

Ratgeber



phi

Verlag Peter Hess

Peter Hess

# KLANGSCHALEN

## Mein praktischer Begleiter

## **Impressum**

© Verlag Peter Hess 2023, korrigierte Auflage

ISBN: 978-3-938263-37-2

Autor: Peter Hess

Layout: Sandra Lorenz, Hannover

Lektorat: Ulrich Krause, Nienburg

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

### **Hinweis**

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch übernehmen wir keine Garantie. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und dessen Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### **Bildnachweis**

Archiv: Peter Hess® Institut (PHI), Bruchhausen-Vilsen;

„Foto und Bilderwerk Oldenburg“ (Titel- u. Rückseite, S. 7, 9, 37, 53, 95, 117, 123, 128)

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

# Inhalt

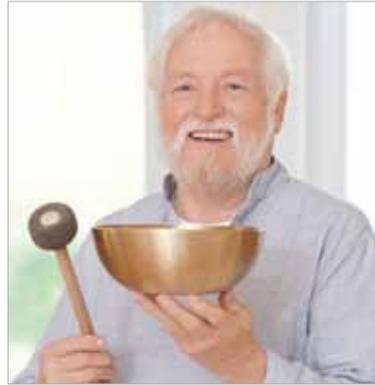
<b>Vorwort</b>	6
<b>Kennenlernen und Experimentieren</b>	9
Bevor Sie beginnen...	10
Die Klangschale erkunden	13
Klangschalen und Wasser	23
Klangvariationen gestalten	32
<b>Das gezielte Spielen der Klangschale</b>	37
Positionierung der Klangschale	38
Wahl des Schlägels	43
Anschlagtechnik	47
<b>Wertvolle Klangübungen für jeden Tag</b>	53
Einführung	54
Gezielte Klangübungen	61
<b>Das kleine Klangschalen-ABC</b>	95
Der Ursprung der Klangschalen	96
Arten von Klangschalen	104
Qualitätskriterien bei der Klangschalenwahl	112
Pflege einer Klangschale	114
<b>Rund um die Peter Hess®-Klangmassage</b>	117
Wo informiere ich mich weiter? – Bücher, DVDs und CDs	118
Die Peter Hess®-Klangmassage und -Klangmethoden kennenlernen bzw. erlernen	126
Die Qualitätsklangschalen von Peter Hess	134
Kontaktadressen	147
<b>Quellenverzeichnis</b>	148

## Vorwort

Die eigene Erfahrung ist der Schlüssel zur Welt der Klänge. Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen, Ihren ganz persönlichen Zugang zu den Klangschalen zu finden und Klangübungen kennenzulernen, die Ihren Alltag bereichern und Ihre Gesundheit stärken können.

Alleine der goldene Glanz einer Klangschale erregt unsere Aufmerksamkeit. Ihr harmonischer, sphärisch anmutender Klang berührt uns und scheint auf eine besondere Art vertraut. Ich selbst bin 1984 auf Reisen durch Nepal und Indien diesen besonderen Instrumenten begegnet und habe in den folgenden Jahren die Klangmassage entwickelt. Meine eigenen Erfahrungen und die all der Seminarteilnehmer, denen ich die Klangschalen näherbringen durfte, überzeugen und faszinieren mich auch heute noch – 30 Jahre nach meiner ersten Begegnung mit den bronzenen Schalen.

In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie die Klangschalen spielerisch mit allen Sinnen erkunden können und wie man sie für gezielte Klangübungen anspielt. Schritt für Schritt begeben Sie sich so auf eine Reise



in die faszinierende Welt der Klänge und erfahren dabei vieles über die Hintergründe und Wirkungsweisen dieser Instrumente. Erleben Sie mit den vorgestellten Klangübungen selbst, wie die Klänge Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele ansprechen und stärken können.

Im Kapitel „Das kleine Klangschalen-ABC“ habe ich für Sie Wissenswertes rund um Klangschalen zusammengestellt. Und im letzten Kapitel finden Sie weiterführende Informationen zu Workshops und Seminaren am Peter Hess® Institut (PHI) und über die speziell für die Peter Hess®-Klangmassage entwickelten Peter Hess® Qualitätsklangschalen, allen voran die sogenannten „Therapieklangschalen“.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mit Hilfe dieses Buches Ihren ganz persönlichen Klangweg beschreiten und die Klangschalen für Sie zu einem wertvollen, praktischen Begleiter werden, der Ihr Leben bereichert!

