



## DIE PETER HESS®-KLANGMASSAGE

### als wirkungsvolles Mittel zur Prophylaxe und Behandlung von Stress und Burnout

Durch hohe Anforderungen und Belastungen im Alltag und besonders im Beruf können Depressionen entstehen und auch zum Burnout führen. Begleiterscheinungen sind die Ängste vor Verlusten. Das erzeugt Antriebslosigkeit, wir kommen aus dem Gleichgewicht und unsere innere Harmonie ist gestört.

Um die Balance wieder herzustellen, ist die Peter Hess®-Klangmassage ein probates Mittel, das sich in der Anwendung bewährt hat - eine höchst wirksame und ganz-

heitliche Entspannungsmethode. In der Klang-Entspannung kommen die kreisenden Gedanken zur Ruhe, lösen sich die im Alltagsstress angesammelten Verspannungen und Blockaden - Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen, die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

Die Peter Hess®-Klangmassage führt mit den sanften Klängen und Schwingungen von Klangschalen meist bereits beim ersten Mal in eine tiefe und wohltuende Entspannung und stärkt zudem die



Körper- und Selbstwahrnehmung, die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen.

Dadurch wirkt sie sehr positiv auf Gesundheit, Kreativität und Schaffenskraft.

### DIE WIRKUNGSWEISE DER KLANGMASSAGE

Bei der Peter Hess®-Klangmassage werden spezielle Klangschalen auf und um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist und die feinen Schwingungen, die von der klingenden Schale ausgehen, breiten sich nach und nach als vibro-taktiler Reiz über Haut, Gewebe, Organe, Knochen, Körperhölräume und Körperflüssigkeiten usw. im gesamten Körper aus. Auf der körperlichen Ebene übertragen sich die Klangschwingungen als ordnende Impulse auf den Organismus und können dabei eine Lockerung der Gewebespannung bewirken, sie tragen damit zur Minderung körperlicher Verspannungen und (neuromuskulärer) Blockaden bei. Im Zusammenwirken mit der auditiven Stimulation führt dies zu einem Zustand meditativer Entspannung und zur Aktivierung einiger Hirnbereiche wie Amygdala (Mandelkern), Hippocampus, vorderer zingulärer Cortex, Hypothalamus und Mittelhirn, wie eine Untersuchung von Dr. Uwe Ross aus dem Jahr 2009 ergeben hat („Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht“). Der Effekt zeigt sich ergänzend in dem Forschungsprojekt „Neuronale Wirkung der Peter Hess-Klangmassage“ über subjektive und objektifizierbare Wirkungen der Klangmassage, das von der Medizinerin Dr. Kerstin van den Dool durchgeführt wurde, die in der Zell- und Gehirnforschung tätig ist (2010). Sie kommt zu dem Ergebnis, dass die Klänge und Vibrationen der Klangschalen den Menschen auf mehreren Ebenen tiefgehend erreichen: körperlich, emotional und geistig. Es lassen sich objektifizierbare neuronale Wirkungen der Klangmassage an einem nach-



haltig veränderten Gehirnstrombild darstellen, messbar auch an einer veränderten Wahrnehmungsfähigkeit der Probanden. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. Ein bewusster Umgang mit Stress auslösenden Situationen und Verhaltensweisen ist die Voraussetzung, um Stress rechtzeitig zu erkennen und ihm entgegenzuwirken. Dafür ist ein gutes Körpergefühl unabdingbar, so der Arzt und Psychotherapeut Dr. Uwe Ross. Entspannung fördert Gefühle der inneren Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit und erhöht damit auch die Stressresistenz.

Die Peter Hess®-Klangmassage mit Klangschalen als Entspannungsmethode wird passiv genossen. „Man muss nichts üben, nichts aktiv gestalten oder wissen - einfach nur genießen, wahrnehmen, sein - alles andere geschieht ganz von selbst“, so der Pionier der Arbeit mit Klangschalen, Peter Hess. Frühzeitig erlernt, kann der Einsatz von Klangschalen zu einer lebenslangen Ressource und Kraftquelle werden.

Täglich nur wenige Minuten gezielt eingesetzte Übungen mit Klangschalen helfen den Menschen, entspannter, ruhiger und ausgeglichener zu werden. Peter Hess gibt in seinem neuen Buch „Klangschalen - Mein praktischer Begleiter“, Verlag Peter Hess 2015, Tipps zur Selbstanwendung mit Klangschalen. Und wer selbst einmal eine Klangmassage ausprobieren möchte, findet auf der Website des Europäischen Fachverbandes für Klang-Massage-Therapie e.V. eine Liste mit Klangmassagepraktikern in seiner Nähe.



**WEITERE INFORMATIONEN UNTER:**  
[www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)  
[www.fachverband-klang.de](http://www.fachverband-klang.de)

Autor: Ulrich Krause, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Peter Hess® Institut