

Klankschalen Sessie





Doel van de sessie

De klankschalensessie is bedoeld om het zenuwstelsel tot rust te brengen. Door lang aangehouden tonen en vibraties kan het lichaam schakelen naar een staat van diepe ontspanning. Minder denken, meer voelen. Geen hogere wiskunde.

Gebruikte Instrumenten

We hebben tijdens de sessie drie soorten instrumenten gebruikt:

1. Tibetaanse klankschalen (groot)

- Lage, diepe tonen
- Je voelt de vibratie vaak letterlijk in je lichaam (bijvoorbeeld in borst, buik of rug)
- Deze schalen zijn goed voor:
 - Gronden
 - Vertragen van adem
 - Kalmeren van het zenuwstelsel

2. Tibetaanse klankschalen (klein)

- Heldere, hogere tonen
- Werken meer op hoofd, aandacht en mentale ruimte
- Deze schalen worden gebruikt om:
 - Focus te verfijnen
 - Lichtheid aan te brengen in de ervaring
 - “Wolken uit het hoofd” te blazen, zeg maar

3. Ocean Drum

- Geluid van golven
- Helpt het lichaam om los te laten en in een natuurlijke cadans te komen
- Deze werd gebruikt aan het einde van de sessie, om het lichaam zacht uit de diepe ontspanning te begeleiden.

Hoe werkt het in het lichaam?

Klank trilt. Jouw lichaam bestaat voor een groot deel uit vocht. Geluidsgolven verspreiden zich daardoor gemakkelijk door weefsels en zenuwbanen. Hierdoor:

- Daalt de hartslag
- Wordt de adem dieper en rustiger
- Gaat het brein richting theta-golven (de toestand tussen waken en slapen)

Het kan voelen alsof:

- Tijd even oplost
- Het lichaam zwaar wordt
- Gedachten naar de achtergrond verdwijnen (halleluja)

Wat kun je ervaren tijdens of na de sessie?

Iedereen reageert anders. Mogelijke reacties:

- Diepe ontspanning of slaperigheid
- Lichtheid in het hoofd
- Warmte of tintelingen in het lichaam
- Emotionele ontlading (tranen zonder duidelijke reden zijn prima – het is geen TED-talk)
- Heldere rust, alsof iemand in je hoofd op de *mute*-knop heeft gedrukt

Hoe kun je dit thuis voortzetten?

Je hoeft geen klankschaal te kopen (mag wel, maar dan ga je toch weer uitstellen tot je “de perfecte” vindt).

Belangrijker:

- Af en toe 5–10 minuten liggen zonder afleiding
- Adem langer uit dan je inademt
- Oordopjes uit, telefoon weg
- Rust voelt alleen vreemd als je het niet gewend bent

Korte reminder

Ontspanning is geen prestatie.

Je hoeft niets te bereiken.

Het gebeurt vanzelf als je het lichaam de ruimte geeft.