

# Den helbredende LYD

Klangmassage er en behandlingsform, hvor lyden fra klangskåle skaber harmoni på celleplan og sætter kroppens selvhelbredende kræfter i gang. Så søger du dyb afspænding i kroppen og indre ro til restitution og genopbygning, så er klangmassage måske noget for dig.

## Klangmassage kan hjælpe på:

- Stress, uro og forhøjet blodtryk
- At genfinde ro og give dyb afslapning
- Hovedpine, anspændthed og øresusen
- Muskelspændinger og ømhed/smerter i led
- Mave- og fordøjelsesproblemer
- For børn: Koncentrationsbesvær og indlærings-vanskeligheder

**K**langmassage handler om genoprettelse af balancen i kroppen og sindet. Behandlingsformen stammer fra Nepal, hvor metoden stadig anvendes.

Mekanismen bag klangmassagen forklares ved at se på kroppen, der primært består af vand, bindevæv og celler, som kan kaldes en kropslig hukommelse, da cellerne husker stress, jag, ængstelse og dårlige minder, som sætter sig og bliver til enten fysisk eller psykisk smerte. Men alt det kan klangmassagen netop løse op for, da vibrationerne fra klangskålene går ind og påvirker cellerne direkte, så kroppen og sindet kan helbrede sig selv.

Klangmassage er derfor effektiv mod adskillige dårligheder som depression, stress, søvnbesvær, manglende koncentrationsevne, manglende energi, manglende selvtillid, forhøjet blodtryk, diverse smerter overalt i kroppen, maveproblemer og hovedpine. Men klangskåle kan også bruges i en almindelig travl hverdag til at give ro og balance, så man genfinder sig selv og sit fokus her i livet.

*Klangmassage er en blid behandlingsform og kræver næsten intet af dig. Kun at du ligger stille og finder roen til lyden og vibrationernes beroligende frekvenser.*

## Forskellen på klang- og syngeskåle

Den grundlæggende forskel på en klangskål og en syngeskål kan ses i bunden af skålen. Hvis man vender skålen om, så man har bunden opad, kan man se, hvor stor en flade der berører kroppen eller underlaget.

En klangskål har en større flade i bunden end en syngeskål. Det betyder, at lyden bedre kan forplante sig indadtil i kroppen.

En syngeskål har derimod en lidt mindre flade, som berører kroppen eller underlaget. Lyden forplanter sig mere ud i rummet. Men mærk selv efter. Ofte kan en stor syngeskål med en dyb klang vibrere kraftigt i hånden og dermed resonere dybt i kroppen.

### SÅDAN VIRKER KLANGMASSAGE

Klangmassage er en behandlingsform uden fysisk berøring. De unikke klangskåle placeres på og omkring klienten, og når de slås an, sendes velklingende toner og vibrationer dybt ind i kroppen, hvor de påvirker steder, man ikke kan nå med fysisk massage.

Kroppen består af op til 80 procent vand, mange kvadratmeter bindevæv og millioner af celler, der som en anden computer husker alt, hvad der er hændt gennem livet. Oplevelserne – såvel gode som onde – lagres i cellerne, og når vi mindst venter det, kan især de negative minder poppe op og volde problemer. Det sker primært, når kroppen og/eller sindet bliver overbelastet, f.eks. af stress, spændinger, søvnløshed mv.

Ubalancer og blokeringer i kroppen kan genoprettes med klangmassage, netop fordi klangskålens unikke energi og lyd går upåvirket og direkte ind, hvor der er behov for det. Det kan betegnes som en slags indre massage – på celleplan – hvor blokeringer og ubalancer ophæves via de blide vibrationer. Når kroppen igen er i harmoni, kan den selvhelbredende effekt arbejde uhindret.

Det lyder enkelt og nemt – og det er enkelt og nemt. Men som behandler er det meget vigtigt at bruge både intuition og nærvær. Det at være nærværende på klientens præmisser er næsten nok til at kunne hjælpe vedkommende på vej til selvhelbredelse. Klangmassage er en smuk form for terapi, hvor man bringer klienten i kontakt med sit eget jeg.

