



Die Peter Hess®-Klangmassage

Hören – Lauschen – Wahrnehmen



Die Peter Hess®-Klangmassage

= Ganzheitliches Entspannungsangebot

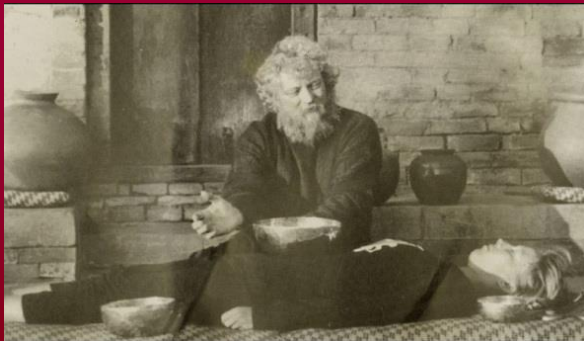


Klangschalen werden auf
und/oder um den
bekleideten Körper
positioniert und
sanft angeklungen

Entstehungsgeschichte



Peter Hess – Begründer der Methode
ehemaliger Ingenieur für physikalische
Technik und Berufsschullehrer für
Elektrotechnik und Politik



entwickelte 1984 die Klangmassage
mit Klangschalen – inspiriert durch
Erlebnisse und Erfahrungen auf
Reisen durch Nepal, Tibet und Indien

Entstehungsgeschichte



Heute wird die Peter Hess[®]-Klangmassage am Peter Hess[®] Institut (PHI) in Deutschland und an den Peter Hess[®] Akademien in mehr als 20 Ländern weltweit gelehrt.

Die vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. zertifizierte Ausbildung entspricht den Ethik- und Qualitätsrichtlinien des Dachverbandes für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe.



Peter Hess® Therapieklangschalen



in langjähriger
Entwicklung und
Forschung für die
professionelle
Klangarbeit
optimiert

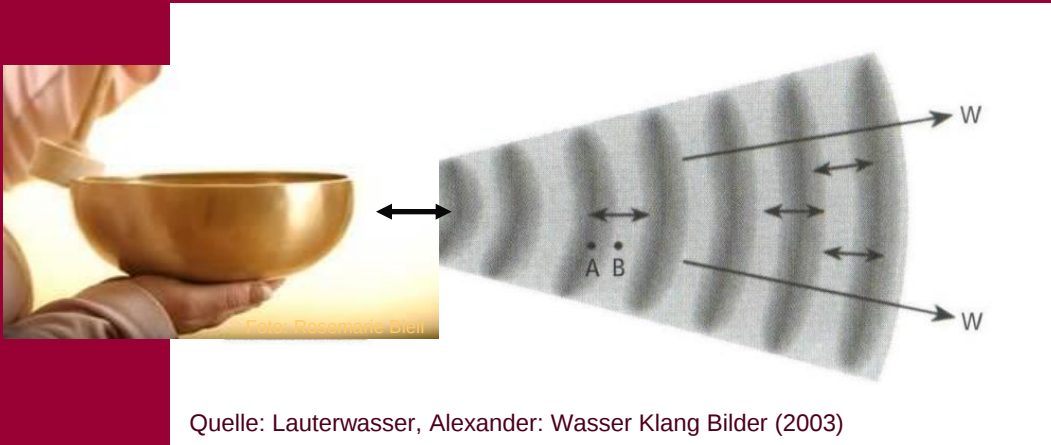
Klänge über den Handteller erfahren



Foto: Rosemarie Bleil

**Die
Klänge
hören
und
fühlen**

Klänge wahrnehmen



Schall = Dichtewelle

breitet sich aus durch
Hin- und Herbewegung
eines Mediums
(Luft, Wasser, ...)

- Klang hören:
Wahrnehmung über die Ohren
- Klangschiwingung fühlen:
Wahrnehmung über Haut und Körperinneres



Wirkung der hörbaren Klänge

- Schwebungen begünstigen die Entstehung langsamer Gehirnfrequenzen – typisch für Entspannungszustände
(vgl. Untersuchung von Dr. Kestin Gommel zur neuronalen Wirkung der KM)
- Entspannungsreaktion mit entsprechenden
 - **physiologischen Kennzeichen** (Verlangsamung von Atemfrequenz und Blutdruck, gleichmäßigere Atmung, ...)
 - **psychologischen Kennzeichen** (nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, vermehrtes assoziatives Denken, ...)
- Angenehm empfundene Klänge aktivieren das körpereigene Belohnungssystem

Klang & Wasser

Der menschliche Körper besteht zu etwa 70 % aus Wasser. Wasser leitet Schall besonders gut weiter.



