

Möglichkeiten zur Unterstützung der Klangmassage

Große Zimbeln, auch als tibetische Becken bekannt, sind ideal um den Körper und den Geist auf die eigentliche Klangmassage vorzubereiten. Sie werden in Asien meist paarweise verkauft und werden dort für religiöse Zwecke eingesetzt, indem zwei große Zimbeln gegeneinander angeschlagen werden. Die Klänge welche hierbei entstehen, sind jedoch für die Klangmassage nicht geeignet.

Viele Menschen berichten, dass sie durch die sogenannte Klangdusche, bei der eine Zimbel mit einem weichen Klöppel angeschlagen wird, bereits sehr schnell tief entspannen können. Damit dies gelingt, ist der fachgerechte Umgang mit der Zimbel nicht unwesentlich.



Zu Beginn der Klangmassage wird die Zimbel von den Füßen an über der Körpermitte bis zum Kopf hoch, um den Kopf herum und dann an der äußeren Seite des Körpers zurückgeführt. Dies sollte mit gleichmäßigen sanften Anschlägen und einem ruhigen Rhythmus ablaufen. An den Füßen angekommen, wieder über die Körpermitte nach oben, um den Kopf herum und auf der anderen Körperseite wieder zurück zu den Füßen. Der Abstand zum Körper sollte 3-5 cm betragen, damit die Schwingung gut vom Körper aufgenommen werden kann. Hierbei ist zu beachten, dass durch das Anschlagen die Zimbel an den Körper anstoßen kann; wenn dies der Fall ist einfach die Zimbel beim Anschlag etwas höher halten und dann wieder absenken.

Im Kopfbereich sollte die Zimbel nicht angeschlagen werden. Mit der Klangdusche wird der Körper auf die eigentliche Klangmassage vorbereitet. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Zimbel in der selben Abfolge wie oben beschrieben mit kreiselnden Bewegungen sanft durch die Aura zu führen. Dies ist jedoch nur für fortgeschrittene Klangarbeiter, da diese Spielvariante stark auf die Aura wirkt. Die Schwierigkeit dabei ist, die Zimbel nicht eiern zu lassen; sie sollte mit einem Abstand von ca. 15 cm über dem Körper gleichmäßig kleine Kreise ziehen. Bei meinen Klangmassagen behandle ich zuerst den Rücken (steht für die Vergangenheit) und dann die Vorderseite (steht für die Zukunft). Bei Behandlungen ist es daher ratsam, die Klangdusche mit der großen Zimbel auf beiden Körperseiten durchzuführen.

Es ist allerdings nicht einfach, eine solche große Zimbel käuflich zu erwerben.



Der Gong: Als Alternative kann man sich wunderbar behelfen mit einem Wind-/Feng-Gong. Ich persönlich würde empfehlen, an den Füßen zu beginnen und dann über die Körpermitte mit gleichmäßigen, sanften Anschlägen langsam nach oben zum Kopf zu gehen. Am Kopf angekommen, den Gong seitlich am Körper zu den Füßen zurückführen. Danach das Ganze noch einmal nach oben zum Kopf und auf der anderen Körperseite zurück. Der Durchmesser sollte 35 – 55 cm betragen.

Am Ende einer Klangbehandlung setze ich den Gong oft ein, indem ich den Gong leicht wedelnd über den Körper führe. Abschließend kann ich nur raten: Vertraut Eurer Intuition, lasst euch von Innen heraus leiten, wie man den Gong bei einer Klangbehandlung führt.



Phonophorese bedeutet Akupunktur mit Stimmgabeln, also mit anderen Worten „Gabeln statt Nadeln“. Dies ist eine Technik welche sehr umfangreich ist. Hierzu empfehle ich das Buch von Inge Schubert und Thomas Künne „Die heilende Kraft der Planetenschwingungen“. Um die Klangmassage mit Klangschalen zu unterstützen, sind Stimmgabeln ein sehr gutes Medium. Ich selbst kam zu denn Stimmgaben über folgendes Problem: ich habe eine Frau behandelt, die zwar körperlich entspannte - aber geistig nicht loslassen konnte. Daraufhin suchte ich eine Möglichkeit, für dieses Problem eine Lösung zu finden. Da ich in der Regel keine Klangschalen auf den Kopf stelle, kam ich so zu den Stimmgabeln.

