



KLANGSCHALEN

Christiane Claren

AKAR
आकार



Klangschalen sind nicht nur schön anzuschauen, immer mehr Menschen schätzen auch ihre therapeutische Wirkung auf Körper und Geist. Der singende, lange anhaltende Ton berührt auf körperlicher und seelischer Ebene und bewirkt Erstaunliches: unser Geist wird wach während wir uns entspannen und unseren Atem vertiefen.



Nepal



Nepal (rot) zwischen Indien und Tibet (China), Flagge: einziges Land mit nicht rechteckiger Flagge / Nepal Pufferstaat – politisch und wirtschaftlich abhängig von Indien und China

Die meisten Klangschalen, auch wenn sie „tibetische“ Klangschalen heißen kommen aus Indien und Nepal. Das liegt daran, dass nach der Eroberung durch China die Kultur Tibets insbesondere im religiösen Bereich unterdrückt wurde und ein großer Teil der Bevölkerung nach Nepal oder Indien geflohen ist.



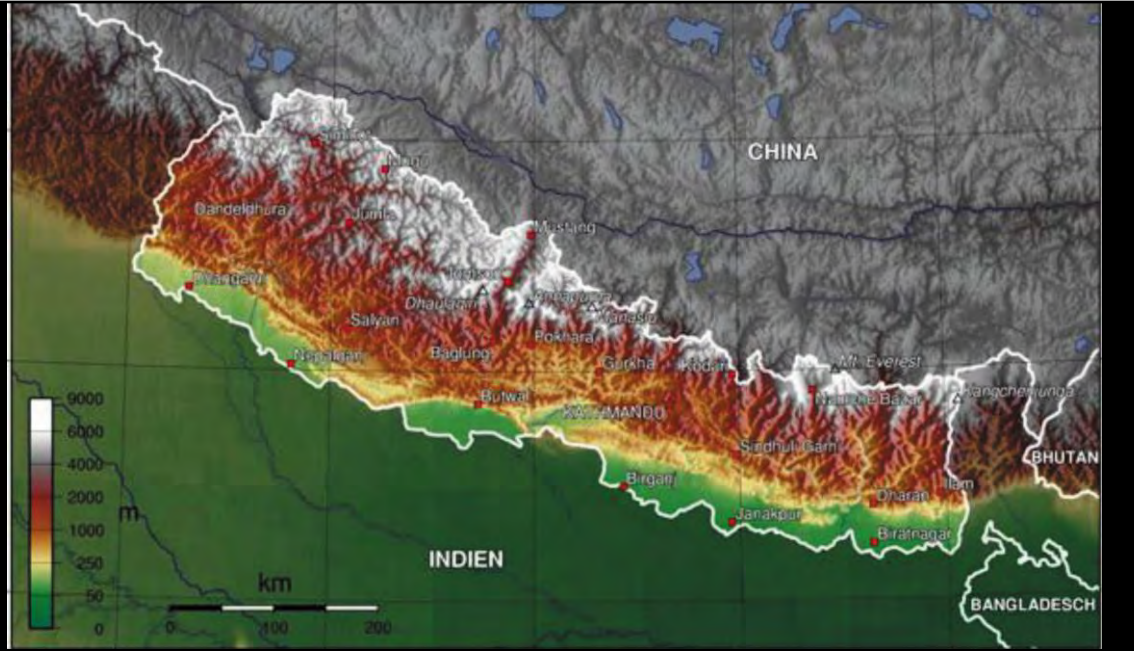
Lage der Hauptstadt Kathmandu (rotes Quadrat), wo die Werkstätten sind, in denen die Klangschalen hergestellt werden, die AKAR vertreibt.

Kathmandu ist Hauptstadt des Staates [Nepal](#). Mit 862.400 Einwohnern im Stadtgebiet und 2.041.587 im Ballungsraum liegt sie im Zentrum des dicht besiedelten Kathmandutales, einem in 1300 m Höhe liegenden Talkessel von etwa 30 km Durchmesser. Die benachbarten größeren Städte im Tal, Lalitpur (Patan), Bhaktapur, Madhyapur Thimi, Kirtipur und zahlreiche kleinere Städte und Gemeinden bilden den Ballungsraum von Kathmandu.



Die höchsten Berge unseres Planeten liegen in Nepal bzw. an der Grenze zu Tibet/China.

