

Nicole Dorner

Klangreisen



Lauschen - Spüren - Entspannen

Nicole Dorner

Klangreisen



Lauschen - Spüren - Entspannen

Nicole Dorner

Klangreisen

Books on Demand

Inhaltsverzeichnis

[Über Klangreisen](#)
[Über Klangschalen](#)
[Anleitung für Klangreisen](#)
[Die Pause am See](#)
[Auf dem Meeresgrund](#)
[Die Tulpe](#)
[Wassertropfen-Meditation](#)
[Löwenzahn](#)
[Sonnenaufgang am Meer](#)
[Sternschnuppen](#)
[Sommerspaziergang am See](#)
[Der Schmetterling](#)
[Körperreise](#)
[Die Glocken von San Rocco](#)
[Mit dem Gleitschirm](#)
[Herbstklänge](#)
[Klangreise für die Schwangerschaft](#)
[Der kleine Regentropfen](#)
[Das traurige Metall](#)
[Die Prinzessin und der Klang](#)
[Der Eispalast](#)
[Die Prinzessin und der Drache](#)
[Einleitung und Schluss](#)
[Literatur und Ausbildung](#)
[Zur Autorin](#)
[Dank und Schlussbemerkung](#)

Über Klangreisen

Das Wort „Klangreisen“ hat unterschiedliche Bedeutungen. Meist ist damit die Untermalung eines Textes durch Geräusche oder Instrumente gemeint. Diese Klangreisen werden oft in Kindergruppen eingesetzt.

Im Rahmen dieses Buches sind Klangreisen als Fantasiereisen zu verstehen, die anstelle herkömmlicher Entspannungsmusik durch Klangschalen oder verwandte Instrumente (z.B. Gongs und Zimbeln) begleitet werden. Auch andere Instrumente, die ohne musikalische Ausbildung gespielt werden können (pentatonische Kalimba, Ocean Drum, Regenmacher, Shanti), kommen vor. Die Klang-Hinweise sind dabei ausschließlich als Vorschläge zu verstehen und können jederzeit individuell angepasst werden.

Lassen Sie sich nicht von der Menge der verwendeten Klangschalen und anderen Instrumente verunsichern. Ich bin der Meinung, dass auch mit wenigen Schalen eine sehr gute Entspannungsarbeit geleistet werden kann. Viele in Klangarbeit Ausgebildete besitzen jedoch eine große Zahl an Instrumenten, so dass hier Vorschläge zu ihrem Einsatz gegeben werden. Zudem möchte ich einige weniger bekannte Instrumente vorstellen, die für wenig Geld, z.B. im Weltladen, erworben werden können.

Dieses Buch wurde von mir als Kursleiterin für andere Kursleiterinnen und Kursleiter geschrieben. Ebenso können die Fantasiereisen in der Einzelarbeit, z.B. in der Beratung, eingesetzt werden. Selbstverständlich sind sie auch für den Privatgebrauch nutzbar. Die meisten Klangreisen sind für Erwachsene gedacht, einige wenige für Kinder. Allerdings

habe ich die Erfahrung gemacht, dass viele Erwachsene sich auch von Kindergeschichten angesprochen fühlen, so dass ich auf eine besondere Kennzeichnung verzichtet habe. Entscheiden Sie, welcher Text für Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet ist.

Ich hoffe, ich kann Ihnen damit eine Möglichkeit bieten, Ihr Entspannungs-Repertoire zu erweitern und zu bereichern.

Über Klangschalen

Zu Beginn möchte ich Ihnen die verwendeten und weniger bekannten Instrumente vorstellen.

Die Technik des Anschlagens sowie ein Grundwissen zu Klangschalen und ihrer Wirkung sind nicht Bestandteil dieses Buches. Beides sollte in Seminaren praktisch erlernt und erfahren werden. Worte können die Wirkung der Schwingungen nicht angemessen beschreiben. Andererseits gibt es darüber so viel zu sagen, dass es bereits verschiedene andere Bücher gibt, die einen Einblick in die Welt der Klänge geben. Eine kleine Auswahl davon finden Sie auf S. [→](#).

Falls Sie noch kein Seminar besucht haben, aber schon einmal Klangreisen durchführen möchten, nehmen Sie sich bitte diesen wichtigen Rat zu Herzen: Verwenden Sie nie den kleinen Holzklöppel, den Sie beim Kauf kleiner Schalen erhalten, um die Klangschalen anzuspielen. Benutzen Sie ausschließlich dicke Filzschlägel.

Die großen Klangschalen sollten handgearbeitet sein, lediglich bei den sehr kleinen Schalen können auch gegossene Schalen verwendet werden, um einen hohen Ton zu erzeugen.

Shanti/Zaphir: Dieses Klangspiel stammt aus den Pyrenäen. In den Zylinder sind acht Saiten auf eine Metallplatte gelötet. In der Mitte des Klangspiels befindet sich, an einer Kordel hängend, ein Klöppel. Bewegt man das Klangspiel an der Kordel, schlägt der Klöppel die Saiten an und erzeugt eine harmonisch umlaufende Tonfolge. Die Klangspiele werden mit verschiedenen Tonfolgen angeboten. Internetschops bieten üblicherweise Klangproben an.