

Ganz tief berührt



Sie möchten Ihren Kunden außergewöhnliche Behandlungsmomente bescheren? Dann geizen Sie nicht mit akustischen Reizen und setzen Sie auf Klang. Monika Grundmann stellt Ihnen ein beliebtes Starritual von ihr vor.



Autorin

MONIKA GRUNDMANN
Die erfahrene Naturkosmetikerin ist Touch-Artist, Autorin und Begründerin der Körpertherapie Edelstein-Balance, für die sie Produkte entwickelt hat. Sie kombiniert Naturheilverfahren (wie TCM und Reflexzonen) mit der Anwendung von Steinen und Klängen.

KONTAKT
www.edelstein-balance.de

Sound Touch: etwas Besonderes zum Einstieg

Tiefe Berührung durch Klang – unter diesem Motto möchte ich Ihnen heute einen Teil des Einstiegs der Edelstein-Balance Sound Touch vorstellen. Sie können dieses kleine Ritual – entgegen meiner sonstigen Methode – auch ohne Steinauflage ausführen. Normalerweise wird zusätzlich mit bestimmten Steinen gearbeitet, die auf den Chakren, das sind die Energiezentren des Körpers, positioniert werden. In der kosmetischen Praxis gibt es vielerlei Anwendungsmöglichkeiten von Klängen, die gängigste jedoch ist der Einsatz von Klangschalen. Durch das Spielen der Klangschale wird nicht nur der Raum von den sanften Klängen erfüllt. Die Klangwellen übertragen sich bis hin zu unseren Zellen, da das Wasser in unserem Körper mitschwingt. Auf diese Weise kann man loslassen vom Alltag und gleitet mit den rhythmischen Klangwellen in eine Phase tiefer Entspannung. So können auf energetischer, feinstofflicher Ebene Blockaden gelöst werden

– sei es im Körper, auf der seelischen Ebene oder im Denken. Probieren Sie es einfach einmal selbst achtsam aus. Meine Erfahrung ist, dass Ihre Kunden und auch Sie selbst die Klänge nicht mehr missen wollen.

Die bewusste Auswahl

Mittlerweise ist die Arbeit mit Klangschalen schon weit verbreitet. Es gibt vielfältige Anbieter und auch Schulungen, sodass es oft gar nicht leicht ist, das richtige Angebot zu finden und für sich herauszufiltern. Soll man sich nun für die Billigversion, auf die man im Internet gestoßen ist, oder die Luxusversion aus dem Musiktherapie-Fachgeschäft entscheiden? Die Preise für Klangschalen können teilweise bis zu 500 Prozent schwanken. Aber das hat durchaus seine Gründe: So ist eine in Massenproduktion in Formen gegossene Klangschale aus Fernost, die zu Dumpinglöhnen produziert wurde, von der Qualität her durchaus etwas anderes als eine von Hand bearbeitete und vielleicht noch handgegravierte Schale aus Nepal, die – wenn es fair läuft – den Menschen vor Ort durch spezielle Projekte des Händlers noch hilft. Ich rate meinen Schülern für Sound Touch zunächst zu einer mittleren hand-

Die verschiedensten Quellen für entspannende Klänge und Töne

Weitere Möglichkeiten, Klänge zu erzeugen, die wir u. a. für Sound Touch einsetzen:

Ein Gong: Hier bitte die Größe des Behandlungsraumes beachten. Es gibt schon wirklich passable Angebote ab 200 Euro. Anfänger sollten den Gong einfach sanft leicht streicheln und spielerisch als Abschluss für eine Behandlung einbauen.

Ein Elemente-Bambus-Klangspiel: Es kostet ca. 40 Euro und wir verwenden es als Abschluss zur Bernstein-Klang-Massage. Mit dem Klangspiel wird die Leichtigkeit des Steins assoziiert. Es schafft eine völlig andere Atmosphäre als der Gong. Fassen Sie das Klangspiel am Holzsteg und führen es in der gleichen Weise wie bei der Yin-Yang Balance über den Körper. Zu Beginn der Behandlung

ist das etwas zu quirlig, aber zum Ende hin ein angenehmer Traum ...

Stimmgabeln: Hier rate ich zu absoluter Profiqualität – am liebsten „Made in Germany“. Die Kosten liegen bei rund 50 Euro. Mein Favorit ist in diesem Zusammenhang die Kiefer-Stimmgabel 240 Hz, die gegebenenfalls in Verbindung mit dem Edelstein Rauchquarz oder einem Edelstein-Öl mit Rauchquarz verwendet wird, auf den/das diese Stimmgabel gesetzt wird. So kann man die Spannungen aus den entsprechenden, stark beanspruchten Regionen quasi „herausschwingen“. Für Laien oder Behandler mit schwachen Handgelenken empfehle ich die leichte Alu-Gabel mit Dämpfer, die preislich mit rund 80 Euro zu veranschlagen ist.

