



Peter Hess

Singing Bowls and Inner Harmony – Through Sound Massage According to Peter Hess

Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie, Südwest Verlag, München, 1999

Englische Ausgabe: Verlag Peter Hess, Uenzen, 10/2008

PB, Sachbuch, Gesundheit, Therapie, Psychologie, Meditation, Wellness, Esoterik, 978-3-938263-27-3, 98/1180 (\$ 13.50)

Aus dem Deutschen von Dr. Telse Hunter

Titel- und Fotos im Innenteil von Archiv by Institut für Klang-Massage-Therapie/Peter Hess Institut, Uenzen; Fabian Valentin

www.verlag-peter-hess.de

www.klang-massage-therapie.de

www.peter-hess-institut.de

www.peter-hess-akademie.de

www.peter-hess-products.de

www.nepal-importe.de

Laut tibetischer Lehren wurden der Kosmos und die Menschen aus Klang erschaffen. Jedes Lebewesen und jedes Objekt besitzt einen individuellen, unverwechselbaren Klang. Das Mantra „Om“ ist der wichtigste Klang, eine Silbe, die nicht unbedingt eine spezielle Bedeutung haben muss, sondern den Klang transportiert, heilen und erneuern kann. In Konsequenz stehen die täglichen Gebete und die Geräusche von Gebetsmühlen und Gebetsfahnen, die das „Om“ wiederholen, für die ständige Erneuerung der Welt und allen Lebens.

Wichtig ist, dass der Klang harmonisch ist, denn – so glaubt man in Nepal, Indien und Tibet – harmonische Musik und Gesänge bedeuten Gesundheit, disharmonische Klänge sind der Auslöser von Krankheiten. Folglich müssen Musiker eine lange Ausbildung absolvieren und in Einsamkeit üben, bis sie ihre Stücke vollendet beherrschen und niemand Gefahr läuft, durch fehlerhafte Lieder zu erkranken. Erst nach bestandener Prüfung wird der Musiker Gilden-Mitglied und darf in der Öffentlichkeit spielen, wobei er auch die Funktion eines Heilers innehat.

Dass sich harmonische Klänge auf das Wohlbefinden positiv auswirken, ist in Indien seit über 5.000 Jahren bekannt. Anleitungen für Heilungsmethoden durch Hymnen, Lieder und Klänge wurden bereits in den Veden niedergeschrieben und werden heute noch praktiziert. Inzwischen hat auch die moderne Medizin den therapeutischen Nutzen von Musik entdeckt und setzt sie z. B. ein, um den Geburtsvorgang zu erleichtern, die Angst vor dem Zahnarzt abzubauen und Schlafbeschwerden zu regulieren.

Hierbei kommt neben diversen anderen Instrumenten auch die Klangschale ins Spiel. Die ältesten Funde werden auf 3.500 v. Chr. datiert und stammen aus Japan, China und Annam. Man weiß heute nicht mehr, ob es sich bei den antiken, aus einer Metallmischung bestehenden Klangschalen um rituelle Musikinstrumente handelte, um Kochgeschirr oder ob die Verwendung von jeher vielseitig war.

Es gibt Klangschalen in vielen Größen, die man mit dem Finger, einem Schlegel oder einem anderen passenden Objekt zum Klingen bringen kann. Für die Therapie geeignet sind nur jene Klangschalen, die einen lang anhaltenden, harmonischen Ton erzeugen, der frei von störenden Nebengeräuschen ist. Von der Klangschale müssen angenehme Schwingungen ausgehen, die eine massierende Wirkung auf den Körper ausüben.

Da die alte Handwerkskunst der Klangschalen-Herstellung immer mehr in Vergessenheit gerät und billige Massenprodukte für Touristen die gewünschten Kriterien nicht erfüllen, ist es ratsam, nur aus sicheren Quellen zu kaufen. Außerdem sollte man bei der Wahl den Verwendungszweck beachten.

Die von Peter Hess in langen Jahren entwickelte Klang-Therapie bedient sich traditionell gefertigter Klangschalen aus Nepal. Sie stellen kein Allheilmittel dar, sondern werden in der unterstützenden Therapie eingesetzt: bei psychischen Problemen, zur Entspannung von Körper

und Geist, zur Schmerzlinderung, bei Meditationsübungen, zur Wiederherstellung der Harmonie im Innern, zum Erzeugen von Ruhe und Wohlbefinden und zur Stärkung der Aura.

Der Titel beschreibt in englischer Sprache und auch für dt. Leser gut verständlich die Geschichte der Klangheilung, der Herkunft der Klangschalen und die verschiedenen Anwendungsgebiete. Anhand der Erläuterungen kann man durchaus allein, mit einem Partner oder in einer (Kinder-) Gruppe damit experimentieren und spielerisch die Klangschale erforschen. Es finden sich Anregungen für eine Massage bei verspanntem Nacken, eine Fußmassage, eine meditative ‚Klangreise‘ inklusive begleitender Texte u. v. m.

Am Ende des Bandes sind Kontakt- und Bezugsadressen neben weiterführender Literatur verzeichnet.

Interessiert man sich für alternative Medizin, Therapie, Psychologie, Meditation oder allgemein Wellness, ist die Klang-Massage nach Peter Hess sicher eine Erfahrung, die man gern ausprobieren möchte. Im gleichnamigen Verlag sind mittlerweile mehrere Titel erschienen, dank derer sich auch Laien kundig machen können. Ferner werden praktische Seminare angeboten, durch die etwaige Ängste, man könnte die Klangschalen falsch handhaben, genommen werden.

Auch dem Titel „Singing Bowls for Health and Inner Harmony“ sollte man Beachtung schenken. Erweist sich die englische Sprache tatsächlich als ein unüberwindliches Hindernis, kann man das dt. Original noch immer im Programm des Südwest Verlags finden. (IS)