



Wie Klangheilung das innere Gleichgewicht verbessern kann

Jeder Mensch hat einen eigenen Sinn für Musik und verfügt über einen eigenen Frequenzbereich, der durch bestimmte Klänge angesprochen und wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann, was bereits mindestens seit der Antike (z.B. bei Platon und Aristoteles) bekannt ist. Das entspannte Hören und Fühlen von Klängen – also der Schallwellen beispielsweise eines Gongs, eines Windspiels oder von Klangschalen – können zu einem verbesserten Wohlbefinden beitragen und die Selbstheilungskräfte des Körpers stärken. Sie helfen, den Blutdruck zu senken, den Schlaf zu verbessern, Schmerzen und psychische Leiden zu lindern und Stress abzubauen. Die zunehmend spürbare Freude spricht bestimmte Areale im Gehirn an und hat so auch neurologische Auswirkungen auf die Gesundheit. Der Einsatz der Stimme durch Summen und Gesang, wie sie *Renske Pardekoppers* in der Erfahrungswoche einsetzt, kann diese positiven Effekte verstärken.



Klangheilung im Kreuzganghof des Convento

Diese Wirkung wird im **Bild vom Wasser** verdeutlicht: Ein Geräusch kann einen See dazu bringen, Wellen zu formen und in Bewegung zu setzen und im Wasser bewegt sich ein Klang viermal so schnell wie in der Luft. Die Walgesänge beispielsweise klingen für uns



Buckelwal mit Jungem

durch das Wasser intensiv und wohltuend. Da auch der menschliche Körper gegen 90% aus Wasser besteht, profitieren auch wir von der Wirkung musikalischer Schallwellen, wie sie bei der Klangheilung eingesetzt werden. Ihre abgestimmten Vibrationen dringen in Muskeln, Organe, Knochen und unser Nervensystem ein und durchfluten sie mit einem Gefühl von Ruhe und Entspannung.

Auf diese Weise beruhigt die besondere Heilwirkung sanfter Töne *Körper, Geist und Seele* und fördert die innere Harmonie.

30.12.2024