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Peter Hess". The signature is written in a cursive, flowing style.

Peter Hess



**Kennenlernen und Experimentieren**

# Kennenlernen und Experimentieren

Klangschalen sprechen uns auf vielfältige sinnliche Weise an: ihr goldener Glanz, ihre glatte, kühle Oberfläche, ihr metallischer Geruch, die harmonischen Klänge und ihr sanftes Vibrieren eröffnen eine ganze Fülle von Wahrnehmungen. Diese spielerisch zu erkunden und damit zu experimentieren, dazu möchte ich Sie in diesem Kapitel einladen. Die hier gegebenen Anregungen können Sie natürlich beliebig erweitern – lassen Sie Ihrer Fantasie und Experimentierfreude freien Lauf!

## Bevor Sie beginnen ...

---

Die Anleitungen bieten Ihnen die Möglichkeit, erste eigene Erfahrungen zur Wirkung zu sammeln. Bitte nehmen Sie sich hierfür Zeit! Wenn Sie mögen, laden Sie eine Freundin oder einen Freund dazu ein, so können Sie sich direkt über Ihre Erfahrungen austauschen, was ich besonders wertvoll finde.

Sie können die beschriebenen Anleitungen und Klangübungen mit fast jeder Klangschale machen, die Sie zur Verfügung haben. Bereits beim spielerischen Erkunden und Experimentieren können Sie mit einer guten Klangschale deren Wirkung erleben und zahlreiche Erkenntnisse sammeln.

Natürlich hängt die Wirkung der später vorgestellten, gezielten Klangübungen stark von der Qualität der Klangschale ab. Vielleicht sind Sie gerade erst auf die Klangschalen gestoßen oder haben bereits eine zu Hause. Für die nachfolgenden Übungen sollte Ihre Klangschale zwei Kriterien erfüllen:

- Der Klang sollte harmonisch und ruhig sein, sodass Sie sich gut entspannen können.
- Wenn Sie die Klangschale z.B. auf dem Handteller anklingen, sollten Sie die Klangschwingungen gut wahrnehmen können, denn die Klangübungen auf dem Körper basieren auf dieser Schwingungsfähigkeit.

Was die Größe der Schale angeht, halte ich eine „Universalschale“ (vgl. S. 142) mit einem Durchmesser von etwa 21-22 cm, einer Schalenhöhe von circa 8 cm und einem Gewicht zwischen 900-1.000 Gramm für ideal. Dieser Schalentyp ist zudem für die Klangübungen optimal geeignet, weil er in Verbindung mit verschiedenen Schlägeln ein besonders breites Frequenzspektrum aufweist, sodass der gesamte Körper gut angesprochen werden kann. Ich empfehle Ihnen die Universalschale in der „Peter Hess® Therapieklingschalen-Qualität“ oder „HIMALAYA-Klängschalen-Qualität“, da diese beiden Qualitätsstufen (vgl. S. 138) ein sehr harmonisches und lang anhaltendes Schwingungsverhalten garantieren.

### **Noch einige Hinweise:**

- Egal ob Sie die Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen machen, achten Sie stets auf eine bequeme Haltung.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie während des Experimentierens und Übens ungestört sind.
- Ein wichtiges Prinzip lautet: Weniger ist mehr.  
Gerade am Anfang tendiert man dazu, die Klingschalen zu kräftig und zu häufig anzuschlagen – ich möchte Sie dazu einladen, behutsam und vorsichtig zu beginnen.
- Beobachten Sie aufmerksam, was Sie während des Experimentierens und der Übungen spüren, was in Ihrem Körper, aber auch in Ihren Gedanken und in Ihrem Fühlen vor sich geht. Versuchen Sie dabei einfach nur zu beobachten, ohne das, was Sie wahrnehmen, zu bewerten.
- Jede Klangerfahrung ist einzigartig: Ein und dieselbe Übung kann von verschiedenen Personen oder in verschiedenen Situationen sehr unterschiedlich erlebt werden. Deshalb gibt es kein richtig oder falsch.
- Nehmen Sie sich im Anschluss an die Klangübung ausreichend Zeit zum Nachspüren. Beobachten Sie sich selbst auch noch in den nächsten Tagen, denn manchmal setzt die Wirkung der Klänge verzögert ein oder äußert sich z.B. in Träumen oder einem besonders erfrischenden Schlaf.

