



Leseprobe

Peter Hess

Klangschalen

Für Gesundheit und innere Harmonie

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 96

Erscheinungstermin: 20. Mai 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Vorwort

Die Klangschale wird für Sie zum Instrument, das in allen Variationen gespielt werden will. Sie sind Ihr eigener Komponist und haben die Möglichkeit, in kindlicher Freude schöpferisch zu werden. Sie machen sich auf den Weg, die eigene Kreativität wiederzuentdecken, sie zu entfalten und weiterzuentwickeln. Neugierig und offen tauchen Sie ein in die Vielfalt der Klänge.

Die Klangschale lädt ein zu spielen, zu experimentieren und sich begeistern zu lassen. Nehmen Sie einmal eine Klangschale in die Hand, und tippen Sie sie leicht mit den Fingerkuppen an. Ein wunderschöner, vielfältiger Klang entsteht. Sie sind fasziniert und im Inneren berührt. Gehen Sie mit den Fingerkuppen auf eine Klangentdeckungsreise – Sie erfahren eine Fülle verschiedener Klänge, die Sie der Schale entlocken können, je nachdem, wie und wo Sie die Schale anschlagen.

Faszination Klangschale

Nun nehmen Sie die Klangschale zusätzlich mit den Augen wahr. Sie sehen, wie sie schwingt, Sie sehen die Klänge förmlich und spüren, wie die Schwingungen in den Handteller hineinfließen. Ein wohltuendes, sanftes Kribbeln breitet sich in der Hand aus. Sie spüren, wie Ihre Hand schwingt, wie sie den Klang genießt. Doch diese von Klang getragene Handmassage geht noch weiter.

Sie erweitern und verfeinern Ihre Wahrnehmung. Die Klänge fließen vom Handteller in das Handgelenk. Sie spüren den Fluss durch den Arm hindurch in den Körper hinein und entdecken Ihren Körper neu, indem Sie das Strömen der Klänge wahrnehmen. Dort, wo Ihre Aufmerksamkeit im Körper liegt, spüren Sie den Klang. Sie spüren, dass verschiedene Körperbereiche mit unterschiedlichen Klängen in Resonanz kommen. Der Körper sucht sich aus der Klangfülle einer Klangschale die Töne, die ihm gut tun und die er braucht.

Anwendung in den verschiedensten Bereichen

Vielleicht ahnen Sie bereits, welche unendlichen Möglichkeiten im Klang liegen, und können sich vorstellen, wie die Klangschale Ihr wohltuender Begleiter im Alltag werden kann.

