

Kling-klang...

– massage med lyd

Lad mig indrømme det straks – det var ikke min egen idé, at jeg skulle skrive om klangmassage. Jeg anede faktisk dårligt, hvad det var. Men som du kan læse, er jeg blevet klogere på klangen...

De første billeder, jeg fik på nethinden, da jeg stod over for opgaven med at skrive om klangmassage, var fra et tv-indslag, jeg for nylig havde set. Her stod en operasangerinde og sang ned i maveskindet på en tv-værtinde. Jeg var helt klar over, at hvis det var, hvad jeg skulle afprøve, ville jeg omkomme af grin – fuldstændig pinligt.

Længe leve Google, som kunne fortælle, at det ikke var sangstemmer, der skulle arbejdes ind i min krop, men derimod lyden fra metalskåle. Nok bygger de to metoder på samme princip, men jeg mente, at jeg trods alt nok lettere ville kunne acceptere klangen fra en metalskål frem for en sangerinde.

Klangmassage har en ingeniør bag sig
Klangmassagen har sit udspring i Tyskland og er udviklet af Peter Hess, som egentlig er uddannet ingeniør og har studeret pædagogik, psykologi og teknisk videnskab. Han har udviklet metoden i samarbejde med musikforskere og professor Dr. Gert Wegner på baggrund af erfaringer og research i Tibet og Nepal.

Ved første øjekast ligner skålene syngeskåle. Men hvor syngeskåle sender lyden opad, sender klangskålene lyden nedad i kroppen. Lydens vi-

brationer skal således forplante sig i kroppen og dermed skabe frit flow i kroppen.

Jeg har fået tid ved en klangmassør i Ballerup – Gitte Theil Rasmussen – som skal introducere mig for skålene, lydene og virkningen i kroppen.

Lidt underligt ikke at skulle røres af hænder, som jeg er vant til fra massage. Men absolut et plus for dem, der ikke bryder sig så meget om at skulle forholde sig til fremmede hænder på deres krop. Der er også dem, der helst ikke vil afklædes, og det slipper man også for ved en klangmassør.

Men hvad er det så, der sker?

Klangmassage for cellerne

Gitte har både en forklaring fra den vestlige verden og fra den østlige verden.

Den vestlige: Kroppen består af millioner af celler (blod, knogler, muskler, sener, bindevæv mv.) I alle celler er der vand, og de svømmer i vand. Ja, kroppen består jo af 60-70 pct. vand. Klang fra metalskålene sætter vandet i blide svingninger,

hvorved man får en dyb og afspændende massage indeni. Vibrationerne går altså ind i kroppens celler og skaber balance i væskeerne.

Den østlige: Mennesket udspringer af lyd og er indeni en vibration eller klang.



FAKTA

En gang klangmassage koster omkring 500 kr.

Jeg fik behandling hos Gitte Theil Pedersen, Centrumgaden 9, Ballerup. www.gittetheil.dk.

Du kan finde klangterapeuter i hele Danmark på www.team-nordlys.dk.

Klangmassagen fremmer de selvhelbredende kræfter, og man bliver fuldstændig afslappet.

Og jeg tænker, at andre behandlingsteorier egentlig også udgår fra tanken om, at både fødevarer og levende væsner er og har svingninger.

Stressfri med klangmassage

Gitte Theil Pedersen arbejder meget med stressede mennesker, som har brug for gennemgribende afspænding for krop og sjæl. Hvis der er myoser og spændinger, kan vibrationerne på sigt opløse dem.

Jeg kan nemt forestille mig, at hvis man er en meget stresset person med mange ting i hovedet, bolde i luften og flere deadlines, er klangmassage intet mindre end genialt. Det er nemlig fuldstændig utænkeligt at sige så meget som ét eneste ord, imens man ligger på massagebriksen. Her er jo i forvejen blid lyd i rummet – lyden af klangskålene fylder rummet på den dejligste måde. Og ligesom ved en klassisk koncert føles det forkert at samtale med sidemanden undervejs.

Klangmassagen giver den tomhed og ro i hovedet, som er så svær at få, når man er meget stresset.

Min egen oplevelse

Jeg føler mig i forvejen nogenlunde fri for spændinger, men for flere år siden havde jeg problemer med mit højre bækkenled. Altså

der, hvor korsben og bækken danner led. Jeg havde dengang smerter dybt i ballen, ned bag på benet og i foden. Men jeg mente da bestemt, at det var fortid. Jeg havde kun mærket til det i forbindelse med en storbyferie, hvor vi vandrede rundt i mange timer i flere dage. Så jeg havde fuldstændig glemt min skavank.

Men jeg fik her en reminder.

Til at begynde med ligger jeg med let tøj på, på maven på briksen under et tæppe. Gitte stiller én skål oppe ved hovedet og én nede ved fødderne. Så slår hun på dem begge og jeg ligger i en klangbue. Det er en dejlig fornemmelse at være "lukket inde" i en blid og behagelig klang.

Bagefter stiller Gitte en skål på min højre fodsål, og det er her, jeg mærker, at min gamle skavank ikke er forsvundet helt. Lyden, eller vibrationen dør simpelthen hurtigt, der er tydeligvis noget, der blokerer. Jeg kan nemt mærke, at det er på grund af den gamle "låsning" i bækkenleddet. Jeg er sikker på, at hvis jeg fik klangmassage jævnligt, ville spændin-

"Vibrationerne skaber balance i væskeerne"

gen blive opløst lidt efter lidt på den blideste og mest behagelige måde.

Under venstre fodsål klinger skålen længe, og jeg mærker tydeligt, at vibrationen går fint igennem.

Der bliver stillet skåle af forskellig størrelse rundt omkring på ryggen, lænden, skulderbladene. Store skåle nederst og mindre oppe ved skuldrene. De slås an og klinger, jeg ligger og nyder i fulde drag.

På maven arbejdes ligeledes, her kommer hænder og arme også med, og jeg er faktisk i himlen.

Til allersidst går Gitte rundt om briksen, mens hun spiller på en shanti, som er et slags vindspil lukket ind i et rør. En lyd, jeg på forhånd har tilkendegivet, at jeg virkelig godt kan lide. Det er en helt speciel fornemmelse at være omsluttet af en vidunderlig lyd. Jeg ønsker, at det vil vare længe endnu...

Men alting har en ende, og resten af min dag fortsætter, som den plejer med indkøb, børn, madlavning osv. Jeg får dog endnu en gevinst. Den nat sov jeg så helt fantastisk godt, dybt og roligt. Vågnede næste morgen og følte mig mere udhvilet end nogensinde. Og det skal så lige tilføjes, at jeg ikke plejer at sove dårligt eller at være træt om morgenen. Slet ikke. Men denne nat og morgen var alligevel endnu bedre end det, jeg kender. En virkelig dejlig gevinst. ■

