



Klangmassage giver ro og velvære

Såkaldte klangskål eller syngeskål, som placeres på kroppen og som sættes i svængninger, kan bl.a. hjælpe kemisk afhængige, så de løser deres krop bedre at kende. Skalene kan også medføre en bedre sovn og få afhængige til at tænke på andet end stoffer og alkohol.

Klangmassage er en blid massageform på celleplan. 70 procent af knøppen består af vand, og når man sætter en skål på kroppen og slår forsigtigt på den, vil vibrationerne forplante sig i kroppens væsker. Ofte medfører klangmassagen en hurtig og dybtvirrende afspænding, fortæller Anne Neess, der leder kursus- og uddannelsesvirksomheden NORDLYS i Silkeborg sammen med sin mand Philip Neess. Anne og Philip Neess kom i kontakt med klangmassagen under en rejse i Tyskland i 2005. Helt tilfældigt så de en plakat, der afbildede en person, som lå med en skål på kroppen.

- Og så sagde det bingo! Det virkede så logisk, siger Anne Neess, der straks selv fik afprøvet klangmassagen og mærkede den aftrestrende virkning, som massageformen giver.

Efter den oplevelse fik de arrangeret et møde med grundlæggeren af klangmassage, tyskeren Peter Hess og fik snart udformet et kursusforløb i klangmassage på NORD-

LYS. Mange massører og behandlere har siden meldt sig til kurserne, bl.a. mange behandlere, som arbejder med klienter, der har en afhængighedsproblematik.

- Vi hører fra behandlerne, at klienterne har stor glæde af massageformen. Den føles bl.a. suftlig, fordi man kan modtage massagen med tøjet på – og den giver en umiddelbar, hurtigvirkende og ikke mindst naturlig ro, siger Kirsten Meincke.

MR: Modvirker angst

På Behandlingscenter Tjele, der behandler mennesker, der er afhængige af alkohol og medicin, har man haft stor glæde af klangmassage. 25 af Tjeles ansatte har fået et kursus i klangmassage, og man har efterhånden samlet en del viden om, hvordan massageformen påvirker klienterne.

- Langt de fleste er meget begejstrede for klangmassage. Klienterne får den ro, som de ellers har ledt efter i alkoholen og stofrene. De fleste får en bedre sovn og kan nøjes med mindre medicin, når de skal afslpnes. Det har også en god virkning på angst og på nervebetændelse, siger Kirsten Meincke, der er ledende sygeplejerske på Behandlingscenter Tjele. Hun er også uddannet massør på NORDLYS og har delttaget i centerets kurser siden 1996. Klangmassagen har også andre fordele. Kirsten Meincke fortæller, at selv

meget angst og energiforladte klienter har tundet rejse sig fra sengelet efter en omgang klangmassage.

- De får en større selvhedværdighed og tør forlade værelset og blande sig med de andre. Man kan også sige, at de løser sig selv og deres krop at kende på en måde, siger Kirsten Meincke.



- Lyden gik i forbindelse med min krop



Jens slap af med sin angst efter klangmassagen

Jens er 53 år og har været i behandling på Behandlingscenter Tjele i forløbet 2010. Inden han blev zdrø, havde han drukket og taget benzodiazepiner i mere end tyve år. Jens fik første gang klangmassage, da han i primærbehandlingen fik det rigtigt skidt og isolerede sig på værelset.

- Jeg havde det forfændeligt. Jeg var angst og indesluttet. Min krop var fuld af spændinger og uro. Jeg havde bare lyst til at gemme mig under dynen. Det var skrækkelig, siger Jens, der sagde ja til klangmassagen, fordi han var villig til at prøve hvad som helst for at få det bedre.

- Det der klangmassage er jo sådan noget alternativt, som jeg jo ellers ikke tror på. Men da jeg blev spunt, sagde jeg ja. Jeg tænkte, at jeg havde det så skidt, at der ikke kunne ske noget ved at prøve. Det er vanskeligt at forklare, hvad der skete første gang, men der kom en slags »strom«

i min krop. Lyden gik i forbindelse med min krop, og jeg blev helt varm. Lydene udenfor min krop talte på én eller anden måde med min krop. Jeg er ellers ikke vild med varme, men denne varme var behagelig. Jeg blev meget træt og afslappet, siger Jens, der stadig er påvirket af oplevelsen, som han selv kalder andelig.

- Jeg tror ikke på den slags, men skdan var det, siger Jens, der også mener, at hans krop fungerer bedre sammen efter massagen.

- Jeg er kommet til at sove rigtig, rigtig godt – og jeg er veludhvilet, når jeg vågner. Jeg er begyndt at motionere, og



mine muskler er blevet fastere. Jeg aner ikke, hvordan tingene hænger sammen, men hvis jeg får tilbuddt klangmassage, siger jeg altid ja. Det kan jeg ikke få nok af, siger Jens.

NORDLYS CENTRET aps
Almindsvænget 4, DK 8600 Silkeborg
Tlf. 86 81 10 81 · Fax 86 80 55 10
nordlys.dk · www.nordlys.dk
Kontoret er åbent mandag-fredag 9-14

Behandlingscenter Tjele
Fastrupvej 3, Vammen, 8830 Tjele
Tlf: 70 20 40 80 · Fax: 70 20 40 88
[www.tjele.com](http://tjele.com) · E-mail: ost@tjele.com