

# Klangschalenmassage

Klangschalenmassagen sind eine faszinierende und tiefgreifende Methode zur Förderung von Entspannung und Wohlbefinden. Diese Technik hat ihre Wurzeln in der traditionellen asiatischen Heilkunst und wird seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen praktiziert. Hier sind einige Aspekte, die die Klangschalenmassage näher erläutern:

## Ursprung und Geschichte

Klangschalen stammen ursprünglich aus dem Himalaya-Raum und werden oft mit der tibetischen Kultur in Verbindung gebracht. Sie wurden traditionell für spirituelle Praktiken, Meditation und Heilung verwendet. Die Schalen bestehen meist aus einer Legierung von verschiedenen Metallen oder auch Quarzpulver, die harmonische Klänge erzeugen, wenn sie angeschlagen oder gerieben werden.

## Wirkungsweise

Die Klangschalenmassage nutzt die Schwingungen und Klänge der Schalen, um den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Wenn die Schalen auf den Körper gelegt und angeschlagen werden, erzeugen sie Schwingungen, die durch den Körper reisen. Ihre beruhigende und entspannende Wirkung ist mehrfach überliefert. Der Klang wird akustisch über die Ohren wahrgenommen und die Schwingungen in unserem ganzen Körper aufgenommen. Die kleinen spürbaren Klangvibrationen breiten sich sanft über Haut, Gewebe, Organe, Knochen und Körperflüssigkeiten aus. Die Durchblutung und der Lymphfluss werden angeregt, Atmung, Herzschlag, Puls, Hautwiderstand, Blutdruck, Stoffwechsel sowie das Verdauungssystem werden in Schwung gebracht.

- ✱ Verspannungen lösen: Die sanften Schwingungen helfen, Muskelverspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern.
- ✱ Stress abbauen: Die beruhigenden Klänge wirken auf das Nervensystem und können helfen, Stress und Angst abzubauen.
- ✱ Emotionale Blockaden lösen: Viele Menschen berichten von emotionalen Befreiungen während der Sitzung, da die Klänge tief in das Unterbewusstsein eindringen können.
- ✱ Energiefluss harmonisieren: Die Schwingungen können dazu beitragen, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Nachweislich werden durch das Spielen mehrerer Klangschalen/Gongs unsere Gehirnaktivitäten verlangsamt. Gerade das gleichförmige, rhythmische Anspielen der Klangelemente erzeugt im Gehirn ein Gefühl von Wohlbehagen und Urvertrauen. Es kommt zu einer Bewusstseinsveränderung. In diesem Zustand fällt das Gehirn in einen tranceähnlichen Zustand und unser Körper ist absolut entspannt und ruhig; auf diese Weise können sich Blockaden und sogar Traumata lösen.

