

Von den Klängen der tibetischen Klangschalen geht für viele Menschen eine Faszination aus, die nicht nur im oberflächlichen Bereich stecken bleibt, sondern im wahrsten Sinne des Wortes jede Zelle des Körpers in Schwingung versetzt.

Seit Jahrhunderten sind auch im westlichen Bereich die Wirkungen von Klängen bekannt.

Die Vibration der Schalen wirken auf Körper, Geist und Seele, sie sollen die Selbstheilungskräfte mobilisieren, Verspannungen und Blockaden lösen, so dass die Energie wieder frei durch den Körper fließen kann.

„Alles Leben ist Klang“ heißt es in der tibetischen Tradition, und dementsprechend sind Missklänge in den Zellen unseres Körpers Ursache für Verspannungen, Schmerzen und Missempfindungen. Mit Hilfe der Schalen gelingt es die Schwingungen der Körperzellen wieder in Einklang zu bringen.

Dabei entstammt die Anwendung der Schalen durchaus nicht einem uralten tibetischen Heilwissen, sondern die Nutzung zur Tiefentspannung ist erst in der Mitte der 80er Jahre in Deutschland entwickelt worden.

Die Anwendung der Schalen führt schon nach kurzer Zeit zu einer so tiefen Entspannung, wie sie durch Übungen der Meditation erst nach langer Zeit zu erreichen sind.

Der Einsatz der Schalen bei der Meditation und zur Tiefentspannung ist ein wirksames Hilfsmittel.

生活是聲音
LEBEN IST KLANG
ZOEKON HAUS DES LEBENS

Anleitung für die eigene Klangschale



Grüneneck 9 · 24628 Hartenholm
Telefon 04195-990231 · Telefax 04195-290
www.zoekon.de
www.leben-ist-klang.de
e-mail: info@zoekon.de

Nun hast Du dir eine Klangschale gekauft, oder Du hast sie geschenkt bekommen.

Die Schalen haben unterschiedliche Größen, Gewichte und Legierungen, dadurch erzeugt jede eine andere Töne. Die Schalen sind sogenannte Obertoninstrumente. Es wird nicht nur ein einzelner Grundton erzeugt, sondern ein ganze Reihe von schwebenden Obertönen. Die Schallwellen übertragen sich dann via Vibration auf den ganzen Körper.

Gute Klangschalen werden in Handarbeit aus einer Scheibe getrieben. Dazu sind bei einer etwa 1-kg schweren Schale schon über 100 Glühvorgänge erforderlich. Traditionell werden die Schalen aus einer Legierung von mehreren Metallen hergestellt.

Sogenannte „Healing Bowls“ „Heilende Schalen“ werden aus bis zu zwölf Metallen zusammengeschmiedet.

Damit Du möglichst viel Freude mit Deiner neuen Schale hast, gebe ich Dir hier eine erste Anleitung.

Möglichst ein- bis zweimal am Tag nimmst Du deine Schale und setzt dich an einen ruhigen Ort. Du kannst die Schale vor dir auf einem Untersetzter auf einen Tisch stellen, oder Du hältst sie in der Hand.

Wichtig ist in jedem Fall, dass die Wände der Schale frei schwingen können. Also achte besonders auf deine Finger, wenn Du die Schale in der Hand anschlägst. Die Finger und der Daumen dürfen die Schale nicht



berühren, weil sonst die Ausbreitung der Schwingungen behindert wird, und die Schale dumpf klingt.

Jetzt nimm den Klöppel locker zwischen Daumen und Zeigefinger und führe ihn ohne allzu viel Schwung gegen den Schalenrand. Der Klöppel soll den Schalenrand nur kurz berühren - eigentlich nur streicheln. Dies wird einen schönen, warmen Klang erzeugen, der lange nachschwingt. Mit dem Anschlagen der Schale

berühren - eigentlich nur streicheln. Dies wird einen schönen, warmen Klang erzeugen, der lange nachschwingt. Mit dem Anschlagen der Schale



kannst Du ruhig einatmen, und während die Schale klingt, ruhig ausatmen.

Zieh den Klöppel im Anschlagen am Schalenrand nach oben.

Wenn Du einige Zeit den Anschlag geübt hast, wird es Dir gelingen, dich

auf Deine Atmung zu konzentrieren. Atme ruhig und entspannt. Dabei kannst Du dann auch die Augen schließen.

Wenn Du im Laufe des Tages einmal sehr angespannt oder aufgeregt bist, dann mache Deine Übung mit der Schale etwa für fünf Minuten.

Je häufiger Du mit deiner Schale übst, desto schneller wirst Du merken, dass Du immer weniger Zeit brauchst, um ein Gefühl der Entspannung in dir hervor zu rufen.

Dein Körper wird, quasi im voraussehlenden Gehorsam, sich auf die Entspannung einstellen.

Viele AnwenderInnen bemerken, dass ein hoher Blutdruck oder Puls sich mit der Anwendung der Schale beruhigt und entspannt.

Aber nichts geschieht durch ein Wunder. Ohne Üben, Üben, Üben kann auch die Schale nicht wirken.

Viel Erfolg

