

Adalgis Wulf

Die Kunst der Klangmassage



**Das Klangmassage-Praxisbuch
für Klangmasseur, 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 Genehmigung des Verlages.

Bitte beachte: Auch wenn wir in unseren Bücher 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 weiterempfehlst. Vielen Dank hierfür.

Originale respektieren Originale!



Der Autor

Adalgis Wulf, Klangschanane, 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 Nationalbiografie: 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.
Korrektur: 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. Gleichmaßen 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 Schamanens, das Wissen einer Kräuterkundigen oder eben die Kunst eines Klangkonnens 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.

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

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.



Inhalt

Impressum	2
Über den Autor	2
Physik, Physiologie und Psychologie	3
Verantwortungsvoll spielen	3

Vorwort:	
Die Klangmassage – Ein ganz besonderes Erlebnis	9
Die Erweiterung des Wissens	9
Meinen Dank an eure Begeisterung!	10
Pures Erfahrungswissen für dich	10
Ein weites Herz	10
Willkommen auf deiner Reise!	11
Da ist doch mehr!?	11

1. Eine klingende Welt – Mit Sehnsucht nach der Stille	13
Ein Buch über die Stille	13
Eine Übung, immerzu	13
Die Stille- Übung	13
Klangwunder	14
Klangerfahrung erfordert Aktivität	14
Kirchen und Klangmassage	14
Wie Klangschalen wirken	16

Zwölf Geheimnisse der Klangmassagekunst	19
Wie wir lieber lernen	20
Sieben Hilfen für tieferes Lernen	20
1. Gemeinsam lernen	20
2. Ein Klangtagebuch	20
3. Die Kunst des Dösens	21
Warum ist Dösen revolutionär?	22
4. Lernen mit Gefühl	22
5. Ein entspannter Lehrer	22
6. Ein schöner Abschluss	23
7. Sollst du glauben	23
oder darfst du lernen?	23
Eigene Erfahrungen machen	24
Dich selbst infrage stellen	24
Optimale Neurovernetzung	24

Vorwissen: Das Minimum an praktischer Theorie	25
Klang heilt nicht!	25
Haftungsausschluss	25
Unerwünschte Wirkungen	25
Kontraindikationen	26
Zeit-Entkoppelung der Wirkung	27
Der Summationsfaktor	27
Erstverschlimmerung	27
Verschiedene Klangmassage-Arten	28
Einsatzgebiete der Klangmassage	28
Die Grenzen der Klangmassage	29
Das Lied des Lebens	29

2. Klangschalen spielen lernen: Das Werkzeug	
Das geheime Innenleben der Klänge	32
Von Frequenzen	32
Von Grund- und Obertönen	32

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 Kristallklingschalen	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
Simplel	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
Ansingen 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

Jahreszeiten-Übung	107
Klang als langer, ruhiger Fluss	108
Verlässliche Klangfolge	108
Der immerwährende Klang	108
Rhythmik im Klangschalenspiel	109
Verlässliches Spiel	110
Keine starken Arrhythmien spielen	110
Einen Rhythmus finden	110
Rhythmusänderungen	110
Anspiel auf der Atmung	110
Atmung ist ständige Bewegung	111
Hinweis für die Praxis	111

6. Klangmassage lernen: Die Intuition

Was ist Intuition?	113
Warum intuitives Spielen?	113
Wie lerne ich intuitives Spielen?	113
Beobachten ohne zu verurteilen	114
Wir nehmen Klang verschieden wahr	115
Das Maß der Klänge	115
Rezeptive & aktive Klangerfahrungen	116
Die Wucht der Zartheit	116
Dezibel des Grauens	116
(Zu-)Hörgestörte Gesellschaft	117
Partnerübung zur Hörsensibilität	117
Partnerübungen zur Anspielrichtung	118
Spüren, wohin die Energie geht	118
Partnerübung: Intuition	119
Variation der Intuitionsübung	120
Variation mit Ansage	120
Klang-Telepathie?	120
Wähle im lebendigen Augenblick	121

