



QR Begrüßung

© Regina Lahner

Dieser Fernlehrgang ist durch den Autor urheberrechtlich geschützt. Der Autor und Urheber ist *Regina Lahner*. Alle damit zusammenhängenden Rechte, insbesondere das Recht einer Vervielfältigung und weiteren Verbreitung, der Übersetzung, des Nachdrucks oder Veröffentlichung in Medien aller Art, des persönlichen Vortrags, der Entnahme von Abbildungen oder Weitergabe der QR-Codes oder der Vervielfältigung auf allen anderen, technisch möglichen Wegen sowie der Speicherung in jeglicher Art von Datenverarbeitung, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, ausdrücklich untersagt. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Datenübertragung oder ein anderes Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder in irgendeiner Form weiterverbreitet werden. Jegliche Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes und werden gerichtlich verfolgt!

1. Grundwissen	
1.1 Einführung zum Studium	7
1.2 Geschichtliches und Entwicklung der Klangschalentherapie	13
1.3 Eigene Voraussetzungen und Einsatzbereiche	19
1.4 Kontraindikationen und wichtige Hinweise	21
1.5 Rechtliche Grundlagen	23
1.6 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	25
2. Kennenlernen der Klangschalen	
2.1 Worauf muss ich achten? Kauf und Pflege	26
2.2 Die Anschlagwerkzeuge	30
2.3 Verschiedene Schalengrößen und richtige Anschlagtechnik	32
2.4 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	39
2.5 Klangschalen-Experimente zum Kennenlernen	40
2.6 Die berührungslose Massage – die Aura-Klangmassage	45
2.7 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	52
3. Klangschalenmassage	
3.1 Was benötigt man zur Klangschalenmassage?	53
3.2 Vorbereitung der Klangmassage	56
3.3 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	61
3.4 Beginn der Klangmassage	62
3.5 Durchführung der Klangmassage – Grundwissen	66
3.6 Massage in der Bauchlage	68
3.7 Massage in der Rückenlage	78
3.8 Ablaufplan Klangschalenmassage	85
3.9 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	86
3.10 Hinweise zur Klangschalenmassage	89
3.11 Preisgestaltung und Kundengewinnung	90
4. Meditation	
4.1 Einführendes Grundwissen: Was ist Meditation?	92
4.2 Warum überhaupt Klangschalen-Meditation?	97
4.3 Was benötigt man für eine Meditation?	98
4.4 Kontraindikationen	100
4.5 Was passiert bei einer Klangschalen-Meditation im Körper?	102
4.6 Welche Haltung sollte eingenommen werden?	103
4.7 Vorbereitung der Meditation	105
4.8 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	106



4.9 Der Einführungstext	107
4.10 Von der äußeren zur inneren Wahrnehmung	108
4.11 Meditation – Regeln	110
4.12 Wie leitet man eine Meditation ein?	111
4.13 Beenden und Auflösung der Meditation	112
4.14 Nachentspannung und Nachruhezeit	113
4.15 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	115
4.16 Verschiedene Meditationstechniken	116
4.17 Verschiedene Anschlagmöglichkeiten und praktische Tipps	117
4.18 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	121
5. Übungsmeditationen	
5.1 Energie und Kraftplatz	125
5.2 Unter dem Regenbogen	130
5.3 Das Haus der 4 Elemente	132
5.4 Der Baum des Lebens	135
5.5 Die Höhle der funkelnden Kristalle	141
5.6 Schriftliche Aufgabe	148
6. Die meditative Anwendung von Klangschalen	
6.1 Klang-Entspannung mit Instrumenten	149
6.2 Vorbereitung u. Umsetzung der Klangentspannungs-Zeremonie	155
6.3 Von der äußeren zur inneren Wahrnehmung	157
6.4 Praktischer Ablaufplan	159
6.5 Drei Vorschläge zum Beenden einer Klangentspannung	162
6.6 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	167
7. Praktische Tipps	
7.1 Marketing und Werbung	168
7.2 Unerwartete Situationen	169
7.3 Stimmpflege	171
7.4 Ablaufplan Klangentspannung	173
7.5 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung	175
7.6 Rechtliches und Sonstiges	176
8. Musterlösungen zu den Kontrollaufgaben	180
9. Webhinweise zum Thema Klangschalen bei Wikipedia	194
10. Nachwort	200

...Die Größte dieser drei Schalen ist die kleine Beckenschale. Sie wiegt zwischen 1500g und 2000g und wird meist mit einem großen Filzklöppel angeschlagen. Sie hat einen vollen, tiefen und dunklen Klang.

