRUNDLAGE DER CHINESISCHEN ENERGIETOR-LEHRE

Die Wirkung der Klänge auf den menschlichen Körper beruht auf einer Besonderheit: Der Klang erreicht ihn auf zwei Wegen. Einmal über das Ohr: Wir hören ihn. Und dann noch über die Vibrationen, die sich direkt in das Körperwasser, Gewebe und die Zellen einschwingen: Wir fühlen ihn also.

Das passiert mehr oder weniger intensiv bei allen professionell ausgeführten Klangmassagen. Eine größere Fokussierung und Tiefe wird jedoch erreicht, wenn gleichzeitig auf die chinesische Energietor-Lehre zurückgegriffen wird.

Jeder Mensch hat seine spezifischen Stärken und Schwachstellen, es kommt ganz darauf an, wie er sein Leben gestaltet. Ein Mensch, der seine Zeit vorzugsweise sitzend im Büro vor dem PC verbringt, wird andere Probleme haben als beispielsweise ein Landschaftsgärtner, da die see-

lich-geistige Ebene unmittelbar mit der körperlichen in Verbindung steht. Zudem gibt es auch bei jedem Menschen, egal welcher Hautfarbe oder welchen Alters, neuralgische Stellen, an denen sich Blockaden leichter bilden als anderswo im Körper. Es gibt also Engpässe, wo es die Lebensenergie, das Qi, schwerer hat im Fluss zu bleiben. Die Chinesen nennen sie die „Tore der Energie“. Es gibt Haupt-Energietore entlang der Wirbelsäule sowie Nebentore in den Gelenken.

KLANG-ERLEBNIS AUS DER TIEFE

Phase I: Klangmassage

Wir sind rezeptiv, baden in Klängen und kommen in eine heilsame erhöhte Schwingungsfrequenz unserer Lebensenergie. Sie führt uns zurück zu unserer ureigenen Melodie, unserer Essenz, und zwischen den Tönen in die Stille.

Wir werden gestimmt und gereinigt, finden unsere natürliche Ordnung und fassen wieder Vertrauen in uns selbst und ins Leben.

Phase II: Selbstausdruck und Integration

Wir öffnen unser Herz, indem wir fühlen, atmen, tönen, singen, uns im Sinne der östlichen Bewegungskünste langsam-fließend bewegen, Lebenslast und -lust spüren, voller Verständnis reflektieren, liebevoll kommunizieren, be-greifen und ganz von innen her verstehen...

Aus dieser Freude und Klarheit kommt unser eigener Ausdruck. Er ist nicht länger fremd bestimmt, sondern geprägt von Selbstgefühl und liebevoller Angemessenheit für die Umwelt und unsere Beziehungen.

DREI HAUPT-ENERGIETORE

Das Konzept der „Energietore“ hat Tradition. Es lässt sich weit ins chinesische Altertum zurückverfolgen. Ursprünglich ist die Idee bei den Daoisten entstanden und im Laufe der Zeit von vielen anderen Traditionen aufgegriffen worden.

Energietore sind Hauptdurchgangs- und Kontrollstationen der Lebensenergie. Hier kann die Stärke des Qi qualitativ und quantitativ beeinflusst werden und darum sind es die wichtigsten Stellen, an denen Blockaden beseitigt werden müssen.

Die drei Haupt-Energietore befinden sich mitten im Körper ganz in der Nähe der Wirbelsäule. Aus energetischer Sicht sind sie mit allen Organen verbunden und versorgen sie mit Qi. Andere Tore befinden sich in den Gelenken, oder genauer gesagt, im Gelenkspalt zwischen den Knochenenden.

Um es kurz auf einen Nenner zu bringen: Ein geschlossenes Energietor bedeutet Einengung, Blockade, Schmerz. Ein geöffnetes Energietor bedeutet Fließen, Freude, Gesundheit.

LEBENSENERGIE IM ÜBERFLUSS

Es gibt ausführliche Literatur über die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), deshalb soll an dieser Stelle nur eine kleine Einführung in diese Thematik folgen.