Im Norden und im Osten liegt ein Großteil des Himalaya-Gebirges, unter anderem der Mount Everest, dessen Gipfel mit 8848 Metern den höchsten Punkt der Erde darstellt. Sieben der weiteren zehn höchsten Berge der Erde befinden sich ebenfalls in Nepal.



Topografische Karte von Nepal: fast das ganze Land ist Gebirge, außer der grüne Bereich = Terai, das Flachland zu Indien hin.

Dort kommen die Familien her, die die Klangschaalenwerkstätten betreiben. Dort sind diese Werkstätten ursprünglich beheimatet. In Kathmandu sind sie nur, weil die Händler und Touristen eben in Kathmandu sind und nicht im Terai. Die meisten der Kathmandu-Tal-Bewohner, die nicht im Kathmandutal beheimatet sind, reisen an den großen Feiertagen wie Tihar oder Dashain in ihre Heimatorte. Diese Feiertage liegen nahe beieinander und zusammen sind es dann 2-3 Wochen.



Das Kathmandu-Tal, umfasst die drei ehemaligen Königsstädte: Kathmandu, Patan = Lalitpur, Bhaktapur. Die Klangschalenwerkstätten, mit denen AKAR zusammenarbeitet, sind in Patan und in Pharping (süd-süd-westlich von Kathmandu).

Klangschalen werden unter den Bedingungen des Fairen Handels in verschiedenen kleinen Metallwerkstätten in und um Kathmandu hergestellt. Dafür stehen die beiden großen Fairhandels-Organisationen New Sadle und Manushi, über die AKAR-Fairtrade die Schalen bezieht.

AKAR ist bei Besuchen in Nepal auch immer wieder direkt vor Ort in den Werkstätten.



Im Volkskundemuseum im Terai. Das Metallhandwerk ist ein traditionelles Handwerk: Teller, Schüsseln, Kannen, Reisdämpfer, Gefäße für Wasser und Blüten, Kerzengefäße, vieles wurde aus Metall hergestellt. Die heutigen „Klangschalen“ waren früher einfach nur Reisschalen und die flachen Schalen waren Teller – also Essgeschirr.

„Klangschalen“ haben daraus erst die Europäer gemacht – begonnen hat dies wohl Ende der 60er Jahre / 70er Jahre.



Manche Werkstätten, die heute Klangschalen herstellen, sind alteingesessene Metall-Betriebe. Früher waren Metallwaren im nepalischen Alltag nicht wegzudenken. Gekocht wurde mit Kupfertöpfen, gegessen wurde von metallenen Tellern und Schüsseln, und auch Schwerter und Messer wurden gebraucht - als Waffen oder auch zu zeremoniellen Anlässen.

Heutzutage fallen diese Bereiche weitgehend weg, nur in gehobenen nepalischen Restaurants verwendet man noch das traditionelle Metall-Geschirr, im Alltag gibt es längst Porzellan oder Plastik.

Klangschalen

getrieben

und

gegossen



Gegossene (rechts) und getriebene (gehämmerte) Klangschalen (links). Alle aus Bronze.

Getriebene Klangschalen flach und hoch, mit Gravur, mit Muster, das eingätzt wurde, patinierte und solche, die nur zum Teil abgedreht wurden, also noch teilweise „roh“ sind.

Gegossene Klangschalen, hoch und flach, matt oder Hochglanz, und solche mit Griff.

Gegossene Klangschalen haben einen gleichmäßigen Ton. Sie werden eher zur Meditation, in Schulen und Kindergärten verwendet, wo es um Fokussierung, Konzentration geht.

Getriebene Klangschalen haben eine größere Frequenzweite und auch Obertöne. Sie werden eher zur Klangschalenmassage, Klangschalenthherapie eingesetzt.

„eher“, weil es dafür eigentlich keine Regeln geben sollte. Ich nehme die Klangschale, in die ich mich verliebe und nicht die Klangschale, die bestimmten willkürlichen Regeln folgt.

Klangschalen

aus Bronze
getrieben oder gegossen

Bronze ist eine Kupferlegierung



Gold und Silber meist nicht nachweisbar

Materialzusammensetzung: Das weicht von Werkstatt zu Werkstatt voneinander ab. Wenn Metall recycelt wird, wird die Zusammensetzung noch ungenauer. Ca. 75 % Kupfer, ca. 25 % Zinn und vielen Metallen in Spuren (können noch andere Metalle sein, die hier nicht aufgeführt sind). Gold und Silber ist meist nicht nachweisbar. Dafür wird aber oft Werbung gemacht.