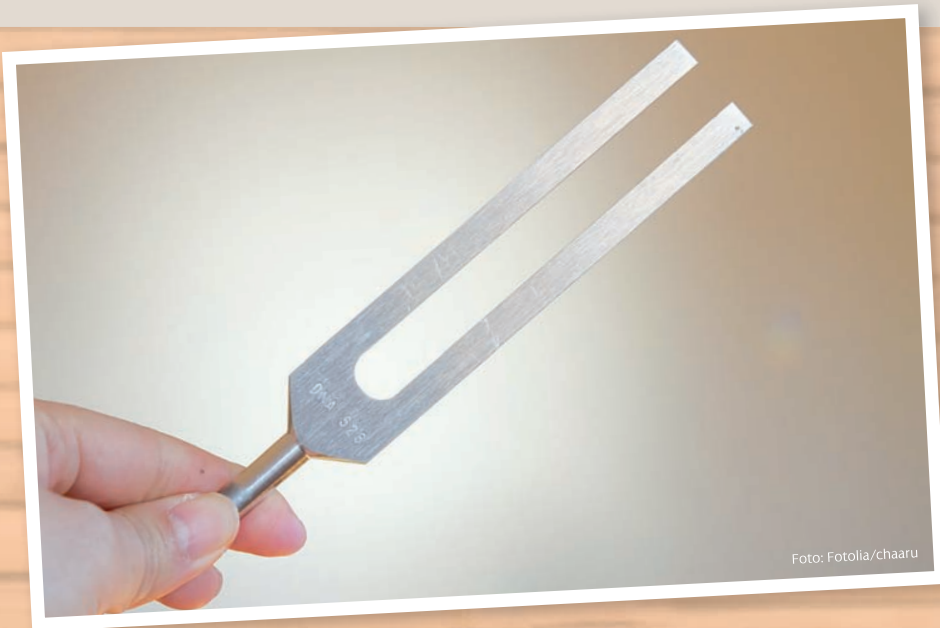


Foto: Fotolia/chaaru

gearbeiteten Harmonie-Klangschale, die rund ein Kilogramm wiegt, etwa 120 Euro kostet und einen schönen, lang anhaltenden Ton hat. Diese Schalen eignen sich für viele Anwendungen. Man kann mit dem Harmonie-Ton sowohl in der Aura als auch auf dem Körper arbeiten. Halten Sie die Klangschale in Ihrer flachen Hand, sodass die Finger nur den Boden leicht umschließen. So kann sich der

Klang ungehindert ausbreiten. Der Filzklöppel mit Holzstiel wird dann locker, aber mit Dynamik im oberen Drittel von außen angeschlagen. Ein Holz- oder Lederklöppel wäre hier einfach zu laut und wird eher zum Reiben am Schalenrand verwendet, um einen Oberton zu erzeugen. Aber probieren Sie es einfach auch selbst ein wenig aus, schließlich ist jede Schale anders. Die Anschläge werden mit zunehmender Übung rhythmischer und gleichmäßiger. Sie ähneln dann einem immer gleichbleibenden Glockenschlag;

sie sind lediglich nicht so schnell. Das kleine Yin-Yang-Ritual lässt sich ohne Steinauflage auch in jede andere ganzheitliche Behandlung integrieren oder als kleines Einzeltreatment für zwischendurch nutzen.

Eine Frage der Haltung

Die Klangschaalen-Anwendung erfordert allerdings Ihre volle Präsenz. Wenn Ihre Gedanken etwa um die Buchhaltung oder das Date am Abend kreisen und Sie mit der Klangschaale deswegen nur ein wenig über dem Körper „herumfahren“, sollten Sie das Treatment besser sein lassen. Bringen Sie sich bitte spätestens mit dem ersten Ton ganz präsent in die Gegenwart und seien Sie offen und einfach da. Sie werden merken, dass das auch Ihnen unendlich guttut!

Bei dieser Behandlung steht man immer quer zum Kunden, aufrecht und geht nach jeder „Acht“ (das ist das Unendlichkeitszeichen, auch Lemniskate genannt) wieder ein wenig aus der Aura für einen neuen Anschlag.

Wie aber bereiten Sie sich auf die Anwendung vor und wie läuft sie konkret ab?

■ Stellen Sie die Harmonie-Klangschale oder eine andere rund 800 Gramm bis ein Kilogramm schwere, schön sanft klingende Klangschaale und einen Filzklöppel schön dekoriert auf einem Tuch oder Untersetzer bereit. Dieser erleichtert das lautlose Abstellen der Schale.

■ Der Kunde sollte bequem und warm auf dem Rücken liegen. Verwenden Sie möglichst keine Kunstfaserdecken. Wenn Sie Rückenbehandlungen machen, dann gehen Sie genauso vor – nur eben auf der Körper-Rückseite.

