

Thomas Albrecht

Endlich ENTSPANNT aufwachen!

Sich vom Gong einer echten
Klangschale wecken lassen.



dayāsa

Praktische Tipps für den Einsatz
der Klangschalenuhr!

Inhalt

1. Einleitung

2. Die Klangschale

- Positive Wirkung von Klangschalen (Obertöne)
- Unterschied zwischen Live-Klang und digitalem Klang
- Welche Klangschale für die Uhr auswählen?

3. Die Uhr

- Funktionsweise
- Einfache Bedienung
- Herstellung
- Modelle

4. Die Funktionen

- Uhrzeit
- Wecker
- Timer
- Stundengong

5. Die Einsatzmöglichkeiten

- Wecker
- Meditation
- Reiki
- Feng Shui
- Traumarbeit
- Affirmationen
- Besprechungen
- Wellness & Beautybereich
- Achtsamkeit
- Wohnaccessoire

6. Auszeichnung

7. Technik und Daten

Eine Dayasa rennt der Zeit nicht hinterher. Sie ist ihr auch nicht voraus.

Sie ist zeitlos. Sie ist eine Idee, deren Zeit gekommen ist.

Sie ist der Klang der Zeit.



Einleitung

Als ich vor vielen Jahren mit Yoga und Meditation anfang, vermisste ich eine wirklich gute Meditationsuhr. Alle herkömmlichen Uhren hatten die Unsitte, mich unsanft aus der Stille zu reißen. Eigentlich waren es umgebaute Küchentimer mit Piepton. Zu der Zeit kam ich auch erstmals mit Klangschalen in Berührung und lernte die positiven Wirkungen kennen.

Die meisten Menschen empfinden beim Hören des Gongs einer Klangschale ein Gefühl der Freude! Die erste Reaktion ist meist ein Lächeln, das tief von innen kommt. Die Klangschale bringt den Hörer mit einer sinnlichen Klangwelt in Berührung, die ganz anders als die uns bekannte Musik ist.

Nimmt man die Klangschale in die Hand und schlägt sie an, spürt man die Schwingungen direkt am Körper: Ein wohltuendes, sanftes Kribbeln breitet sich in der Hand aus. Nach diesem Prinzip funktioniert die Klangmassage, die inzwischen zur gängigen Praxis in Wellness und Therapie gehört.

Klangschalen wurden in Asien schon seit vielen Jahrhunderten zur Meditation eingesetzt - um sie zu beginnen, zu beenden oder zur inneren Sammlung. Meine Idee: Wie kann ich mich von dem Gong einer Klangschale aus der Meditation holen lassen, ohne sie selber anzuschlagen? Das geht schließlich nicht, wenn man meditiert. So kam es, dass ich die Klangschalenuhr entwickelte. Ursprünglich als Meditationsuhr gedacht, entdeckte ich bald, dass man sich auch ganz wunderbar von ihr wecken lassen kann!

Ich möchte Sie ganz herzlich dazu einladen, die faszinierende Welt der Klangschalen kennen zu lernen und ihre positiven Wirkungen zu nutzen! Das geht ganz einfach mit der Dayasa-Klangschalenuhr, die für Sie die Klangschale anschlägt. Es gibt nichts für Sie zu tun - außer der Uhr zu sagen, wann sie die Schale anschlagen soll.

Ob zum sanften Aufwachen, für Yoga und Meditation oder für die Achtsamkeitspraxis – die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. Doch dazu später mehr.

Lassen Sie die Dayasa-Klangschalenuhr Ihr wohltuender Begleiter im Alltag sein!

Thomas Albrecht

Geschäftsinhaber Dayasa





1. Die Klangschale

Das Geheimnis der Klangschale

Klangschalen haben ihren Ursprung in Asien. Sie sind in China, Tibet, Indien und Nepal seit vielen Jahrhunderten Bestandteil von Meditation und Ritualen. Bei uns sind sie erst seit ca. Mitte der 90-er Jahre bekannt.

Der Erfolg der Klangschale im Westen liegt in ihren wohltuenden Schwingungen, die große Wirkung entfalten können. Das erklärt auch, warum sie im Therapie- und Wellnessbereich schon lange einen festen Platz hat. Dort wird sie gerne zur Klangmassage eingesetzt. Mit ihren Klängen können Blockaden im Körper gelöst, tiefe Entspannungszustände erlebt und Heilungsprozesse gefördert werden.

