

KLANKMASSAGE VOLGENS DE PETER HESS METHODE

Klankschalen: 'Hun klank brengt innerlijke klaarheid en maakt het mogelijk om de overgang van klank naar stilte waar te nemen'

Oeroude kennis

Peter Hess, pedagoog en ingenieur in de technische natuurwetenschappen, houdt zich sinds 30 jaar bezig met de invloed van klank op de mens. Vanuit zijn vele klankervaringen in Nepal en Tibet ontwikkelde hij zijn succesvolle klankmassage. Deze is in de loop der jaren verbeterd, mede op basis van wetenschappelijk onderzoek.

De Peter Hess-klankmassage is een ontspanningsmethode waaraan oeroude kennis over de invloed van klanken ten grondslag ligt. Deze kennis werd reeds ca. 5000 jaren geleden in de ayurveda toegepast.

Het lichaam als klankbord

De Peter Hess-klankmethode is in de eerste plaats een verinnerlijkingsproces. De ontspannende klankmassage voert naar stilte en nodigt uit tot 'inluisteren' naar wat het menselijk 'instrument' nodig heeft om goed gestemd te zijn. Ons lichaam is het klankbord van ons leven. Zijn we met onszelf- en onze omgeving in harmonie, dan kunnen we vrij en creatief vormgeven aan ons leven. Zo ervaren we meer zelfvertrouwen. Dat is de basis voor ontspannen zien, horen, voelen, bewegen en waarnemen. Op die manier kunnen we tot ons recht komen, ongeacht onze leeftijd.

Wanneer we onderhevig zijn aan stress en disharmonie, zijn we vatbaar voor ziektes. Dit beïnvloedt onze levenskwaliteit waardoor we ons gespannen en moe kunnen voelen. Het ontbreekt ons dan aan levensenergie en enthousiasme. Emotionele instabiliteit, slapeloosheid, verkramping, ademhalingsstoornissen en verstoring van de stofwisseling kunnen het gevolg zijn.

Werkingsprincipe

De werking van een klankmassage is gebaseerd op natuurkundige wetten. Laat je bijvoorbeeld een steen in het water vallen, dan ontstaan er golfjes die zich over het hele wateroppervlak verspreiden. Zo wordt elke watermolecuul in beweging gezet, zowel horizontaal als verticaal.

Tijdens een klankmassage gebeurt er als het ware hetzelfde met ons lichaam, dat ook voor ca. 75% uit water bestaat. Met hun rijkdom aan frequenties en zachte trillingen zorgen de klanken, afkomstig van de klankschaal voor harmonie in alle cellen.

Een klankmassage heeft een positieve invloed op lichaam, geest en ziel.

De klankmassage

Na een kort voorgesprek neemt de cliënt gekleed plaats op de behandeltafel. Bij een klankmassage blijven de kleren aan, alleen de schoenen gaan uit. Gemakkelijk zittende kleding bevat het best. Kleding met knoopjes en glitters, sieraden en riemen verstoren de werking van de klankschalen.

De klankmasseur zet klankschalen rond en op het lichaam. Door zacht aanslaan komen de klankschalen in trilling. Dat is als geluid hoorbaar en als trilling voelbaar. Deze trilling vormt de klankmassage.

Een klankmassage duurt 40 tot 50 minuten. Na afloop is er gelegenheid om over de ervaringen te praten.

Wat is de Peter Hess-klankmassage en wat zijn de Peter Hess –klankmethoden

Waar komt het begrip vandaan? Het begrip 'Klankmassage' bestaat uit de begrippen 'klank' en 'massage' en betreft dus een massage met klank. Bij een klankmassage wordt niet zomaar een klank gebruikt, maar de klank van klankschalen, preciezer gezegd, van 'Peter Hess Therapieklankschalen'. Naast die klankschalen kunnen bij de Peter Hess klankmassage ook gongs en tingsha's worden ingezet.

Er zijn verschillende vormen van klankmassage.

Men kan klankschalen gebruiken, maar ook andere instrumenten, zoals b.v. een monochord of didgeridoo.

Peter Hess geldt pionier op het gebied van het gebruik van klankschalen en heeft de naar hem vernoemde Peter Hess-klankmassage sinds 1984 steeds verder ontwikkeld.

Bij massage bedoelen we hier niet een massage in de zin, zoals we die bijvoorbeeld van fysiotherapie kennen. De naam 'massage' is gekozen omdat veel cliënten een klankbehandeling als een soort massage beleven, als een aangeraakt-worden, en bewogen worden door de klank.

In tegenstelling tot een klassieke massage is er bij een klankmassage nauwelijks direct lichamelijk contact tussen de klankmasseur en de cliënt.

