

Adalgis Wulf

Die Kunst der Klangmassage



**Das Klangmassage-Praxisbuch
für Klangmasseure, Therapeuten, Heiler und Musiker**



Traumzeit-Verlag



Impressum

Traumzeit-Verlag, Battweiler in der Südwestpfalz,
ISBN 978-3-933825-60-5

*Uneingeschränktes Copyright beim Traumzeit-Verlag
David Lindner und Adalgis Wulf. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung, Verbreitung
durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische
Wiedergabe, Tonträger jeder Art oder digitale Medien,
auch wenn nur in Teilen, nur mit ausdrücklicher Ge-
nehmigung des Verlages.*

Bitte beachte: Auch wenn wir in unseren Büchern Insiderinformationen großzügig herschenken, sind wir nicht damit einverstanden, dass Menschen, ohne uns zu fragen, Begriffe, Textausschnitte und Bilder aus unseren Büchern entnehmen, um für ihre Angebote zu werben oder ihre Webseiten zu gestalten. Es gilt das Urheberrecht. Erweise uns deinen Respekt für die beträchtlichen Anstrengungen, die wir unternommen haben, um dir dieses Buch anbieten zu können. Bitte nimm Kontakt zu uns auf, wenn du zitieren möchtest: info@traumzeit-verlag.de



Traumzeit ist ein unabhängiger Kleinverlag. Wir schalten keine Werbeanzeigen noch buchen wir als redaktionelle Beiträge getarnte Rezensionen oder Berichte. Stattdessen stellen wir unsere Bücher in hoher Qualität her, sodass sie dir als Leserin oder Leser hoffentlich gefallen und du sie weiterempfiehlst. Vielen Dank hierfür.

Originale respektieren Originale!



Der Autor

Adalgis Wulf, Klangscharmane, Bewusstseinsforscher, Fachbuchautor, Klangdozent, Heiler der Herzen. Aufgrund der systematischen Didaktik und seiner Art, sein Wissen großzügig weiterzugeben, sind die Klang-Praxisbücher von Adalgis Wulf bei Laien wie Fachleuten wohl geschätzt. Viele der von ihm entwickelten Klangübungen, Anwendungen, Definitionen und Erkenntnisse fanden Eingang in die Praxis der Klangkultur.

Adalgis Wulf lehrt an der Akademie für Heilsame KlangKunst im Traumzeit-Haus.

Schau doch mal vorbei:

www.das-traumzeit-haus.info

*Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie: detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar*

*Umschlag/Cover von Ansgar-Manuel Stein, Wien
nach einem Entwurf von Adalgis Wulf.
www.projectpan.de
Layout Buch: David Lindner mit Unterstützung von
Ansgar-Manuel Stein. Alle Fotos von Adalgis Wulf mit
Ausnahme von:
S. 154, 202 – Grafiken von Ansgar-Manuel Stein.
S. 220 – © Fotolia.de #80229500@dfikar
Medizinische Beratung und Lektorat:
Dr. med. Doris Lindner.
Korrektorat: Petra Zwerenz, Reutlingen.*

Die Klangprotokolle

Seit 1998 führte ich mehr als 19.000 Gespräche mit über 4400 Menschen über die Wirkungen und Anwendungen von Klängen und wertete diese im Sinne einer qualitativen Feldforschung aus. Ich verbinde die Erkenntnisse dieser Studie mit Forschungswissen aus Neurobiologie, Psychologie, anderen Disziplinen und natürlich meinen eigenen Erfahrungen als Dozent und Praktiker. Sie alle bildeten die Basis für die Entwicklung der Heilsamen Klangkunst.

Dank der Erkenntnisse aus meiner Studie weise ich klar auf die heilunterstützenden Potenziale hin, die sich aus Klangerfahrungen ergeben können. Gleichermaßen deutlich sage ich jedoch: Klang heilt nicht.

Wichtiger Hinweis: Klang heilt nicht

Wie passen diese nun scheinbar gegensätzlichen Aussagen zusammen? Es gibt einen breiten Konsens in der ganzheitlichen Heilkunde, unter Geistheilern wie auch in Teilen der Medizin, wie Heilung geschieht. Jegliche Therapien sollen dem menschlichen Organismus immer nur helfen, seine natürliche Ordnung selbst wieder herzustellen. Durch ein Medikament, eine physiotherapeutische Maßnahme, das Handauflegen eines Geistheilers, die Arbeit eines Schamanen, das Wissen einer Kräuterkundigen oder eben die Kunst eines Klangkönners wird nie die Krankheit durch Gesundheit ausgetauscht. Vielmehr helfen all diese Aktionen den im Menschen vorhandenen Kräften und Prozessen, aus ihrem Zustand der Unordnung zurück zu Ordnung und Flexibilität – kurz: Gesundheit – zu finden. Man spricht hier auch von der Stärkung oder Unterstützung der Selbstheilungskräfte.

Heilversprechen zu geben, wie es einige Autoren, Dozenten oder Praktiker tun, ist nicht nur unseriös, es ist völlig zu Recht verboten.

Haftungsausschluss

Also beachte: Bei Krankheit oder Krankheitsverdacht ersetzen Klangbehandlungen oder dieses Buch nicht den Besuch bei einem Arzt. Klang ist eine ergänzende Methode und/oder kann zur Gesundheitsvorsorge angewendet werden. Obwohl dieses Buch auf Basis von Forschung und Gewissen geschrieben wurde, können weder der Autor noch der Verlag für etwaige Schäden, die im Umgang mit Klangschalen entstehen, haftbar gemacht werden.

Physik, Physiologie und Psychologie

In diesem Kanglehrbuch ist viel von Achtsamkeit, Respekt, Spiel, Gefühl und Liebe die Rede. Ich schreibe so, weil Klangschalen über ihre Klangphysik wirken. Diese Klangphysik erzeugt Resonanzen in der Physiologie und Psychologie des Menschen. Ob jemand an Klangschalen glaubt oder nicht, ist hierfür ohne Belang. Ihre Klangphysik wirkt unausweichlich.