Die drei Haupt-Energietore sind das untere Dantien oder Nabelzentrum, das mittlere oder das Herzzentrum und das obere Dantien oder Kronenzentrum. Die drei Tore entsprechen in der westlichen Physiologie dem parasympathischen Teil des vegetativen Nervensystem, also dem Teil, der für unsere Regeneration und Beruhigung zuständig ist, und dessen Zentren im Hirnstamm und im Rückenmark liegen.

- Das untere Dantien bzw. untere Energietor, auch „Meer der Essenz“ genannt, ist das wichtigste Energietor im Körper. Es speichert das Qi und leitet es auf den Energieleitbahnen, den Meridianen, durch den gesamten Organismus. Es befindet sich zwischen Nabel und Schambein, liegt auf der „Erdebene“, wie die Chinesen es ausdrücken, und wird unseren Instinkten zugeordnet. Es steht im unmittelbaren Zusammenhang mit der Kraft unserer Nieren und der Funktionsfähigkeit der Blase, den Verdauungs- und Fortpflanzungsorganen.

Das untere Dantien wird mit den Wurzeln eines Baumes verglichen. Reichen die Wurzeln tief hinein in einen gehaltvollen Boden voller Nährstoffe, wird der Baum wachsen und gedeihen. Ein lebendiges und sprudelndes unteres Dantien zu haben ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden, denn von hier kann das Qi aufsteigen zu den beiden höher gelegenen Dantiens.

- Das mittlere Dantien bzw. mittlere Energietor, auch „Palast des Herzens“ genannt, liegt unter dem Brustbein auf Höhe der Brustwarzen in unmittelbarer Nähe des Herzens. Es ist der „Menschenebene“ zugeordnet und unterstützt uns im Vertrauen auf unsere Intuition. Es steht in Verbindung mit allen Systemen, die uns

schützen. Es reguliert unseren Kreislauf, stabilisiert den Blutdruck und schützt unser Herz physisch und emotional. Es sorgt über eine gesunde Lungentätigkeit für eine ruhige, tiefe und volle Atmung, die uns meist in Stresssituationen im Stich lässt. Fließt die Energie im mittleren Dantien, haben wir ein starkes Immunsystem, einen gesunden Schlaf und erfüllte Beziehungen zu unseren Mitmenschen.

- Das obere Dantien bzw. obere Energietor, auch „Punkt der 1000 Möglichkeiten“ genannt, befindet sich am Scheitelpunkt an der höchsten Stelle des Körpers. Es ist das Zentrum unserer Sinneswahrnehmung. Es liegt, wie die Chinesen sagen, auf der „Himmelsebene“ und bündelt unsere spirituelle Energie. Fließt die Energie in diesem Energietor sind wir eingestimmt auf unsere Inspiration und Hingabe. Wir sind im Gleichgewicht und besitzen die Fähigkeit, dem Leben zu vertrauen.

KLÄNGE UND LEBENSENERGIE IM HEILSAMEN DUETT

Die Tradition der chinesischen Energietor-Lehre ist ohne das Verständnis von Qi nicht denk- und vorstellbar.

Qi ist weit mehr als die Energie, die im weit verzweigten Meridiannetz des Körpers zirkuliert. Sie ist die Kraft, die unsere Batterien am Laufen hält. Als allgegenwärtige universale Lebenskraft erfasst Qi die Dimensionen menschlichen Daseins vollkommen – körperlich, geistig sowie energetisch. Somit ist Qi die entscheidende Kraft, die primär unsere menschliche Gesundheit und Krankheit in Balance hält. Sie fließt auf der molekularen Ebene, die für die Zellteilung und den Stoffwechsel zuständig ist, genauso wie sie für Blutkreislauf, Atmung und Verdauung sorgt. Qi ist der große Lebensmotor bis hin zu den wesentlichen Fähigkeiten unseres Fühlens und Denkens, der Wahrnehmung und des Bewusstseins.

Zeit ihres Lebens sind „Qi-bewusste“ Menschen daran interessiert, mit dem wertvollen, feinstofflichen Lebenshauch in jeder Hinsicht verantwortlich umzugehen. Beim Klangerlebnis schwingen die obertonreichen Instrumente den Menschen mitten in diese gesunderhaltende Welt.