Bij klankmassage vindt de massage plaats via het medium klankschaal, in het bijzonder haar trillingen. Bij een klankmassage worden klankschalen op het geklede lichaam geplaatst. Door zacht aanslaan worden de klankschalen in trilling gebracht. De zo ontstane klanktrillingen worden aan het lichaam doorgegeven.

Deze klanktrilling ervaren de meeste mensen als aangenaam, weldadig en ontspannend.



Het lichaam, dat voor zo'n 75% uit vloeistof bestaat, kan de klank heel gemakkelijk verder laten stromen. Zo zetten zich de fysieke trillingen van de klankschalen zich voort over de huid, door het lichaamsweefsel, de lichaamsholten, de organen en de botten en vinden hun weg in het gehele lichaam.

Mensen die bijzonder 'doorlatend' of sensibel zijn, kunnen de trilling van een klankschaal die bij de voetzolen is aangeslagen, tot in de schedel waarnemen.

Het idee tot de Peter Hess-klankmassage komt voort uit de ervaringen die Peter Hess in Nepal, India en Tibet opdeed.

De Peter Hess-klankmethode is een westerse methode en is in de eerste plaats ontworpen als een totale ontspanningsmethode. Tezamen met de klanktrillingen zijn het de klanken zelf die het bereiken van een weldadige, regenererende ontspanning snel mogelijk maken.

Basisklankmassage en individuele klankmassage

We kunnen onderscheid maken tussen de basisklankmassage en de individuele klank massage.

Bij de basisklankmassage volgens de methode Peter Hess staat het verloop vast. De klankschalen worden in een bepaalde volgorde en combinatie op het geklede lichaam gezet en aangeslagen.

Bij deze basisklankmassage worden drie klankschalen gebruikt:

- Gewrichtsschaal, ook wel universeelschaal genoemd
- Bekkenschaal
- hartschaal

Deze drie schalen ontleen hun naam aan het frequentiespectrum dat bijzonder goed aanspreekt bij een bepaald lichaamsdeel. Het resoneert daarmee.

Zoals de naam al zegt, is deze vorm basis. Op een basisklankmassage kan een individuele klankmassage volgen die is afgestemd op de behoeften van de client en kan van persoon tot persoon verschillen. Al naar gelang de wens of de behoefte van de cliënt.

Daarnaast kunnen bij verschillende klankschalen ook gongs of tingsha's worden ingezet.



Klankschaal



Gong



Tingsha

De Peter Hess-klankmassage wordt niet alleen voor ontspanning en in het kader van wellness aangewend. In de handen van een adequaat opgeleide vakkracht kan de veelvoudige werking in uiteenlopende beroepenvelden als pedagogiek, consultatie, therapie, geneeskunde etc. worden ingezet.

Het Peter Hess-Instituut, ook in Nederland, biedt daartoe een omvangrijk aanbod aan verdiepende seminars.

Werkingskenmerken van klankmassage

Uit jarenlange ervaringen in de toepassing van de Peter Hess-klankmassage kunnen we de volgende centrale werkaspecten samenvatten:

Centrale werkingskenmerken:

- Holistische methode, spreekt lichaam, ziel en geest aan
- Geeft een omvangrijk klankaanbod door de boventoonrijke klanken
 - o Bewerkstelligt diepe ontspanning
 - o Sterkt het oorspronkelijk vertrouwen van de mens
 - o Vergemakkelijkt het loslaten
 - o Draagt bij aan gezondheidsbevordering, harmonisering, regeneratie en vitalisering
 - o Ondersteunt en verbetert de lichaamswaarneming
 - o Maakt toegang tot onbenutte hulpbronnen mogelijk
 - o Sterkt zelfbewustzijn, creativiteit, scheppingskracht en motivatie

Fundamenteel voor de werking van de klankmassage is de klankwaarneming en klankverwerking.

De toon van de klankschaal wordt als auditieve prikkel, de klanktrilling als vibro-tactiele prikkel waargenomen.

De verwerking van deze prikkels volgens complexe processen. Daarbij voeren de klanken snel naar een toestand van diepe ontspanning die de verschillende aspecten van de zogenaamde 'ontspanningsreactie' samengaat en die zowel van psychische als fysieke aard is.

Iedere klankmassage is uniek

Er zijn veel factoren die invloed hebben op de waarneming en de werking van klank.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan verwachting met betrekking tot het eigen leven, de vorm van de dag, persoonlijke ervaringen, kennis, muziekbegrip, de bereidheid om klankervaring op te doen, persoonlijke voorkeuren.

Het is belangrijk dat de klankmasseur zich bewust is van de uniciteit van iedere klank massage.

De verscheidenheid aan klankervaringen weerspiegelt de verscheidenheid van mensen

Ieder mens is in zijn ervaringen uniek en neemt de klank daarom individueel waar. De reacties daarop kunnen dus ook heel uiteenlopend zijn. Dit betekent dat de ervaringen die ik zelf in de klankmassage heb, voor iemand anders geheel anders kunnen zijn.

