

Mit stressniveau faldt med klang-massage

Klang-massage kan hjælpe dig med stress, tinitus, angst og meget mere. Her ud over er det en meget rolig og behagelig behandlingsform.

ONSDAG 22. SEPTEMBER 2010

- AF TRINE THORENDAL

- REPORTAGE FRA WWW.OESTROGEN.DK

Det er fredag formiddag, og jeg åbner døren til en opgang i Gl. Holte.

Et venligt smil møder mig, da døren åbnes af en lidt trollet udseende mand. Jeg bliver ført ind gennem lejligheden og ind i hans behandlerrum. Det ligner til forveksling et behandler rum til zoneterapi, massage, akupunktur. Kun de mange instrumenter og skåle i reolen røber, at jeg er et lidt andet sted.

Manden, jeg er på besøg hos, hedder [Gert Bach og er lyd-terapeut. Jeg har en tid til Klang-massage hos ham.](#)

Mennesket er vand og vibration

Lyd-terapi bygger på forestillingen om, at mennesket oprindeligt udspringer af vand og vibration – og at lyde også er vibrationer, og derfor kan påvirke mennesket på en god og sund måde, da vibrationer på et langt dybere fysiologisk niveau kan løse op for spændinger og ubalancer i kroppen.

Jeg er skeptisk, men nysgerrig.

Afspændt i cellerne

Gert fortæller mig meget pædagogisk om, hvad klang-massagen går ud på. Det handler om total afspænding...sådan helt ind i cellerne-agtig. Og det sker ved, at der bliver placeret en række specialfremstillede skåle rundt om på kroppen.

Skålene er lavet i hånden af en blanding guld, sølv, bronze samt 7 andre metaller, for at kunne frembringe den nøjagtige vibration.

De er lidt forskellige i størrelse. Nogle er temmelig store...en 35 cm i diameter vil jeg tro, og så der ned af. Jeg studerer en skålene og tænker i det stille...."hvad skal denne (meget smukke) salatskål kunne gøre i mig?" Måske Gert kunne læse mine tanker, ihvertfald griber han en mellemstørrelse skål og rejser sig og går ud af rummet.

Vildt syn

"Prøve at holde denne her" siger han da han kommer tilbage, og rækker mig skålen, som han har fyldt halvt med vand. Han tager en lille stav, hvor de yderst ca 7 cm er dækket af tyk filt. Ganske langsomt begynder han at køre filtstokken rundt på ydersiden af skålen. Jeg mærker omgående vibrationerne helt op i mine arme... og efter ganske få sekunder begynder vandet at bruse...bobler så fine, at de ville gøre en hver fransk mineralvand misundelig, vælter op af skålen ([Du kan se en video af det her](#)).

"Det her er en meget mild vibration, og vibrationerne er helt tæt på vandet. Men når man nu ved at mennesket består af 70-80% vand, så prøv at forestille dig hvad der sker i kroppen, på mennesker der falder i søvn oppe foran den store bashøjtaler til en koncert"

Ret skræmmende tanke ik?



Efter en times snak, skal jeg en tur på briksen.

Normalt taler man en time med klangterapeuten inden den første behandling, for at tale sig ind på hvilket område, behandlingen skal fokusere på. Det kunne være ondt i hovedet, søvnproblemer eller andet. Massagen kan nemlig ikke stå alene, men kræver også noget terapeutisk arbejde, som behandleren hjælper patienten med.

Jeg bliver lagt på maven, har alt mit tøj på, men ingen sko. Jeg får et tæppe over mig og bliver bedt om at slappe af og lukke øjnene. Gert indleder med at holde med et lille pres over mit hjerte og på først den ene og så den anden fodsål. Herefter tager han skålene ud af reolen og placere en lidt nede på min ryg. Han slår den an med en filt stok og en dyb fin lyd kommer fra skålen.

Vibrationerne mærkes meget tydeligt i ryggen. Han slår til skålen igen efter et minut (aner faktisk ikke hvor lang tid der gik mellem slagene...men hver gang den ebbede ud), men et andet sted på skålen. Det er sjovt, for det er helt tydeligt at mærke, at vibrationerne går en anden retning gennem kroppen, alt efter hvor på skålen han slår.

En meget behagelig afslappethed spreder sig langsomt i min krop. Først helt tæt på hvor skålen står, men som cirkler i vand breder de sig ud og bliver større og større. Han flytter og skifter mellem skålene. På et tidspunkt har jeg to og tre skåle på. Jeg falder helt væk i en slags trance. Tænker ikke, mærker bare. Slapper af langt langt ind i kroppen...og sjælen faktisk.

Efter noget tid - måske en halv times tid, bliver jeg vendt om på ryggen og så får forsiden en tur. Han tager min hånd vender den med håndfladen op ad, understøtter den og stiller en skål i min hånd.

Kan ikke helt beskrive det. Men min hånd er kølig, og på undersiden mærker jeg hans varme hånd og ovenpå den fineste men også temmelig kraftige vibration. Meget meget rart og magisk. Faktisk sitrede mine arme og fingre i mange timer efter.

Afslappet - grænsende til stenet

Behandlingen var ca en timer, og jeg får god tid til at vågne op igen. Selvom jeg føler mig helt klar i hovedet, kan jeg godt mærke, at hvis mit blik lige fanger et eller andet, så falder jeg helt i staver og stener. Husker heller ikke helt tydelig hvad vi snakkede om. Men vi snakkede meget.

Efter et par glas vand og formaninger om at drikke meget vand resten af dagen finder ned til min bil igen.

Jeg var helt ødelagt resten af dagen. Virkelig træt...på en skøn skøn afslappet måde. Glad og varm inden i. Det havde været en rigtig spændende oplevelse. Rent fysisk kunne jeg mærke (og mærker det stadig her to dage efter) at mit stressniveau er dalet. Jeg trækker vejret dybere og har en lille snert af begyndende ro i kroppen – hvilket er ironisk, taget i betragtning at min krop er blevet gennem vibreret

Jeg følger behandlingen op med 20 min meditation hver dag med en cd med lydmeditation på – men den kræver en helt selvstændig artikel, for det er altså også vildt.

For nogle dage siden anede jeg ikke, hvad lyd kan gøre – nu har jeg set et glimt af det... og det bliver bestemt ikke sidste gang, jeg skal have en omgang klang-massage. Hvor usexet det end lyder.