Diese körperlichen und seelischen Reaktionen sind bisweilen überraschend intensiv. Sie kommen bei jeder Klangmassageschule vor, sie geschehen jedem Klangschalen-Anwender irgendwann einmal. Dieses Buch möchte dir zeigen, wie du alle Möglichkeiten, die Klangschalen und Klangmassage dir bieten, optimal nutzen und anwenden lernst.



*Sei bitte verantwortungsvoll,
achtsam und liebevoll
im Umgang mit deinen Mitmenschen
und mit dir selbst.*

Inhalt

Impressum	
Über den Autor	
Physik, Physiologie und Psychologie	
Verantwortungsvoll spielen	

Vorwort:	
Die Klangmassage – Ein ganz besonderes Erlebnis	
Die Erweiterung des Wissens	
Meinen Dank an eure Begeisterung!	
Pures Erfahrungswissen für dich	
Ein weites Herz	
Willkommen auf deiner Reise!	
Da ist doch mehr!?	

1. Eine klingende Welt – Mit Sehnsucht nach der Stille

Ein Buch über die Stille	
Eine Übung, immerzu	
Die Stille-Übung	
Klangwunder	
Klangerfahrung erfordert Aktivität	
Kirchen und Klangmassage	
Wie Klangschalen wirken	

Zwölf Geheimnisse der Klangmassagekunst

Wie wir lieber lernen	
Sieben Hilfen für tieferes Lernen	
1. Gemeinsam lernen	
2. Ein Klangtagebuch	
3. Die Kunst des Dösens	
Warum ist Dösen revolutionär?	
4. Lernen mit Gefühl	
5. Ein entspannter Lehrer	
6. Ein schöner Abschluss	
7. Sollst du glauben oder darfst du lernen?	
Eigene Erfahrungen machen	
Dich selbst infrage stellen	
Optimale Neurovernetzung	

Vorwissen: Das Minimum an praktischer Theorie

Klang heilt nicht!	
Haftungsausschluss	
Unerwünschte Wirkungen	
Kontraindikationen	
Zeit-Entkopplung der Wirkung	
Der Summationsfaktor	
Erstverschlimmerung	
Verschiedene Klangmassage-Arten	
Einsatzgebiete der Klangmassage	
Die Grenzen der Klangmassage	
Das Lied des Lebens	

2. Klangschalen spielen lernen: Das Werkzeug

Das geheime Innenleben der Klänge	
Von Frequenzen	
Von Grund- und Obertönen	

Harmonische und Unharmonische	33
Klangschalen: Typen, Qualitäten und Verwendung	34
Die »optimalen« Klangschalen	34
Warenkunde Klangschalen	34
Gegossene Klangschalen	35
Japanische Rin-Klangschalen	35
Perfekt zum Reiben	36
Tempelglocken	36
Glas- oder Kristallklangschalen	37
Geschmiedete Schalen	38
Die Anzahl der Metalle	39
Antike Schalen und Klangqualität	40
Wandstärken und Rand	40
Die Sache mit den Frequenzen	41
Reinigung der Klangschalen	41
Klangschalen auswählen	42
Der Klang von tausend Schalen	42
Universelles Konzept	42
Frequenzen, Anatomie und Musik	42
Das Lebenschalen-Set	43
Wie kam es zu den Namen?	43
Ungewohntes Klingen	44
Trick No. 1 zur Wahl der ersten Schale	44
Trick No. 2 zur Schalenauswahl	45
Die Crux mit der intuitiven Wahl	45
Die mag ich nicht!	46
Die Upgrade-Optionen	47
Trick No. 3 zur Schalenauswahl	47
Ausprobieren!	48
Ausstattungslinie: Minimal	48
Ausstattungslinie: Gut	48
Ausstattungslinie: Optimal	48
Ausstattungslinie: Absoluter Profi	48
Zubehör für die Klangmassage	50
Die Grundausstattung	50
Summel	50
Singel	50
Klangschalenkissen	51
Antirutschmatten	51
Verputzerschwämme	52
Grummel	52
Massageliegen und Liegehilfen	52



