

# Mit Musik und Klang heilen

Seit jeher reagieren Menschen auf Klänge und Rhythmen. Wir spüren die Schwingungen auf unserer Haut, fühlen sie im wasserhaltigen Gewebe und der Muskulatur. Sie bringen uns in Bewegung, beschwingen uns.

Wir sind uns heute in der Musiktherapie bewusst, dass es viele Wege gibt, den Menschen über den Rhythmus und Klang zu erreichen. Eine da von ist jedoch die Klangschalen-Therapie oder -Massage.

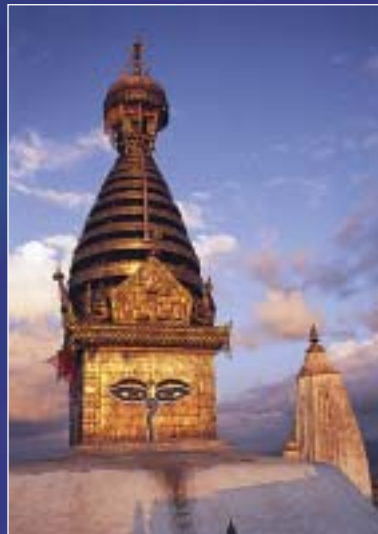
Seit Tausenden von Jahren verwenden Menschen Musik, um Beschwerden zu lindern und um die Seele zu erheben. Die alten Ägypter haben Bogenharfen und Doppelflöten zu Heilzwecken klingen lassen und die Chinesen spielten spezielle Kriegs- und Heilmelodien.



Die Klangmassage selbst hat ihren Ursprung in der aus Indien stammenden über 5000 Jahre alten, vedischen Heilkunst.

Noch heute sind Klangschalen in Asien allgegenwärtig: In Nepal finden wir Tempel, in denen speziell ausgebildete Musiker Heilkonzerte zur Gesundung der Zuhörenden spielen.

Denn in der östlichen Vorstellung ist der Mensch aus Klang entstanden – der Mensch ist somit Klang, Schwingung selbst.



Wir setzen die Klangschale auf – der Mensch wird zum Klangkörper. Dabei wirkt die Klangschale auf drei Ebenen:

- **körperlich** als eine Art Vibrationsmassage, die tief in den Zellen wirkt.
- **akustisch**: Die obertonreichen Klänge bewirken über das Gehör in unserem Gehirn einen Alphazustand, einen Zustand der Tiefenentspannung, wie er auch in einer Meditation erreicht werden kann.
- **feinstofflich**: Die hochfrequente Klangschale wirkt auf der Meridianebene an den Lokalisationen unserer Energiezentren, den so genannten Chakren.



## Tibetische Planeten Klangmassage

Heilung kommt leise wie der Wind

in jedem Klang schwingt Stimmung  
Jede Stimmung schafft Emotion  
Jede Emotion erzeugt Wirkung  
auf Körper, Geist und Seele.

# Musik- und Klangtherapie

Sonja Mathur Ruppen

Klang- und Musiktherapie  
Tibetische Klangmassage-Therapie  
Psychologische Beratungspraxis  
Schamanische Heilmethoden  
Dipl. Kinderpflegerin

Praxis für Beratung & Therapie  
Murbacherstrasse 37 - 6003 Luzern

041 - 362 00 89 sonja.mathur@hispeed.ch

## Planetenklingschalen

Es gibt Klingschalen, deren Resonanz in einem harmonischen Verhältnis zu den Schwingungen der Planeten unseres Sonnensystems stehen. Solche Schalen werden als Planetenschalen bezeichnet. Sie können die planetarische Kraft verstärken, bündeln und kanalisieren.

Diese Schalen werden im Tibet, in Nepal oder Bhutan speziell für therapeutische Zwecke von Hand gearbeitet und sorgfältig ausgemessen.



## Die Therapie und ihre Möglichkeiten

Die Klingschalen werden neben und auf den bekleideten, liegenden Körper gelegt und sanft angeschlagen, sodass Schwingungen entstehen. Durch diese Schwingungen wird die Entwicklung der inneren Harmonie gefördert und der Mensch energetisch für die Aufgabe des Alltags gestärkt.

Bei körperlichen, seelischen und geistigen Problemen hilft die Klangmassage frei zu werden von den Beschwerden, die Stress, Sorgen und Ängste bewirken.

Die Klingschalen-Therapie kann unter anderem

- ~ Nacken- und Schulterverspannungen lösen
- ~ Kopf- und Rückenschmerzen beseitigen
- ~ Verdauung regeln
- ~ Eine bessere vertiefte Atmung ermöglichen
- ~ Konzentrationsfähigkeit verbessern
- ~ Schlafstörungen beseitigen
- ~ Schmerzzustände aller Art lindern

Quelle u.a.: Marcel Kocaman - Grafik: c2u GmbH CH-Hünenberg

Die Therapie kann zur schulmedizinischen und alternativen Behandlung auch therapiebegleitend eingesetzt werden. Die Klingschalen Massage ist hervorragend geeignet in pädagogischen, heilkundigen, therapeutischen und pflegerischen Arbeitsfeldern.

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen und klinische Experimente beweisen, dass durch Musik Heilkraft aktiviert werden kann. Es ist ferner nachgewiesen, dass Klänge und Rhythmen wichtigen Einfluss auf den Atemrhythmus haben.



Auch der Herzschlag reagiert sehr sensibel auf Schwingungen, sodass sich der Klang harmonisierend auf den Blutdruck auswirkt. In weiteren Studien wurde die Beeinflussung des Gehirns untersucht: Nicht nur, dass über Musik die Hirnströme beruhigt werden können, sondern auch die Harmonisierung der linken und rechten Gehirnhälften konnten wissenschaftlich belegt werden.