Merke:

Bei Kindern findet diese Schalengröße auf Grund des hohen Gewichts keine Verwendung mehr! Bei zierlichen Frauen und Jugendlichen kann sie gut statt der großen Beckenschale angewendet werden.

Ergänzend zu diesem Grundset sind im späteren Verlauf folgende Schalen sinnvoll:

100 - 300g (Kopf- und Zenschale) mit hellem, reinem Klang (ist meist gegossen)

600 - 900g (große Herzschaale) für den oberen Körperbereich

2000 - 3500g (große Beckenschale) mit tieferen, meditativ-entspannenden Tönen

3000 - 7500g (XXL-Fußschale) erdender, sehr tiefer und ansprechender Ton

Merke:

Die Zenschale kann bei kleinen Kindern gut als Herzschaale verwendet werden. Sie klingt nicht so lange, da sie meist maschinell (= im Gussverfahren) hergestellt wurde.

Die XXL-Schale eignet sich, Wassergefüllt, sehr gut für energetisierende Fußbäder. Sie findet bei vielen Fußpflegern oder im Kosmetikbereich Einsatz. Ohne Wasser wird sie, vor der eigentlichen Massage, zur ganzheitlichen Wirbelsäulenstabilisierung (meist zur „Erdung“) oder im Physiobereich



(Gleichgewichtsschulung) und bei Behinderten (u.a. zur Förderung taktiler Fähigkeiten) verwendet.

Dank der Größe ist es möglich, sich mit beiden Füßen gleichzeitig in diese imposante Schale zu stellen! Man kann dann die starken Schwingungen über die Fußsohlen aufsteigend, oft im gesamten Körper wahrnehmen.



5er Klangschalenset, geeignet zur Massage und Meditation



Reflexzonenmassage in der XXL Fußschale

...Der *Anschlag mit einem Filzklöppel* sollte fließend und parallel zur Schale ausgeführt werden. Der Klöppel sollte locker in der Hand liegen und der Anschlag **immer senkrecht zur Schale** präzise auf den vorher anvisierten Punkt erfolgen. Dabei kann der Klöppel mit dem Kopf nach oben, unten oder schräg seitlich (siehe Bild 1 und 2) geführt werden.

Beim *Anschlagen mit einem lederummantelten Holzklöppel* wird die Schale mit einer sehr sanften Bewegung schräg am oberen Rand (siehe Bild 3) vorsichtig und gefühlvoll angestoßen.

Achtung:

Der Ton kann bei dieser Technik sehr schnell zu laut und zu schrill werden!

➤ Zum Ausprobieren:

- Schlagen Sie die Schale einmal an - und lassen Sie sie dann ausklingen.
- Schlagen sie die Schale mehrmals kurz hintereinander an.
- Welche Unterschiede gibt es bei den verschiedenen Klöppeln?
- Wie verändert sich der Ton?
- Wie verändert sich die Schwingung?



QR Angeriebene Klangschale



2.4 Kontrollaufgaben zur Selbstüberprüfung

1. Aufgabe

Aus welchen drei Schalen besteht ein Klangschaalen-Grundset und wie hoch sind die Gewichte der einzelnen Schalen?

2. Aufgabe

Mit welchen zwei verschiedenen Klöppelarten können Klangschaalen anschlagen. Welchen dieser Klöppel verwendet man zum anreiben?

3. Aufgabe

Welche Grundregel kennen Sie, wenn es um die Auswahl des richtigen Klöppels geht?

...Nun wird die Klangschale am oberen Drittel mit der rechten Hand und dem mittleren Klöppel (oder der passenden Seite des Doppelklöppels) angeschlagen. Die Schwingungen der Klangschale übertragen sich dadurch auf die Fußsohle, die Reflexzonen werden stimuliert.

Die Schale sollte vor einem erneuten Anschlag nicht zu schwingen aufhören, sondern rechtzeitig neu angeschlagen werden. *Bitte gehen Sie hierzu in Ihrem eigenen Tempo vor. Zählen Sie in Gedanken langsam - meist bis 5 (oder 6) - mit. Der Ton sollte noch gut hörbar und die Schwingung auch in Ihren eigenen Fingern noch gut spürbar sein, bevor Sie die Schale im zeitlichen Abstand (nach dem gedanklichen Zählen) erneut anschlagen.*

Die Schlagrichtung geht dabei von unten nach oben, also von den Füßen in Richtung Kopf (siehe Bild). Achten Sie darauf, die Klangschale präzise und nicht zu sanft, aber auch nicht zu fest anzuschlagen. Denken Sie immer daran: „Weniger ist manchmal auch mehr“.

