

## Ontstaan en ontwikkeling van de Peter Hess®- klankmassage en - klankmethoden

### Uit de praktijk – voor de praktijk

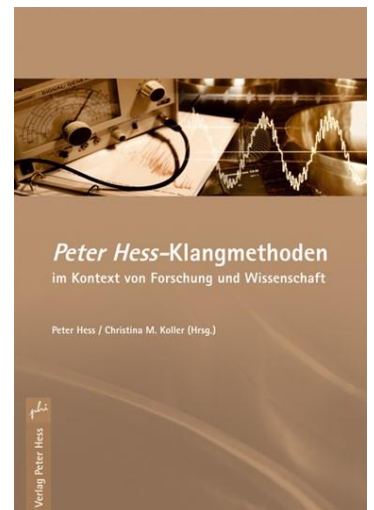
Dit motto is nauw verbonden met het leven van de grondlegger van de Peter Hess®-klankmassage. Hoe kan het ook anders als je uitgaat van het principe van resonantie!

Dit artikel biedt een inkijkje in de levensloop en de belangrijke ervaringen die Peter Hess in zijn leven opdeed en die ten grondslag liggen aan de ontwikkeling van zijn methode. Zo wordt het principe van de klankmassage inzichtelijk. Daarnaast nodigt dit artikel je uit om je eigen weg met klankmassage te ontdekken.

De onderstaande tekst is de weerslag van een artikel van Peter Hess in het boek 'Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft'. Verlag Peter Hess, 2010.

### Hoe alles begon ...

Als ik, Peter Hess, op de afgelopen jaren en de ontwikkeling van de Peter Hess®-klankmassage en de daaruit ontstane Peter Hess®-klankmethoden terugblik, is het me duidelijk dat deze ontwikkeling verweven is met mijn eigen levensweg, mijn persoonlijke levenservaringen en ook met de cursisten die bij mij en mijn medewerkers de klankmassage geleerd hebben en deze nu in hun privéleven of beroepsmatig toepassen.



Ik wil hier graag iets over deze ervaringen vertellen, want zij hebben een bepalende invloed gehad op mijn mensbeeld en daarmee op de ontwikkeling van de Peter Hess®-klankmethoden.

### Geen schitterende schoolloopbaan

Ik werd in 1941 in Fulda geboren en woonde met mijn ouders en mijn drie broers en zussen in de Rhön, een gebied in het midden van Duitsland. Mijn vader stierf in de oorlog. Tijdens de oorlog waren de omstandigheden om geboren te worden bepaald niet ideaal. Het 'koude' ziekenhuis was geen ideale plek om op de wereld te komen. Ik voelde me niet geaccepteerd in deze wereld en ervoer mezelf als een last voor andere mensen. Ik vond het leven zwaar en ik dacht dat iedereen tegen me was. Op school maakte ik vaak ruzie met mijn docenten. Ik vond dat ik oneerlijk behandeld werd en ik ervoer de leeromgeving als schier onmogelijk. Ook hier voelde ik me niet welkom en ik dacht dat ik een slechte leerling was. Ik geloof dat in die tijd mijn wens ontstond om ooit leraar te worden. Ik wilde een docent zijn die alles anders en billijker zou doen.

Iets goeds doen voor de wereld, die wens ontwikkelde zich bij mij in het franciscaner klooster in Fulda. Als jongen was ik daar vaak te vinden en ik sprak met de paters die kennelijk zoveel goeds deden voor de arme mensen in Brazilië. Dat wilde ik ook en ik wilde weg van mijn familie. Daarom meldde ik me aan voor de toelatingstest en die doorstond ik wonderwel. Zo ging ik in 1953, tegen de wil van mij complete familie in, naar een internaat, het kloostergymnasium van de franciscanen in Watersleyden in het zuiden van Nederland. Gevormd door de ervaringen die ik daar opdeed, groeide ik niet uit tot een kleine priester maar tot een natuurkundig ingenieur.