Ich fand heraus, dass die Stimmgabel Platonisches Jahr (172,06 Hz) ideal ist, wenn Menschen geistig nicht entspannen können. Man setzt sie zwischen die Augenbrauen. Mit der anderen Hand sollten die Schalen, die auf dem Körper stehen, trotzdem noch weiter gespielt werden. Dieses erfordert jedoch viel Übung weil man mit der Aufmerksamkeit bei der Stimmgabel bleiben muss; damit sie ruhig auf dem Kopf steht und nicht in die Augen rutscht. Wenn man dies nicht kann, würde ich versuchen nur mit der Stimmgabel zu arbeiten und die anderen Klangschalen außer acht zu lassen. Die volle Konzentration sollte bei der Gabel sein.



Dazu ein kleiner Erfahrungsbericht: Eine Frau, ca. 75 Jahre alt, hat bei einer Klangmassage auf einer Messe die Augen offengelassen: wahrscheinlich der Kontrolle wegen. Auch, als ich ihr riet, die Augen zuzumachen, um besser zu entspannen, konnte sie nicht loslassen. Als ich die Stimmgabel zwischen die Augenbrauen gesetzt habe, sind ihre Augen sofort zugefallen. Fazit: Stimmgabeln wirken sehr tief, da sie das einzige „Instrument“ sind, welche einen reinen tiefen Ton besitzt und keine Obertöne haben.

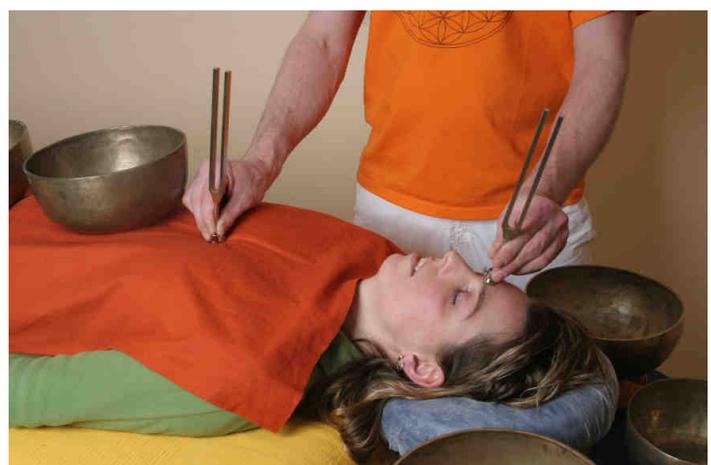


Nach der Klangmassage kann man mit **kleinen Zimbeln** von den Füßen beginnend in der Mitte des Körpers hochfahren, um den Kopf herum und seitlich wieder zurück zu den Füßen, dann wieder das Gleiche nach oben zum Kopf und zurück auf der anderen Körperseite so wie bei den großen Zimbeln oben beschrieben. Man sollte sich vergegenwärtigen, dass helle Töne ihn wach machen und den Menschen in die Wirklichkeit zurückholen. Doch man muss immer auf den zu behandelnden Menschen achten und seiner eigenen Intuition folgen, da einige die hellen Töne der Zimbel als sehr unangenehm empfinden.

Als Alternative kann man daher **Klangstäbe** einsetzen. Diese sind im Handel sogar als Planetentöne gestimmt zu erhalten. Die Klangstäbe welche von der Frequenz zwar höher liegen, werden wegen ihrer klaren Klangfarbe oft als angenehmer empfunden. Der Ablauf ist wie bei den kleinen Zimbeln.



Was sich sehr gut zum Ende einer Klangmassagebehandlung erwiesen hat, ist der Einsatz von zwei Stimmgabeln: dem Platonischen Jahreston (172,06 Hz) zwischen den Augenbrauen und dem OM-Ton (136,10 Hz) etwa zwischen den Brustwarzen (Akupunkturpunkt Ren 17). Diese beiden Stimmgabeln werden am Ende der Behandlung gleichzeitig gesetzt und haben die Funktion, den Körper nach der Behandlung zu neutralisieren.



Tipps und Tricks im Umgang mit Klangschalen bei der Klangmassage

Im Folgenden werden Hilfsmittel im Umgang mit Klangschalen vorgestellt, die von mir erprobt wurden und hiermit zur Hilfestellung an interessierte „Klangarbeiter“ weitergegeben werden.

Wie jeder weiß, bereiten die Kissen, auf denen man die Klangschalen während der Klangmassage oder auch beim Reiben der Klangschale abstellt, manchmal Probleme. Die Kissen sehen zwar mit einer Schale sehr schön aus, sind aber zum praktischen Gebrauch oft nicht geeignet. Auf die flachen Kissen kann man große und kleine Schalen stellen, die großen Kissen eignen sich oftmals nur für bestimmte Schalen.