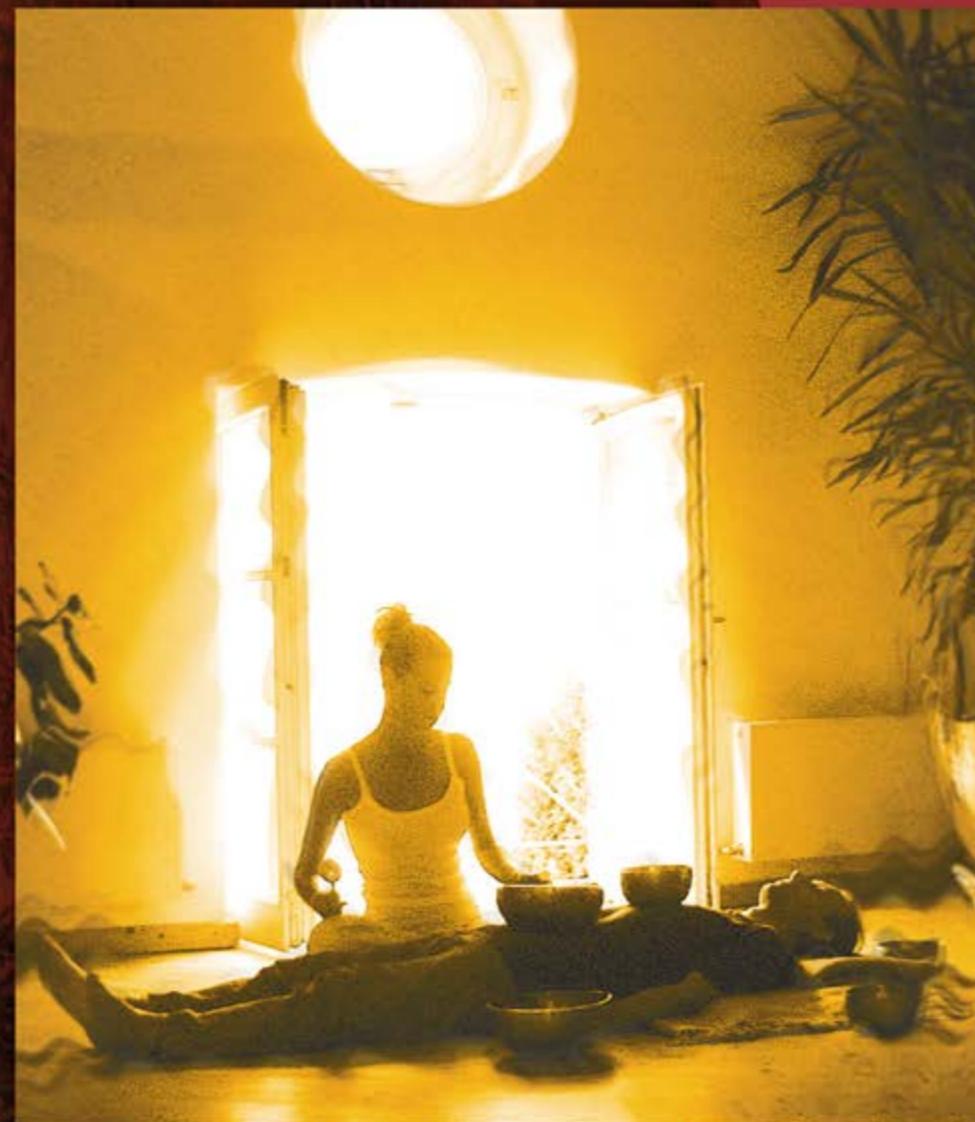
Der Krampf mit dem Kopf	54
Die teure Lösung	54
Die Billiglösung	54
Auf dem Rücken liegen	54
Bodenspiel und Rückenweh	55
Tipp für bequemes Liegen: Uhren, Schmuck, BH & Gürtelschnallen	55
3. Mit Hand & Herz: Behandlungskultur	57
Das Setting: Nichts ist ohne Bedeutung	57
Vor der Behandlung	57
Gastfreundschaft	57
Eine alte Geste	58
Noch einmal Flüssigkeit	58
Duftende Räume	58
Räucherstäbchen	58
Ätherische Öle	59
Kerzenlicht	59
Die Gestaltung der Räume	59
Bilder sind Fenster	60
Spiegel	60
Elektrosmog	61
Telefone	61
Renovierungen oder Neubau	62
Farbgestaltung	62
Der geschützte Raum	62
Sicht- und Sozialschutz	62
Entspann dich!	63
Heizkörper	63
Licht? Licht!	64
Tücher, Tücher, Paravent	64
Decken, Kissen, Nackenrollen	64
Taschentücher!	64
Raumtemperatur	65
Dicke Socken	65
Grünpflanzen und Blumen	65
Eine Uhr im Raum	65
Wo stelle ich die Klangschalen ab?	66
Erscheinung des Behandlers	66
Authentizität	67
Vor- und Nachgespräch	67
4. Klangschalen spielen lernen: Das Handwerk	69
Wenn du es eilig hast, gehe langsam	69
Simpel	69
Wie halte ich Klangschalen richtig?	69
Wie halte ich den Summel richtig?	71
Wo spiele ich meine Klangschalen an?	71
Anspielen, nicht anschlagen	72
Übung zu Anspiel und Wahrnehmung	72
Die »Weniger-ist-weniger«-Technik	72
Nicht mit Körperschwung arbeiten	73
Anspiel als Bewegungszyklus	73
Das perfekte Anspiel	73
Der lauschende Finger	73
Klangschalen reagieren verschieden	74
Anspiel von Grund- und Obertönen	74
Anspiel mit dem Singel	75
Sanft, zart, gehaucht, liebkosend	75
Reiben mit dem Singel	76
Einhändig spielen	77
Wie oft solltest du eine Klangschale anspielen?	77
Der RaumZeitKlang-Rhythmus	77
Anspiel in der Klangmassage ...	78
Ansing oder Klang trinken	78
Klangschalen an unebenen Stellen	79
Verzwickte Spielsituationen	79
Die »Halber-Schalenboden-Technik«	79
Die Todestäler der tollen Klänge	80
Todestal zwischen den Schenkeln	80
Am Hange des Po	81
Klangschalen in Bewegung	83
Vom Standard zur Kür	83
Ist der Klang schon weg?	83
Abnehmen mit Klang	83
Der Das-Herz-weiten-Griff	84
Der Peace-and-Victory-Griff	86
Absetzen (Aufsetzen) mit Klang	86
Die klingende Bewegung der Schale	87
Versetzen der Schale an Schrägen	89
Umsetzen über größere Strecken	89
Abschließende Bemerkung	89
5. Klangschalen spielen lernen:	
Körperempfinden und Gefühl	91
Ich spüre nichts	91
Zuerst Kontrolle	91
Die Wahrnehmungsgrenze	91
Rangfolge von Spüren und Fühlen	92
Angst vor mächtigen Gefühlen	93
Das Dogma der »Positiven Gedanken«	93
Resonanzen fühlen lernen	94
Ein Geheimnis der Klangschalenkunst	94
Richte deine Achtsamkeit aus	95
Selbstbehandlung mit Klangschalen	96
Eine eigene Klangwelt	96
Was ist anders bei Selbstbehandlungen?	96
Ordentlich Gas geben	96
Der Quickie zwischendurch	96
Nur für dich	97
Der Nachteil	97
Klang als Ritual	97
Auf den Punkt kommen	98
Das Klang-Vollbad	100
Klangsymphonie – Übungen mit mehreren Klangschalen	101
Klangschalen unterscheiden lernen	101
Solo für Drei	102
KlangRaum-Bad & Meditation pur	102
Anspielhilfen im Wechsel	102
Immer feiner	103
Das Summen der Engel	104
Sehendes Spiel	104
Wie weit kann ich fühlen?	105
Fernbehandlungen	107