### **Voor het eerst in India en mijn tijd als docent in het beroepsonderwijs**

In 1966 ben ik op een Heinkel scooter naar India gereden. Mijn drijfveer was niet de wens mezelf te vinden maar de zin voor avontuur. In India meende ik met mijn ingenieursverstand alles beter te weten dan de Indiërs en ik heb me daarnaar gedragen. Als ik daar nu over nadenk, krijg ik nog altijd een rood hoofd.

Weer thuis werkte ik vier jaar als ingenieur. Toen ging ik weer studeren en werd docent in het beroepsonderwijs. Deze studie viel in de periode van de studentenopstanden en dat heeft veel invloed op me gehad. We bepaalden zelf wat we leerden en dat was gekoppeld aan wat we in de praktijk nodig hadden. Omgekeerd bewerkstelligde dit veranderingen in de praktijk. Ik had mijn 'levenswiel' ontdekt, het wiel dat in het Boeddhisme voor ontwikkeling staat.

Deze manier van leren wilde ik invoeren in het beroepsonderwijs. Ik heb me met name gericht op de jongeren die op school, met leren en leven moeilijkheden ondervonden. Dat vond ik belangrijk, want ik geloofde dat ik zelf dergelijke ervaringen had opgedaan en ook omdat ik in mensen het waardevolle en de kans op verdere ontwikkeling heb gezien. Ik geloofde in de leerlingen. In een 'moeilijke' klas met zestien leerlingen uit evenveel landen slaagde gewoonlijk slechts twee of drie van hen voor hun praktijkexamen. Alle docenten van deze klas waren ervan overtuigd dat het onbekwame en moeilijke leerlingen waren. Het resultaat was daarmee in overeenstemming. Bij mij waren er in dergelijke klassen veertien leerlingen die al bij de eerste keer de test doorstonden. De overige twee slaagden bij de tweede poging. Ik begreep dat het beeld, de mening, de instelling en het daaruit voortkomende gedrag van grote invloed waren op het succes of de mislukking van deze jongeren. Ik had steeds tegen mijn collega's gezegd: "De jongens deugen. Als je het positieve in de mensen aanspreekt, dan kom je in resonantie en dat heeft effect." Dat waren belangrijke ervaringen die vanaf dat moment mijn levensmotto werden. Nu weet ik dat het de voortdurende uitdagingen waren waar ik in mijn leven mee te maken had, die voor mij een belangrijke aansporing vormden om nog meer te doen.

### **Kennismaking met alternatieve genezingswijzen**

Een andere belangrijke gebeurtenis was dat ik in mijn familie met ernstige ziekten geconfronteerd werd. Dit vormde een grote uitdaging en het bracht me bij de

alternatieve geneeswijzen. Ik heb me hierdoor onder andere met radiësthesie (pendel, wichelroede) beziggehouden. In wezen gaat het er bij deze methoden om je ergens voor open te stellen en te leren voelen. Alles om ons heen heeft uitwerking op lichaam, geest en ziel. We zijn afgestompt en nemen dat vaak niet eens meer waar. We kunnen bijvoorbeeld door kleuren, trillingen, edelstenen, oliën of ook gedachten worden beïnvloed. De eigen gedachten hebben een wezenlijke invloed op het lichaam. Ze vertalen zich bijvoorbeeld meteen in de eigen pendelbewegingen. Dus kun je door een gewenste gedachte het pendelen manipuleren. En daarmee kan gemanipuleerd worden. Dat wordt helaas dikwijls misbruikt en daarom is de methode vaak afgekeurd.