Wenn man nämlich die Schale während der Klangmassage anschlägt, rutscht sie möglicherweise vom Kissen herunter.

Beim Reiben der Klangschale dreht sich die Schale auf dem Kissen mit und der geriebene Dauerton ist nicht sauber zu hören. Hier ist noch allgemein zu erwähnen, dass man in der Regel mit Holzklöppeln sehr hohe Töne erzeugt und mit Lederklöppeln meistens die tiefen Töne der Schale entlockt. Die Klöppel gibt es in verschiedenen Durchmesser und Qualitäten. Hier gilt, je größer die Klangschale desto dicker der Klöppel.

Bei den Holzklöppeln gilt noch folgendes, mit einem Klöppel aus einem weichen Holz klingt die Schale sauberer, als wenn man einen Klöppel benutzt, der aus einem härteren Holz besteht.

Fazit: Das klirrende Geräusch beim Anreiben von Schalen kann man mit einem weichen Holz und einem passenden Lederklöppel erheblich reduzieren.



Da man, um beim Reiben einen Dauerton zu erzeugen, die Schalen andreht und dabei nur eine Schale in der Hand halten kann, kommt man mit den handelsüblichen Kissen nicht weiter.

Deshalb empfehle ich Gummiringe (aus Kindergarten, Schulbereich, Turnen, Sportunterricht) mit einem Durchmesser von ca. 20 cm. Das Gummi gewährleistet, dass die Schale auf ihrer Position bleibt.



Als Hilfsmittel bei der Klangmassage sei ein Schwammblock aus Gummi genannt. In der Bauchlage neigt die Schale dazu, auf den Füßen schnell weg zu rutschen. Um dem entgegen zu wirken hilft ein Gummischwamm, der vor die Füße gelegt wird. So steht die Schale fest auf den Fußsohlen. Der Gummischwamm verhindert das Abrutschen der Klangschale und nimmt nur wenig von der Schwingung der Schale weg.

Kaufen kann man diese Hilfe im Baumarkt als Schwammform (für Maurerarbeiten) oder als Schwammplatte (für Fließarbeiten). Die Farbe ist meistens orange.



Expertentipp: Den Schwamm mit Wasser tränken und ins Gefrierfach legen. Ist der Schwamm dann gefroren, lässt er sich relativ gut mit einem Brotmesser schneiden. Die Schwämme kann man sich dann individuell zurecht schneiden.

Des Weiteren kann man den Schwamm als Abstandhalter zwischen den Schalen auf dem Körper benutzen. Diese können dann nicht zusammenstoßen, was einen unschönen Ton erzeugen würde.



Der Schwamm dient ebenso als Bremse bei „schwierigen“ Körperstellen wie Bauch oder Brust. Man sollte die Schwämme so einsetzen, dass kein Spalt zwischen Schalenboden und Körper entsteht, weil dadurch viel von der Schwingung der Klangschale verloren geht.



Mit einem Antirutschgummituch, das man normalerweise unter Tischdecken legt, kann man sich zusätzlich in der Klangschalenarbeit sehr gut behelfen. Es sollte ca. 1,5 mm stark sein. Statt die Schale direkt auf den Körper zu stellen, stellt man die Schale auf das dünne Antirutschgummituch. An körperlichen Bereichen, wo die Körperrundungen abfallen, faltet man das Tuch zwei- oder dreimal, beispielweise vor dem Kinn. Ohne das Tuch könnte die Klangschale mit Leichtigkeit auf das Kinn rutschen, was für das Vertrauensverhältnis Therapeut/Klient denkbar ungünstig wäre. Bei meiner Arbeit mit geistig behinderten Menschen in der Sonderschule ist der Gummischwamm und das Antirutschgummituch nicht mehr wegzudenken. Da einige der Schüler so stark deformiert sind und auch im Vergleich zu „normalen“ Menschen oft zucken bzw. sich bei einer Klangbehandlung bewegen, leisten hier diese Hilfsmittel sehr gute Dienste. Die Anti-Rutsch-Matten gibt es ebenfalls im Baumarkt auf Rollen in verschiedenen Größen zu kaufen, zB. 30 cm auf 150 cm.





