

INSTRUMENTE.

Klangschalen, Gongs, die Stimme und andere Klangaccessoires kommen zum Einsatz.



Im Klang liegt die Kraft

Sound Baths versprechen Tiefenentspannung, indem man sich nur dem Klang hingibt.

Text: Christina Garini

Zugedeckt auf einer Luftmatratze in einem Pool, in einem Kino mit Wälen auf der Leinwand oder auf der Spitze eines Berges bei Sonnenaufgang. Klangbäder, auch Sound Baths genannt, werden in Social Media in den unterschiedlichsten Arten inszeniert. Doch eigentlich geht es nicht unbedingt um die Umgebung, sondern den Klang. Denn anders als traditionelle Meditation, die Konzentration oder Atemtechniken erfordert, soll der Geist bei einem Klangbad ganz ohne Anstrengung zur Ruhe kommen. Das Nervensystem soll sich allein durch die Töne, Schwingungen und Vibrationen beruhigen. „Einzigste Voraussetzung: Atmen“, heißt es etwa in den Videos, oder auch „So entspannt waren Sie noch nie.“ Verena Eppensteiner hat vor etwas über einem Jahr mit

Crystal Sounds Vienna ein eigenes Studio für Klangbäder im vierten Bezirk eröffnet. Zuvor bot sie ihre Stunden in Yoga- und Pilatesstudios an, doch die Nachfrage wurde immer größer. Eigentlich hat die Studiobesitzerin eine Laufbahn als Singer-Songwriterin und Werbesprecherin hinter sich. „Ich habe dann aber bemerkt, dass ich nicht nachsingen und darstellen, sondern ich meine authentische und natürliche Stimme fließen lassen will. Und ich möchte diese direkte Klangerfahrung an Menschen weitergeben, die mit geschlossenen Augen auf der Matte liegen und auf eine innere Reise gehen.“

Immersive Erfahrung. Jedes Sound Bath folgt einem logischen Aufbau, die Klänge haben eine harmonische Struktur. Zum Einsatz kommen neben Klangschalen auch Gongs und oft auch Gesang. Auch Klangaccessoires wie Raschelnüsse, die sich wie Naturgeräusche am Strand anhören, oder Raindiscs, die klingen, als würde es regnen, werden benutzt. Mit diesen geht Eppensteiner auch durch den Raum, um eine immersive 3-D-Erfahrung für ihre Kunden anzubieten. Je nachdem welche Stunde man besucht, kommt es zu geführten Meditationen, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen. Ziel der Einheiten ist die Entspannung. „Wir bekommen unheimlich gutes Feedback. Wir hören sehr oft, dass die Leute tiefenentspannt und ganz gedankenlos waren und endlich wieder durchatmen können. Wenn ich spreche oder singe, schlafen die Leute meist gleich ein.“

Und sie weiß, dass die Nachfrage immer größer wird, auch abseits von Studioeinheiten. Eppensteiner, die auch Kurse und Weiterbildungen anbietet, erzählt etwa von Physiotherapeuten, die Klang zur Entspannung für ihre Klienten einsetzen. „Sound Healing“, ein Begriff,



STUDIO. In den Räumlichkeiten von Crystal Sounds Vienna finden zwei Mal die Woche offene Kurse statt. Privatstunden und Events werden ebenfalls angeboten.

den man auch immer öfter liest, sieht sie aber etwas kritisch. „Das ist für mich nicht ganz stimmig, weil damit sehr große Erwartungen einhergehen. Was wir aber schon immer wieder mitbekommen, ist, dass Soundbäder unseren Kunden für ein paar Tage eine Schmerzerleichterung verschaffen.“

Nächtliches Klangbad. In ihrem Studio kommt es auch immer wieder zu speziellen Events und Workshops, außerdem werden auch „Sound Nights“ angeboten. Dabei schlafen die Teilnehmer im Studio bei Kerzenschein, während sie die ganze Nacht in sanften Klängen baden. „Das ist eine magische Erfahrung. Dabei wird stark mit dem Unterbewusstsein gearbeitet, da Klang noch besser wirkt, wenn wir schlafen“, erklärt sie. Manche schlafen besonders tief, andere Teilnehmer berichten von spannenden Träumen. „Die Gehirnwellen verlangsamen sich durch die regelmäßigen, sich wiederholenden Klangmuster und Schwingungen.“

Worauf ist bei einem Klangbad zu achten? „Klang ist sehr mächtig. Wichtig ist, dass es nicht zu laut ist oder Intervalle verwendet werden, die nicht harmonisch sind“, berichtet sie. „Es ist wie bei einer Massage, es darf zwischendurch schon fester sein, aber man muss immer wieder in die Harmonie zurückfinden.“ Man habe eine Verantwortung, achtsam mit dem Nervensystem der Kunden umzugehen, ist sie sich sicher. Dass zwischendurch Tränen fließen, sei aber völlig normal. Vor allem wenn sie singe. „Wenn die Emotion hochkomme und man sie dann herauslassen kann, sorgt das für Entspannung. Es ist Balsam für das Nervensystem.“ ✕

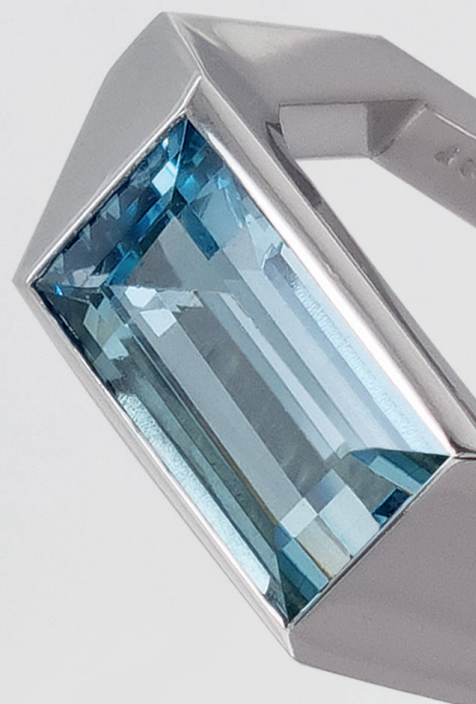
Das Baden in Vibrationen und Schwingungen beruhigt das Nervensystem.

www.seitnerschmuckwerkstatt.com

Dorotheergasse 6-8 Mezzanin 3a 1010 Wien

+43 | 533 90 19

Weißgoldringe mit Aquamarin und Diamant



Scannen Sie mich und besuchen Sie unsere Homepage