Ein anderer Grund für die große Beliebtheit der Klangschalen ist ihre Sinnlichkeit. Ihr Klang berührt uns ganz tief im Inneren und ruft kleine Glücksgefühle hervor. Sie spricht mit ihren sanften, spürbaren Schwingungen direkt unseren Körper an. Ein ungewohntes Gefühl in unserer vernunftbezogenen Welt.

Klangschalen gibt es in allen Größen: Das Angebot der Klangschalen reicht von kleinen handlichen Exemplaren bis hin zu großen Fuß-Klangschalen, in die man sich hineinstellen kann.

Die positiven Wirkungen der Klangschalen

Wir sollten uns nur mit Klängen umgeben, die uns gut tun. So wie mit Klangschalen, deren obertonreiche Klänge nachweislich entspannend wirken und im Bereich der Klangmassage oder Musiktherapie seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt werden.

Nur 2-5 Minuten dieser Klänge täglich genügen nach dem Klangschalen-Experten Peter Hess, um Körper, Geist und Seele zu erfrischen.

„In Nepal herrscht die Vorstellung, dass ein Mensch, der harmonisch schwingt, auch gesund ist. Schleichen sich bei ihm Misstöne ein, gerät er aus dem Gleichgewicht, aus der Harmonie, und wird krank. Hört ein aus der Harmonie geratener Mensch harmonische Klänge, nimmt er diese gerne auf. Er kommt auf diese Weise wieder in seine Mitte und wird gesund.“ (Peter Hess: Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie, Südwestverlag, 2007).

Es ist ein Naturgesetz, dass alles zur Harmonie und zum Ausgleich strebt. Klänge unterstützen das Streben des Körpers zur Harmonie. Im Zweifel erinnern die Klangschalen den Körper an die natürliche Ordnung und mobilisieren die Selbstheilungskräfte.

Warum der ursprüngliche Klang der digitalen Aufnahme überlegen ist

Der oben geschilderte positive Effekt der Klangschalen kann sich nur dann voll entfalten, wenn die harmonisch miteinander verbundenen Frequenzen der Klangschale nicht verändert werden.

Eine technische Veränderung findet z.B. statt bei der digitalen Aufnahme eines Klangs wie man sie z.B. auf Handy-Apps, CDs oder in vielen elektronischen Timern findet. Vordergründig hört man eine Klangschale, die volle Entfaltung der Obertöne und damit positive Wirkung ist jedoch nicht gegeben. Das liegt daran, dass bei der technischen Bearbeitung des Klangs das Frequenzspektrum stark verändert und durch Komprimierung massiv verringert wird.

Möchte man von den positiven Wirkungen der Klangschale profitieren, ist der Klang einer echten Klangschale immer der digitalen Aufnahme vorzuziehen.

Welche Klangschale für die Uhr auswählen?

Geläufig sind bei uns in Europa in erster Linie die Klangschalen aus Tibet, Indien oder Nepal. Deutlich weniger verbreitet sind die edlen, hochwertigen (und teureren) Schalen aus Japan.

Die Klangschalen für unsere Klangschalenuhr kommen aus Japan, Indien und Nepal und wurden sorgfältig in Größe und Klangqualität ausgewählt. Die Schalen sind reich an Obertönen und die Schwingungen sind am Boden der Klangschale gut fühlbar. Jede Klangschale ist nicht nur ein Klanginstrument, sondern auch ein wertvolles Kunstobjekt.



© Peera / Fotolia

Japanische Klangschalen

Sie zeichnen sich durch höchste Qualität in der Verarbeitung aus und sind mit ihrer Hochwertigkeit typisch für die japanische Kultur. Ihr klarer, reiner und langschwingender Klang kann mehrere Minuten im Raum zu hören sein. Die Fertigung erfolgt in hoher Kunstfertigkeit nach überlieferten Traditionen in kleinen Familienbetrieben.

Die Zusammensetzung des Metalls ist ein gut gehütetes Betriebsgeheimnis. Die Klangschalen werden aufwändig aus dem vollen Metall-Rohling herausgedreht und ihre auf Jahrtausende langer Erfahrung basierende Klangqualität ist unerreichbar. Diese Perfektion begründet auch den höheren Preis dieser Schalen.

Angeboten werden von uns für unsere Klangschalenuhren aktuell die Modelle ‚Nara‘, ‚Shomyo‘, ‚Zen‘ und ‚Zen schwarz‘ (s. Abb.).