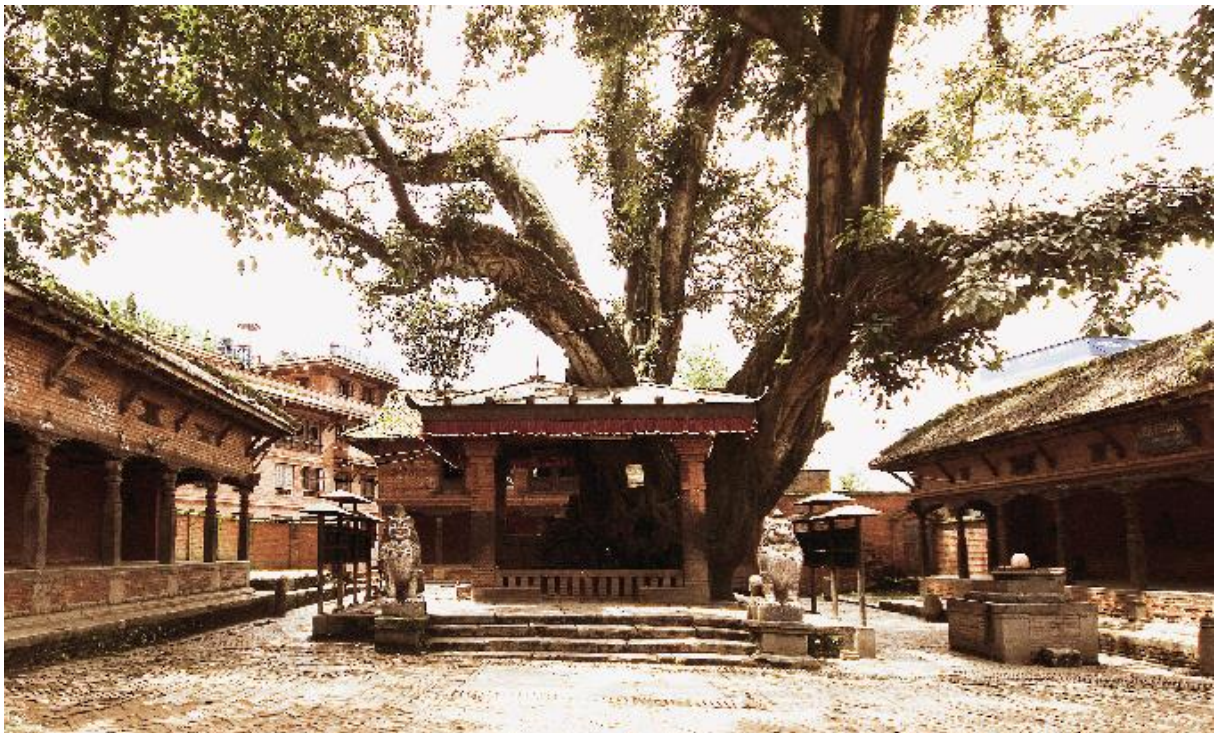
Ik hield me destijds bezig met de vraag hoe men de werking van fijnstoffelijke energieën kan waarnemen. Ik verdiepte me ook in orgon-energie, Kirlianfotografie en het meten van energieën bij acupunctuurpunten. Ook natuurkundige metingen van het aardmagnetische veld, ionisatiemetingen of metingen van radioactiviteit op energieplekken hadden mijn aandacht.

### **De klank komt in mijn leven**

Het jaar 1984 was opnieuw een jaar van cruciale veranderingen en het eigenlijke begin van de klankmassage. Ik had destijds vrienden die in Nepal waren en daar onderzoek



deden. Ze zeiden: „Peter, kom eens hierheen, je zult spannende ervaringen opdoen. “ Toen heb ik een jaar onbetaald verlot genomen als leerkracht en ik ging op weg naar Nepal. Mijn instelling en de de omstandigheden waren bij deze reis anders dan toen ik in 1966 naar India ging. In Nepal heb ik veel bijzondere plekken op verschillende manieren doorgemeten. Ik bezocht tempels en sjamanen en nam aan eindeloos veel rituelen deel. Op de foto zie je een tempel die ik heb onderzocht met de vraag: ‘Waarom is deze tempel geometrisch en welke energie heerst er ter plekke.’ Mijn vriend, prof. dr. Niels Gutschow (architect en onderzoeker van rituelen) droeg me in die periode vaak op om tempelpleinen, rituele wegen of bijzondere stenen – die bijvoorbeeld de plek van een godheid zijn – door te meten. De vraag was: ‘Wat maakt deze plek bijzonder?’ Betreft het een geomantische zone zoals bij stenen in het noorden van Schotland of Spanje, een breuk in de aardkorst of een ander fenomeen?