■ Schwingen Sie die Klangschaale – an den Füßen beginnend – langsam in Form einer „Acht“ quer zum Körper (einmal anschlagen bedeutet eine Acht). Der Schnittpunkt der Acht liegt immer medial, also entlang der Körpermitte. Das dient dem Ausgleich von rechter und lin-

ker Körperhälfte, von Yin und Yang. Arbeiten Sie sich also schrittweise von den Füßen vor in Richtung Kopf. Die einzelnen Etappen step by step:

■ Unter den Füßen (ca. 20 Zentimeter Abstand): die Klangschale einmal ohne Bewegung anschlagen und etwas ausklingen lassen. Die liegende Acht folgt:

■ über die Zehen

■ über die Knöchel

■ über die Knie

■ über die Oberschenkel

■ über das Becken

■ über den Solarplexus

■ über die Brust. Achtung: bitte nicht zu nah an den Kopf gehen

■ einmal in gebührendem Abstand vom Kopf – ca. 40 Zentimeter horizontal hinter dem Scheitel – ohne Bewegung anschlagen und ausklingen lassen.

■ Dann wieder genauso zurück zu den Füßen gehen. Dem Kunden dabei bitte nicht den Rücken zudrehen.

Hinfort mit der Anspannung

Den gleichen Ablauf können Sie dann am Ende eines Treatments wiederholen. Dabei kann man noch visualisieren, sich also vorstellen, dass eventuelle Reste an Spannungen, die sich beim Kunden gelöst haben, in der Klangschale gesammelt werden und sich mit dem letzten Ton dann unten an den Füßen auflösen. Sie werden dort quasi frei oder dürfen dorthin zurück, von wo sie gekommen sind. Sie werden erstaunt sein, wie anders sich die Klangschale anhört, wenn das Energiefeld des Kun-

den ausgeglichen ist. Egal ob es letztlich durch die schöne, angenehme Massage bei Ihnen oder Ihre netten Worte dazu gekommen ist.

Achtung: Bringen Sie die Klangschale oder den Arm nie über das Gesicht des Kunden. Das stört das empfindliche dritte Auge. Als Anfänger bleibt man dem Kopf am besten fern.

Sind Kontraindikationen zu beachten? Beim sanften Schwingen der Harmonie-Klangschale in der Aura ist weder eine Schwangerschaft noch ein Herzschrittmacher ein Problem. Es ist ja fast so etwas wie leise Musik. Jedoch sollten Sie die Schale nicht aufsetzen und auch besonders sanft anschlagen.

Für das Behandlungs-Konzept „Wellness-am-Fuß“ empfehlen wir eine große Klangschale ab fünf Kilogramm. Diese ist mit einem Preis von 450 Euro aufwärts leider nicht preiswert. Aber es handelt sich auch um eine Anschaffung fürs Leben. Gefüllt mit Wasser und mit einigen Blüten dekoriert, die zur Jahreszeit passen, wird sie beim Fußbad angeschlagen. Wenn die Kunden sehen, wie das Wasser sich in der Schale zu bewegen oder gar zu sprudeln beginnt, können sie sich dann leicht vorstellen, dass alle Zellen und auch der gesamte Körper, der ja ebenfalls einen hohen Anteil an Wasser hat, in Schwingung versetzt werden. Wer kein Wasser in die Schale füllen möchte, der kann sie selbstverständlich auch nur mit den Füßen des Gastes darin anschlagen. Bei der Edelstein-Balance-



Methode kann man auch mit einem Gong, Stimmgabeln oder einem Elemente-Bambus-Klangspiel arbeiten, wie Sie im Kasten auf S. 14 lesen. Alternativen bieten auch noch Zimbeln und Obertöne sowie Kristallschalen. Sie haben zwar eine sehr reinigende, oftmals erfrischende Wirkung, werden bei der Anwendung im Wellnessbereich aber oft eher als störend empfunden. Diese hohen Töne muss man wirklich sehr gut einzusetzen verstehen.

Einfach Mantra-artig

Zum Schluss noch ein etwas mutiger Vorschlag. Seit ich mich im „tibetischen Mantra-Heilen“ habe ausbilden lassen, nehme ich für meine Kursteilnehmer immer wieder mal ein ganz einfaches Mantra und singe oder spreche es ihnen vor, sodass sie sich einstimmen können. Wenn man Freude daran hat, kann man es auch einfach einmal bei der Behandlung eines Kunden anstimmen. Am Anfang kann es hilfreich sein, eine Mantra-CD dafür zu verwenden. Und auch wenn Sie es sich jetzt vielleicht nicht vorstellen können, viele Kunden werden auch dieses zunächst etwas ungewöhnliche Ritual mögen. Probieren Sie die kleine Anwendung aus und lassen Sie sich und Ihre Kunden auf diese Weise vom Klang berühren und mitnehmen. ■



Einführung in die Welt des Klangs

Vor einigen Jahren waren sie noch unbekannt, heute hat fast schon jeder von ihnen gehört: Klangschalen. Wie kann man sie für sich nutzen. Und was kann man mit ihnen bewirken. Darauf möchte Horst Oberle in diesem Buch eingehen, das speziell für Anfänger konzipiert wurde. Der Autor erklärt neben Herkunft und Anwendungsweise der Klangschalen auch die therapeutischen Effekte.

Silberschnur Verlag

6,95 €