Nara



Shomyo



Zen



Zen, schwarz

Eine Dayasa erinnert uns mit ihrem sinnlichen Klangerlebnis an die Kraft des Echten, die wir in einem zunehmend virtuellen Leben mit Handy, PC und Smart-TV fast vergessen haben. Wir lauschen dem Klang nach, spüren die Schwingung und schöpfen neue Energie. Holen wir uns zurück, was wir so dringend vermissen: echte Sinnen-Freuden und echtes Leben.



Klangschalen aus Indien und Nepal

In Indien und Nepal verhält es sich vollkommen anders. Die Arbeitsverhältnisse sind sehr einfach und für die Schalen werden häufig Metalle verwendet, die gerade vorrätig sind. Insofern ist die Zusammensetzung der Schalen Änderungen unterworfen. Vor diesem Hintergrund wird klar, dass die Klangschalen nicht alle gleich klingen können. Aber auch in diesen Ländern gibt es eine sehr lange Klangschalentradition und die Inder und Nepalesen beherrschen ihr Handwerk auf das Beste.

Oft werden die Schalen im Anschluss liebevoll verziert, z.B. mit buddhistischen Gottheiten oder Symbolen. Die aktuellen Modelle für unsere Uhr: ‚Orissa‘ in gold, antik und schwarz sowie die Klangschale ‚Choepa‘.



Orissa, gold



Orissa, antik



Orissa, schwarz



Choepa

Die beliebtesten Schalen für die Dayasa

Die beliebteste japanische Klangschale für unsere Uhren ist das Modell *Nara* mit ihrer glatten, schwarzglänzenden Oberfläche und ihrem weichen, runden Klang. Sie sieht besonders im Kontrast zu dem weißen Uhrengehäuse sehr edel aus. Das Modell *Choepa* ist bei den Schalen aus Nepal und Indien der Bestseller. Sie überzeugt optisch mit ihrer natürlichen, mattschimmernden Oberfläche und mit ihrem schönen Klang.

Alle Schalen, die wir für unsere Uhr anbieten, sind in ihrer Größe passend für den perfekten Klöppelanschlag. Für jede Klangschale steht eine hochwertige Klangprobe auf unserer Website zur Verfügung. Wer bereits eine eigene Schale besitzt, die auch von dem Maß her passt, kann natürlich auch diese verwenden und die Uhr ohne Schale kaufen. Der Außenrand Ihrer Klangschale passt, wenn der Durchmesser zwischen 10,0 und 12,5 cm liegt und die Schale nicht höher als 6,6 cm ist.



2. Die Uhr

Bei der Entwicklung der Uhr wurde größtes Wert auf einen schönen Klang und eine einfache Bedienung gelegt. Die Zeiten sollten unkompliziert einzustellen und eine möglichst große Flexibilität bei der Auswahl der Klangschale gegeben sein. Das ist mit dem modernen Touch-Display und verstellbaren Anschlagklöppel gelungen.

Funktionsweise

Das Prinzip ist einfach: Die Klangschalenuhr bewegt einen Klöppel, der die Klangschale anschlägt. Man sieht der Uhr nicht an, dass hier eine ausgeklügelte Technik und ein langer Entwicklungsweg hinter steckt. So muss die Kraft ausreichend groß sein, die den Klöppel bewegt, sie darf nicht zu viel Energie verbrauchen und der Klöppel muss die Schale an der richtigen Stelle anschlagen.

Die richtige Anschlagstelle ist der Rand der Schale. Zu tief getroffen, kann sich der Klang nicht optimal entfalten. Zu hoch angeschlagen, wird die Schale verfehlt. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass nicht jede beliebige Klangschale verwendet werden kann.

Die Klangschale selber posiert auf einem von unten gummierten Filzring, der die Schale rutschfest in richtigem Abstand zum Klöppel hält und gleichzeitig die ungestörte Ausbreitung des Klangs gewährleistet.

Einfache Bedienung

Touch-Display

Die Uhr ist einfach und intuitiv zu bedienen. Man tippt nur mit der Fingerspitze auf das Display und schon geht die Beleuchtung an oder stellt eine Funktion ein. Genauso einfach wird der Weckalarm abgestellt, indem man einen Finger 3 Sekunden auf das Display legt.

Übersichtliches Funktionsmenü

Die Dayasa bietet viele Funktionen. Da ist es nicht leicht, den Überblick zu behalten. Daher haben wir uns viele Gedanken dazu gemacht, wie man die Uhr auch ohne Nachschlagen in der Bedienungsanleitung bedienen kann. Die Programmierung wurde daher so gewählt, dass man ausgehend vom Hauptmenü mit den Funktionen ALARM – TIMER – UHR – GONG schnell alle Einstellmöglichkeiten der Uhr erreicht.

