

Psychische und neurophysiologische Wirkungen der Klangmassage

Nike Walter, Abt. Psychosomatische Medizin der Fakultät für Medizin der Universität Regensburg

Zur Studie:

- Untersucht wurde die Wirkung einer 20-minütigen Klangmassage, gesamte Sitzungsdauer 50 Minuten
- 34 Probanden: 24 Frauen und 10 Männer im mittleren Alter
- Messung der Gehirnaktivität mittels 64-Kanal EEG
- Zusätzlich wurde nach der Sitzung die subjektive Befindlichkeit und Phänomenologie des Bewusstseins mittels Fragebögen erfasst

© Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Psychische und neurophysiologische Wirkungen der Klangmassage

Vorläufige Ergebnisse:

- Die Auswertung der EEG-Daten weist auf einen Zustand während der Klangmassage hin, der mit meditativen Zuständen vergleichbar ist
- Psychologische Auswirkungen: weniger Anspannung, Ärger, Müdigkeit und depressive Stimmung
- Gesteigertes Gefühl des spirituellen Wohlbefindens

Fazit: Insgesamt wurde die Intervention als wohltuend für das Wohlbefinden empfunden.

Veröffentlichung: Walter, N., Hinterberger, T. (2022). Neurophysiological effects of a singing bowl massage. *Medicina* 58(5):594. doi: 10.3390/medicina58050594.

© Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.