Es genügt, wenn die Klangschale an der rechten Fußsohle etwa zehn Mal angeschlagen wird und sie dann langsam ausschwingt.



Jetzt wechselt man zur **linken Fußsohle** und massiert diese in gleicher Weise...



4.9 Der Einführungstext – was sollte gesagt werden?

Nun kann es endlich losgehen!

Stellen Sie sich den Teilnehmern in ein paar Sätzen kurz vor. Dies schafft ein Vertrauensverhältnis und eine angenehme Basis.

Erzählen Sie kurz etwas über den Ursprung und die Wirkung der Klangschaalen.
Z.B.:

„Die Klangschaalen stammen aus den östlichen Ländern Indien, Nepal und Tibet und sind dort seit Jahrtausenden bekannt. Ursprünglich waren diese jedoch eine Art Kochgeschirr.

Irgendwann stieß wohl jemand versehentlich dagegen und entdeckte, dass sie eigentlich auch ganz gut klingen.

Nun wurden die Herstellungsverfahren und auch die Materialzusammensetzung dementsprechend verändert und verbessert, so dass sie dann auch zu religiösen Klangzeremonien eingesetzt wurden.

Mitte der 80er Jahre bereiste der Deutsche Peter Hess diese Länder und kam auf die schöne Idee, die Töne und vor allem die Schwingungen der Klangschaalen durch Aufstellen auf den Körper direkt in- und auf den Menschen zu übertragen.

Da wir ja alle im Durchschnitt bis zu 75% aus Wasser bestehen, kommt dadurch unser gesamtes Inneres in eine harmonische Schwingung.

Bei der Meditation mit Klangschaalen geht es jedoch in erster Linie gar nicht um diese Schwingungen, sondern hauptsächlich um die beruhigenden Töne, die sich positiv und harmonisierend auf unser Unterbewusstsein auswirken.“

Fragen Sie auch gleich zu Beginn nach, ob Ihre Teilnehmer vielleicht schon Erfahrung mit Entspannung, Meditationen oder Sinnesreisen gesammelt haben.

Dementsprechend sollten dann die Einleitungsphase und weitere Erklärungen ausgestaltet werden. Es ist sehr sinnvoll, gerade „Meditations-Neulinge“ Schritt für Schritt in einen entspannten Zustand zu führen.

6 Die meditative Anwendung von Klangschalen

6.1 Klang-Entspannung mit Instrumenten

Nun haben wir uns eingehend mit geführten Meditationen beschäftigt und wollen nun noch eine andere Variante der Entspannung kennenlernen. Gerade, wenn Ihre Stimme etwas angeschlagen ist, Sie noch etwas unsicher beim Sprechen sind oder sich vielleicht auch einmal nicht so gut fühlen, kann eine Entspannung ohne Sprache eine wunderbare Alternative sein. Sie ist auch eine willkommene Abwechslung für eine Gruppe, die sich regelmäßig zum Meditieren trifft und in der die Teilnehmer schon viel Erfahrung gesammelt haben.

Welche Percussion-Instrumente eignen sich für eine Klangentspannung?

Meiner Meinung nach sollten bei einer Klangentspannung nur leise und sanfte Töne verwendet werden. Die Instrumente sollten den Teilnehmer nicht von der eigentlichen Entspannung ablenken, sondern diese nur begleitend unterstützen.

Besonders gut eignen sich hierfür die sphärischen Töne von hochwertigen:

- Klangschalen
- Chimes
- Ocean Drum's
- Kalimba's



Was gibt es speziell bei der Anwendung der Klang-Chimes zu beachten:

- Die Klangstäbe können mobil (an einem Ständer) oder an der Decke hängend gespielt werden.
- Sie werden mit einem lederummantelten Holzklöppel angeschlagen. *Dies muss unbedingt ganz sanft und vorsichtig erfolgen!*
- Da die Stäbe frei hängend angeordnet sind und dadurch stark schwingen, können sie leicht zusammenstoßen - was sehr laut und unschön klingen kann!
- ...
- ...



Bild von Essexweb1 auf Pixabay



Bild von Hans Braxmeier auf Pixabay



QR Code Chimes