Dit werk bracht me in contact met een muzikonderzoeker die zich voor mijn werk interesseerde. Met hem heb ik veel onderzoek gedaan. Hij zette me ertoe aan deel te nemen aan rituele feesten zoals bijvoorbeeld het Gai Jatra, het jaarlijkse feest waarbij afscheid genomen wordt van de gestorven zielen. Daarbij ervoer ik dat klank een belangrijke methode is om los te kunnen laten. Van hem heb ik veel geleerd, onder andere dat je in Nepal slechts muziek kunt leren in harmonie met de goden. Er bestaan goden die energie geven en goden die energie roven. De god Nasadjor geeft harmonische energieën, hij maakt sterk. De andere god, Haimadjor, geeft met name agressieve en uitdagende energieën. Energieën waarin je je moet verdiepen. Ik ervoer dat beide godheden belangrijk zijn, want ze representeren de polariteit. Iedereen die

een instrument wil leren bespelen, offert aan beide godheden. Dat men ook offert aan de agressieve, uitdagende god Haimadjor kwam mij vreemd voor. Ik wilde graag offeren aan de weldoende god die energie geeft, het contact met de andere wilde ik liever vermijden. Maar in Nepal zag ik in dat beide energieën belangrijk zijn. De ene geeft ontspanning en maakt sterk, de andere zorgt voor herstructurering. Het pad naar de nieuwe structuur brengt uitdaging en ontwikkeling. Vandaag de dag spreken we vaak over ontspanning, maar wanneer we altijd alleen maar ontspannen waren, welk gevoel zouden we dan hebben? We zouden als een slapjanus door het leven gaan en er zou niets gebeuren. Daarom hebben we ook de uitdagende energieën nodig om in het proces van reorganisatie te komen dat vaak nodig is om taken op te pakken en af te kunnen ronden. We hebben uitdagingen nodig om verder te komen. Dit principe van 'ontspanning en uitdaging' zie je terug in de klankmassage. Daarom is de Peter Hess®-klankmassage een uitstekende methode voor de ontwikkeling van gezondheid en voor persoonlijke ontwikkeling.

### **Nada Brahma - De wereld is klank**

Als een muzikant in Nepal een instrument wil leren bespelen, moet hij een proef afleggen voor de muziekgod Nasadjor. Een deel van de mensen die wonen in hetzelfde stadsdeel als de muzikant, neemt deel aan deze test. Hij moet de bevolking de juiste klanken aanbieden. Als het de muzikant lukt de mensen met zijn spel in de ban te brengen zodat ze in een tranceachtige toestand komen, als hij de mensen met zichzelf, hun omgeving en de kosmos in harmonie kan brengen, dan is hij geslaagd.

Harmonie is belangrijk, want als we 'akkoord' zijn, zijn we bij onszelf, zeker en sterk, en kunnen we de uitdagingen en problemen van ons leven aan. Dat was voor mij een bepalende ervaring en een cruciaal inzicht. Door te leven in deze traditionele samenleving en deel te nemen aan veel rituelen kwam ik tot mezelf. Ik voelde me zeker, sterk en gelukkig. Ergens in deze periode stond ik op het grote tempelplein van Bhaktapur, voelde me gelukkig en volledig tevreden met mijn hele leven. Het werd me ineens duidelijk dat alles wat me in mijn leven was overkomen in orde was. Geen seconde van mijn leven wilde ik nog veranderen. Al mijn gevoelens van hulpeloosheid, verdriet, ook de gevoelens van beschuldigen en klagen waren zinvol en ik begreep dat ook alles wat de toekomst zou brengen in orde zou zijn. Dat is nu (2010) vijftienvintig jaar geleden en ik kan bevestigen dat alles in orde geweest is.

Wat is er toen met me gebeurd? Tegenwoordig zie ik het zo: ik heb me destijds in Nepal opnieuw verbonden met mijn basisvertrouwen. Ik ben weer aangekomen bij mijn oeververtrouwen.