HAUTNAHES KLANGERLEBEN

Genau wie die chinesische Energietor-Lehre hat auch der Einsatz von Klangschalen Tradition. Beides zu verbinden ermöglicht eine Klangreise, die den Menschen in die Tiefe seines Wesens führt. Acht Klangschalen werden auf und neben dem Körper platziert, wobei sie sich immer in unmittelbarer Nähe oder direkt auf den Energietoren befinden. Zusätzlich können Gongs, Körpertambura und Zimbeln dazu kommen.

Die Qualität des Spieles entscheidet darüber, wie tief und in welcher Intensität wir den anderen erreichen. Es geht also darum, so zu spielen, dass ein großer und vielfältiger Klangteppich entsteht, der den Menschen aus seinen Hörgewohnheiten herausführt in eine Welt, in der der Intellekt zurücktritt und das Fühlen wieder wichtig wird. Oder poetisch ausgedrückt: „Wo der Kopf ins Herz fällt“. Jetzt – frei von allen Konzepten und Konditionierungen – entsteht wirklich tiefe Entspannung und das freie Fließen von Energie und damit von wertvollen Informationen. Auf dieser Grundlage können sich Heilungsprozesse leicht und selbstverständlich anbahnen.

Da die Schalen zum größten Teil auf dem Körper stehen, erlebt sich der Mensch als weiten, klingenden Resonanzraum: Ein faszinierendes Glücksgefühl, das nicht einmal mit einem Erlebnis im Konzertsaal, sondern am ehesten beim eigenem Spiel auf einem Instrument in diesem Maße erlebt werden kann. Es entsteht, weil der Bespielte im wahrsten Sinne des Wortes mit Leib und Seele angesprochen wird. Die Schwingungen nimmt er nicht allein über die Ohren wahr, sondern zusätzlich über die Knochenleitung, das große, empfindsame Organ Haut und über das Körperwasser, aus dem wir zu fast 80 % bestehen.

DA DIE SCHALEN
GRÖBSTENTEILS AUF
DEM KÖRPER STEHEN,
ERLEBT SICH DER
MENSCH ALS
WEITEN, KLINGENDEN
RESONANZ-
RAUM



ALLES GESUNDE SCHWINGT GENAU IM RICHTIGEN MAß

Die Haut ist unser flächenmäßig größtes und funktionell vielseitigstes Organ. Es ist bekannt, dass es eine ganz enge Beziehung zur Psyche aufweist. Aus diesem Grund nennt man die Haut auch oft den „Spiegel der Seele“. Wenn man sich vorstellt, dass die Schwingungen durch jedes einzelne der unzähligen Körperhaare und der mit ihnen verbundenen peripheren Nervenenden aufgenommen werden, ist es nicht übertrieben zu behaupten, dass der Mensch bei diesem Klangerlebnis mit den Tönen geradezu verschmilzt.

Mit dem Anteil der hohen Frequenzen der Obertöne wird über das Ohr die Gehirnrinde angeregt, und das Nervensystem erfährt eine ausgleichende „innere Massage“. Die Frequenzen der tiefen Obertöne schaffen eine schützende Körper-Klang-Hülle voller Geborgenheit und Sicherheit.

Auf diese Weise wird der Bespielter selbst zum Instrument, in dem es auf vielfältige und harmonische Weise schwingt und klingt. Spielt man die Schalen mit

einem Grundschatz von ca. 60 Schlägen pro Minute (siehe Barockmusik) wirken die Klänge beruhigend auf die Körperrhythmen und lösen tiefe Entspannung mit gleichzeitiger geistiger Wachheit aus.

Der Herzschlag verlangsamt sich um durchschnittlich fünf Schläge pro Minute und der Blutdruck sinkt. Die Gehirnwellen zeigen ein ähnliches Bild wie bei meditierenden Menschen. Das Vegetativum wird von den Klängen zum Mitschwingen angeregt. Das Gehirn schüttet körpereigene Glückshormone, die Endorphine, aus. Das Wohlbefinden steigt und das Schmerzempfinden sinkt.