Ein weiteres Hilfsmittel besteht aus einem sehr dünnen Tuch (Baumwolle), mit dem der Körper bedeckt wird. Die Schalen können so besser auf dem Körper bewegt werden. Das Tuch lässt minimales Rutschen zu, verhindert jedoch zu starkes Abgleiten der Schalen. Es schafft dann eine einheitliche Arbeitsfläche für die Klangmassage.



Es sollte nicht zu dick sein, da es sonst zuviel Schwingungen von der Klangschale wegnimmt. Da der Klient unterschiedliche Kleidung trägt (man denke besonders an Hemdknöpfe), kann die Schale über das Tuch gleiten, ohne einen unschönen Ton zu erzeugen.

Ein weiterer Vorteil besteht auch darin, dass die Schalen auf dem Körper besser bewegt werden können. Zudem erhöht sich für den Klienten das Wohlempfinden.

Kommen wir nun zu den Massageliegen, die nicht speziell für die Klangmassage entwickelt worden sind. Auf meinen Seminaren werden die Klangmassagen auf Massageliegen durchgeführt aus folgenden Gründen: Wenn man öfters Klangbehandlungen auf dem Boden macht, wirkt sich das meist negativ auf die Knie und auf den Rücken aus. Eine Behandlung kann man auf dem Boden in der Regel nicht ohne Anspannung durchführen; man ist körperlich und geistig nicht wirklich locker; diese Anspannungen können sich auf den Klienten übertragen und dies wäre wohl nicht im Sinne des Erfinders. Wer jedoch keine Massageliege besitzt und auf dem Boden oder auf Tischen vorerst arbeiten will, kann mit einem weiteren Hilfsmittel (wird später vorgestellt) seine Behandlungen optimieren.

Aus meiner Sicht ist es wichtig Folgendes zu wissen: tiefe Töne entspannen den Mensch und hohe Töne laden ihn auf. Deswegen verwende ich große Schalen die um den Kopfbereich herum gestellt werden. Größere Klangschalen besitzen eher die tiefen Töne.

Wenn man mit mehreren Klangschalen im Kopfbereich arbeiten will hat man ein Problem. Es fehlt an Abstellfläche für die Schalen.. Da ich selbst keine Behandlungen mehr auf dem Boden durchführe, wurde ich mal wieder dazu angespornt, auch hierzu eine Lösung zu finden.

Für alle, die das Problem kennen hier eine einfache Möglichkeit, mit etwas handwerklichem Geschick ein weiteres Hilfsmittel selbst zu bauen. Ein Beistelltisch, der im Kopfbereich Abstellfläche für die benötigten Schalen bietet, damit man die Klangschalen um den Kopf herum stellen kann. Die Bauweise möchte ich nun erläutern.

Dazu braucht es einen Halbkreis mit einer Holzplatte, zum Beispiel MDF, die ca. 1,6 cm stark sein sollte. An diesem werden 3 Holzfüße aus Rundholz, ca. 35 cm Durchmesser, angebracht, was den Vorteil hat, dass ein Tisch mit drei Beinen später nicht wackelt; Eure eigene Kreativität ist gefragt.

Man schraubt die 3 Holzklötze, die vorher mit einem 35 mm Astlochbohrer durchbohrt worden sind, an den Tisch. Befestigt werden sie mit Leim und Schrauben. Der Tisch ist so schnell auf- und abgebaut und braucht wenig Platz. Varianten sind möglich.



Man kann auch das Kopfteil so aussägen dass der Tisch unter das Kopfteil der Massageliege passt. Dadurch wird es möglich den Beistelltisch in die gesamte Arbeitsfläche zu integrieren, um so die Klangmassage zu optimieren.. Wenn man den Tisch mit der Anti-Rutsch-Matte beklebt, stehen die darauf zu stellenden Schalen sicher auf dem Tisch. Wobei man trotzdem ein Klangschalenkissen oder ein Tuch noch zusätzlich verwenden sollte. Für weitere persönliche Anfragen stehe ich natürlich gerne zur Verfügung.

Den Beistelltisch vertreibe ich in Eigenproduktion mit ausgeschnittenem Kopfteil, mit Buchenbeinen und Filzstoppeln. Alle Beistelltische sind von mir geölt und gewachst.

Die Beistelltische mit MDF-Platte kosten 130 €, diemit der Kiefernholz-Platte sind für 140 € bei mir erhältlich. Also entweder selber bauen oder bei mir erwerben.



