

Informationen zur Klangmassage

Die Klangmassage bei KLANG & ENTSPANNUNG ist eine Möglichkeit der Tiefenentspannung. Dazu werden Klangschalen neben, auf und über dem Körper achtsam angeschlagen. Im Hören und Spüren kann so ein Eintauchen in die Entspannung gelingen und damit Ruhe und Erholung für Körper und Geist erreicht werden. Dadurch wird es möglich, dass sich Blockaden und Verspannungen lösen und die Selbstheilungskräfte mobilisiert werden. Die Klangmassage hat sich bewährt bei der Bewältigung von Stress, psychischer Be- und Überlastung, psychosomatischen Beschwerden und der Entspannung der Muskulatur.

Wichtig: Die Klangmassage ersetzt keine medizinische oder andere notwendige therapeutische Behandlung! Es werden keine Diagnosen gestellt, Krankheiten behandelt oder Medikamente verabreicht. Bitte klären Sie ggf. im Vorfeld mit Ihrem Arzt, Heilpraktiker und Therapeuten, ob eine medizinische Behandlung durch eine Klangmassage unterstützt werden kann.

Im Verlauf einer Klangmassage können Sie evtl. spüren, wenn sich eine Blockade löst. Dies kann u.U. einen leichten, vorübergehenden Schmerz mit sich bringen, ähnlich der „Erstverschlimmerung“ bei homöopathischer Behandlung. Bitte geben Sie dann sofort Bescheid. Bauchgeräusche sind übrigens ein Zeichen für Entspannung.

Durch die Klangmassage können Sie in einen Trance-Zustand gelangen (ähnlich dem Gefühl wie kurz vor dem Einschlafen). Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich im Anschluss ausreichend Zeit nehmen, bevor Sie in Ihren Alltag zurückkehren.

Trinken Sie ausreichend vor und nach der Anwendung.

In folgenden Fällen ist eine Klangmassage nicht angezeigt: Schwangerschaft in den ersten 3 Monaten (später nicht am Kreuz- und Steißbein), akute Erkrankungen, kurz nach operativen Eingriffen, Epilepsie.

Bei chronischen sowie bei psychiatrischen Erkrankungen oder der Einnahme von Antidepressiva muss vorher mit dem behandelnden Arzt abgeklärt werden, ob und in welchem Umfang eine Klangmassage durchgeführt werden darf.