<i>Jahreszeiten-Übung</i>	107	<i>Die Klang-Körperwanderung</i>	140	<i>Variation Einstieg II</i>	168	<i>Klangmassage und Schwangerschaft</i>	201
<i>Klang als langer, ruhiger Fluss</i>	108	<i>Die Klangwelle</i>	141	<i>Variation mit wenigen Schalen</i>	168	<i>Klangmassage und Chakren</i>	202
<i>Verlässliche Klangfolge</i>	108	<i>Klangmassage mit drei Klangschalen</i>	142	<i>Variation mit einer Riesenschale</i>	169	<i>Kritik der reinen Klangkunst</i>	202
<i>Der immerwährende Klang</i>	108			<i>Klang-Massage-Exzess</i>	169	<i>Chakren und Schwingungsfelder</i>	203
<i>Rhythmis im Klangschalenspiel</i>	109	Drei-Klang	142	<i>Welche Behandlung wähle ich?</i>	169	<i>Klangschalen und Seelenreise</i>	204
<i>Verlässliches Spiel</i>	110	<i>Ausnahme im ausrichtenden Spiel</i>	143			<i>Das schamanische Weltbild</i>	204
<i>Keine starken Arrhythmien spielen</i>	110	<i>Ablauf: Klangmassage Dreifaltigkeit</i>	143	9. Die Schwingungsfeld-Klangmassage	173	<i>Die Reise zum Schamanenklang</i>	205
<i>Einen Rhythmus finden</i>	110	<i>Drei Schalen: Verfeinerter Abgang</i>	146	<i>Von der Aura zum Schwingungsfeld</i>	173	<i>Es geschieht einfach</i>	206
<i>Rhythmusänderungen</i>	110	<i>Kein Platz auf der Liege</i>	147	<i>Das Feld der eigenen Hände tasten</i>	174	<i>Erweitere deine Möglichkeiten</i>	206
<i>Anspiel auf der Atmung</i>	111	Die perfekten Fünf: Klangmassage des Lebens	148	<i>Die Felder deines Partners tasten</i>	175	<i>Da ist doch mehr ...</i>	206
<i>Atmung ist ständige Bewegung</i>	111	<i>Frequenztherapie und Vibration</i>	148	<i>Annäherung an die Aura</i>	175	<i>Schamanismusaus & -fortbildungen</i>	206
<i>Hinweis für die Praxis</i>	111	<i>Einfache Klangmassage</i>		<i>Effektiv in kurzer Zeit</i>	176	<i>Stimmgabeln und Klangmassage</i>	208
6. Klangmassage lernen: Die Intuition	113	<i>mit fünf Schalen</i>	149	<i>Absolutes No Go!</i>	177	<i>Chirurgie der Klangmassage</i>	208
<i>Was ist Intuition?</i>	113	<i>Fünf Schalen mit Bewegung</i>	150	<i>Eine Schwingungsfeld-Klangmassage</i>	177	<i>Klangschalen und Klangreisen</i>	209
<i>Warum intuitives Spielen?</i>	113	<i>Intuitive Klangwelle mit fünf Schalen</i>	152				
<i>Wie lerne ich intuitives Spielen?</i>	113	<i>Intuition konkret: Das offene Feld</i>	152				
<i>Beobachten ohne zu verurteilen</i>	114	<i>Erweiterung mit Mut- & Minischale</i>	153				
<i>Wir nehmen Klang verschieden wahr</i>	115	<i>Position Beine offen</i>	153				
<i>Das Maß der Klänge</i>	115						
<i>Rezeptive & aktive Klangerfahrungen</i>	116	Das Geheimnis der Quantenschwingungen	154				
<i>Die Wucht der Zartheit</i>	116	<i>Eine 2.000.000 Jahre alte Kunst</i>	154				
<i>Dezibel des Grauens</i>	116	<i>Hand-, Bauch- und Fußreflexzonen</i>	154				
<i>(Zu-)Hörgestörte Gesellschaft</i>	117	<i>Der Schmu mit den Fußschalen</i>	155				
<i>Partnerübung zur Hörsensibilität</i>	117	<i>Die »Fußschale«</i>	156				
<i>Partnerübungen zur Anspielrichtung</i>	118	<i>Schuh- und Schalengrößen</i>	156				
<i>Spüren, wohin die Energie geht</i>	118	<i>In der Schale stehen</i>	157				
<i>Partnerübung: Intuition</i>	119	<i>Optimal für Kurzbehandlungen</i>	157				
<i>Variation der Intuitionsübung</i>	120	<i>Mutschale als Fußbad</i>	157				
<i>Variation mit Ansage</i>	120	<i>Diene deinem Partner</i>	158				
<i>Klang-Telepathie?</i>	120	<i>Eine Fußbehandlung in die Klangmassage integrieren</i>	158				
<i>Wähle im lebendigen Augenblick</i>	121	<i>Fußbehandlung als Einzelbehandlung</i>	158				
7. Klangmassage lernen: Das Herz	123	<i>Fußmassage: Von Wade zu Wade</i>	159				
<i>Wandlungsphase: Respekt</i>	123	<i>Fußmassage: Nur die Fußsohle</i>	160				
<i>Wandlungsphase: Achtsamkeit</i>	124	<i>Fußmassage ohne Fußberührung</i>	160				
<i>Wandlungsphase: Sanftheit</i>	125	<i>Shiatsu meets Klangkunst</i>	160				
<i>Wandlungsphase: Spiel</i>	126	<i>Fußbehandlung in eine Gesamtbehandlung integriert</i>	161				
<i>Wandlungsphase: Empathie</i>	127	<i>Extra Fußbehandlung</i>					
<i>Wandlungsphase: Liebe</i>	128	<i>nicht notwendig</i>	161				
8. Klangmassage Schritt für Schritt erlernen: Die Praxis	129	<i>Große und Riesenschalen als Teil der Klangwellenbehandlung</i>	161				
<i>Sanfte Annäherung – organischer Ausklang</i>	131	<i>Anspielrichtung</i>					
<i>Vor der Klangmassage</i>	131	<i>bei Fußbehandlungen</i>	162				
<i>Annäherung</i>	131	Klangmassage für die Hände	163				
<i>Vollendetes Finale: Ausklang</i>	131	<i>Ein Bonus für die Hände</i>	163				
<i>Eine Klangmassage beenden</i>	133	<i>Kurze BEHANDlung</i>	163				
<i>Die virtuose Erweckung</i>	133	<i>Erweiterte Hand-Klangmassage</i>	163				
<i>Scotty, beam me up!</i>	134	<i>Ausleitende Hand-Klangmassage</i>	164				
<i>Gegenmaßnahmen ohne Scotty</i>	135	<i>Variante mit Herz</i>	164				
<i>Der Partner wacht nicht auf</i>	136	<i>Klang-Handbäder</i>	164				
<i>Klangmassage mit einer Klangschale: Ein-Klang</i>	136	<i>Handmassage mit Armdehnung</i>	164				
<i>Ablauf: Klangmassage einfach</i>	137	<i>Schwebende Hand</i>	165				
<i>Erweiterung: Klangmassage einfach</i>	137	Vibrationsmassage mit großen Schalen	166				
<i>Variationen Klangmassage einfach</i>	138	<i>Die Wucht in Schalen</i>	166				
<i>Ergänzung: Handbehandlung</i>	139	<i>Schalenauswahl II</i>	166				
<i>Ausrichtendes Spiel: Körperachse und Klangwelle</i>	139	<i>Schritt für Schritt:</i>					
<i>Es fließt da hin, wo du es erwartest</i>	140	<i>Klangmassage massiv</i>	167				
	140	<i>Variation Einstieg I</i>	167				