7. Klangmassage lernen: Das Herz

Wandlungsphase: Respekt	124
Wandlungsphase: Achtsamkeit	125
Wandlungsphase: Sanftheit	126
Wandlungsphase: Spiel	127
Wandlungsphase: Empathie	128
Wandlungsphase: Liebe	129

8. Klangmassage Schritt für Schritt erlernen: Die Praxis

Sanfte Annäherung – organischer Ausklang	131
Vor der Klangmassage	131
Annäherung	131
Vollendetes Finale: Ausklang	133
Eine Klangmassage beenden	133
Die virtuose Erweckung	134
Scotty, beam me up!	135
Gegenmaßnahmen ohne Scotty	136
Der Partner wacht nicht auf	136

Klangmassage mit einer Klangschale: Ein-Klang	137
Ablauf: Klangmassage einfach	137
Erweiterung: Klangmassage einfach	138
Variationen Klangmassage einfach	139
Ergänzung: Handbehandlung	139
Ausrichtendes Spiel: Körperachse und Klangwelle	140
Es fließt da hin, wo du es erwartest	140

Die Klang-Körperwanderung	140
Die Klangwelle	141
Klangmassage mit drei Klangschalen	142
Drei-Klang	142
Ausnahme im ausrichtenden Spiel	143
Ablauf: Klangmassage Dreifaltigkeit	143
Drei Schalen: Verfeinerter Abgang	146
Kein Platz auf der Liege	147

Die perfekten Fünf: Klangmassage des Lebens

Frequenztherapie und Vibration	148
Einfache Klangmassage	
mit fünf Schalen	149
Fünf Schalen mit Bewegung	150
Intuitive Klangwelle mit fünf Schalen	152
Intuition konkret: Das offene Feld	152
Erweiterung mit Mut- & Minischale	153
Position Beine offen	153

Das Geheimnis der Quantenschwingungen

Eine 2.000.000 Jahre alte Kunst	154
Hand-, Bauch- und Fußreflexzonen	154
Der Schmu mit den Fußschalen	155
Die »Fuß«schale	156
Schuh- und Schalengrößen	156
In der Schale stehen	157
Optimal für Kurzbehandlungen	157
Mutschale als Fußbad	157
Diene deinem Partner	158
Eine Fußbehandlung in die Klangmassage integrieren	158
Fußbehandlung als Einzelbehandlung	158
Fußmassage: Von Wade zu Wade	159
Fußmassage: Nur die Fußsohle	160
Fußmassage ohne Fußberührung	160
Shiatsu meets Klangkunst	160
Fußbehandlung in eine Gesamtbehandlung integriert	161
Extra Fußbehandlung	
nicht notwendig	161
Große und Riesenschalen als Teil der Klangwellenbehandlung	161
Anspielrichtung	
bei Fußbehandlungen	162

Klangmassage für die Hände

Ein Bonus für die Hände	163
Kurze BeHANDlung	163
Erweiterte Hand-Klangmassage	163
Ausleitende Hand-Klangmassage	164
Variante mit Herz	164
Klang-Handbäder	164
Handmassage mit Armdehnung	164
Schwebende Hand	165

Vibrationsmassage mit großen Schalen

Die Wucht in Schalen	166
Schalenauswahl II	166
Schritt für Schritt:	
Klangmassage massiv	167
Variation Einstieg I	167

Variation Einstieg II	168
Variation mit wenigen Schalen	168
Variation mit einer Riesenschale	169
Klang-Massage-Exzess	169
Welche Behandlung wähle ich?	169

9. Die Schwingungsfeld-Klangmassage

Von der Aura zum Schwingungsfeld	173
Das Feld der eigenen Hände tasten	174
Die Felder deines Partners tasten	175
Annäherung an die Aura	175
Effektiv in kurzer Zeit	176
Absolutes No Go!	177
Eine Schwingungsfeld-Klangmassage	177

10. Klangmassagekunst lernen: Der Spirit

Die Verfeinerung des Feinen	181
Aufbau einer Behandlung	181
Einschwingen	181
Was erlaubt ist und was nicht	182
Nach- oder Erfahrungsgespräch	183
Die gute Nachricht	184
Nur wenn es geschehen darf	184
Schönheit verankern	184
Schattenaspekte annehmen	185
Mutter sein. Vater sein.	
Heiliger Raum.	185
Die Gefühle betrachten	186
Klangübung zur Intention	186
Übungen zur Intention	187
Andere geben uns die Richtung vor	188

