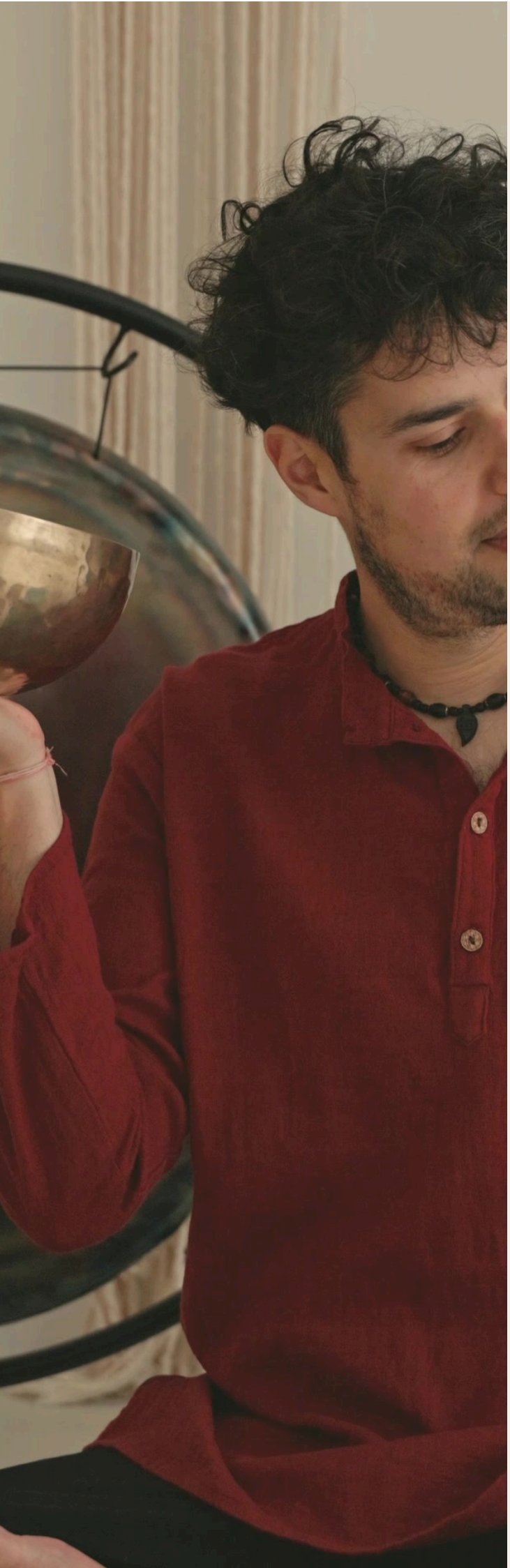


3 Klangschalen-Übungen für zu Hause

Der beste Start für deine Sound Journey. Mit diesen drei Übungen beginnt auch meine Ausbildung, noch bevor es um Instrumente, Abläufe oder Klient:innen geht. Du brauchst eine Klangschale, einen Filzschlägel und 20 Minuten.



ÜBUNG 1 — 5 Minuten

Hören, bis nichts mehr da ist

1. Setz dich bequem hin, die Schale auf der flachen Hand oder einem Kissen. Augen zu.
2. Schlag sie einmal weich mit dem Filzschlägel an.
3. Hör genau hin: Wie klingt der Grundton? Welche höheren Töne schwingen darüber? Hörst du ein leichtes Pulsieren?
4. Folge dem Ton, bis du ihn wirklich nicht mehr hörst. Erst dann: Augen auf. Wiederhole das dreimal.

WARUM DAS SO WICHTIG IST

Dein Gehör ist dein wichtigstes Instrument. Je feiner du hörst, desto mehr Nuancen nimmst du wahr: Obertöne, Schwebungen, wie der Klang im Raum steht. Wer so hört, spielt nicht nach Schema, sondern spürt, wann der nächste Ton kommen darf.



ÜBUNG 2

5 Minuten

Wo du die Schale triffst

1. Leg die Schale mittig auf die flache Hand. Keine Finger an der Wand, sonst dämpfst du den Ton.
2. Triff die Außenwand im oberen Drittel, etwa einen Fingerbreit unter dem Rand.
3. Der Filzschlägel kommt waagerecht von der Seite, nicht von oben auf den Rand.
4. Schlag kurz und locker aus dem Handgelenk und nimm den Schlägel sofort wieder weg.
5. Probier zum Vergleich einen Schlag weiter unten Richtung Boden. Hör den Unterschied.

WORAUF DU ACHTEST

Knapp unter dem Rand klingt die Schale voll und obertonreich, weiter unten dumpfer und kürzer. Nicht die Kraft macht den Klang, sondern der richtige Punkt.



ÜBUNG 3

10 Minuten

Akzent oder Klangteppich

1. Schlag die Schale dreimal an, jedes Mal mit einer anderen Absicht: wecken, beruhigen, einfach nur da sein.
2. Spiel dann zwei Minuten einen ruhigen Klangteppich: weiche, gleichmäßige Schläge, jeder setzt ein, bevor der vorige ganz verklungen ist.
3. Notiere kurz, was sich für dich verändert hat.

WORAUF DU ACHTEST

Die Technik bleibt fast gleich, die Wirkung nicht. Intention kommt vor der Menge an Instrumenten.



WEITER LERNEN

Sound Healing Ausbildung Level 1

Diese drei Übungen sind der Anfang der Ausbildung. In vier Tagen lernst du die Wirkung von Klang, Spieltechniken, Einzel-Sessions und Gruppen-Meditation. Ihr übt zu zweit und geht mit fertigen Abläufen nach Hause. Die Anmeldung ist offen.

TERMIN

14.–15. & 28.–29. August 2027

ORT

IDOGO Haus Stuttgart

UMFANG

4 Tage · 32 Stunden · 750 €

Platz sichern

Noch Fragen vorab? Schreib mir gern: shamminski.com/kontakt

Warm, Shammi