Eine Klangschale verbreitet ihre Schwingungen nicht nur punktuell im jeweiligen Energietor, sondern erfasst den Bereich um das Energietor herum flächig. Wird sie beispielsweise auf das untere Energietor aufgestellt, so schwingt sie bis hinunter in den Beckenboden. Treffen die Vibrationen auf eine Verspannung wird diese durch den



Resonanzeffekt angeregt, sich allmählich in die heilsameren Frequenzen der Klangschale mit einzuschwingen. Mit anderen Worten: Die Blockade erhält eine musikalische Einladung zur Lösung.

BERÜHRENDE STILLE – STILLES BERÜHRTSEIN

Das Klang-Erlebnis ist so gestaltet, dass immer wieder für den Menschen auf der Liege die Stille zwischen den Klängen hörbar wird.

Die Stille ist der Gegenpol zu Lärm. Sie führt uns weg von den Aktivitäten des Tages, weg vom ständigen Tun in unsere Innenwelt und damit ins Sein. Hier in diesem Raum der Stille begegnen wir der Gegenwart. Und in der Gegenwart begegnen wir uns selbst, so wie wir gemeint sind - frei von Leistungsdruck und Bewertung.

Und hier schließt sich der Kreis. Auch in der chinesischen Energietor-Lehre geht es um die innere Alchemie – die Stille. Erst in der Stille geschieht die Vitalisierung des Körpers auf tiefster Zellebene und die Regeneration und entspannte Wiederbelebung des Geistes. Viele Menschen sprechen staunend von einer Atmosphäre, in der viel Raum für Unsagbares, Berührtsein und Erkenntnis entsteht.

In den alten chinesischen Texten wird es voller Poesie ausgedrückt:

*„In der Stille wirst Du wach
für die Wunder des Lebens.*

Im Erwachen erfreue dich daran.

*In der Stille nährst du deine Energie
und deinen Geist.*

*In der Stille vermindert sich dein Denken,
dein Gemüt und deine Essenz
werden genährt.*

*In der Stille lässt das Grübeln nach,
die Kraft deines Herzens und
deiner Spiritualität entfaltet sich
wie Blätter einer Lotusblüte.“*

ERINNERUNG AN DIE UNBESCHWERTE LEICHTIGKEIT DES SEINS

Eine Klang-Sitzung besteht aus zwei Phasen. Sie kombiniert die rezeptive vibrierende Berührung der Klangmassage mit einem aktiven Prozess der Bewusstwerdung und dem ganz individuellen Selbstaussdruck, um bleibende Veränderungen zu erreichen.

NEU Pangam-Aprikosenkern 15.17 – Kapseln



mit allen Vitalstoffen aus Aprikosenkernen (500 mg), Pangamsäure B15 (40 mg) und Magnesium (4 mg) je Kapsel zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung der Körperzellen, Täglich 2 Kapseln.

120 veget.Kapseln bei uns **nur 29,85 €**

NEU Seiglase L+

rechts-fermentierter Getreide-Komplex,

285 mg Roggen u. 285 mg Weizen, in veget. Kapseln. Multifunktionale Enzyme unterstützen das Gleichgewicht der Darmflora, die Fettverdauung u. den gesamten Verdauungsprozess. Täglich 4-6 Kapseln (statt saure Brotgetränke)

160 Kapseln bei uns **nur 29,50 €**



NEU Bitterstoffe pflanzlich

des südamerikanischen Mönchs-basilicums für die Aktivitäten der Galle und der Magensekretion.

330 mg pur je Kapsel. Täglich 3-4 Stück.

120 veget. Kapseln bei uns **nur 28,90 €**



NEU Citrus-Bioflavonoide + Wilde Feige

rechts-fermentiert als Basis für das milchfreie Kefir-Konzentrat ProEM-M.

Effektive Mikroorganismen für ein gesundes Bakterien-Milieu im Darm.

Monatspackung 300 ml bei uns **nur 23,80 €**



Süßgras-Samen roh + Grüne Mineralerde

Mineralstoffe, Spurenelemente u. organ. geb. Kieselsäure für kräftige Haare, Haarwurzeln, festes Bindegewebe u. Knochen.

