



Klangmassage ger avslappnande vibrationer som sprider sig genom kroppen.

## Klangmassage: Behandlingen som ger själen vingar

Tibetanska skålar placerade på kroppen kan ge avslappning och lindra smärta om man slår på dem. Det låter kanske konstigt, men klangmassage är mycket populärt i Tyskland och sprider sig nu även i Sverige. HÄLSAs reporter har testat och kan intyga att terapin var så behaglig att hon nästan somnade.



**B**ONG, BONNGG, pling, klonngg ... Ljuden vibrerar i rummet och i kroppen. En del sprött klingande, evighetsmåttade som kyrkklockor. Jag ligger på en säng och blundar, djupt avslappnad. Behandlaren *Ina Kornfeld* går omkring mig och slår på klangskålarna. Men det är inte musik, utan det är terapi. En terapiform som kallas klangmassage.

**NÅGRA SKÅLAR** står på min kropp, andra står bredvid. Under skålarna som står på mig breder vibrationerna ut sig genom krop-

pen. Överallt omkring mig ljuder klangerna och det känns som om jag svävade i en rymd. Klangerna är fylliga och rika på det som kallas övertoner och varje slag ebbar ut långsamt. Jag kommer in i ett meditativt tillstånd utan att behöva göra någonting själv. Det är bara att "åka med". Det känns nästan som om klangerna tar mig ut på en resa utanför tid och rum, men det är inte obehagligt, bara vilsamt.

– Själen får vingar, beskriver Ina Kornfeld det.

– Det händer att människor kommer till mig och är extremt stressade och pressade. Vid

andra slaget har de redan somnat!

I Järna utanför Stockholm arbetar Ina också som eurytmist på bland annat den antroposofiska läkepedagogiska vuxenutbildningen.

– **KLANGMESSAGE** hör inte till antroposofin, utan den har jag kommit i kontakt med genom en god vän. Men jag upptäckte att den stämmer väldigt väl överens

med min livsåskådning och jag kände att den var helt rätt för mig, säger hon.

Hon utbildade sig till klangmassör i Tyskland och fick snart så många klienter i sitt hem i Järna att hon insåg att hon måste gå lärarutbildningen också, så att hon kunde utbilda fler klangmassörer i Sverige. Nu finns det redan 52 stycken som arbetar med klangmassage.

Namnet klangmassage leder >

**”Det finns en skaparkraft i klangerna som vi känner igen från innan vi blev till.”**



## Världen tillhör den som är utsövd.

En behaglig sömn ger harmoni och inre ro. Söngen är centrum i livet och har en nyckelroll som en regenererande källa för kropp och själ. Det är ett tillräckligt gott skäl för att sova i Hüsler Nest. Ingen metall, ingen plast, inga falska löften. Ett sinnrikt sängsystem och det konsekventa användandet av bara utvalda naturprodukter ger dig som sover i en Hüsler Nest enastående liggkomfort och ojämförlig värme.



Lifforma heter vårt unika fjädrande sängsystem som är uppbyggt av tunna träribbor och formar sig perfekt efter din kropp. Madrassen är i ren naturgummi, som varsamt följer och stödjer dina former. Baddrassan i fårull ger en behagligt varm och ombonad känsla.

Prova en Hüsler Nest du också!



SCHWEIZISK NATURSÄNG

Ring eller gå in på vår hemsida för information om närmaste återförsäljare. Hüsler Nest AG, tfn 0733-58 60 44

www.huesler-nest.com

▷ tankarna till kroppslig beröring eller vanlig massage, men i den här terapin rör inte terapeuten kroppen. Det är i stället ljuden, vibrationerna, som man tänker sig masserar kroppen. Det sägs att det sker på cellnivå, genom att vattnet i cellerna sätts i rörelse av ljudets vibrationer. Hur kan man tro det? Jo, bakgrunden är att vatten är ett lättroligt element som är känsligt för vibrationer och vågrörelser. Och eftersom kroppen består av 70 procent vatten så antar man att det också tar emot effekterna av klangskålarnas harmoniska ljud och börjar vibrera, så att det blir en massage inuti kroppen.

Att vibrationerna skulle ha de här effekterna på cellerna är ett antagande, som inte har visats

vetenskapligt. Men att avslappningen blir extra djup, likvärdigt med meditation – det har kunnat undersökas i studier. Ett faktum är också att ljud och klanger med rika övertoner historiskt ofta har använts i många kulturer i rituella och religiösa sammanhang.

**KLANGMASSÖRERNA** tänker sig också att våra chakran – energicentra – och auran, som omger oss, påverkas i en mer harmonisk riktning. Chakran och aura är osynliga och brukar beskrivas som energifält. Inte heller dessa har man bevisat finns. De är begrepp som används inom många alternativa terapier och har sina rötter i österländsk filosofi och västerländsk mysticism.