Herstellung aus heimischem Buchenholz und in Deutschland

Das Gehäuse jeder Klangschalenuhr wird in Handarbeit aus einem Stück massivem Buchenholz gedrechselt – echtes Handwerk wie aus dem Bilderbuch. Ist das Gehäuse fertig gearbeitet, wird die Oberfläche geschliffen und Farbe oder schützender Klarlack aufgebracht. Auch die Batteriefach-Abdeckungen, die innenliegenden Batteriehalterungen und der Anschlagklöppel sind aus Holz gefertigt.

Positive Eigenschaften von Buchenholz

Die Buche – genau genommen die Rotbuche – ist in Deutschland weit verbreitet. Durch ihre schöne Maserung, die leicht rötliche Farbe und die hohe Festigkeit ist sie in der Möbelherstellung und bei den Kunden sehr beliebt.

Als heimisches Holz bietet es eine gute Umweltbilanz, da lange Transportwege entfallen. Holz ist ein nachwachsender Rohstoff mit natürlicher, warmer Ausstrahlung und passt zu jedem, der Wert auf Echtes und Unverfälschtes legt.

Fertigung in Hessen

Die langjährige Erfahrung unseres hessischen Drechslers garantiert eine hohe Qualität in der Holzverarbeitung. Da die Maserung sich von Baum zu Baum individuell unterscheidet, ist jede Uhr ein Unikat von natürlicher Schönheit.

In diesem [Video](#) können Sie sich die Fertigung ansehen.





Modelle der Klangschalenuhr

Es gibt zwei unterschiedliche Modelle: die eckige ANAND und die runde MANDALA. Beide funktionieren nach dem gleichen Prinzip und unterscheiden sich nur durch das Gehäuse.

ANAND

Die ANAND hat die Grundform eines Pyramidenstumpfs, auf dem die Klangschale thront. Sie wird aktuell in 3 Varianten angeboten:

- natur, klarlackiert (s. Abb. oben)
- schoko gebeizt, klarlackiert
- weiß lackiert

MANDALA

In Anlehnung an ihre Form haben wir den Namen MANDALA aus dem Sanskrit gewählt, was „Kreis“ bedeutet.

Die MANDALA hat die Grundform einer abgerundeten Scheibe, auf der die Klangschale sitzt. Ihre Oberseite wölbt sich ganz leicht nach innen und nimmt damit die Form der Klangschale auf. Sie wird aus vollem Buchenholz gearbeitet und steht in drei Varianten zur Verfügung:

- natur, klarlackiert
- weiß lackiert
- schoko gebeizt, klarlackiert



3. Die Funktionen

1. Uhrzeit

Die Uhrzeit wird im 24 Stunden Format angezeigt. Große Ziffern sorgen für müheloses Ablesen, auch wenn mal die Brille nicht zur Hand ist.

Mit einem leichten Tippen auf das Display leuchtet es für 6 Sekunden hell und für weitere 4 Sekunden gedimmt. So können Sie auch nachts die Zeit ablesen.

2. Wecken

Das Wort Weck-„alarm“ ist eigentlich nicht ganz passend: Man wird mit dem sanften Gong der Klangschale im Gegensatz zum herkömmlichen Wecker sehr angenehm geweckt.

- Mehrere Gong-Abläufe stehen zur Auswahl: Einfacher Gong, zweifach, dreifach, 5 Gongs mit zunehmender Lautstärke und die Fibonacci-Folge.
- Stellt man den Weckgong nicht aus, geht der Wecker in den Snooze-Modus: Man kann gemütlich nochmals die Augen schließen, wohlwissend, dass der nächste Gong sich nach 7 Minuten wiederholt (bis zu 5 Mal).
- Abgestellt wird der Wecker, indem man den Finger für 2 Sekunden auf das Display legt.

Die **Fibonacci-Folge** ist ein ganz besonderes Feature, das den natürlichen Aufwach-Rhythmus unterstützt:

Beginnend mit 610 Sekunden verkürzen sich die Abstände von einem Gong zum nächsten im Verhältnis des Goldenen Schnitts – einem Prinzip, das häufig in der Natur anzutreffen ist. Dazu im nächsten Kapitel mehr.

