

*Die Ruhe
Inach dem
Laut*





Klänge beruhigen, lösen Verspannungen und können sogar Krankheiten vorbeugen. Wie eine Klangmassage funktioniert, lernt man an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel – ganz entspannt

Der Klang schwappt in der Schale hin und her, breitet sich in konzentrischen Kreisen aus und rinnt langsam über den Schalrand. Ich liege auf dem Bauch, die Schale steht auf meiner Lendenwirbelsäule, und ich habe das Gefühl, immer tiefer in warmen, weichen Sand an einem idyllischen Strand zu sinken. Danach bin ich weich wie Gummi, bis in die Tiefe entspannt und zufrieden. Wie das geht? Melanie Bommersheim hat mir eine Klangmassage gegeben. Sie ist Expertin und leitet an der Akademie Gesundes Leben den Kurs Entspannen mit Klangschalen: „Der Körper geht in Resonanz mit der Schale. Die Klänge bringen im Körper viel in Bewegung.“

Von der Friseurin bis zur Yogalehrerin, von grundsätzlich Neugierigen bis zu gezielt Lernenden sind in diesem Kurs hauptsächlich Frauen (und ein Mann)

Die Ruhe nach dem Laut

versammelt. Alle möchten erfahren, was diese spezielle Art der Entspannung meint. Zwei Kindergärtnerinnen aus Sachsen haben schon Erfahrungen mit Klangschalen: „Die Kinder werden ruhiger. Gerade die Unruhigsten sitzen mal still und lauschen. Das möchten wir öfter einsetzen.“ Mutter und Tochter vom Bodensee, die Tochter gerade in stressiger Prüfungssituation, wollen diese Art der Entspannung erst einmal nur an sich selber ausprobieren.

Vom runden Glockenton bis zum feinen Bimmeln

Der Raum, in dem wir im Kreis auf Matten oder Meditationskissen sitzen, ist groß, hell, friedlich. In der Mitte stehen 53 Schalen samt Klöppel auf einem violetten Tuch. Manche groß wie Obstschalen, andere eher im XS-Format. Ihre Klangvarianten reichen von einem satten Ton wie der einer Glocke bis zu einem hellen „Ping“. Grundsätzlich gilt: Je kleiner die Schale, desto höher der Klang. „Jede Schale hat ihre eigene Frequenz“, weiß die Klangschalen-Expertin.

Für die Klangmassage sind drei Schalen notwendig. Die Universalschale wird auf Füße, Hände und Gelenke gesetzt. Die Herzschale kommt am Oberkörper, also der Herz- und Halsregion, zum Einsatz und die relativ große und bis zu mehr als zwei Kilo schwere Beckenschale ist für Unterleib und -körper, für Beine und Füße geeignet. „Sie erdet und ist gut gegen Stress“, erklärt die Seminarleiterin. Jeder von uns darf sich eine Schale aussuchen und den Umgang üben. Wie liegt sie in der Hand? Steht sie auf dem flachen Handteller, kann man sie mit gespreizten Fingern halten? Und wie hört sich dann jeweils der Ton an? Auch das Fühlen ist wichtig: Wir stellen unsere Schale auf den Spann, auf Oberschenkel, Brustbein, Bauch, Hüfte, schlagen sie jeweils an und spüren die Vibration – manchmal bis in den Kopf. Schon schnell ist klar: Sacht es „Schlägeln“, so der Fachausdruck wie Melanie Bommersheim erläutert, reicht vollkommen. Wer fest mit dem Klöppel anschlägt, erzeugt zu viel Lärm, zu viel Bewegung, zu viel von allem.

Kein Wunder, eine Demonstration mit Wasser zeigt: Schon sanftes Anschlagen erzeugt Kreise, als wäre ein Stein im Wasser gelandet. Wer eine Hand in die Wasserschale hält, empfindet die Schwingung wie minimale Stromstöße. Es zittert und prickelt.



Die Töne schweben durch den Raum, wir liegen still

Eine wichtige Erkenntnis, denn nun sind Übungen am Partner dran. Der/die Nehmende legt sich auf die Matte, „darf genießen und muss nichts machen“, sagt Melanie Bommersheim. Wer gibt, muss sich hingegen ganz schön konzentrieren. Die Universalschale steht auf dem Gesäß. Als sich alle auf ihren Plätzen eingerichtet haben, ist es plötzlich ganz still im Raum. Die einen wollen in sich hineinlauschen und den Klang fühlen. Die anderen sind konzentriert und darauf bedacht, die richtige Mischung zwischen sanftem, aber nicht zu schwachem Ton hinzubekommen. Der Raum ist erfüllt von vielfachem Klang. Er schwebt, lässt Bilder entstehen, Stimmungen aufkommen, fließt von einer Wand



Jede Klangschale hat ihre eigene Frequenz – erklärt Seminarleiterin Melanie Bommersheim (o. re.) und lässt die Teilnehmerinnen die unterschiedlichen Tonvarianten testen. Ergebnis: Je kleiner die Schale, desto höher der Ton

zur anderen und wirkt sehr beruhigend. Während wir TeilnehmerInnen nachlauschen, erklärt Melanie Bommersheim mit ihrer angenehmen, un-aufgeregten Stimme ein wenig Theorie: „Der Mensch besteht zu etwa 65 Prozent aus Wasser. Und das leitet Schwingungen, also auch Klänge, optimal weiter. Die Schwingungen sprechen die Rezeptoren von Haut, Muskeln und Gelenken an.“ Das macht die entspannende Wirkung aus. Deshalb können sich Verspannungen und Blockaden lösen. Die Klänge wirken wie sanfte Massagen und harmonisieren jede Körperzelle. So entsteht das Gefühl von Leichtigkeit im Körper. Melanie Bommersheim stellt klar: „Diese Klangmassage ist ausschließlich zur Entspannung geeignet. Für therapeutische Zwecke dürfen nur entsprechend ausgebildete Personen aktiv werden.“ Entspannung: genau das, was wir gerade empfinden. Wir freuen uns auf den