Um eine passende Schale für sich zu finden, sollten Sie vor allen Dingen eines: Sich den Klang verschiedener Klangschalen anhören. Denn entscheidend für einen Kauf sollten nicht Größe oder Aussehen einer Klangschale sein, sondern ihr persönliches Klangempfinden. Um einer Klangschale, egal welcher Art, den optimalen Sound zu entlocken, benötigen Sie einen Klöppel und/oder einen Schlägel in der passenden Größe.



Die an die buddhistische Mönchstradition angelehnte bauchige Gulpa-Klangschale ist dickwandiger und erzeugt einen glockenhellen Klang.

In dem nachfolgenden Film wird eine „Gulpa“form gegossen, diese Form wölbt sich oben wieder nach innen, deshalb ist die „Masterform“ zweigeteilt..



Linkes und mittleres Foto: Altmetall, alte Gongs, Kupferkannen, Leitungen, etc. – werden für die Klangschalen recycelt

rechtes Foto: links die „Fladen“, gegossen aus recyceltem Material – daneben aus importiertem Metall gestanzte runde Form (schon mit dem Arbeitsprozess begonnen),



Neues Werkstattgebäude in Pharping: viel Platz, gute Beleuchtung und Belüftung, neu ist das „magische Wasserloch“

Der Arbeitsprozess ist gleichgeblieben.

Die „klassischen“ Klangschaalen werden aus einem Metallguss gehämmert beziehungsweise. Sie erhalten dadurch eine viel unregelmäßigere Form und klingen in sich dynamischer.

Ausgangsform ist eine kleine, gewölbte Metallscheibe, die zuvor gegossen wurde. Sie wird mit einer Zange ins offene Feuer gehalten, bis sie rotglühend ist. Dann holt der Schmied sie aus dem Feuer und hält sie auf einem Amboss, der eine runde Kuhle aufweist, mit der Zange fest. Er dreht den Rohling, während andere Männer im Takt mit Hämmern auf das Metall einschlagen. Wenn das Metall erkaltet ist, hält der Schmied den Rohling erneut ins Feuer. Dieser Vorgang wird solange wiederholt, bis die Schale in Form gebracht wurde. Auch die getriebenen Schalen werden anschließend nachbearbeitet und poliert.



Klangschalen Gießerei: Typische Meditationsschalen mit ihrer gleichmäßigen Oberfläche und dem reinen Klang werden aus Metalllegierungen gegossen und sind besonders für Stille-Übungen, ZEN-Meditationen oder zur Konzentrationsförderung zu verwenden. Doch obwohl Gussformen verwendet werden, sind auch diese Schalen individuell verschieden. Die Gussform wird für jeden Vorgang neu aus einer Art Sand erstellt. In einem Herd mit offenem Feuer wird das Metall geschmolzen - unsere Klangschalen sind aus Bronze, also einem Gemisch aus Kupfer und Zinn. Der Gießer füllt das flüssige, rotglühende Metall in die Form ein. Nach dem Erkalten wird der Sand entfernt und die zunächst sehr unansehnlich graue Schale geht weiter zum nächsten Arbeitsplatz, wo sie abgedreht und glattpoliert wird. Kleine schwarze Pünktchen im Metall sind hier kein Materialfehler, die entstehen durch winzige Luftbläschen, die beim Gießen entstehen.



hinten: so stehen z.B. kleine gegossene Schalen am Altar (zu Hause, in der Firma, im Tempel)

vorne: rechts eine Schale nach dem Gießen, in der Mitte nach dem Abdrehen, links poliert



linkes Foto: Neu sind sehr feine Muster, die Reservierungspaste wird mit dem Drucker aufgetragen und dann geätzt /

rechtes Foto: rechter Stapel: gegossene und danach nachgehämmerte Schalen (Hammerschlagoptik)



Neben Klangschalen in nahezu jeder Größe gehören zum Thema auch Gongs und Zimbeln.

In die ganz großen Klangschalen kann man sich reinstellen. Reibt man zusätzlich eine Klangschale mit Stiel (Glockenform) an, ergibt dies zusammen ein ungeheuer volles Klangerlebnis für den ganzen Körper.