Praxisbuch Klangmassage

Klangmassage mit Klangschalen
Schritt für Schritt erlernen und umsetzen



Das professionelle Arbeitsbuch für
Klangmasseure, Therapeuten, Heiler und Musiker

Frank Plate
David Lindner
Zoran Prosic-Götte

Traumzeit-Verlag

Intro

Die Klangmassage: Ein ganz besonderes Erlebnis

»Wer kennt sie nicht, die schwingenden Metallgefäße, die jeden Hörer beim Erklingen augenblicklich mit etwas Größerem, etwas Alterem, etwas Weisem in Berührung bringen: mit der eigenen Mitte?«

Der Klang harmonisch schwingender Klangschalen ist berauschkend und zentrierend zugleich, es mangelt an Worten, seine Wirkung zu beschreiben. Der Hörer wird zum führenden Menschen und taucht ein in die Gegenwart des Seins, wenn Klangschalen schwingen. So verwundert es kaum, dass die exotischen Klanginstrumente aus dem Fernen Osten tief in das bedürftige Bewusstsein des Westens eindringen konnten. Ihr Siegeszug in die Klangkultur der Gegenwart ist umfassend.

Doch ihr Erfolg begründet sich weniger in ihrer Musikalität als vielmehr in ihrer Sinnlichkeit. Klangschalen, wie auch Gongs, Didgeridoos, Monochorde und andere Klangkörper, bringen ihre Hörer mit einer Klangwelt in Berührung, die nicht so sehr herkömmliche Musik darstellt, sondern vielmehr Emotionsgebilde. Sie ergreifen unsere Wahrnehmung, gerade weil sie nicht vornehmlich an unseren so trainierten Intellekt röhren, sondern auf direktem Wege unsere Körperlichkeit ins Schwingen bringen. Sie zu hören ist, als würde man sich daran erinnern, was Wahrheit einmal war und was sie wieder sein könnte. Sie setzen archaische Schwingungen frei, die uns erinnern lassen, wer wir wirklich sind.

Mit dieser Qualität und der phänomenalen Einfachheit ihrer technischen Spielbarkeit – es dauert nur wenige Stunden der Übung und der Anfänger kann sie wirkungsvoll erklingen lassen – ist es nur schlüssig, dass Laien wie

professionelle Musiker, Heiler und Ärzte diese so jungen Klangkörper einsetzen, um ihre Wirkung zum Wohl und Heil der Menschen zu nutzen. Die Klangarbeit entstand und mit ihr die Klangmassage.

Die Klangschale, das Didgeridoo, Monochorde und raumgreifende Trommeln sind dem führenden Hörer schon ein erhebendes Erlebnis. In der Klangmassage vermögen diese Instrumente, direkt auf den Körper ausgerichtet oder gar gelegt, Wahrnehmungen anzuregen, die den Bespielten zutiefst bewegen, ihn visionäre geistige Reisen, tiefste Entspannungszustände und befreiende Lebendigkeit erleben lassen.«

Die Erweiterung des Wissens

Mit diesen Zeilen begann ich das im Jahr 2004 erschienene Praxisbuch *Klangmassage*, den Vorgänger von *Die Kunst der Klangmassage*. Sie sind so aktuell wie ehedem.

2014, nach zehn Jahren intensiver Forschungen zur Wirkung und Anwendung von Klängen, entschied ich mich, das Praxisbuch umfassend zu aktualisieren, zu erweitern, zu vertiefen und schließlich unter meinem spirituellen Namen Adalgis Wulf zu veröffentlichen. Ein komplett neues Buch entstand. Es darf das Standardwerk *Praxisbuch Klangmassage* nun ablösen. *Die Kunst der Klangmassage* enthält ein Vielfaches an Wissen, Erfahrungen, Tipps, praktisch anwendbaren Übungen und Behandlungen wie sein Vorgänger. Gleichzeitig habe ich es um einige kleinere und größere Fehler erleichtert, die nicht mehr dem Stand meines Wissens entsprachen.



Das Praxisbuch *Klangmassage*, in Zusammenarbeit von David Lindner, Frank Plate und Zoran Prosic-Götte 2004 entstanden, inspirierte Zehntausende von Klangschalenfans.

Meinen Dank an eure Begeisterung!