11. Inspirationen aus der Klangpraxis

Wie oft mit Klangschalen behandeln?	191
Auf beiden Seiten bespielen	192
Den Partner umrunden	192
Blockade und Überschuss	193
Blockaden & Überschuss behandeln	193
Nach der Behandlung ausgepowert?	195
Schutz und Regeneration	196
Energetische Instrumentenreinigung	197
Energetische Raumreinigung	197
Verbrauchtes verabschieden	198
Licht und Dunkel	198
Klangschalen für Tiere	198
Klangmassage für Kinder	199

Klangmassage und Schwangerschaft	201
Klangmassage und Chakren	202
Kritik der reinen Klangkunst	202
Chakren und Schwingungsfelder	203
Klangschalen und Seelenreise	204
Das schamanische Weltbild	204
Die Reise zum Schamanenklang	205
Es geschieht einfach	206
Erweitere deine Möglichkeiten	206
Da ist doch mehr ...	206
Schamanismusaus & -fortbildungen	206
Stimmgabeln und Klangmassage	208
Chirurgie der Klangmassage	208
Klangschalen und Klangreisen	209

12. Die Anhänge

Als Klangmassage-Praktiker selbstständig machen

Auf der Suche nach Erfüllung	211
Du bist nicht alleine	211
Von Klangmassagen leben	212
Liebe	212
Der erste Schritt	213
Teilzeit oder Ergänzung	213
Eine Inspiration	214
Keine Wahl?	214
Zwei Jobs	215
Der Himmel so nah	215
Eine letzte Inspiration	215
Welche Ausbildung ist zu empfehlen?	216
Woher weißt du, was du ersehnt?	216
Wenn du süchtig wirst	217
Gründe für komplexere Ausbildungen	217
Therapeutische Motive	217
Welche Schule/Ausbildung wählen?	218
Der Königsweg zur Ausbildung	218
Von Lehrern und Meistern	219
Weiterbildungen	219

Ein Leben für und mit Klang & Stille

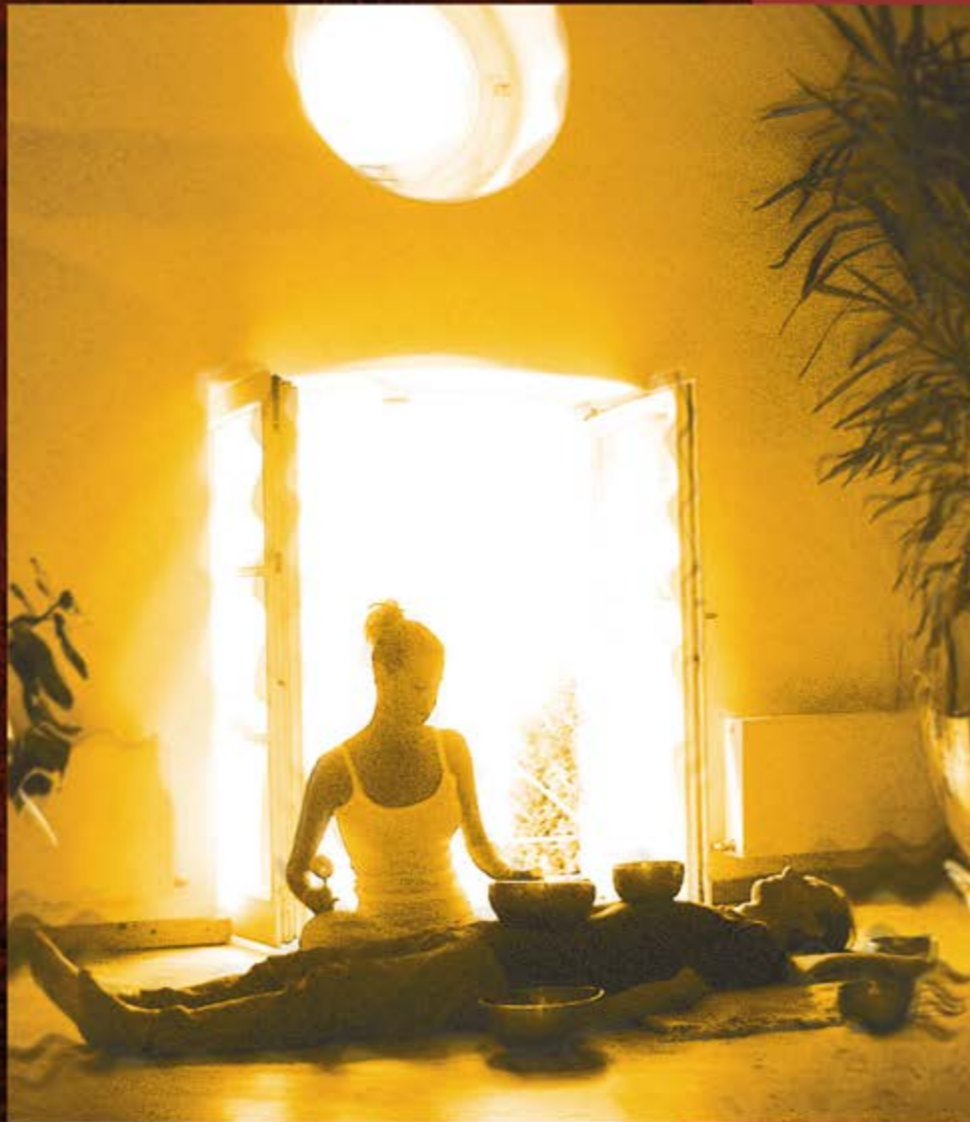
Die Akademie	
für Heilsame KlangKunst	220
Der Klang der Liebe & Das Herz der Menschheit	220
Klanggold-Versorger	220
Leben bewegen	220
Service	221