670 mg je Kapsel, täglich 4 Stück

120 veget. Kapseln bei uns **nur 22,80 €**

NEU Zedernuss-Öl Bio-Wildsammlung

aus Sibirien, traditionelle Zubereitung, kalt gepresst. Ca. 64 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Ohne Zusätze.

1-2 Teelöffel pro Tag

100 ml bei uns **nur 14,85 €**



Weihrauch-Kapseln mit Braunhirse Wildform

Je veget. Kapsel 520 mg Weihrauch-Extrakt (= 234 mg Boswelliasäure) und 200 mg Braunhirse Urkorn-Konzentrat. 120 Kapseln **nur 28,90 €**

Mumijo Asil Kapseln

vegetarisch - mit je 150 mg gereinigter, bio-aktiver Ursbstanz incl. 2,5 mg natürlichem Zink.

160 Kapseln bei uns **36,90 €**



10 % Rabatt ab 100,00 EUR

Lieferung ab 60,00 portofrei, sonst plus 4,00.

Bezahlung nach Erhalt der Produkte.

Katalog gratis: Ayursana B.V.
Postbus 10301 • 6000 GH Weert / Niederlande
Tel. 00 31- 495 - 52 52 76 / Fax 52 66 46

Die Klangmassage führt uns ins Spüren, ohne Bewertung und ohne einzugreifen. Es ist wichtig, unseren Anspannungen auf diese Weise auf die Spur zu kommen, denn was wir nicht spüren, das können wir auch nicht loslassen. Damit ist nicht nur körperliches Halten gemeint, das sich in den Organen und Geweben, Muskeln und Gelenken manifestiert, sondern auch das mentale Festgefahren sein, was mit dem Körperlichen in unmittelbarem Zusammenhang steht.

Lässt sich der Mensch noch tiefer ein – und die Klänge haben einen solch sanften Aufforderungscharakter, dass dies einfach geschehen kann –, kommen wir in Kontakt mit den dahinter liegenden emotionalen Anspannungen im feinstofflichen Bereich. Jetzt spürt der Bespielte mehr oder weniger bewusst wie alles ineinander greift.

Das führt uns in die zweite Phase. Sie hebt das Erfahrene in den Bereich der Bewusst-Werdung und des entsprechenden Selbstaudrucks. Indem wir Bewusstsein in ein vernachlässigtes Körperteil schicken, kann es wieder in die Gemeinschaft der Körperfamilie integriert werden. Und auch vernachlässigte Seelenanteile, Ängste, Identifikationen, Konditionierungen und belastende Verhaltensmuster wollen lediglich vom Licht unseres Bewusstseins beleuchtet werden, um dann mit Verständnis und Liebe re-integriert werden zu können. So wird immer mehr gebundene Energie frei. Im gesamten Organismus beginnt es kraftvoller, wesentlich freier und leichter zu schwingen: Seelische Wunden dürfen sich schließen und kontinuierlich heilen.

Ricarda Geizler

Kontaktadressen

- InBalance Team, Markgrafenallee 44, 95448 Bayreuth, Tel. 0921/8710600, Fax 0921/8710610, Internet: www.inbalance-team.de, E-mail: info@inbalance-team.de

- Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., Ortheide 29, 27305 Uenzen, Tel. 04252/2411, Fax 04252/3436, Internet: www.fachverband-klang.de, E-mail: info@fachverband-klang.de

Literatur

- Frank Plate/David Lindner/Zoran Prosic-Götte: Praxisbuch Klangmassage. Traumzeit Verlag 2004.

Fotos: S.40 (kristiane vey/jump Fotoagentur), S.43+44 (Autorin)

Über die Autorin

Ricarda Geizler ist Atem- und Körpertherapeutin nach Prof. Volkmar Glaser in privater Praxis und praktiziert seit ca. 20 Jahren Tai Chi im Stil des Tai Chi Meisters Chungliang Al Huang. Seit 1998 leitet sie gemeinsam mit ihrem Mann, Wolfram Geizler, das Zentrum für sanfte Körper- und Wassertherapie in Bayreuth (siehe Kontaktadressen).