Danke an alle Leserinnen, Dozenten, Autoren, Wissenschaftler, Klangpraktiker und Klanglaien, die so offen und kommunikativ nicht nur auf das *Praxisbuch Klangmassage*, sondern auf alle meine Bücher und die anderen Projekte im Traumzeit-Verlag reagiert haben. Eure wunderbare Fülle von Feedbacks, Berichten, Diskussionen und Gedanken erweiterten meinen Blick für das Klang-Thema weit über meine eigenen Erfahrungen hinaus. Gerade die Erlebnisse von Menschen, die *nicht* von mir ausgebildet wurden, halfen mir dabei, einige der Phänomene der Klangkultur besser zu verstehen.

Die Feedbacks und Berichte der verschiedensten Menschen nährten die Klangprotokolle – eine Landkarte der neuen Klangkultur

Danke auch an all die Zweifelnden, Ratsuchenden und Verwirrten, die sich den Mut nahmen, mir ihre Probleme in der Klangpraxis zu schildern.

Ganz besonders herzlichen Dank all den Menschen, die in die Ausbildungen, Seminaren und Workshops der Akademie für Heilsame KlangKunst und in meine Klangpraxis kamen. An und mit meinen Studentinnen konnte ich zahllose Ideen, Methoden und Behandlungen ausprobieren, weiterentwickeln oder als untauglich verwerfen. Danke auch an alle, die das Qualitätsmanagement und die Zertifizierung durchlaufen haben. Durch ihre schriftlichen Dokumentationen trugen sie mit bisher über eintausend Beispielen aus der Praxis zur Evolution des Klangwissens bei.

Jeder von euch hat dazu beigetragen, dass ich Wissen aus über 19.000 Gesprächen über die Wirkung und Anwendung von Klängen in den Klangprotokollen zusammentragen konnte. Auf diese Weise entstand eine absolut einmalige Landkarte der neuen Klangkultur. Ohne diese hätten das dir vorliegende Buch wie auch das *Der-Klang-der-Liebe-Projekt* nicht entstehen können.

Vielen herzlichen Dank!

Pures Erfahrungswissen für dich

Dieses Buch stellt dir praktisch anwendbares Klangschalen- und Klangmassagewissen aus rund fünfundzwanzig Jahre kreativer Klangpraxis und -forschung zur Verfügung. Es zeigt dir, wie du Klangmassage mit Klangschalen Schritt für Schritt erlernst und praktisch umsetzt. Oder wie du dein Spiel um neue handwerkliche, therapeutische und spirituelle Facetten erweiterst, solltest du bereits Klangmassagen anbieten.

Ein weites Herz

Mit Klangschalenklangmassagen erfahren viele Menschen das erste Mal in ihrem Leben Entspannungen von einer Tiefe, die sie sich vorher nicht vorstellen konnten. Viele fühlen sich zudem von Klangschalen im Herzen berührt. Ob sie nun »nur« körperlich tief entspannen oder auch emotional ergriffen werden – Klangschalenmassagen führen bisweilen zu unerwarteten inneren Prozessen, die den Lebensweg eines Menschen inspirieren können.

Ich begleitete vielfach Frauen und Männer, die unter dem Einfluss von Klangschalen ihr Denken, ihr Fühlen, ihr Verhalten und ihre Lebenswege bewegten. Hin zu einer Evolution ihres Menschseins. Hin zu mehr Offenheit, Kreativität, Toleranz, Neugier, Freiheit, sozialer Interaktion und Liebe.

Noch viel mehr Geschichten und Berichte über ähnliche Bewegungen wurden mir von meinen Studentinnen und anderen Klangpraktikern erzählt. Es steht völlig außer Frage: Klang und Klangschalen können eine im ganzheitlichen Sinn zutiefst gesundheitsfördernde Wirkung auf uns haben. Eine Wirkung, die über körperliches Wohlbefinden hinausgeht und die Fragen unserer menschlichen Bedürfnisse und Sehnsüchte berührt. Mit Klangschalen Klangmassagen zu geben kann das Herz des Behandelten wie das des Behandlers weit machen. Sowohl in medizinischer wie in emotionaler Hinsicht.



Willkommen auf deiner Reise!

Die Kunst der Klangmassage möchte dich inspirieren. Handwerklich. Therapeutisch. Spirituell. Persönlich. Das Buch wird dir helfen, mit Klangschalen die Herzen deiner Mitmenschen zu berühren, ihnen unvergesslich sinnliche Erfahrungen zu verschaffen und ihnen in der Krise ein verständnisvoller Gefährte sein zu können.

Gleichzeitig können Klangschalen gerade auch für den Behandler ein Weg sein, um sich selbst zu begegnen.

So oder so sind sie ein wunderbar sinnliches Werkzeug, um die eigene Gesundheit auf ganzheitliche Weise zu pflegen und zu bewahren.

Da ist doch mehr!?

Viele Menschen, die in den letzten zehn Jahren nach der Lektüre des *Praxisbuch Klangmassage* mit mir sprachen, stellten mir eine

Frage. Eine Frage, die eigentlich eher eine Ahnung war: »*Da ist doch mehr ...?!*«, sagten sie mir. Sie spürten in meinen Büchern, dass ich diesem Mehr auf der Spur war. Ihre Ahnungen waren richtig. Mit Klangerfahrungen und insbesondere mit Klangschalen kann man sowohl auf sinnlich-physiologischer wie auf intellektueller und spiritueller Ebene mit grundlegenden Wirkungsmustern unseres Universums in Berührung kommen. Hier können wir viel lernen. Über Klangphysik und was diese mit uns macht. Und über die Liebe, nach der so viele Menschen in unserer Welt suchen. Da ist nicht mehr. Da ist einfach absolut alles. Spiele dieses Buch. Vielleicht wirst du es hören: In vollendeten Klängen schlummert das Geheimnis des Lebens.

Willkommen auf deiner Reise!

Adalgis Wulf

Spiele einfach die Klänge und Klangmassagen, wie sie hier im Buch beschrieben sind. Verfeinere dein Handwerk. Lerne achtsam und lauschend zu spielen.

Dann führt dich der Klang zu Antworten, deren Fragen dir heute nicht einfallen würden.