In het Oosten verklaren ze dat als volgt: Nada Brahma. De wereld is ontstaan uit kosmische klank en dat geldt ook voor ons mensen. In Nepal kwam ik dankzij de ervaringen met talloze rituelen en muziekrituelen die ik daar mocht opdoen weer terug in mijn oeververtrouwen. Het waren de bijzondere omstandigheden in Nepal die het mogelijk maakten dat ik weer kon aanhaken bij de initiële ervaringen die ieder



mens in het moederlijk heeft gehad. Het zijn immers de geluiden, de klanken in het moederlichaam die ons bij het geborgen groeien op deze beschutte plek begeleiden. Dat is van cruciaal belang. Klank sluit aan bij dit gevoel, bij deze prenatale ervaring. Ook al is het leven daarna nog zo zwaar, als het ons lukt om in een klanksessie contact te maken met dit basisvertrouwen, dan ontstaat vertrouwen, vrijheid, zekerheid. We kunnen doen wat goed is voor onszelf en anderen en zo kunnen we sociaal verantwoord handelen. Dan zijn we aangekomen bij het oceanische gevoel, het kosmische gevoel, de zekerheid zoals we die in het vruchtwater, in de baarmoeder hebben ervaren. Daar waar we ons geborgen wisten en goed verzorgd waren. Dat is het doel van iedere verstandige therapie. En wie terug is in zijn oervertrouwen heeft volgens mij ook geen therapie meer nodig. Klankmassage is een voortreffelijk instrument om weer in verbinding te komen met het oorspronkelijke oervertrouwen.



## **Klanken helpen ons te leren loslaten**

Voor mij was de deelname aan een putja, een boeddhistische muziekmeditatie, ook een essentiële ervaring. Het bracht me belangrijke inzichten. Ook dan kun je de rijkdom van klank gewaarworden. Een zeer krachtig klankevenement, dat grote indruk op me maakte en na korte tijd lichamelijke reacties losmaakte die me veel duidelijk gemaakt hebben.

De klankrijkdom van instrumenten bij de meditatie (grote trommels, cymbels), biedt een overvloed aan klanken die duidelijk in het lichaam te voelen zijn. Daarbij komt het brabbelen van mantra's en gebeden. Het gaat er bij deze klanken om dat het hele lichaam meetrilt. Door die vibraties kom je in een tranceachtige toestand zoals dat ook bij een klankmassage gebeurt. In deze toestand kun je goed loslaten, vrij worden van twijfels, angsten, stress, spanningen enz.

Deze boeddhistische ‚muziekmeditatie‘ is bedoeld om de boze geesten uit het lichaam te verdrijven. Deze boze geesten zijn o.a. onzekerheid, angst, gevoelens als hebzucht, begeerte, wantrouwen, afgunst en al die andere ‚geesten‘ die ons stress bezorgen en ziek maken. Wanneer we ons daarvan bevrijden, kunnen we in balans komen en weer gezond worden.

## **De klankschaal als weg naar de trance**

Alle traditionele genezers, zoals sjamanen, heksen enz., maken gebruik van methoden (vaak ritme, trommelen, ratelen) om zichzelf en/of hun ‚patiënten‘ in een trancetoestand te brengen. In trance is het mogelijk los te laten. Met behulp van klankschalen kun je dat ook bewerkstelligen. Ook dat was een cruciaal inzicht voor me.

Op aansporing van een muzikonderzoeker leerde ik in Nepal klankschalen kennen en ik heb hun effect op het lichaam in veel experimenten getest. Klankschalen waren natuurlijk al voordat ik ze ontdekte in Europa bekend. Het waren met name de hippies die naar Nepal of India gereisd waren die klankschalen meenamen. Deze generatie vond de Europese nadruk op het materiele te beperkt; het gaf geen zin aan hun leven. In India gingen ze in een ashram, leerden yoga en andere bewustzijnsverruimende methoden of experimenteerden met drugs om in een andere, verruimde bewustzijnstoestand te komen. Op hun reizen leerden ze de bronzen schalen kennen die men in traditionele huishoudens en op de bazaar kon vinden. Enkele daarvan hadden een prachtige klank. Ze ervoeren dat je met deze voorwerpen goed kon musiceren en ze merkten dat je ermee kon ontspannen, tot zichzelf komen, een tranceachtige toestand bereiken die bewustzijnsverruimend werkt. De huishoudschaal met een goede klank werd zo een klankschaal. De Westerlingen waren gefascineerd door de klankschalen en brachten ze mee naar huis. Zo werden ze hier bekend en ook door veel anderen, ook musici, bespeeld.

