

## ***Kleine Klangpause von Heike Thiede - Auszeit Büsum***

### **Anleitung:**

Nehme Dir Deine Klangschalen und Schlägel und suche Dir einen schönen, ruhigen, bequemen Platz. Dies kann in einem Raum sein oder draußen in der Natur.

Du kannst auf dem Boden sitzen, vielleicht auf einem Kissen oder Decke. Oder auf einem Stuhl am Tisch.

Stelle die Klangschale direkt vor Dir auf ein Kissen oder eine schwingungsfähige Unterlage.

Schlägel nun die Klangschale ganz sanft am oberen Rand an und nehme den Klang wahr.

Vielleicht magst Du die Augen schließen, um so den Klängen besser zu lauschen und sich so mehr auf den Klang einlassen zu können. Denn sehen verhindert hören.

Lass Dich nun ganz auf den Klang ein. Lauschen dem Klang und vielleicht hörst Du die verschiedenen Klangspektren der Klangschale. Hohe Töne, tiefe Töne, leise Töne, laute Töne und wie sie zusammen ein wunderschönes obertonreiches Klangbild ergeben.

Lausche dem Klang mit Deinem ganzen Körper, richte Deine ganze Aufmerksamkeit auf den Klang.

Spüren den Klang, werde eins mit Klang.

Wiederhole dies noch ein paar Mal. Klinge die Klangschale noch einmal paar Mal sanft am oberen Rand in deinem eigenen Rhythmus erneut an.

Lausche nach jedem Anklingen dem Klang, lauschen dem An- und Abklingen des Klangs der Klangschale, der Stille die nach dem Klang folgt.

Lasse Dich ganz auf die Klänge, die Körperempfindung, Gedanken und Gefühle ein.

Wenn Du magst, nehme bewusst ein paar tiefe Atemzüge. Vielleicht wird Dein Atem schon etwas ruhiger, vielleicht wirst Du schon etwas ruhiger.

Genieße die Klänge so lange du möchtest.

Spüre die wohltuende, entspannende und harmonisierende Wirkung.

Dann lasse die Klangschale ausklingen, lege den Schläge beiseite und spüren mit geschlossenen Augen noch einen Moment nach.

Vielleicht spürst du Klänge immer noch, obwohl sie schon verklungen sind- sie schwingen weiter in Dir.

Spüre nun noch einmal in Dich hinein. Wie fühlst Du Dich jetzt? Wie nimmst Du deinen Körper nun wahr, was geht gerade in Dir vor? – Gebe dem Raum , was gerade ist. Beobachte nur ohne zu werten.

Dann atme abschließend noch einige Male tief durch. Stelle Deinen Körper wieder auf Bewegung ein. Wenn du magst, recke und strecke. Öffne deine Augen, Du bist wieder vollkommen zurück im Hier und Jetzt.

Schön, dass Du Dir die Zeit genommen hast, Dir etwas Gutes zu tun.

Namasté