Beim Experimentieren sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Sie sollten lediglich auf zu harte oder spitze Materialien verzichten, die die Schale beschädigen könnten. Und achten Sie bitte darauf, dass die Schale niemals auf den Boden fällt, denn die Schale könnte dabei beschädigt werden oder gar brechen. Hierzu muss man wissen, dass gute Klangschalen aus sehr hochwertiger Bronze bestehen, einem harten und spröden Material, das leicht brechen kann. Besonders gefährdet sind die gegossenen ASSAM- und ZEN-Klangschalen (vgl. S. 141).

*Neugieriges Betasten der Klangschale mit geschlossenen Augen*





**Wertvolle Klangübungen für jeden Tag**

## Klänge über die Handreflexzonen erfahren

Diese Klangübung ist möglicherweise Ihre erste bewusste Körpererfahrung mit den Klangschalenklängen. Versuchen Sie, mit der Aufmerksamkeit ganz beim jeweils angesprochenen Körperbereich zu sein. So können Sie erleben, wie sich die Klangschwingungen nach und nach in Ihrem Körper ausbreiten.

Regelmäßig eingesetzt, kann diese kleine Klangmeditation ein wertvoller Begleiter für den Alltag werden. Über die Reflexzonen wird dabei der gesamte Körper stimuliert. So hilft diese Übung besonders gut, Stress und Überlastung frühzeitig vorzubeugen oder regelmäßig abzubauen und damit die eigene Gesundheit zu stärken.



*Über die Handreflexzonen wird der gesamte Körper angesprochen.*

### Übung

- Sie machen es sich im Sitzen bequem. Öffnen Sie die Handfläche Ihrer rechten Hand, wobei der Handteller nach oben zeigt. Wenn es für Sie angenehmer ist, können Sie die Hand auch auf einem Kissen ablegen.
- Nun positionieren Sie die Klangschale auf Ihrem Handteller, so, wie Sie es auf dem Bild sehen. Machen Sie Ihre Hand flach, sodass die Schwingungen der Schale nicht unnötig durch die Finger abgebremst werden.

- Schlägeln Sie die Schale sanft von außen am oberen Rand an.
- Hören Sie den Klängen zunächst einfach nur nach.
- Im nächsten Schritt erweitern Sie Ihre Wahrnehmung um das Fühlen. Nehmen Sie die Schwingungen der Klangschale bewusst in Ihrem Handteller wahr. Sie spüren die zarten Vibrationen der klingenden Schale auf Ihrer Handfläche und richten Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf. Sanft bewegen sich die Schwingungen über die Haut und durch die Handfläche hindurch. So wie bei dem Bild von dem Stein, der in einem See konzentrische Wellen auslöst.
- Nun erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren gesamten Körper und lassen die Klänge durch ihn hindurchfließen. Spüren Sie, wie sich die Klangschwingungen von Ihrem Handteller hin zum rechten Handgelenk ausbreiten.
- Wenn Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu den einzelnen Körperteilen gehen, dann nehmen Sie dabei stets den gesamten bisherigen Weg wahr, vom Handteller bis zum aktuellen Bereich der Aufmerksamkeit. Sie spüren, wie die Schwingungen ihren Weg von der Klangschale bis zur angesprochenen Körperpartie nehmen – es ist wie eine ganz feine Massage.
- Nun gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit, ausgehend vom rechten Handteller über das rechte Handgelenk nach und nach:
  - zum rechten Unterarm
  - zum rechten Ellenbogengelenk
  - zum rechten Oberarm
  - zum rechten Schultergelenk
  - zum Nackenbereich und
  - zum gesamten Körper
- Nehmen Sie sich Zeit, die Klänge im Körper zu spüren. Fühlen Sie, wie Klangwelle für Klangwelle immer weiter und freier durch den Körper fließen. Wo und wie weit sind die Klänge zu spüren? Hat sich der Klangfluss während der Übung verändert und wenn ja, auf welche Weise? Gibt es Bereiche, durch die die Klangschwingungen besonders gut oder auch weniger gut hindurchfließen?