Becken-, Herz-, Gelenk-, Universal- und Stirnschalen



Beckenschale:
30 cm Durchmesser

Herzschale:
17 cm Durchmesser

Gelenk-
/Universalschale:
23 cm Durchmesser

Stirnschale:
14 cm Durchmesser /
sehr groß für eine
Stirnschale



Klangschalen klingen nicht nur gut und sind schön anzusehen. Immer mehr Menschen schätzen ihre therapeutische Wirkung sowohl auf körperlicher wie auf seelisch-geistiger Ebene.

So können Klangschalen gezielt auf Körperstellen gestellt und dort zum Schwingen gebracht werden, wo man Ver-spannungen, Schmerzen oder funktionelle Störungen hat. Die sanften und doch so tiefgehenden Klangvibrationen vermögen es hier, therapeutische Prozesse in Bewegung zu bringen oder zu unterstützen.

Natürlich sind Klangschalen hervorragend geeignet, Stresserscheinungen vorzubeugen oder diese zu lindern. Auch in der Arbeit mit Kindern, Behinderten und Kranken setzen immer mehr Pädagogen, Betreuer und Mediziner Klangschalen mit Erfolg ein. Am populärsten sind jedoch fraglos Klangmassagen mit mehreren Klangschalen, wie sie der Autor und Klangausbilder Adalgis Wulf in

Planetenschalen

Planet	Frequenz	Wirkung	Sternzeichen
Sonne	126,22	Lebensenergie & Kraft	Löwe
Merkur	141,27	Kommunikation	Zwilling, Jungfrau
Venus	221,23	Harmonie & Liebe	Stier, Waage
Mars	144,72	Vitalität & Antriebskraft	Widder
Jupiter	183,58	Wachstum & Kreativität	Schütze
Pluto	140,25	Geistige Flexibilität & Offenheit für Neues	Skorpion
Saturn	147,85	Struktur, Abgrenzung	Steinbock
Uranus	207,36	Unabhängigkeit & neue Ideen	Wassermann
Neptun	211,44	Intuition, Vision, Inspiration	Fische
Mond	210,42	Einfühlungsvermögen, Kontakt zum Unbewussten	Krebs
Erde - Platonisches Jahr	172,06	Klarheit, Heiterkeit, Spiritualität	
Erde - Tageston	194,18	Erdung, Stärkung, Aktivierung	
Erde - Jahreston Om	136,10	Beruhigung & Entspannung	

Chakrenschalen

Jedes Chakra schwingt auf einer bestimmten Frequenz und entspricht einem Ton der Dur-Tonleiter.



Schalen nach Tönen hergestellt

Verschiedene Systeme, Ideologien

Am weitesten verbreitet nach Peter Hess, der viele Klangschalenthérapeuten in Deutschland ausgebildet hat und noch ausbildet: Beckenschale, Herzschale, Universalschale und Stirnschale

Der Klang einer Klangschale besteht nicht nur aus einem Ton, d.h. aus einer Frequenz, sondern setzt sich aus einem komplexen Frequenzspektrum zusammen. Wenn wir hier von "Tönen" sprechen, dann sind damit die dominanten Grundtöne gemeint, die aus dem Frequenzspektrum hervorstechen.

