

Mit Klangschalen das Gesunde in mir stärken

Den Herausforderungen dieser Tage begegnen wir am besten in Vertrauen, in unserer Kraft und in Gelassenheit. Wenn es uns dazu noch gelingt, die kleinen und großen Geschenke des Lebens bewusst wahrzunehmen und die Freude darüber zuzulassen, stärken wir damit unser ganzes Körper-Geist-Seele-System.

Diese Haltung können wir mit den harmonischen Klängen der Klangschalen in uns fördern. Hier eine **Klangübung zur Eigenanwendung**, die Dir Ruhe und Kraft schenken kann, Dich unterstützt, eine freudvolle und zuversichtliche innere Haltung einzunehmen und gleichzeitig Dein Immunsystem stärkt. Dies ist im Sinne der Salutogenese (lat. salus ‚Gesundheit‘, ‚Wohlbefinden‘ und -genese, also etwa „Gesundheitsentstehung“) ein aktiver und positiver Beitrag zur Gesundheitsvorsorge.

Eigenanwendung mit Klangschalen

Ein Klang für meine Seele

Die Klangübung findet im Sitzen statt mit aufgerichtetem Rücken. Du kannst Dich gerne anlehnen und, wenn Du magst, die Beine hochlegen. Ich leite die Übung mit einer Beckenschale und einer Herzschale an, Du kannst die ganze Übung aber auch mit einer Universalschale machen. Nimm Dir so viel Zeit dazu, wie Du möchtest, und verweile so lange es Dir angenehm ist, bei den einzelnen Schritten.



Stelle Dir die **Beckenschale auf die Oberschenkel** und spiele sie an. Lasse die Schale sehr lange klingen oder auch ausklingen, bevor Du sie wieder anspielst. Lausche den Klängen, und komme gut bei Dir und im Klang an. Nimm dich und Deinen Körper wahr, ganz wertschätzend und achtsam. Wenn Du den Klang an dieser Stelle beendest, stelle die Schale neben Dir ab.



Nimm dann die **Herzschale** auf die Hand und spiele sie vor Deinem **Herzraum** an. Lasse auch diese Schale sehr lange klingen oder auch ausklingen, bevor Du sie wieder anspielst. *(Wenn Dir die Schale auf der Hand zu schwer wird, lege den Arm mit der Klangschale auf dem Oberschenkel ab, wenn die Schale ausgeschwungen ist, und mache vor dem nächsten Anschlag eine Pause.)* Lausche auch diesen Klängen und nimm Deinen Herzraum wahr. Nimm auch ganz wertschätzend und achtsam alle Gefühle und Emotionen wahr, die gerade da sind.



Vielleicht magst Du dann nach einer Weile einen **tiefen Atemzug** tun und mit dem Ausatmen all das gehen lassen, was gerade gehen mag?

Spiele dann wieder die **Herzschale** vor Deinem **Herzraum** an, und vielleicht kannst du spüren, wie sich die harmonischen Klangschrwingungen in Dir ausbreiten und Dich erfüllen. Vielleicht möchtest Du etwas einladen, das sich in Dir mit den Klängen ausbreiten darf? Vielleicht heitere Gelassenheit, Freude, Liebe oder Licht?



Nimm dann die **Herzschale** etwas höher, auf die Höhe der **Thymusdrüse** und spiele sie dort an. Lasse die Schale auch dort sehr lange klingen oder auch ausklingen, bevor Du sie wieder anspielst. In diesem Bereich können die Klänge Dein Immunsystem stärken, Du wirst Dir vielleicht der Energie Kraft in Dir bewusst, vielleicht spürst Du Weite. Wenn Du den Klang an dieser Position beendest, stelle die Schale neben Dir ab.



Danach platziere die **Beckenschale** wieder auf Deinen **Oberschenkeln** und spiele sie wieder an. Lasse die Schale sehr lange klingen oder auch ausklingen, bevor Du sie wieder anspielst. Wenn Du nun dem Klang lauschst, kannst Du vielleicht Deinen Körper in Gesamtheit wahrnehmen und die Klänge und die Klangschrwingungen einladen, sich in Deinem ganzen Körper auszubreiten. Spüre in Dich und Deinen Körper hinein und genieße die Klänge.

Wenn Du die Übung beendest, gönne Dir noch etwas Zeit zum **Nachspüren**.

© Elisabeth Stadler, 16. März 2020