Der Körper „antwortet“ auf Klänge, er kommt in Schwingung – geht in Resonanz





Wirkung der Klangschwingung

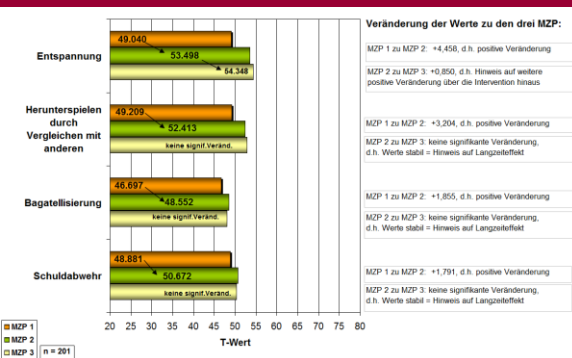
- Lockerung der Gewebespannung
- Tonus-Regulierung der quergestreiften Muskulatur
(Skelettmuskulatur, Zwerchfell, Kehlkopf)
- Leichte Förderung der Durchblutung
- Verbesserung des Stoffwechsels
- Detonisierende Wirkung auf die glatte Muskulatur
(wie z.B. Bauchorgane)

➤ Klänge wirken bis auf Zellebene

(vgl. Untersuchung Dr. Maria Anna Pabst : Zellen & Klang)

Zentrale Forschungen

Verschiedene Forschungen belegen die positiven Wirkungen der Peter Hess®-Klangmassage und –Klangmethoden:



Peter Hess®-Basis-Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und ihre Auswirkungen auf das Körperbild, Dr. C. Koller / Dr. T. Grotz, 2009

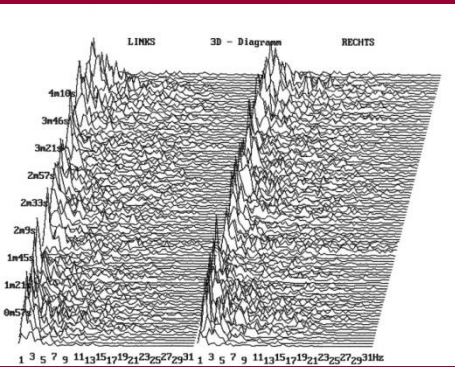
- *verbesserter Umgang mit Stress*
- *mehr Wohlfühl in / mit dem eigenen Körper*
- *nachhaltige Wirkung*

Klienten-Aussagen:

„Ich rege mich nur noch selten auf, habe weniger Kopfschmerzen und bin viel ruhiger geworden.“

„Ich habe mich seit langer Zeit endlich mal wieder in meinem Körper wohl gefühlt.“

Zentrale Forschungen



Neuronale Wirkungen der Peter Hess®-

Klangmassage, Dr. K. Gommel (heute: van den Dool), 2009

- *Sichtbare Stressreduktion: Verringerung der Beta-Aktivität (14-28 Hz) / Zunahme der Alpha-Aktivität (7-14 Hz)*
- *Synchronisiertere Hirnaktivitäten, d.h. bessere Zusammenarbeit der Hemisphären (Ratio & Kreativität)*



Zellen und Klang

, Dr. M. A. Pabst, 2009

- *Hinweise auf „vitalisierende“ Wirkung der Klänge: Zellen teilen sich stärker und die Sterberate der Zellen ist leicht gesenkt im Vergleich zur Kontrollgruppe*

Zentrale Forschungen

Pilotstudie: KM bei Bluthochdruckpatienten, Dr. J. Gramann, 2013

- *erste wissenschaftliche Hinweise auf eine blutdrucksenkende Wirkung der Klangmassage*
- *mehr als doppelt so starker Effekt der KM als in der Vergleichsgruppe mit Progressiver Muskelrelaxation*

Klang-Pause, Prof. Dr. H. Erler und Prof. Dr. L. Erler, 2009-2015

- *Bereits kurze Klangübungen von 2-5 Min. Dauer haben – regelmäßig und systematisch angewendet – sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen positive Auswirkungen auf Entspannung, Wohlbefinden, Ausdauer, Konzentration, Motivation und Kreativität*



Zielsetzungen der Entspannung durch Klangmassage können sein:

- Wohlbefinden
- Stressabbau / -prävention
- Verbesserung des Schlafverhaltens
- Lockerungen von Verspannungen
- Anregung der Durchblutung (bei kalten Händen/Füßen)
- Anregung des Stoffwechsels und der Verdauung
- Linderung von Schmerzen
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Stärkung von Selbstvertrauen und Lebensfreude
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Einladung zum Aus-Klang





Danke für Ihre Aufmerksamkeit!