- Nachdem Sie den Klang in den einzelnen Körperbereichen wahrgenommen haben, genießen Sie noch einige Zeit den Klangfluss – vom rechten Handteller durch den gesamten Körper hindurch, vielleicht sogar bis hin zu den Fußsohlen.
- Legen Sie nun kurz die Klangschale und den Schlägel zur Seite und nehmen Sie wahr, was gerade ist – ohne es zu bewerten. Gibt es einen Unterschied zwischen rechter und linker Körperseite? Wie fühlen Sie sich?
- Wenn Sie soweit sind, positionieren Sie die Klangschale auf der linken Hand und schlägeln sie sanft mit der rechten Hand an.
- Zunächst hören Sie wieder die Klänge, lauschen ihnen nach.
- Dann nehmen Sie auch die Schwingungen im Handteller wahr.
- Sie erweitern Ihre Aufmerksamkeit ausgehend vom linken Handteller hin:
  - zum linken Handgelenk
  - zum linken Unterarm
  - zum linken Ellenbogengelenk
  - zum linken Oberarm
  - zum linken Schultergelenk
  - zum Nackenbereich und
  - dann wieder zum gesamten Körper
- Nehmen Sie sich Zeit, die Klänge im Körper zu spüren, zu fühlen, wie Klangwelle für Klangwelle immer weiter und freier durch den Körper fließen.
- Stellen Sie sich wieder die obigen Fragen: Wo und wie weit sind die Klänge zu spüren? Hat sich der Klangfluss während der Übung verändert und wenn ja, auf welche Weise? Gibt es Bereiche, durch die die Klangschrwingungen besonders gut oder auch weniger gut hindurchfließen?
- Legen Sie die Klangschrhale zur Seite und nehmen Sie wahr, wie sich das Gefühl der linken Körperseite verändert hat. Gibt es einen Unterschied zur rechten Seite?

- Wenn es für Sie stimmig ist, kommen Sie ganz in Ihrem Tempo langsam in den Alltag zurück. Atmen Sie einige Male tief durch, bewegen Sie nach und nach Ihren ganzen Körper und öffnen die Augen.

Bei dieser Übung haben Sie erfahren, wie sich die Klangschwingungen ganz sanft und Stück für Stück im Körper ausbreiten und Sie zunehmend entspannen konnten. Sollten Sie beim ersten Üben die Klänge nicht in allen Körperbereichen spüren, dann ist das völlig normal. Der Körper, der für den Klang als Resonanzinstrument dient, muss sich erst an diese besondere Stimulation gewöhnen. Zudem können „Blockaden“ wie Verspannungen oder Narben den Klangfluss behindern. Solche Blockaden können durch wiederholtes Üben nach und nach gelockert und manchmal auch aufgelöst werden. Wahrscheinlich haben Sie bei dieser Übung auch festgestellt, dass der Klangfluss in der rechten und linken Seite unterschiedlich ist. Auch das ist völlig normal und hat neben den eben erwähnten Gründen auch damit zu tun, dass unsere Muskulatur aufgrund unserer Rechts- oder Linkshändigkeit unterschiedlich ausgeprägt ist.

Während dieser Übung haben Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf die Klänge und Ihren Körper gerichtet – alles rund herum hat dabei an Bedeutung verloren. Sie haben sich sozusagen in den Klang hinein entspannt. Dabei haben Sie eine der wichtigsten Wirkungsweisen der Klänge erfahren: Das Loslassen. Ein Loslassen von kreisenden Gedanken, Ängsten, Sorgen ..., aber auch von unnötigen körperlichen Anspannungen.

Dieses Loslassen-Können ist in einer Zeit, in der viele Menschen aufgrund der vielfältigen Anforderungen im privaten wie beruflichen Alltag unter Stress leiden, von besonderer Bedeutung. Lang anhaltende Stresssituationen manifestieren sich nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf seelischer Ebene. Wir halten fest, versuchen zu kontrollieren, Gedanken drehen sich im Kreis. Wie wertvoll ist es da, eine Methode an die Hand zu bekommen, die uns hilft, schnell in eine tiefe Entspannung zu gelangen, in der Regeneration auf allen Ebenen geschehen kann.