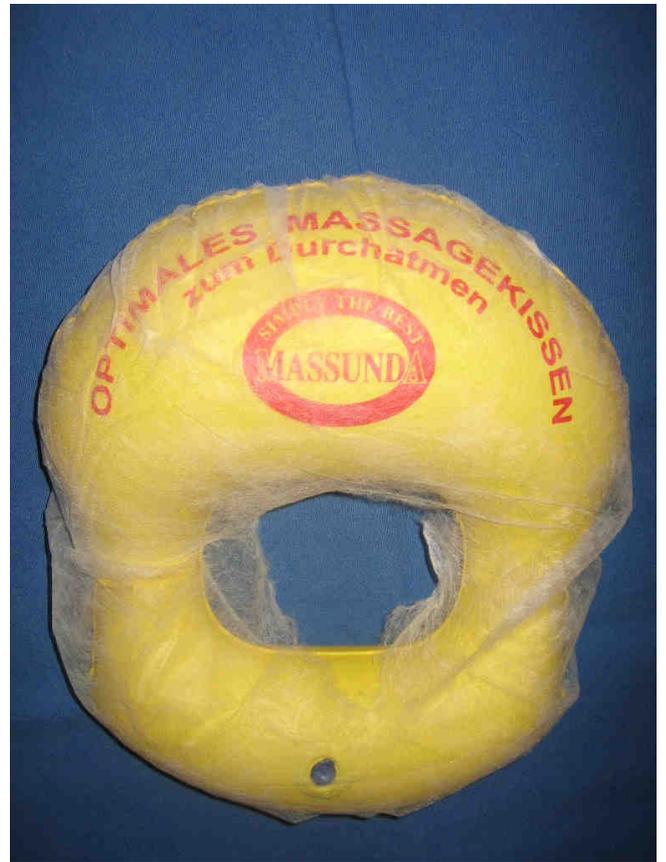
Der Vorteil dieses Kopfbeistelltisches ist, dass man drei Klangschalen um den Kopf herum stellen kann: rechts, links, oben. So kann man in ruhigem Rhythmus den Kopf sehr gut behandeln, indem man kreisförmig um ihn herum spielt. Beste Erfahrungen sind: rechtes Ohr Marston, linkes Ohr Venuston, über dem Kopf platonischer Jahreston (oder Jupiter), im Herzbereich OM-Ton.

Durch diese Töne und durch die Position der Schalen kann man Menschen positiv ansprechen und harmonisieren

Im Zusammenspiel von vier Tönen ist das angenehm, was als einzelner Ton eventuell unangenehm war. Auch wenn jemand einen bestimmten Ton nicht mochte, kann dieser ihn im Zusammenspiel mit anderen zufrieden stimmen.



Last but not least ein Hilfsmittel, wenn man keine Massageliege parat hat: Ein abwaschbares „Optimales Massagekissen“ zum Aufblasen. Der Vorteil davon ist, dass der Kopf in der Bauchlage gerade liegt und man vor allem noch nach unten atmen kann. Der Nachteil von dem Kissen ist, dass es nach dem Kauf noch eine Weile ausdünstet; am besten auf den Speicher oder in die Sonne legen damit der Gummigeruch verfliegt. Erhältlich für 9,99 € bei www.massunda.de.



Aus hygienischen Gründen stülpt man einen auswechselbaren Hygiene – Einmalbezug aus Vlies darüber, in den man vorher ein Loch zum Atmen geschnitten hat. Sie können auch bei www.massunda.de im hunderter Pack für 12,90 € erworben werden und sind für alle Kopfteile mit Hörnchenform geeignet.



Diese Texte habe ich persönlich verfasst. Sie sollten im Klangmassagen-Praxis-Buch Teil 2 im Traumzeitverlag von David Lindner erscheinen. Hier sollten verschiedene „Klangarbeiter“ eigene Beiträge zum Thema Klangmassage-Praxis einbringen. Leider wird es dieses Buch vorerst nicht geben. Mir persönlich ist es wichtig, anderen Menschen die mit Klangschalen arbeiten, meine Erfahrungen mit entsprechenden Hilfsmitteln zugänglich zu machen. Für Wünsche und Anregungen bin ich natürlich offen. Ich würde mich freuen, wenn diese Infos andere „Klangarbeiter“ nutzen, damit die Menschen, die Klangmassage erleben noch besser in die eigene Innenwelt eintauchen und abtauchen können.

Anfragen & Infos:

**Fa. Amton Jörg Fassel Kugelgartenstrasse 16 76829 Landau
Tel.06341/283538 Fax 06341/928607 Mail: amton@gmx.de Netz: www.amton-klang.de**