



südwest

PETER HESS

# Klangschalen

Für Gesundheit und innere Harmonie



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

# Inhalt

Vorwort	4	<b>Anwendung der Klangschalen</b>	32
<b>Geschichte und Rituale</b>	6	Schwingung und Resonanz – Grundeigenschaften des Lebens	32
Die Welt ist Klang – der Mensch ist Klang	6	Wasser-Klang-Bilder von Alexander Lauterwasser	34
Alles strebt nach Harmonie	7	Was bei einer Klangmassage im Körper geschieht	36
Heilung durch Musik	8	Durch Klang zur Tiefenentspannung	38
Manipulation durch Klänge	10	Anwendungsbereiche von Klangmeditation und Klangmassage	41
Trance und Ekstase – Grundlage für Heilungsprozesse	12	Den eigenen »Klangkörper« wieder erfahren	43
<b>Wissenswertes über Klangschalen</b>	14	Affirmationen und Visionen	44
Ursprung der Klangschalen	14	Der Entspannung folgt die Neuordnung	45
Materialien, Formen, Größen und Gewichte	15	<b>Körperliche Beschwerden</b>	48
Neue Klangschalen – in traditioneller Weise gefertigt	18	Beispiele aus der Praxis	48
Was beim Kauf einer Klangschale zu beachten ist	24	Grundprinzipien jeder Behandlung mit Klangschalen	51
Reibeklöppel oder Schlägel	27	Arbeit mit der Universalschale	53
Bezugsquellen und Preise	28	Schulter- und Nackenverspannungen lösen	54
Pflege der Klangschalen	29		



Kopfschmerzen lindern	58	<b>Anwendung bei Kindern</b>	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
Gelenksbeschwerden behandeln	63	Klangmassage mit Kindern	80
		Klang- und Fantasiereisen	81

## Anwendung in der Partnerschaft

Sich gegenseitig unterstützen	64	<b>Klangmassage nach Peter Hess®</b>	82
Gegenseitiges Klanggeschenk	67	Therapeut und Klient	82
Klangmeditation für Partner oder Partnerin	68	Individueller Ablauf	83
		Basisklangmassage	84

## Schwangerschaft und Geburt

Entspannte Schwangerschaft, entkrampfte Geburt	70	<b>Mit Klangschalen die Aura stärken</b>	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 Welln-essbereich.*

# Vorwort

**Die Klangschale 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 wiederzuentdecken, sie zu entfalten und weiterzuentwickeln. Neugierig und offen tauchen Sie ein in die Vielfalt der Klänge.**

Die Klangschale lädt ein zu spielen, zu experimentieren und sich begeistern zu lassen. Nehmen Sie einmal eine Klangschale 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 Klangerdeckungsreise – Sie erfahren eine Fülle verschiedener Klänge, die Sie der Schale entlocken können, je nachdem, wie und wo Sie die Schale anschlagen.

## Faszination Klangschale

Nun nehmen Sie die Klangschale 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 Körperbereiche mit unterschiedlichen Klängen in Resonanz kommen. Der Körper sucht sich aus der Klangfülle einer Klangschale 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 Klangschale Ihr wohltuender Begleiter im Alltag werden kann.

Dieses Buch will Sie zu vielfältigen Erfahrungen mit der Klangschale anregen und darüber hinaus den Spaß an eigenen weiteren Entdeckungen fördern.

Als ich 1984 meine ersten Erfahrungen mit traditionellen Klängen und mit Klangschalen im nepalesischen Bhaktapur machte, wurde in Deutschland noch kaum von Klangarbeit gesprochen. Ich führte dort eine Reihe von Untersuchungen über die energetische Wirkung von Klängen auf den menschlichen Körper durch. Bereits damals interessierte ich mich auch für die traditionelle Musik und die Rituale der Newar, eine der ältesten Volksgruppen im Kathmandutal.

Bei einer tibetisch-buddhistischen Musikmeditation, einer so genannten Puja, spürte ich die Wirkung der Töne zum ersten Mal am eigenen Leib – im wahrsten Sinne des Wortes. Dieses zentrale Erlebnis brachte mich auf die Idee der Klangmassage mit tibetischen Klangschalen. Seit 1986 habe ich sie mehr und mehr in meine Seminararbeit einbezogen, sodass schließlich eine Vielzahl spezieller Klangmassageseminare sowie Fort- und Weiterbildungen für verschiedene Anwendungsbereiche entstanden sind.

### **Einfache Entspannungsmethode – und noch viel mehr**

Die Methode der Klangmassage ist unmittelbar einleuchtend und kann schnell und einfach erlernt werden. Wer den Umgang mit der Klangschale einmal beherrscht, kann sie bei sich selbst, bei der Familie oder bei Freunden ganz gezielt einsetzen. Dieses Buch, das 1999 zum ersten Mal erschien, möchte Sie dazu anleiten. Meine Methode ist für die Praxis gemacht; als solche entwickelt sie sich durch die vielfältigen Erfahrungen auch stetig weiter. Diese überarbeitete Neuauflage bietet Ihnen einen umfassenden Einstieg in die faszinierende Welt der Klangschalen.

**Die Anwendungsbereiche der Klangschalen sind breit gefächert und schließen sowohl die Behandlung von Spannungszuständen, körperlichen Beschwerden und seelischen Problemen als auch Harmonisierung in der Partnerschaft, Geburtsvorbereitung oder die Arbeit mit Kindern mit ein.**



Peter Hess

**Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie**  
Für Gesundheit und innere Harmonie

Paperback, Broschur, 96 Seiten, 17,2x20,2  
ISBN: 978-3-517-08367-4

Südwest

Erscheinungstermin: August 2007

Im Einklang mit sich selbst - der Klassiker mit DVD ...

Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Ihr Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. Dieses Buch bietet ausführliche bebilderte Anleitungen zum Spielen der Klangschalen. Wie Klangschalen bei Bluthochdruck, Muskelverspannungen und anderen Beschwerden helfen oder auch vorbeugend wirken können, wird genau und nachvollziehbar erklärt. Außerdem erhält der Leser einen Einblick in die tibetische Geschichte und Tradition dieses Instruments.

 [Der Titel im Katalog](#)