## Anwendungstipp

Diese Übung hat sich in verschiedenen Situationen besonders bewährt:

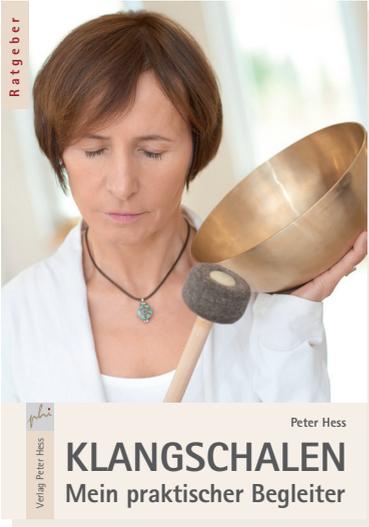
### **Klangritual am Morgen**

Die Klänge können eine wunderbare Möglichkeit sein, sich nach dem Aufwachen auf den bevorstehenden Tag mit all seinen Ereignissen und Aufgaben einzustimmen. Ich praktiziere diese Übung am liebsten, wenn ich noch im Bett liege. Dazu mache ich es mir im Sitzen ganz bequem und stelle die Klangschale auf meine Hand, die ich auf meinen Beinen ablege. Während ich die Klangschale sanft antöne, stelle ich mir den Tag vor, der vor mir liegt. Dies hilft mir auch, wenn ich wichtige Aufgaben oder Entscheidungen vor mir habe. Während ich den beruhigenden Klängen lausche, stelle ich mir vor, wie es sich anfühlen wird, wenn ich diese Aufgaben gut bewältige oder eine für alle stimmige Entscheidung treffen werde. Ich verweile einige Augenblicke bei diesem angenehmen Gefühl, bevor ich die weiteren Etappen des Tages vor meinem inneren Auge betrachte. Dann richte ich meine Aufmerksamkeit nochmal ganz auf meine momentane Wahrnehmung, auf das Hier und Jetzt. Erst danach stelle ich die Schale zur Seite, atme einige Male tief durch und dehne mich nochmal kräftig, bevor ich gestärkt von den Klängen und positiv gestimmt den Tag beginne.

### **Klangeinstimmung auf ein wichtiges Gespräch**

Diese Übung hat sich auch als Vorbereitung bewährt, wenn Sie z.B. in der Arbeit ein wichtiges Gespräch vor sich haben. Nur wenige Klänge genügen, um innerlich Ruhe zu finden und sich ähnlich, wie eben beschrieben, positiv auf das Gespräch einzustimmen. Der leichte Trancezustand, in den Sie die Klänge führen, verstärkt Ihre gedanklichen Möglichkeiten im Sinne einer „selbsterfüllenden Prophezeiung“. Auf diese Weise können Sie die Klänge dabei unterstützen, Ihr Leben aktiv und nach Ihren Vorstellungen und Wünschen zu gestalten.

# Unverkäufliche Leseprobe



## Klangschalen – Mein praktischer Begleiter

Autor: Peter Hess

Paperback, Broschur, 152 Seiten, DIN A5

ISBN 978-3-938263-37-2

Verlag Peter Hess, 2023

## Meine Klangschale – ein wertvoller Begleiter im Alltag

Nur 2-5 Minuten täglich genügen, um Körper, Geist und Seele mit Klängen zu entspannen und nachhaltig die eigene Gesundheit zu stärken. Peter Hess, der Pionier in der Arbeit mit Klangschalen, hat für Sie in diesem Buch die beliebtesten Klangübungen zusammengestellt. Schritt für Schritt begleitet er Sie in die faszinierende Welt der Klänge und gibt Ihnen Einblicke in sein umfangreiches Wissen. Mit den ausführlichen Beschreibungen, Darstellungen und Informationen, die dieses Buch für Sie bereithält, können auch Sie Klangschalen zu einem wertvollen und praktischen Begleiter für Ihren Alltag werden lassen!