Chakra	Ton	Bedeutung	Blockade
Wurzelchakra (Becken/Steißbein)	C	Erdung, Durchsetzungskraft, Lebenskraft	Ängste, Depressionen, Wutanfälle, mangelndes Selbstbewusstsein
Sakralchakra (unter dem Bauchnabel)	D	Partnerschaft, Sexualität, Lust, Sinnlichkeit, Fülle, Lebensfreude	Schuldgefühle, Sorgen, sexuelle Störungen, Freudlosigkeit
Nabelchakra (oberhalb des Bauchnabels)	E	Selbstwert, Ausgeglichenheit, Entscheidungsfähigkeit, innere Unabhängigkeit	Gefühlsschwankungen, Machtthemen, Kontrollzwang, Entscheidungsschwäche, Abhängigkeiten
Herzchakra (Brustmitte)	F	Liebe, Mitgefühl, Harmonie, Herzenswärme, Versöhnung, Frieden, Güte, Heilung	Liebslosigkeit, Kälte, Kontaktarmut, Vorurteile, Groll, Verbitterung, Streitigkeiten, Trauer
Halschakra (Hals, Nacken)	G	Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, leichtes Lernen, Umsetzung von Ideen, klare Kommunikation, Freundlichkeit, Offenheit	Schüchternheit, Geschwätzigkeit, Antriebschwäche, Dauermüdigkeit, innere Unruhe, Vergesslichkeit, Ideenlosigkeit
Stirnchakra (zwischen den Augenbrauen)	A	Wissen, Weisheit, Erkenntnis, Intuition, Vertrauen, Bewusstsein, Fantasie	Überlastung, Unkonzentriertheit, Verlustängste, Überbetonung des Verstandes, Gefühl der Bedeutungslosigkeit
Kronenchakra (Scheitelpunkt des Kopfes und darüber)	H	Spiritualität, Stille, Sinn des Lebens, Vollkommenheit, Frieden	Ziellosigkeit, Verzweiflung, Stress, Angst vor Krankheit und Tod, Gefühl der Sinnlosigkeit

Quelle: <https://www.ongnamo-versand.de/chakra-klangschalen> - ob man's glaubt?

Chakra ist ein Begriff aus dem Sanskrit, einer alten indischen Sprache und bedeutet „Rad“ oder „Kreis“. Die Lehre von den Chakren beinhaltet die Theorie, dass es im Körper sieben kraftvolle Energiezentren gibt, die ein Potenzial zur Heilung und Wiederherstellung haben. Dies kann man mit Yoga, Atemübungen, ätherischen Ölen oder auch mit Klangschalen-Meditation befördern.

Jedes Chakra schwingt auf einer bestimmten Frequenz und entspricht einem Ton der Dur-Tonleiter. Das Wurzel-Chakra ist z.B. dem Grundton C und das Kronen-Chakra dem Ton H zugeordnet. Klangschalen, die den gleichen Ton wie das jeweilige Chakra aufweisen, können als Chakra-Schale wirksam werden. Um den Ton der Klangschale zu bestimmen, wird jede einzelne Klangschale vermessen.

Man mag dran glauben oder nicht – meditativ ist es in jedem Fall, ob in Verbindung mit Yoga oder mit Klangschalen.

Kontraindikationen, sehr kurz gefasst:

- Keinen direkten Körperkontakt zu Neugeborenen
- Risikoschwangerschaften und in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten: vorsichtshalber NEIN
- Psychisch schwer und psychiatrisch kranke Menschen nur unter Aufsicht und Begleitung von medizinischem oder therapeutisch dafür geschultem Personal
- Bei Herzschrittmachern: NEIN
- Bei offenen Wunden: nicht direkt aufsetzen
- Bei Erkrankungen im Ohr – auch Tinnitus: sehr achtsam sein, nur sehr vorsichtig und sanft ausprobieren
- Eigentlich bei allen Erkrankungen: sanft und vorsichtig erproben, daran denken, dass sich Auswirkungen auch verzögert zeigen können
- Epilepsie: Bestimmte Arten von Musik können bei Menschen mit Epilepsie Anfälle auslösen. Das ist auch bei Klangschalen zumindest nicht ganz auszuschließen.

Klangschalen sollen durch die Vibrationen eine physische Wirkung auf den Körper haben. Dabei sollen Beschwerden wie Gelenk-, Muskel-, Magen- oder Kopfschmerzen sowie Verletzungen oder Migräne verringert werden. Sie können möglicherweise einen tiefen Entspannungszustand hervorrufen und das emotionale Gleichgewicht wieder herstellen.

Es können aber bestimmte Nebenwirkungen und unerwünschte Effekte nicht ausgeschlossen werden. Wissenschaftliche Studien gibt es hierzu nicht. Aber man kann und sollte vorsichtig sein.



Hart, weich,
Filz, Holz oder
Leder – auf
den Klöppel
kommt
es auch an

Der Untergrund
muss genügend
weich sein – ob
Kissen, Filzmatte
oder Ring ist
dabei nicht
entscheidend

Zubehör: Klöppel, Schlägel und Kissen, Untersetzer / Anschläge, Anreiben - Man muss es ausprobieren. Mit den größeren Klöppeln kommen die tieferen Töne besser heraus.