Men hur kom man på att göra

## ”Armen kändes som en del av kroppen igen”

Klangmassage hade stor betydelse för Agneta Lindström efter att hon hade fått en stroke.

**FÖRSTA GÅNGEN** Agneta Lindström, 65, (bilden) provade på klangmassage

var det av ren nyfikenhet. Agneta, som jobbar som socialterapeut och platsföreståndare, hade träffat Ina Kornfeld på en antroposofisk utbildning.

– Jag är intresserad av Tibet och kulturen där. Behandlingen kändes behaglig och fin.

– Sedan råkade jag ut för en olycka, jag bröt min vänstra arm och den läkte inte bra, den blev sned och krokig. Handleden fungerade inte och känseln var borta. Jag var svag och kunde inte greppa något. På sjukhuset ville de inte operera, på grund av risken för komplikationer.

Agneta Lindströms arbetsgivare ville bidra till rehabiliteringen och på så sätt kunde hon börja på klangmassage.

– Första gången placerade Ina inte ens skålen på min arm,

utan hon höll den ovanför. Men det började ändå pirra och leva i den!

Effekten förstärktes för varje gång, och från att ha känt det som om armen inte tillhörde henne, så började Ina tycka att den kändes levande och som en del av kroppen igen.

– Så småningom började mina kommandon, det jag ville att handen skulle göra, att gå fram bättre och jag kunde börja använda den igen.

**AGNETA FICK** behandlingar i serier om fyra, en behandling i veckan under fyra veckor. Sedan följde en tids uppehåll och därefter ytterligare fyra veckors behandling.

Snart var Agneta tillbaka i jobbet som vanligt.

– Men jag jobbade alldeles för mycket.

För tre år sedan fick Agneta en stroke och blev svag i vänster sida. Hon låg på sjukhus, hade svårt att gå och att över huvudtaget använda sin vänstra sida. Hon fick sjukgymnastik under sjukhustiden och gick sedan på rehabilitering i ett par månader.

– Jag var inte helt bra, men

## ”Klangmassage kan passa i stort sett alla som vill känna lugn och välbefinnande.”

något så udda som att ställa skålar på kroppen och slå på dem?

Det var en tysk ingenjör i fysikalisk teknik, Peter Hess, som ”uppfann” den här användningen av ljud. Han var intresserad av magiska platser på jorden och hans resor förde honom bland annat till Himalaya. Där träffade han på klangskålarna och fascinerades av dem. Tillsammans med en musikprofessor, som också var intresserad av de osynliga och mystiska sidorna av verkligheten, började han experimentera med ljuden och utvecklade så

småningom klangmassagen, så som den används i dag. Klangskålarna är en gammal tradition i Himalaya-området och har använts i länder som Tibet, Nepal och i norra Indien och även i andra länder i Asien.

– De användes som kastruller, bruksföremål helt enkelt. Men också till att skapa stämningsfulla klanger till fest och religiösa riter. De hade dubbla användningsområden, berättar Ina Kornfeld.

Skålarna som används till klangmassage är handgjorda i



Agneta Lindström blev svag i vänster sida efter en stroke. Klangmassage hjälpte henne att må bättre.

fick inte gå kvar på rehabiliteringen mer.

Agneta pratade med Ina Kornfeld, som hade varit på kurs i Tyskland och hade idéer om vad som kunde göras.

– I början hade jag väldiga problem med vänstra foten. Då fick jag sitta med mina fötter i en stor skål. När Ina slog på den kände jag hur det började vibrera och leva i foten och jag fick mer kontakt med den.

**EFTER FLERA** behandlingar tyckte Agneta att kontakten med kroppen blev allt bättre och att hon kände sig mer balanserad.

– Jag fick en känsla av mitt-

linje och av kroppens båda sidor. Jag är fortfarande svag, men på ett helt annat sätt. Jag kan fungera nu, arbetar full tid och tänker fortsätta med det länge till. Armen är lite svag och krokig, men det får jag leva med.

**AGNETA HAR FORTSATT** med klangmassage efter det och tagit behandling någon gång varje termin för att öka sitt välbefinnande.

– När jag är lite visen och trött får jag ny energi av det. Efteråt känner jag mig upplivad och fräsch. Små problem kan släppa.

## NYHET: “NEGATIVA KALORIER”



## Mannen som fick en hel stad att gå ner i vikt!

Johnny är ägare till en hälsokostbutik i Ålesund i Norge - en kuststad med ca 40 000 invånare. Under 12 månader har Ålesundare gått ner i vikt tack vare hans rekommendationer kring Mulberry™ kombinerat med hälsosamma dieter.