## De eerste klankmassage

Reeds bij mijn eerste reis naar Nepal had ik veel ervaring opgedaan met klankschalen en gemerkt hoe heerlijk hun uitwerking is op het gehoor en het gevoel. Ik nam destijds ongeveer dertig klankschalen mee naar Duitsland. De ervaringen in Nepal met het effect van klanken zetten me ertoe aan klankschalen mee te nemen in mijn cursussen. Dat waren zelfvervangingsgroepen van mensen die voor zichzelf iets prettigs zochten, die zich goed wilden voelen, zich wilden bevrijden van blokkades en zelfvertrouwen en creativiteit wilden ontwikkelen. Ik begon ermee klankschalen doelgericht in te zetten bij lichamelijke spanningen en merkte al snel hoe weldadig dat werkte bij problemen in het onderlichaam, gewrichten en doorbloeding. Dat was het begin!



Rond die tijd begon ik met de eerste klankmassagecursussen. Klankmassage werd door de cursisten uit verschillende beroepsgroepen meer en meer in hun eigen werkveld ingezet: zwangerschapsbegeleiding, pedagogiek, stervensbegeleiding, diverse ziektes, gehandicaptenzorg, ouderenzorg enz. Nu zou je kunnen denken dat klankschalen een panacee zijn, maar dat zijn ze zeker niet. Het betreft eerder een holistische methode die complementair, dus begeleidend en aanvullend aan andere methoden wordt aangewend en die mensen in ontspanning brengt en dan een vitaliserend en regenererend effect sorteert. Daarbij verbindt de Peter Hess®-klankmassage zich met de vakkennis en de persoonlijkheid van de betreffende klankmasseur die een patiënt/ cliënt begeleidende ondersteuning wil bieden.

## Samen de toekomst in

Voor mij waren de ervaringen in Nepal en Tibet heel belangrijk omdat ze me terugbrachten naar de oorsprong en naar mijn oeververtrouwen. Dat heeft me vrij en



vastberaden gemaakt voor de ideeën ten behoeve van het ontwikkelen van de Peter Hess®-klankmethoden. Dankzij alle fantastische rituelen die ik mocht meemaken werd het me duidelijk dat wij dezelfde of gelijksoortige rituelen ook in de westerse cultuur hebben. Die zijn echter met de industrialisering verloren gegaan. Een deel van deze rituelen is dikwijls nog in de katholieke kerk te vinden, al worden ze daar vaak niet meer zo intensief beleefd. Zo zijn de rituelen uit het verleden ons niet vreemd, het is hier allemaal geweest. Deze ervaringen en inzichten inspireerden me om met behulp van klankschalen een nieuwe methode te ontwikkelen – de Peter Hess®-klankmassage - een nieuwe, westerse methode.

Slechts dankzij de vele klankmasseurs en hun ervaringen kon deze methode zich ontwikkelen tot wat we nu de Peter Hess®-klankmethoden noemen, de optelsom van basisopleiding en vervolgcursussen bij het Peter Hess Instituut in Duitsland en de Peter Hess Academies in ca. dertig andere landen.

### **En steeds weer: Uit de praktijk - voor de praktijk!**

Leren van levenservaring, discussies, avonturen en nieuwsgierigheid, de bereidheid ervaringen op te doen, dat is de motivatie om te leren, te ontwikkelen en inzicht te verwerven. Zo zie ik mijn levensweg en zo zie ik ook de weg van de Peter Hess®-klankmethoden die we met onze ervaringen gedeeltelijk samen afleggen.

Dankzij onze ervaringen kunnen we samen groeien door onze inzichten uit te wisselen en nieuwe ideeën voor de praktijk te creëren. Voor mij is dat de meest effectieve en intense manier van leren: leren door reflectie op de praktijk. Het is een manier van leren die zich heeft bewezen voor mij en voor vele anderen die bij ons een opleiding of cursus volgden.