

# INHALT

Einführung	9
Der Kauf einer Klangschale	11
Klangeigenschaften	17
Klangdauer	17
Klangvolumen	18
Grundtonfrequenz	18
Obertonreichtum	19
Klang sehen	20
Tradition und Herstellung der Klangschalen	21
Das Zubehör	27
Der Schlegel	27
Die Unterlage	29
Das Spiel mit der Klangschale	31
Das Anschlagen	31
Reibetechniken	34
Das Schwingungsgesetz der Obertöne	36
Was sind Obertöne?	36
Aufbau der Obertonreihe	38
Mit der Klangschale meditieren	41
Meditationen für Klangschalen	
von Susanne Hühn	44

Körperübungen mit der Klangschale	57
Der direkte Kontakt	57
Der indirekte Kontakt	63
Experimente mit der Klangschale	69
Klang trinken	69
Klang umrühren	70
Klanggeist	70
Die Klangschale in der Massage	75
Rückenmassage im Sitzen oder Stehen	77
Klangmassage mit Klangschalen von Claudia Krüger	78
Kinder und Klangschalen	87
Übungsbeispiele	89
Die Wasserklangschele	93
Baden im Klang der Schale	96
Das Klangschalenorchester	97
Besonderheiten	100
Die Kristall-Klangschale	100
Die chinesische Wasserspringschale	101
Der Soundwaver und die Klangschale	102
Die Wha-wha-Tube	104
Das Röhren-Glockenspiel	105
Die tibetische Gebetsglocke	105
Die Zimbeln	106

Handhabung und Pflege	109
Kann eine Schale kaputtgehen?	109
Kann eine Schale repariert werden?	110
Die Pflege	110
Der Klangschalen-Koan	114
 Anhang	116
Klangschalen-Diskografie	116
Adressen	117
Fotonachweis/Copyright	119
Claudia Krüger	121
Susanne Hühn	122
 Über den Autor	123