### En kund bad om råd

En sommar dag kom en kund till butiken och bad om råd för att bli av med sin övervikt och för att försöka bli av med suget efter godis. Johnny rekommenderade Mulberry tabletter eftersom de reducerar sockerupptaget.

– När du äter Mulberry tabletter innan en måltid minskar dessa upptaget av socker och stärkelse, berättar Johnny. När sockernivån är stabil försvinner sockersuget. Kunden lyckades bli av med sockersuget och tappade flera kilon och jag började rekommendera Mulberry till många av mina kunder som ville gå ner i vikt. Och de gick ner i vikt.

### Studier från Japan

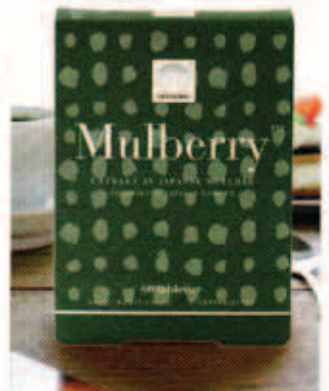
Än mer nyfiken blev Johnny och studerade effekten av mulbärsblad som sedan länge använts i Japan. Studier visar att mulbärsbladen reglerar sockernivån. Mulbär är den växt som anses vara bäst för att förhindra sockerupptaget i kroppen. Forskning på Kanagawa Experimental Institute i Japan har visat att mulbärsbladen innehåller ett flertal funktionella ingredienser som visat sig förebygga livsstilsrelaterade besvär.

### 10-dagars kur

Mulberry kan hjälpa till att balansera sockernivån efter måltiderna. – Jag rekommenderar mina kunder att ta 2 tabletter innan varje måltid i 10 dagar. Efter dessa 10 dagar har sötsuget minskat och kunden kan gå över till en mera hälsosam diet utan sockerbegär.

### Mulberry

Mulberry hjälper till att bibehålla en stabil sockernivå efter måltiderna samt nedsätter förmågan att omvandla socker och stärkelse till glukos och minskar obehag och uppkördhet efter en måltid.



**MULBERRY FINNS I DIN HÄLSOBUTIK.** För mer information, ring New Nordic på 040-23 95 20. [www.newnordic.com](http://www.newnordic.com)

# Effektiv hjälp mot hudbesvär!



**zona**

För många som lider av hudbesvär, har Zona varit hjälpen som man länge sökt efter. Tack vare Zona kräm och Zona shampoo med det banbrytande, patenterade enzymet Zonase har åtskilliga brukare, både vuxna och barn, funnit en lösning som fungerar.

Nu har vi utvecklat serien, gett produkterna högre enzymaktivitet och utvecklat specialprodukter för bland annat torra händer med spruckna nagelband, sårbara läppar och besvär i hårbotten.

Du får råd och hjälp att finna de Zonaprodukter som kan hjälpa din hud i hälsokostbutikerna.



**electi**  
medicals

Västergatan 36, SE-211 21 Malmö. 040 50 50 30.



Nepal och Indien på traditionellt vis. Det var ett utdöende hantverk när Peter Hess kom till Himalaya. Industritillverkade kastruller i till exempel aluminium hade nästan konkurrerat ut de gamla klangrika kokkärl och antika skålar fanns bara i templen. Men nu lever hantverket vidare och skålarna nyttillverkas, mycket tack vare tyskarnas efterfrågan. Skålarna innehåller traditionsenligt sju olika metaller som bidrar till ljudet och som representerar de sju viktigaste planeterna i kosmos. Ofta ingår ytterligare fem metaller, som anses ha positiv inverkan på människors hälsa.

– **DE GER SPÄRISKA** klanger, urklanger. Vi känner igen dem och därför kan de nudda vid ett urförtroende i oss, som hjälper oss att släppa taget, säger Ina Kornfeld.

– "I begynnelsen var ordet", heter det ju. Allt var från början

ljud och det finns en skaparkraft i klangerna som vi känner igen från innan vi blev till.

En forskare som heter Lauterwasser har fotograferat vatten i speciell belysning och kunnat visa hur vattnet reagerar och organiserar sig när det påverkas av olika slags klanger och ljud. Lauterwassers bilder, som publicerats i böcker, visar vatten som av harmoniska ljud påverkas att bilda fantastiska symmetriska mönster, som liknar mandalas, meditationsbilder.

**MEN IETT FÖRSTA** skede ser vattent mer kaotiskt ut.

– Det beror på att gamla strukturer luckras upp. Därefter erbjuder klangen möjligheten till en ny organisation, en mer harmonisk, säger Ina Kornfeld.

Därför säger också klangmassagens utövare att klangerna kan ta bort spänningar och blockeringar i kroppen, ge möjlighet att släppa gamla mönster och bana

## Guld för livsenergi

Klangskålarna innehåller sju metaller som representerar de viktigaste planeterna.

