

PETER HESS

Klangschalen

Für Gesundheit und innere Harmonie

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif font. Above the text is a thin, dark, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA



Im östlichen Kulturkreis weiß man schon seit Jahrhunderten um die wohltuenden und heilenden Klänge von Klangschalen, Zimbelen und Gongs.

Inhalt

Geschichte und Rituale	6	Anwendung der Klangschalen	32
Die Welt ist Klang – der Mensch ist Klang	6	Schwingung und Resonanz – Grundeigenschaften des Lebens	32
Alles strebt nach Harmonie	7	Wasser-Klang-Bilder von Alexander Lauterwasser	34
Heilung durch Musik	8	Was bei einer Klangmassage im Körper geschieht	36
Manipulation durch Klänge	10	Durch Klang zur Tiefenentspannung	38
Trance und Ekstase – Grundlage für Heilungsprozesse	12	Anwendungsbereiche von Klangmeditation und Klangmassage	41
		Den eigenen »Klangkörper« wieder erfahren	43
Wissenswertes über Klangschalen	14	Affirmationen und Visionen	44
Ursprung der Klangschalen	14	Der Entspannung folgt die Neuordnung	45
Materialien, Formen, Größen und Gewichte	15		
Neue Klangschalen – in traditioneller Weise gefertigt	18	Körperliche Beschwerden	48
Was beim Kauf einer Klangschale zu beachten ist	24	Beispiele aus der Praxis	48
Reibeklöppel oder Schlägel	27	Grundprinzipien jeder Behandlung mit Klangschalen	51
Bezugsquellen und Preise	28	Arbeit mit der Universalschale	53
Pflege der Klangschalen	29	Schulter- und Nackenverspannungen lösen	54



Kopfschmerzen lindern	58	Anwendung bei Kindern	74
Bluthochdruck senken	59	Klangschalen-Erfahrungen	
Verdauungsstörungen beheben	60	mit Kindern	74
Unterleibsbeschwerden behandeln	61	Erfahrungs-, Lern- und Wahrnehmungsspiele mit Klangschalen	76
Durchblutungsstörungen regulieren	61	Klangschalen-Spiele	79
Gelenkbeschwerden behandeln	63	Klangmassage mit Kindern	80
		Klang- und Fantasiereisen	81

Anwendung in der Partnerschaft

Sich gegenseitig unterstützen	64	Peter Hess® Klang-	
Gegenseitiges Klangeschenk	67	massage	82
Klangmeditation für Partner oder Partnerin	68	Therapeut und Klient	82
		Individueller Ablauf	83
		Peter Hess® Basis-Klangmassage	84

Schwangerschaft und Geburt

Entspannte Schwangerschaft, entkrampfte Geburt	70	Mit Klangschalen die Aura stärken	86
Entwicklung und Reifung	72	Die Aura – der schützende Pelz um uns	87
		Harmonisierung der Aura durch Klang	89
		Körperliche Beschwerden	92
		Energiebahnen und Energiezentren	92
		Kontaktadressen	94
		Register	95
		Über dieses Buch	96

Die Klänge der Klangschalen versetzen jede einzelne Zelle des Körpers in eine angenehme Schwingung, die Entspannung und Heilung bringt. Man kann sie zur Förderung der Gesundheit ebenso einsetzen wie zur Partnermassage oder im Wellnessbereich.

Vorwort

Die Klangscha-
le wird für Sie
zum Instrument,
das in allen
Variationen
gespielt werden
will. Sie sind
Ihr eigener
Komponist und
haben die
Möglichkeit,
in kindlicher
Freude
schöpferisch
zu werden.
Sie machen
sich auf den
Weg, die
eigene
Kreativität
wiederzuent-
decken,
sie zu ent-
falten und
weiterzuent-
wickeln.
Neugierig
und offen
tauchen Sie
ein in die
Vielfalt der
Klänge.

Die Klangscha-
le lädt ein zu
spielen, zu
experimentieren
und sich
begeistern zu
lassen. Nehmen
Sie einmal eine
Klangscha-
le in die Hand,
und tippen Sie
sie leicht mit
den Fingerkuppen
an. Ein
wunderschöner,
vielfältiger
Klang entsteht.
Sie sind
fasziniert und
im Inneren
berührt. Gehen
Sie mit den
Fingerkuppen
auf eine
Klangentdeckungs-
reise – Sie
erfahren eine
Fülle
verschiedener
Klänge, die Sie
der Schale
entlocken
können, je
nachdem,
wie und wo
Sie die Schale
anschlagen.

Faszination Klangscha- le

Nun nehmen
Sie die
Klangscha-
le zusätzlich
mit den
Augen
wahr. Sie
sehen, wie
sie schwingt,
Sie sehen
die Klänge
förmlich
und spüren,
wie die
Schwingungen
in den
Handteller
hineinfließen.
Ein
wohltuendes,
sanftes
Kribbeln
breitet sich
in der
Hand
aus. Sie
spüren,
wie Ihre
Hand
schwingt,
wie sie
den
Klang
genießt.
Doch diese
von Klang
getragene
Handmassage
geht noch
weiter.

Sie erweitern
und verfeinern
Ihre
Wahrnehmung.
Die Klänge
fließen
vom
Handteller
in das
Handgelenk.
Sie
spüren
den
Fluss
durch
den
Arm
hindurch
in den
Körper
hinein
und
entdecken
Ihren
Körper
neu,
indem
Sie
das
Strömen
der
Klänge
wahrnehmen.
Dort,
wo
Ihre
Aufmerksamkeit
im
Körper
liegt,
spüren
Sie
den
Klang.
Sie
spüren,
dass
verschiedene
Körper-
bereiche
mit
unterschiedlichen
Klängen
in
Resonanz
kommen.
Der
Körper
sucht
sich
aus
der
Klangfülle
einer
Klangscha-
le die
Töne,
die
ihm
gut
tun
und
die
er
braucht.

Anwendung in den verschiedensten Bereichen

Vielleicht
ahnen
Sie
bereits,
welche
unendlichen
Möglichkeiten
im
Klang
liegen,
und
können
sich
vorstellen,
wie
die
Klangscha-
le
Ihr
wohltuender
Begleiter
im
Alltag
werden
kann.