Klang & Stille



1. Eine klingende Welt – Mit Sehnsucht nach Stille

Ein Buch über die Stille

Wenn du eine Klangschale fortwährend anspielst oder gar anreibst, wirst du nach einiger Spielzeit feststellen: Ihr Klang macht deine Ohren müde und deinen Geist bald mürbe. Intensive Klangschwingungen sind physiologisch eine erhebliche Herausforderung für unseren Organismus. Nicht nur lauter Klang und Lärm, sondern auch wunderschöner Klang wie von sanft gespielten Klangschalen. So wie dein Organismus von zehn Kniebeugen anregt wird, regen ihn auch Klangerfahrungen an. Doch hundert oder tausend Kniebeugen würden dazu führen, dass du kollabierst. Ähnlich geht es deinem Innenohr, deinem Gehirn und sogar deinen Körperzellen, wenn du zu viele Klänge auf einmal spielst.

Der Klang einer Klangschale kann nur heilsam wirken, wenn er von Stille umhüllt wird.

Doch geht es in diesem Buch nicht um das handwerklich korrekte Erzeugen und Anwenden von Klängen? Damit du dir und deinen Mitmenschen helfen kannst, die Gesundheit zu bewahren und das Wohlbefinden zu stärken? Ja, darum geht es. Und darum ist es auch ein Buch der Stille.

Denn damit Klangschalenklänge heilsam wirken können, benötigen sie die Stille. Das handwerklich, therapeutisch und menschlich korrekte Erzeugen und Anwenden von Ruhe. Von leeren Räumen zwischen, vor und nach den Klängen.

Nur durch den Einsatz von Stille kannst du das Potenzial deiner Klangschalen voll aus schöpfen. Lässt du die Stille weg, kann zwar viel passieren, doch was auch immer ge-

schieht, es wird nicht so schön, so weich, so tief, so mutig, so lieb und so vollkommen sein wie mit Stille. Ohne Stille bleibt die Klangmassage eine Klangmassage. Mit Stille kann sie zur Kunst werden.

Habe den Mut zur Lücke, zur Pause, zum Nichtstun, zur Stille. Schon bald wirst du lernen, wie das Leben sie füllt.

Eine Übung, immerzu

Still sein ist die Urübung, die alle anderen Übungen, Anwendungen, Erfahrungen und Behandlungen in diesem Buch einhüllen sollte. Still sein ist zudem die mit weitem Abstand schwierigste Übung überhaupt für uns moderne Menschen.

Die Stille-Übung

Du sollst nicht schlafen und nicht dösen (das auch, doch dazu später). Du sollst still sein. Sei immer so lange still und tue nichts, bist du merkst, wie du unruhig wirst und gerne etwas tun, machen oder sagen möchtest. Dann warte mindestens noch ein paar Augenblicke extra. Beobachte deine Unruhe. Beobachte, wie du auf Stille reagierst. Bis auf wenige Ausnahmen tun wir das alle: mit innerer Unruhe reagieren, wenn wir nichts tun und still werden.

Fortwährende Aktivität und Leistung sind die Dogmen unserer Gesellschaft – wir haben sie tief in unseren Gehirnen, unseren Leben, diese innere Unruhe. Aktivität und Leistung bringen Unruhe, weil sie das Gegenteil von Stille sind. Das ewige Treiben unseres Geistes, der uns zum Tun, mindestens aber zum ständigen Denken animiert, empfinden immer mehr Menschen ebenfalls als Lärm. Den Weg aus dem Lärm heraus können uns Klangschalen weisen – wenn wir sie in die Stille hinein erklingen lassen.

Du solltest bei jedem Klangschalenspiel, jeder Klangerfahrung, jeder Übung und jeder Behandlung Zeit einplanen, in der du still bist.



8

Klangmassage Schritt für Schritt erlernen: Die Praxis

Sanfte Annäherung – Organischer Ausklang

Vor der Klangmassage

Vor Beginn der eigentlichen Behandlung empfehle ich dir, den Ablauf kurz mit deinem Klienten durchzusprechen. Insbesondere weise ihn auf folgende Punkte hin:

- ⌚ Wenn dir etwas unangenehm wird
– unbedingt melden.
- ⌚ Wenn es dir zu viel oder zu laut wird
– bitte melden.
- ⌚ Wenn dich so starke Gefühle oder innere Bilder bewegen, dass du das Gefühl hast, es nicht auszuhalten
– bitte melden.
- ⌚ Alles darf geschehen (das musst du natürlich ehrlich meinen): Wenn dir die Tränen kommen oder du lachen oder schnurren musst
– tu, was du tun musst.

Dann erkläre deinem Klienten kurz, auf welche Weise du die Behandlung beendest und was danach passiert.

Ich habe mich früher zum Ende der Klangmassage zu seinem Ohr hin gebeugt und ganz leise gesagt »Ich bin jetzt mit der Behandlung fertig. Ich gehe nach nebenan und kuche uns einen Tee. Du kannst noch in Ruhe zu dir kommen und dann sprechen wir über deine Erfahrung.«

Heute ziehe ich das Prinzip »Gemeinsam dösen« vor, da es gesundheitliche Vorteile mit sich bringt.

Annäherung

Eine ebenso einfache wie zauberhafte Methode, um die Kunst der Klangmassage vollendet zu inszenieren, sind die sanfte Annäherung und der organische Ausklang. Bei diesen Techniken werden die Klangschalen nicht einfach auf oder neben dem Partner angespielt, sondern erst einmal vorgestellt. Ihr Schwingungsfeld wird dem Partner vertraut gemacht. Gekonnt eingesetzt bekommt die Klangmassage dadurch epische Qualitäten, denn du nährst dich dem energetischen Intimbereich deines Partners mit gebührlichem Charme und berührender Zartheit. Und hier der Ablauf:

1. Du nimmst die Schale, die du gleich auf oder neben deinem Partner platzieren willst, auf deine flache Hand und spielst

Die Schale außerhalb des unmittelbaren Körperfeldes anspielen und dann klingend über den Körper führen.