### HVORDAN FOREGÅR EN KLANGMASSAGE

Mange forbinder massage med kropsberøringer, men det er der intet af ved klangmassage. Klangmassage er en behandlingsform uden fysisk berøring. De unikke

klangskåle placeres på og omkring klienten, og når de slås an, sendes velklingende toner og vibrationer dybt ind i kroppen, hvor de påvirker steder, man ikke kan nå med fysisk massage.

En typisk behandling vil ofte starte med en snak om problemet og forventningerne til behandlingen. Derefter lægger klienten sig på behandler-briksen med et lunt tæppe over sig.

Inden behandleren går i gang med klangskålene, bliver der oftest tunet ind på klienten, for eksempel ved at lægge hånden på klientens skulder for at berolige og skabe tillid mellem klient og behandler.

Herefter placerer klangskålene på klienten, hvor der er behov, og så lader man skålene arbejde. Når de bliver slået an, sender de både vibrationer og velklingende toner direkte ned i de ubalancerede steder i kroppen, hvor de så genopretter balancen.

Behandleren slår på skålene med en bestemt teknik, som fremkalder bestemte lyde og toner. Disse hjælper dig til at finde ind i dig selv og komme i kontakt med dit indre og du guides igennem en afslappende time, hvor du ikke skal fokusere på andet end skålens lyde og dig.

### HISTORIEN BAG KLANGMASSAGE

Klanghealing er en ældgammel energifbalanceringssteknik, som kan dateres tilbage til Østen for omkring 3.000 år siden.

Brugen af tibetanske klangskåle stammer fra den buddhistiske tro, og har været anvendt til healing og meditation i tusindvis af år.

Tyskeren Peter Hess bragte klanghealingen til Tyskland og udviklede en klangmassage terapiform, hvor dens store beroligende og selvhelbredende effekt

## KARIN BLYT

Forkæl dig selv med en klangmassage

- en krop i ubalance kan hjælpes på vej via klangmassage



Klangmassage får dig til at mærke en dyb meditativ afspænding i kroppen og en æstetisk oplevelse i form af terapeutisk harmoni.

Kom og oplev en klangmeditation:

Søn. 23.08.20 kl. 15.30-16.30 Lør. 21.11.20 kl. 15.30-16.30  
Lør. 12.09.20 kl. 15.30-16.30 Lør. 19.12.20 kl. 15.30-16.30  
Søn. 18.10.20 kl. 15.30-16.30

Klangmeditationerne afholdes i Center for Mindful living, Slotsgade 32, 3400 Hillerød

### KARIN BLYT

Slotsgade 32, 3400 Hillerød,  
Tlf. 61 34 06 81, karinblyt@gmail.com

[www.blyt-healingsmassoer.dk](http://www.blyt-healingsmassoer.dk)

## KLANGMASSAGE FOR KROP, SIND & SJÆL



Oplev et ordløst, vibrerende lydunivers. Giv slip og lad de smukke klange lede dig ind i en meditativ tilstand. Lad tankerne trække sig tilbage og mærk roen, der breder sig i hele din krop.

Se mere på [www.sjaelslys.dk](http://www.sjaelslys.dk)

## SJÆLSLYS KLANGMASSAGE

Tina Merete Søndergaard  
Nyvej 19, 2. tv, 8920 Randers NV, tlf. 2218 2871

[www.facebook.com/sjaelslys](https://www.facebook.com/sjaelslys)

**Vær opmærksom på:**

Ved mistanke om sygdom bør man aldrig behandle hverken dig selv eller andre med klangskåle (eller andre klanginstrumenter) uden først at konsultere en læge:

Og undgå:

- Lydbehandling af mennesker med psykiske lidelser.
- Anbringelse af syngeskåle direkte på en gravid kvindes mave.
- Anbringelse af syngeskåle direkte på en pacemaker eller andre metaldele i kroppen.
- Anbringelse af syngeskåle direkte på åbne sår.

**Brug lyd når du****...er træt og har brug for at slappe af og hvile**

Måske har du haft meget om ørerne længe – eller måske fordi du trænger til et „powernap“.

**...har svært ved at sove**

Dybe lyde skaber mulighed for flere pauser mellem tanker, på samme måde som når man mediterer.

**...føler dig stresset eller udbrændt**

De dybe toner fra en stor klangskål giver ro i sindet og får muskler og nervesystem til at slippe deres spændinger. Lad lyden ringe helt ud mellem anslagene.