ANZEIGE

BAKANASAN

Auf Empfehlung der Bienenkönigin



Gelée Royale in wertvoller Bio-Qualität

- ✓ 3-fach konzentriert
- ✓ mit natürlichem Vitamin C für das Immunsystem sowie zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- ✓ aus kontrolliert biologischem Anbau
- ✓ nur eine Kapsel täglich

Börner GmbH, Bremen · www.bakanasan.de

BAKANASAN – die Reformwaren-Marke für hochwertige Arzneimittel und wertvolle Gesundheitsprodukte. Schonend in Deutschland hergestellt und sorgfältig geprüft. Seit 1954.

So wertvoll ist Natur.

Die Ruhe nach dem Laut

nächsten Übungstag, an dem wir die Massage dann komplett kennenlernen werden.

Von Kopf bis zu den Füßen mit drei wechselnden Schalen

Sie ist komplex, dauert rund 40 Minuten, wenn erst Rücken und dann Bauch behandelt werden. Sie beginnt mit der Universalschale und einem Klangbogen von Kopf bis zu den Füßen. Danach geht es über jede Fußsohle, den Rücken, den Po weiter bis zu den Schulterblättern und wieder zurück – wobei nacheinander alle drei Schalentypen zum Einsatz kommen. Bevor die Schale aufgesetzt wird, wird die Hand auf die betreffende Stelle gelegt, möglicherweise muss die Schale mit kleinen Polstern oder Kissen abgestützt werden. „Die Fußsohlen sind heikel“ sagt hinterher Regine, „da rutschen die Schalen leicht weg.“ Melanie Bommersheim hat durch ihre jahrelange Erfahrung wertvolle Tipps parat. Ganz wichtig: „Wer die Klangmassage gibt, muss sich ebenfalls wohlfühlen. Das Gefühl überträgt sich. Unsicherheiten und Unbequemlichkeiten auch.“ Während die acht Paare sich gegenseitig die Massage geben, klingt und tönt der ganze Raum. Zwischendurch gibt es ab und an mal einen heftigeren Ton und ein anschließendes leises „Mist!“ und erschrecktes „Oh, Gott!“ von demjenigen, der die Schale schlägelt.

Wie eine Woge, deren Anfang und Ende ich kaum noch wahrnehmen kann, breiten sich die Klänge über meinen Rücken aus. Im Nacken spüre ich den Ton. Aber er schwingt nicht. Da bin ich wohl etwas starr. Nach der Klangmassage sind wir reihum zutiefst entspannt. Die muntere Claudia aus Bad Vilbel gesteht: „Ich bin eingeschlafen.“ Und als Petra mit der blonden Wuschelfrisur frei heraus erklärt: „Nehmen ist schöner“, müssen alle lachen: Nach dieser Tiefenentspannung kann man wirklich süchtig werden.



Klingende Schalen

Die Schalen bestehen aus einer Messinglegierung, in der bis zu zwölf verschiedene Metalle enthalten sein können: Blei, Zinn, Kupfer, Eisen, Quecksilber, Silber und Gold. Das Metallgemisch wird geschmolzen und in Gussformen gefüllt. Aus dem Rohling wird unter Hitze die Schale gehämmert. Schmiede in Indien und Nepal sind dabei am Werk. Sie kontrollieren den Klang, hämmern, bis er stimmt. An einer Schale von ca. zwei Kilo arbeiten bis zu fünf Menschen rund 30 Stunden. Zum Schluss wird die Schale poliert. Ursprünglich dienten die Schalen nicht der Therapie, sondern als Essgeschirr oder Opferschalen. In den Westen gelangten sie seit 1959 mit tibetischen Mönchen, die aus China fliehen mussten. Führend in der Herstellung und Verbreitung der Klangmassage ist heute Peter Hess (www.peter-hess-institute.de). Der deutsche Klangschalenspieler bietet in Zusammenarbeit mit der Akademie Gesundes Leben Ausbildungsseminare für Klangschalentherapeuten zur Gesundheitsprävention an.



Bevor sie therapeutisch eingesetzt wurden, dienten die Schalen aus einer polierten Messinglegierung als Essgeschirr und Opferschalen. 1959 brachten tibetische Mönche sie in den Westen

Gut
zu
wissen

Sie haben Lust bekommen, das Seminar „Entspannen mit Klangmassagen“ an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel zu besuchen? Kein Problem: Vom **25. bis zum 27. Mai 2018** (Fr–So) oder vom **30. September bis zum 2. Oktober 2018** (So–Di) findet das Seminar wieder statt. Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.akademie-gesundes-leben.de oder telefonisch: 06172/300 98 22

Text: Stefanie Theile

Wanne für Wanne Entspannung Heilkräuter- Bäder



- Wohltuend mit 12% ätherischen Ölen
- Natürliches Badeerlebnis
- Für Erholung und Wohlbefinden

ARYA LAYA
NATURKOSMETIK AUS HEIDELBERG

WWW.ARYA-LAYA.DE