- ✓ **Guld:** solen (livsenergi)
- ✓ **Silver:** månen (emotioner)
- ✓ **Merkurius:** kvicksilver (rörlighet)
- ✓ **Mars:** järn (vitalitet)
- ✓ **Jupiter:** tenn (kreativitet)
- ✓ **Venus:** koppar (harmonisk)
- ✓ **Saturnus:** bly (medvetande)

väg för de självläkande krafterna.

I Tyskland har klangmassage blivit stort och populärt. Det kommer till och med ut en tidning om enbart klangmassage två gånger om året, och det ges ut böcker och dvd-filmer. Ett otal kurser och vidareutbildningar finns, till exempel klangmassage i spa- och wellnessbehandling, till behandling av fysiska besvär som värk i rygg och leder, för behandling av stress- och spänningssjukdomar, klangmassagebehandling under graviditet, för sömnproblem, för rehabilitering av strokepatienter och för barn med koncentrationssvårigheter. Det finns till och med "aqua-klangmassage" som görs med klienten flytande i en bassäng med klangskålar placerade på kroppen.

**HÄR I SVERIGE** har metoden inte blivit lika spridd och specialiserad ännu, men vem vet?

När Ina Kornfeld ger en klangmassage till någon första gången gör hon en liten intervju först och tar hänsyn till det hon fått veta när hon utformar massagetimmen. Klienten ligger på en säng och har kläderna på. Först spelar Ina på skålar runt om kroppen. Hon går sedan efter ett visst grundmönster med skålar som placeras bland annat på kroppens chakran.

– Klangmassage kan passa i stort sett alla som vill känna lugn och välbefinnande, tycker hon.

De flesta som kommer gör det för att de vill ha hjälp att stressa av. Men hon tar inte emot gravi-

da under de tre första månaderna av graviditeten och inte personer med psykos.

– Jag behandlar sedan en tid ett par autistiska pojkar, berättar hon. En av dem har problem med att han måste prata tvångsmässigt hela tiden, alltid. Men under klangmassagen är han tyst! Då kan han äntligen ligga still och vara lyssnande. Och det är inte jag som säger till honom att göra det, utan det är vad klangen i sig själv gör.

Ibland har klangmassagen effekt på fysiska åkommor hos hennes klienter: ett magont som försvinner, sänkning av blodtryck, minskad värk.

**UNDER MIN SKÖNA**, avslappnande behandling hos Ina somnar jag nästan för ett kort ögonblick. När jag vaknar till igen känns det som en porlande, lite "sockerdricksaktig" känsla i kroppen. När jag berättar det efteråt, säger hon att det är en vanlig upplevelse.

– Vibrationerna skickar en rörelseimpuls in i kroppen. I österlandet tänker man sig att cellerna ständigt svänger i rörelse, att allt är en klang. Cellerna dansar, kan man säga. \*

Text LENA OLAUSSON  
Foto ANTON SVEDBERG

## Vill du veta mer?

**Die Heilende Kraft der Klangmassage**, av Peter Hess, Südwest Verlag, 2006.  
**Singing Bowls for Health and Harmony through Sound Massage**, av Peter Hess, Verlag Peter Hess, 2008.  
**Vattnets dolda budskap**, av Masaru Emoto, Damm förlag, 2006.  
**Budskap från vatten**, av Masaru Emoto, Energia förlag, 2007.  
**Water Sound Images**, av Alexander Lauterwasser, Floris books, 2007.  
[www.klang-massage-therapie.de](http://www.klang-massage-therapie.de), klangmassagens tyska hemsida (delar är översatta till engelska).  
[www.klangmassage.se](http://www.klangmassage.se), Ina Kornfelds hemsida med en lista på 42 stycken utbildade klangmassörer. Ina Kornfeld, 0708-33 40 70.  
En behandling hos en klangmassör tar cirka en timme och kostar från 350 till 800 kronor.  
[www.yasuragi.se](http://www.yasuragi.se), Yasuragi Haseludden erbjuder klangmassage.

HÅLSA nr 11, november 2008

# KINDERVITAL Naturligt starka barn!



**Specialanpassad -** framtaget för växande barn.

**Fri från tillsat** sötningsmedel.

**Effekt** i fl...

**Om** natur...

**Naturlig** inte räcker

**Teolida massa**  
Sollentuna  
Maria Gaveliek  
Liljenholmsvägen 265  
17 61 STOCKHOLM  
073-707 09 96  
[info@teolida.se](mailto:info@teolida.se)

**terapeuterna.se**

Kindervital säljs i din hälsobu...  
ett företag i M...  
040-660 20 4...