

Was können Klänge bewirken

Was wäre der Mensch ohne Musik? Seit Tausenden von Jahren nutzt er die Wirkungen von Klängen und Melodien. Musik ist Bestandteil unserer Kultur; sie kann trösten, glücklich stimmen und sogar heilen helfen. Der Klang den wir als angenehm empfinden wirkt nicht nur über das Ohr, wir nehmen ihn auch über unseren Körper wahr.

Naturtöne

Alle Klänge der Natur bestehen aus einem Grundton und mitklingenden leiseren Obertönen, die dem Klang Farbe und Charakter verleihen. Es sind dies Instrumente wie, Klangschalen, Monochord, Digeridoo, Gong, Tapura oder Stimme.

In aufsteigender Reihenfolge bilden die Obertöne die sogenannte Naturtonreihe, wie wir sie als Grundlage der Musik in vielen Kulturen wiederfinden.

In der Naturtonmusik mit ihren vielen Obertönen kommt das Hörbare und das Unhörbare zusammen. Die Schwingungen dieser Naturtöne eignen sich für das körperliche Erleben in der Klangtherapie.

Klangmeditation mit Naturtoninstrumenten

Sie ist nicht nur eine Form der Achtsamkeitsübung, sie ist auch eine komplementäre Behandlung und ideale Ergänzung zur Schulmedizin.

Durch Fokussierung auf den Atem sowie gezielten Wahrnehmungs- und Bodyscann Übungen werden wir in die Klangmeditation geführt, unterstützt durch den feinen Klang der Planetenklangschalen. Nachfolgend wird über die Saiten des Monochords gestrichen, und es ertönt ein unbeschreiblich schönes Obertonkonzert. Die Klänge führen zu einer Tiefenentspannung in verschiedenen Ebenen und stärken die Selbstheilungskräfte.

Klangmassage mit Klangschalen

Bei der Klangmassage werden Hören und Fühlen gleichermaßen angesprochen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist. Die feinen Vibrationen, die von der klingenden und damit schwingenden Klangschale ausgehen, breiten sich nach und nach im Körper aus. Schnell setzt eine wohltuende Entspannung ein. Bei sehr sensiblen Menschen kann die Schwingung der direkt auf den Körper aufgelegten Schalen zu stark sein, da wäre eine Klangmeditation mit Naturtoninstrumenten in einer Gruppe, oder als Variante das Klang Bad geeigneter.

Beim Klang Bad liegen wir inmitten speziell ausgesuchter Klangschalen auf einer weichen Unterlage und erleben sanft die wohltuende Schwingung der Planetenklangschalen.

Literatur Hinweise

- *Praxisbuch Klangmassage, Frank Plate, David Lindner, Zoran ProsicGötte, Taumzeit Verlag
- * Hans Cousto, Die Oktave, das Urgesetz der Harmonie, Edition Harmonik
- *Joachim Ernst Behrendt, Nada Brahma, Die Welt ist Klang, rororo Verlag
- *Joachim Ernst Behrendt, das dritte Ohr, rororo Verlag
- *Fritz Hegi, Improvisation und Musiktherapie, Junfermann Verlag
- *Alfred A. Tomatis, Der Klang des Lebens
- *Masaru Emoto, Die Botschaft des Wassers, KOHA Verlag
- * Priya Hemenway, Der geheime Code, Die rätselhafte Formel die Kunst, Natur und Wissenschaft bestimmt, Evergreen GmbH