

# Wissenswertes über Gong- und Klangschalen-Therapien



## **Herkunft**

Die Klangschalen haben ihren Ursprung im Himalaya-Gebiet und sind im tibetischen und buddhistischen Kulturkreis sowie in Indien in China, Thailand und Japan verbreitet. Die Musik der Klangschalen war in den alten asiatischen Kulturen stets eine der angesehensten Wissenschaften. Schon sehr früh wurde ihre grosse Bedeutung für Körper und Geist der Menschen erkannt. Klangschalen und Zimbeln besitzen ganz besondere Qualitäten.

## **Wirkung**

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.

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, heisst es.



## **Behandlung**

Die Behandlung kann im Sitzen oder Liegen (in Bauch-, Rücken- oder Seitenlage) erfolgen. Die Schalen werden je nach Therapieform auf oder neben den Körper des Klienten platziert und dann in verschiedenen Sequenzen angespielt. Besonders die Anwendung mit warmem Wasser während des sogenannten Klangbades wird als sehr angenehm empfunden und intensiviert die Klangschalen-Therapie. Die Resultate sind verblüffend: Schon wenige Behandlungsgänge wirken sich sehr positiv auf die Sensibilität und Sensorik aus. Erkältungen und Migräne können nach wenigen Klangbädern schneller verschwinden, Rheuma-Schmerzen, Arthrose und Schlafstörungen gelindert und die Beweglichkeit stark verbessert werden.



# Erfahrungen und Feedbacks



Menschen mit Demenz half die Klangschalen-Therapie, Ängste und Spannungen abzubauen. Die Klienten entspannten sich, was die medizinischen Pflegenden bei ihrer weiteren Arbeit unterstützte und entlastete.

Berichten zufolge konnten auch Klienten mit Tinnitus-Problemen eine grosse Linderung verspüren und auch Hörgeräteträger berichteten von einer Verbesserung des Hörvermögens

Grosse Schmerzen und Taubheit in Armen und Händen erwiesen sich bei einem Klienten als eingeklemmter Nerv. Schon nach 3-maliger Klangschalen-Behandlung zeichnete sich eine grosse Linderung ab. Taubheit und Schmerzen waren nach kurzer Zeit verschwunden.

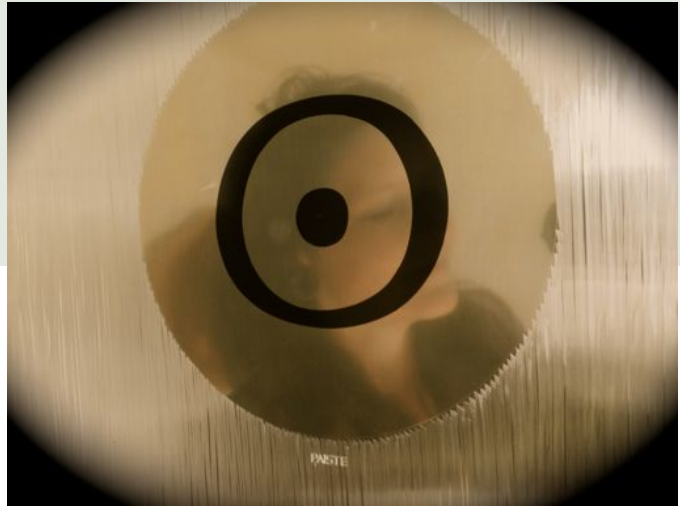


Durch ein Schleudertrauma verursachte Kopfschmerzen und Verspannungen wurden bei einem anderen Klienten erfolgreich nach zwei bis vier Therapiesitzungen zur Besserung gebracht.

Ein 70-jähriger Mann hatte schwere Knochenleukämie. Er erhielt drei Sitzungen in der Klangtherapie und bekam die Aufgabe, zu seiner Selbstfindung täglich 10 Minuten zu meditieren. Nach der 3. Sitzung waren die Werte wieder im grünen Bereich und er fühlte sich rundum wohler.



Eine junge Frau mit Schlafstörungen konnte schon nach wenigen Sitzungen endlich wieder durchschlafen und meinte, schon bei dem Gedanken an ein Klangbad setzte eine Tiefe Entspannung bei ihr ein.



## Zusammenfassung

Aus persönlicher Erfahrung kann ich nur bestätigen, dass diese Therapie wahrscheinlich eine der meist unterschätzten ist. Ihr Anwendungsgebiet ist gross und wird für jeden Klienten individuell angepasst. In den USA und Europa ist diese Therapie mittlerweile in Spitälern, Heimen und anderen Institutionen bereits zum Standard geworden.

Meine Aufgabe ist es, diese wunderbare Möglichkeit des Klanges mit ihren Erfolgen allen zugänglich zu machen.

«Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und in dich zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.»

«Tune yourself.»

Christina Degele

**[www.flowbowls.com](http://www.flowbowls.com)**