Praxisbuch Klangmassage

Frank Plate
David Lindner
Zoran Prosic-Götte

Klangmassage mit Klangschalen
Schritt für Schritt erlernen und umsetzen



Das professionelle Arbeitsbuch für
Klangmasseure, Therapeuten, Heiler und Musiker

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 Altem, etwas Weisem in Berührung bringen: mit der eigenen Mitte?

Der Klang harmonisch schwingender Klangschalen ist berauschend und zentrierend zugleich, es mangelt an Worten, seine Wirkung zu beschreiben. Der Hörer wird zum fühlenden 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 rühren, 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 Klangschaale, das Didgeridoo, Monochorde und raumgreifende Trommeln sind dem fühlenden 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 ehemals.

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.

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!

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

Pures Erfahrungswissen für dich

Dieses Buch stellt dir praktisch anwendbares Klangschaalen- und Klangmassagewissen aus rund fünfundzwanzig Jahre kreativer Klangpraxis und -forschung zur Verfügung. Es zeigt dir, wie du Klangmassage mit Klangschaalen 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 Klangschaalenklangmassagen 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 Klangschaalen im Herzen berührt. Ob sie nun »nur« körperlich tief entspannen oder auch emotional ergriffen werden – Klangschaalenmassagen führen bisweilen zu unerwarteten inneren Prozessen, die den Lebensweg eines Menschen inspirieren können.

Ich begleitete vielhundertfach Frauen und Männer, die unter dem Einfluss von Klangschaalen 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 Klangschaalen 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 Klangschaalen 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 Klangschaalen 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 Klangschaalen 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 Klangschaalen 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 Klangschaale 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 Klangschaalen. So wie dein Organismus von zehn Kniebeugen angeregt 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 Klangschaale 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 Klangschaalenklänge 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 Klangschaalen voll ausschöpfen. 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.

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 Klangschaalen weisen – wenn wir sie in die Stille hinein erklingen lassen.

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

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



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 koche 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 gebühlichem 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 anzuspielden, 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 Aura-schicht 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 wechsele 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 verfährt 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, verfährt 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 durchgeführte 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!*

Das »Problem«, wie sie ihre Behandlungspartner sanft wecken sollen, haben viele Klangmassagepraktiker. Hier zwei angenehme Lösungen:

1. Vor Beginn der Behandlung stellst du deiner Partnerin eine Rin-Klangschale



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