Principes van de Peter Hess-klankmethoden

- Achtzaamheid: betrokken aandacht
- Waardering
- Holistisch, integraal
- Minder is meer-principe
- Gericht op oplossing en bronnen
- Dialogisch samenzijn

De geschiedenis van de klankschaal

Tibet geldt als het land van oorsprong van de klankschalen. Ze zouden daar door de Boeddhistische monniken bij religieuze ceremoniën gebruikt zijn. Maar, waarschijnlijk zijn de klankschalen veel ouder dan het Boedhisme. Sommige wetenschappers vermoeden dat klankschalen al meer dan 3500 geleden via de zijderoute vanuit China de naar Tibet zijn gekomen. Anderen nemen aan dat ze door volkeren van Mongolie naar Tibet zijn gebracht.

De meeste 'Tibetaanse', klankschalen komen niet uit Tibet. Ze worden in Nepal en India gemaakt en gaan dan door voor 'Tibetaans'. Ook komen ze voor in Japan, Thailand en het gehele Himalaya gebergte. Ze bestaan al zolang de mens zich bezighoudt met alchemie en de bewerking van metalen.

Om de toon een vorm te geven en die vormende werking van de toon voor harmonie en gezondheid te gebruiken, is een basisbehoefte van de mens. Tegenwoordig worden klankschalen vooral voor meditatie gebruikt.

Hun klank brengt innerlijke klaarheid en maakt het mogelijk de overgang van klank naar stilte waar te nemen.

Oorspronkelijke functie van klankschalen

De oorspronkelijke functie van klankschalen is niet volledig bekend. Er is informatie over sacrale doeleinden, voor het bewaren van offerande in tempels, Klankschalen werden ook gebruikt als huishoudelijk voorwerp en om uit te eten. Zo kreeg men in homeopathische oplossing de spoorelementen van de gebruikte metalen binnen. Ook nu nog vindt men in Nepalese en Indische huishoudens bronzen schalen die verrijkt zijn met andere metalen. Hoeveel verschillende metalen er in een schaal gebruikt worden hangt af van het gebied waar ze vervaardigd zijn. Toen de Chinezen Tibet en de omringende streken binnenvielen, namen zij aardewerk en plastic mee. Hiermee werd de productie en de kunst om klankschalen te maken verstoord, deze nam af en dreigde geheel te verdwijnen.

Nieuwe klankschalen

In zowel Nepal als India worden tegenwoordig nieuwe klankschalen gemaakt. De kwaliteit loopt uiteen van een toeristisch prul tot aan hoogwaardige instrumenten voor therapeutische doeleinden.

De onder Duitse supervisie vervaardigde Peter Hess-klankschalen werden in de beginjaren gemaakt volgens de oude handwerktraditie en de oorspronkelijke legering. In de loop van de tijd werd de receptuur enigszins aangepast zodat de schalen optimaal geschikt zijn voor de klankmassage. Deze methode is immers een Westerse, nieuwe methode en vraagt om bijpassende klankschalen.

Vervaardigingstechniek

De legering wordt als een dikke plak gegoten en aansluitend in verhitte toestand door vier of vijf smeden ritmisch tot een klankschaal gehamerd. In ongeveer 32 werkuren ontstaat zo een hoogwaardige schaal van ongeveer twee kilo. Het smeedwerk doen de mannen, de vrouwen zorgen voor de afwerking van de klankschaal.

Het eindproduct wordt voortdurend door een ingenieur gecontroleerd. Alleen goedgekeurde exemplaren komen in de handel.

Peter Hess heeft nu in Nepal ca. 50 medewerkers. Zij zijn verantwoordelijk voor de vervaardiging van klankschalen, gongs en dergelijke. Zo ontstond een samenwerking tussen oost en West.

Terwijl wij door deze wonderbaarlijke schalen iets doen voor lichaam, geest en ziel, zorgt de fabricage van de klankschalen in Nepal voor arbeidsplaatsen.

We onderscheiden in de Peter Hess-basisklankmassage drie verschillende klankschalen:

- Hartschaal:
 - o Een kleine of middelgrote klankschaal, met een gewicht van ca. 660 tot 1200 gr. De toon is hoog, voor borst, hart- en halsgebied
- Gewrichtschaal: ook wel universele schaal genoemd.
 - o Deze middelste heeft een gewicht van ca. 900 gr. Het klankspectrum is breed schaal past bij gewrichten, hand- en voetreflexzones.
- Bekkenschaal:
 - o Grote klankschaal, gewicht ca. 1500 gr.
 - o Diepe toon, voor borst-, buik- en bekkengebied.



Leo Plugge
Pelschans 4
2728 GX Zoetermeer
06 55 68 3640
info@leoplugge.com
www.leoplugge.com