Die Schale wird in sanften Bewegungen über den Körper geführt (1). Der Abstand zum Körper darf variieren, jedoch nicht hin und her und nicht abrupt die Höhen wechseln (2). Über dem Kopfbereich mehr Abstand halten als am übrigen Körper (3).



- sie, etwas vom Körper des Partner abgewandt, sanft an (Bild Seite 131). Sie sollte gut im Raum hörbar sein, also schon RASSEL-Spiel, aber nicht zu zart.
2. Nun führst du die klingende Schale auf deiner Hand mit einer langsam schwebenden Bewegung über den Körper deines Partners, irgendwo zwischen Gesäß- und Herzhöhe (Foto rechts oben).
 3. Von hier aus bewegst du die klingende Schale über den ganzen Körper. Es ist nicht notwendig, hierbei irgendwelche Figuren oder energetische Muster zu ma-

len. Folge in weich fließenden Bewegungen deinem Gefühl. Hast du eine Idee, wie eine Bewegung oder Figur wirkt, wirkt (auch) die Idee. Wir wollen den Klang wirken lassen.

4. Die Schale wird von nun an am Klingen gehalten. Also ab dem ersten Anspiel lässt du sie nicht mehr »ausgehen«. Sobald eine zweite Schale ins Spiel kommt, genügt es, wenn *ein* Klang im Raum ist, du musst dann nicht mehr alle Schalen am Klingen halten.
5. Bei weiterem Anspiel brauchst du die Schale beim liegenden Partner nicht jedes Mal aus dem Feld entfernen, um anzuspielen, so wie du es bei der sitzenden Massage machen solltest. Nur der Kopfbereich ist beim Anspiel zu meiden.
6. Die Höhe zum Körper, auf der du die Schale bewegst, bestimmst du mit deinem Gefühl. Sobald du mit einer Aura-Schule vertraut bist, die zum Beispiel auf einer bestimmten Höhe eine bestimmte Auruschicht mit einer bestimmten Bedeutung lokalisiert, wird es für dich erheblich schwerer, unbefangen zu spielen. Jeden Abstand, den du spielen kannst, darfst du auch spielen. Mit einiger Übung und Erfahrungen mit verschiedenen Menschen wirst du feststellen, dass sich eine Schale, weit über dem Körper geführt, viel intensiver anfühlen kann als eine, die man nur zehn Zentimeter über dem Körper führt.
7. Führt dich deine Bewegung über den Kopf und du befindest dich eher näher am Körper, so erweitere den Abstand hier in einer langsamen, weichen Bewegung (kleines Bild links). Dieser Bereich ist verletzlich.
8. Führe keine rotierenden Bewegungen, keine arg abrupten Richtungswechsel aus und wechsle auch nicht sprunghaft immer wieder den Abstand zum Partner.
9. Die Annäherung ist ein Tanz der Liebe. Oftmals passiert in diesem Teil der Behandlung mehr im Schwingungsfeld deiner Klienten, als beim üblichen Hauptteil. Weshalb es bei uns auch keinen Hauptteil gibt.

10. Nie auf Kopfhöhe *anspielen*. Die Klangschale wird hier nur nach Anspiel außerhalb des Kopfbereiches ins Feld geführt.

11. Mit ein wenig Routine benötigst du für die Annäherung zwanzig Sekunden bis eine Minute pro Schale.

12. Hast du die Schale vorgestellt, setzt du sie – wie du es in Kapitel 4 gelernt hast – klingend dort ab, wo du sie gerne absetzen möchtest. Dort spielst du sie erneut an und fährst nun mit deiner Behandlung fort. Auf diese Weise verfährst du mit jeder Klangschale, bevor du sie an ihre Position auf dem Körper bewegst.

Vollendetes Finale: Ausklang

Willst du eine Schale endgültig aus dem Klangmassagespiel entfernen, verfährst du genauso wie bei der Annäherung.

1. Die Schale wird noch einmal auf dem Klienten angespielt.
2. Erst etwas klingen lassen.
3. Nun in gelernter Weise klingend aufnehmen und auf der Hand über deinen Klienten führen.
4. Hier auf der Hand gleich wieder anspielen und die Schale genau wie bei der Annäherung mit weichen, streichelnden Bewegungen durch das Feld des Empfangenden führen. Wenn es passt, ruhig etwas weniger lang als bei der Annäherung.
5. Schließlich stellst du die Schale wieder neben dem Klienten oder auf deiner Unterlage ab und fährst in der Behandlung fort beziehungsweise beendest sie, wenn es die letzte (oder einzige) Schale war.

Eine Klangmassage beenden

Eine stilvoll durchgeföhrte Klangmassage, zumal mit mehreren Schalen und einer Klangwelle, führt nicht selten zu einer tief schlafenden Klientin. Da musst du dir keine Sorgen machen, das ist nicht ungesund.

Kleiner Scherz. Natürlich ist es wunderbar, wenn die Massage so schön entspannt, dass deine Partnerin schlafen kann. Der Nachteil ist: Sie bekommt von der Klangmassage

nur noch unbewusst etwas mit. Das mindert zwar nicht die physiologischen Resonanzen (im Gegenteil, in der tiefen Entspannung des Schlafes kann der Organismus die physikalischen Vibrationen ungehemmt und vom Geist unbeschwert »verstoffwechseln«). Die Resonanzen der Physiologie in der Psychologie allerdings kann die Klientin schon verpassen – so zum Beispiel die Bewegung der Körperwahrnehmung oder das Auftreten von Gefühlen und Erinnerungen.

Doch würde ich mir da keine Sorge machen. Wenn du gelassen bleibst, dann finden deine Klienten immer zu der Resonanz, die sie gerade brauchen. Der eine muss eine Runde schnarchen, die andere will ihr träumendes Herz erleben.

Immer daran denken:
Nach der Behandlung
erst eine Runde dösen!



Die Koshi im Raum oder auch über dem Körper deines Partners spielen (nicht im Kopfbereich).