**...har akutte smerter**

Dybe vibrationer fra store klangskåle kan bl.a. lindre mavesmerter, menstruationssmerter, rygsmerter, ledsmerter og spændingshoved-pine. OBS! Kontakt lægen, hvis smerterne skyldes et dybereliggende problem eller varer ved gennem længere tid.

**...er gravid.**

At lytte til lyden fra en stor klangskål får dig til at slappe af, være til stede og for en stund give slip på hverdagens mange gøremål.

**...underviser i yoga**

Indled afspændingsdelen med en dyb og blød lyd – og kald dine elever tilbage til kroppen og rummet med en høj og lys tone.

**....mediterer**

Brug lyden som en "overgangslid" fra én tilstand til en anden. Slå skålen an, lyt til lyden, mens den klinger ud. Sidst i meditationen kan du slå skålen an igen som tegn til din (under) bevidsthed om at vende tilbage til rummet og til dagsbevidstheden igen.

PS. Dybe lyde fremkalder dyb afspænding! De kan virke som en genvej til at mærke ens "egen inderste kerne" og er derfor også velegnede i forbindelse med guidede indre rejser.

Læs mere på [www.unisound.dk](http://www.unisound.dk)

siden hen har haft stor udbredelse.

Tyskerne har taget klangmassagen til sig og i dag er behandlingen anerkendt for dens gode resultater og anvendes både i Tyskland, Østrig og USA af professionelle ergoterapeuter, fysioterapeuter, psykologer samt på hospitaler og hospicer, health & wellness centre m.v.

Flere og flere yogainstruktører har i dag fået øjnene op for klangskålenes formidable evne til at afspænde og bruger disse som supplement i deres yogapraksis. Også pædagoger og skolelærere bruger skålene med gode resultater i børne-grupper og i skoleklasser til at skabe ro og samtidig træne børnene i at være sammen i stille nærvær.

**HJÆLP TIL EN STRESSET HVERDAG**

Man kan hurtigt som menneske miste overblikket og have en stresset hverdag, der til tider kan overtage styringen og sætte sig på kroppen. Her kan klangmassage hjælpe med at få kontrollen og glæden tilbage i kroppen og give ro og overblik.

**Klangmassage  
i smukke Tisvilde**

**Heidinoa Pedersen**  
*Velvære & Balance*

Jeg tilbyder beroligende og afstressende klangmassage, samt Japansk lifting og Aroma touch

For mere information se:  
[www.heidinoa.dk](http://www.heidinoa.dk)  
eller ring:  
60 17 52 90



### Klangmassage er effektivt imod:

- Tankemylder
- Stress
- Hovedpine
- Angst
- Tinnitus
- Migræne
- Maveproblemer
- Søvnløshed
- Depression
- Skuldresmerter
- Koncentrationsbesvær
- Bækkensmerte
- Svimmelhed

### Klangmassage er bl.a. med til at:

- Styrke selvværd og livsglæde
- Nedbryde stress
- Give ro og afslapning i kroppen
- Stimulere lyst til at være kreativ
- Nedbryde tinitus og indre støj
- Give en positiv indflydelse på selvbevidsthed
- Give en bedre søvn

Læs mere på [www.blyt-healingsmassoer.dk](http://www.blyt-healingsmassoer.dk)

Kroppen har ofte brug for at koble af nogle gange, det kan den med klangmassage. Og med tonerne og vibrationerne fra klangskålene, kommer kroppen i en rolig og afslappende tilstand.

At have spændinger og blokeringer i kroppen, kan gå ud over mange ting i vores hverdag og kan føles dybt frustrerende. Heldigvis kan en klangmassage være med til at opløse disse spændinger og blokeringer.

Med klangmassage kommer man til at mærke en afslapning i hele kroppen og man får fornemmelsen af at man synker helt dybt ind i sig selv.

Så en krop i ubalance kan hjælpes på vej via klangmassage, fordi vibrationerne går direkte ind, hvor der er behov for det og retter op på gamle skader og negative oplevelser og klangene og vibrationer fra skålene skaber en fantastisk ro, psykisk som fysisk.

Et godt udgangspunkt for kroppens egen evne til selv at heale. Et godt udgangspunkt for at opløse: stress, træthed, dårlig søvn, tankemylder og rastløshed.