Nehmen Sie eine Klangschaale auf die flache Hand.
Achten Sie darauf, dass ihre Fingerspitzen nicht seitlich an den Klangschaalenwänden anliegen, sondern ausgestreckt sind - dann können die Finger nicht die Schwingung des Materials abdämpfen.

Spielen Sie eine Schale mit einem weicheren Schlägel an, dann gibt es fast immer den besten Ton, wenn Sie mit dem ganzen Schlägel parallel zur oberen Schalenwand anspielen. Schon wenn der Schlägel nur wenige Zentimeter unter dem Schalenrand anspielt, klingen die meisten Schalen nicht in ihrer vollen Kraft und Schönheit.

Klangschalenringe

Welche Größe passt zu welcher Klangschale ?		
Ø	flache Schale	hohe Schale
8 cm	10 ... 12 cm	10 cm
10 cm	14 ... 16 cm	11 ... 13 cm
12 cm	17 cm	15 cm
14 cm	18 ... 20 cm	16 ... 18 cm
16 cm	25 cm	20 ... 23 cm
20 cm		25 ... 30 cm

Größe Klangschalenringe/Klangschalen:

Die richtige Wahl zu treffen ist hier gar nicht so schwer. Als Grundregel kann gelten: je schwerer (größer) die Klangschale, desto größer sollte die Anspielhilfe sein. Leichtere Schalen wiegen bis zu 500 Gramm, mittlere bis zu 1000 Gramm und schwere Schalen von 1000 Gramm bis zu einigen Kilogramm.

Dabei erzeugen die härteren Klöppel eher einen klaren, obertonreichen Klang, während die weichen Schlägel einen körperlichvoluminösen, stark vibrierenden Sound aus der Schale hervorzaubern - der weiße Filz ist hier nochmal weicher und für die ganz leisen Momente.

Am besten, Sie experimentieren einfach mit einigen Schlägeln und Klöppeln an den Klangschalen, für die Sie sich interessieren. So finden Sie ganz schnell heraus, dass jede Schale eine Anspielhilfe in passender Größe benötigt, um schön zu klingen.

Für den
Einsteiger
ein
wunderbarer
Ratgeber



Lass dich vom Klangschalensmeister und Klangschamanen Adalgis Wulf inspirieren: Handhabung, Selbstbehandlung, Meditation, Entspannung und eine Partnermassage mit nur einer Klangschale. Du wirst es hören und fühlen – es ist nicht notwendig, ein Klangschalenset zu kaufen, um mit diesem wundervollen Klangkörper heilsam zu wirken. In diesem reich mit Fotos ausgestatteten Praxisbuch lernst du spielerisch und freudvoll, dir und deinen Liebsten wohltuende Momente zu schenken. Mit einer Klangschale kannst du dich verwöhnen und dich im Sinne der Salutogenese (der Lehre vom Gesundbleiben) selbst umsorgen. Mit Adalgis macht das Spaß, ist lehr- und überaus abwechslungsreich.



DANKE

Der Verein nepra e.V. zur Unterstützung von Leprakranken hat die Führung der Geschäfte schon lange an Nepalis weitergegeben, unterstützt die Arbeit mit den Behinderten aber weiterhin durch Spenden. **New Sadle** ist zu einer großen Organisation herangewachsen, die neben dem Fairen Handel auch viele soziale Projekte wie Schulen und Krankenstationen unterstützt. AKAR wurde 1994 gegründet, um den Weltläden die Produkte dieser Werkstätten anbieten zu können. Neben den eigenen Produkten vermarktet New Sadle - Mitglied der WFTO und Gründungsmitglied der Fair Trade Group Nepal - auch Klangschalen und Filzwaren von anderen Herstellern. Hier wird eng zusammengearbeitet und die Werkstätten werden in den Fragen des Fairen Handels betreut.

Manushi betreibt selbst eine kleine Produktionseinheit für traditionelle Batikstoffe - die hier angestellten Frauen sind Anteilseigner an Manushi. Die meisten Produkte kauft Manushi aber bei kleineren Werkstätten ein, die selbst keinen Zugang zum Exportmarkt haben - hier garantiert Manushi, dass die Werkstätten die 10 Fairhandelsprinzipien der WFTO befolgen. Manushi bietet auch Fortbildungen an, steht für die Qualität ein, vermittelt die Bestellungen und organisiert den Transport nach Deutschland.