

Even nadenken over de voorbereiding, het verloop en de evaluatie van

## ***KLANKSCHALENMEDITATIE***

Om alles voor te bereiden en om te wennen aan de ruimte neem ik graag ruim de tijd, voorafgaand aan **de sessie** – duurt **een uur**; korter of langer kan ook -.

Tijdens de activiteit zit ik achter de klankschalen op een kussen op de grond ergens in het midden vòòr een lange muur, met het gezicht naar de luisteraars gericht. Zij zetten zich daar rond in een grote halve cirkel, zittend op stoelen; in rolwagens, ligzetels, of matjes op de grond kan ook. Er is **geen pauze**: de continuïteit en luisterstemming niet onderbreken.

Tijdens de sessie soms **basale geluiden via CD** : een aansluiting voor elektriciteit nodig.

Gewoonlijk gebruik ik in de ruimte een zachte **etherische olie** om te verdampen – enkele druppels in water met een klein kaarsje er onder - . Mag dat lavendel zijn? Of liever zonder geuren? De organisator laat het weten vooraf.

Het is mogelijk om **een klankschaal op het lichaam** te plaatsen of heel dichtbij te komen ermee. In dat geval groeperen die personen zich zo dicht mogelijk bij de opgestelde schalen. Best dat ik het vooraf weet of men van die gelegenheid gebruik wil maken. In een zorgcentrum kan het ook gebeuren in overleg met en met de hulp van de ergotherapeut of verpleegkundigen.

Achteraf is een **evaluatie** wenselijk bij **de deelnemers**: eerste indrukken ter plaatse laten vertellen of noteren, eventueel met een aangeboden drankje. De evaluatie vanwege **de organisator** en/of het hulpverlenend personeel gebeurt niet gelijktijdig met die van de deelnemers; die mag grondiger zijn en al dan niet in mijn aanwezigheid.

Beide soorten feedback zijn voorzien om maximaal te voldoen aan de wensen van de luisteraars en om eventueel een zeker therapeutisch effect te geven aan de klankschalenmeditatie.

\* \* \* \* \*

Als relaxatietherapeut werk ik eveneens met **individuele personen**, zowel puur ontspannend voor de gezondheid – rustmoment in het drukke leven – , als heilzaam voor zieken en andere mensen met een beperking. Ook geef ik **massages**, gecombineerd met klankschalen, rustige muziek en/of warme stenen.

# ***Klankschalenmeditaties***

## ***Over het verloop en voor wie ze bedoeld zijn***

De Klankschalenmeditaties hebben een doel en verloop dat wordt aangepast aan de vraag van de initiatiefnemers.

Elementen daaruit kunnen zijn de liggende houding van de deelnemers, auditieve en lijfelijke trillingen van de schalen ervaren op basis van klankengroepen, basale secundaire grondingtonen, tussentijdse xylofoon- en regenklanken en andere natuurgeluiden, facultatief korte poëzie- en/of een luisterliedfragment en stil nagenieten.

Deze klankensessies kunnen “concert” of “healing” genoemd worden. Liever noem ik ze “Klankschalenmeditaties” om laagdrempeligheid laten door te “klinken” in de woordkeuze.

De doelgroep is hoofdzakelijk woonzorgcentra, dienstverzorgingscentra en dienstencentra van OCMW's, individuele belangstellenden zoals chronisch zieken (aan huis), combinatie met ontspanningsmassage, yoga, enz.

Er wordt geen vergoeding gevraagd, tenzij iets voor verplaatsingskosten.

Er zijn twee teksten beschikbaar – na aanvraag - over de visie/doelstelling (poëtisch verwoord) en over afspraken met betrekking tot het verloop van de sessies (bijlagen).

Jef Houbrechts  
1 september 2015

[houbrechts.jef@scarlet.be](mailto:houbrechts.jef@scarlet.be)  
0479 334822