3. Timer

Die Dayasa verfügt über einen **Countdown-Timer**, der sich sekundengenau bis zu 99 Stunden und 59 Minuten einstellen lässt. Die Einstellung über das Touch-Display ist mühelos und schnell.

- Die **Memory-Funktion** speichert die letzte Einstellung für den nächsten Abruf. Für das Ende des Countdowns kann man zwischen einfachem, doppeltem, dreifachem Gong oder dem fünffachen Gong mit zunehmender Lautstärke wählen.
- Mit der **Repeat-Funktion** lässt sich der eingestellte Countdown bis zu 99 Mal wiederholen. Am Ende jedes Intervalls erklingt der Gong einmal.
- Für das Ende der Gesamtzeit hat man die Wahl zwischen zwei- oder dreifachem Gong oder dem fünffachen Gong mit zunehmender Lautstärke.

4. Stundengong

Der Stundengong signalisiert die volle Stunde mit einem einfachen Gong. Diese Funktion ist heutzutage etwas aus der Mode gekommen, doch man wird überrascht sein, wie schnell die Stunden vergehen!

Ein aktivierter Weckalarm oder Timer unterbricht den Stundengong. Man wird also nachts nicht durch den Stundengong geweckt.

Noch viel zu oft ist Zeit in unserem Leben etwas, das wir hinter uns bringen – ohne Rückschau und Erinnerung.

Dabei sollten gerade die schönen, entspannten Momente in uns nachklingen.

Zeit bewusst zu erleben bedeutet, das Leben in jedem Moment intensiv wahrzunehmen. Es bedeutet Achtsamkeit. Zeit wird Sein, und Sein wird endlich wieder Zeit.

Mit der Dayasa und ihrem Klang wirkt das Glück eines Augenblicks lange in uns und lässt uns hier und jetzt ganz bewusst unsere Zeit erleben.

4. Die Einsatzmöglichkeiten



© Puhhha / Fotolia

Aufwachen mit dem Gong einer echten Klangschale

Endlich gibt es eine Uhr, die sanft und angenehm weckt! Zum gewünschten Zeitpunkt schlägt der Klöppel die Klangschale sanft an und erzeugt einen angenehmen Gong-Ton. Die Zeiten von schrillen Pieps- oder Rasselgeräuschen herkömmlicher Wecker gehören damit der Vergangenheit an. Dayasa lässt uns auch im Alltag entspannt aufwachen und gut gelaunt mit neuer Energie in den Tag starten. Ein völlig neues Lebensgefühl.

Auf Wunsch weckt die Dayasa mit der berühmten Fibonacci-Folge: Die sich nach dieser Zahlenreihe stetig verkürzenden Gong-Intervalle sind der natürlichen Aufwachphase nachempfunden – da fällt das morgendliche Aufstehen besonders leicht.

Gongabfolge nach Fibonacci

Die Klangschalenuhr von Dayasa bietet ein Feature, das das Aufwachen besonders angenehm macht: Die Gongabfolge nach Fibonacci. Die Funktion lässt sich für das morgendliche Wecken mit wenigen Fingertipps aktivieren und bietet statt eines einzelnen Gongs eine spezielle Gongabfolge.

Hierbei verkürzen sich die Abstände zwischen den einzelnen Gongs nach dem Prinzip des „Goldenen Schnitts“ (s. nächste Seite). Die Gesamtdauer des Aufwachzyklus wird in natürliche Intervalle unterteilt. Die Klangschalenuhr setzt damit das universelle Naturprinzip des Goldenen Schnitts klanglich um, wodurch das Aufwachen als sehr harmonisch empfunden wird.

Die Zahlenfolge nach Fibonacci geht auf den Mathematiker Leonardo Fibonacci zurück und kommt den harmonischen Proportionen des Goldenen Schnitts sehr

nahe. Die jeweils nächste Zahl ist die Summe der beiden vorhergehenden Zahlen, die beiden ersten Zahlen sind 0 und 1.

Die Fibonacci-Folge lautet: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89 usw. Die Zahlen lassen sich auch direkt aus dem Goldenen Schnitt berechnen.

Der Goldene Schnitt

Der Goldene Schnitt ist ein Proportionsgesetz, das in der Architektur und der Natur zu finden ist (z.B. Frankfurter Paulskirche, Brandenburger Tor in Berlin, Blüten, Blätter, Umlaufbahnen der Planeten).

Der kleinere Teil verhält sich zum größeren wie der größere zur Gesamtstrecke. Es entsteht eine „göttliche Proportion“, die allgemein als harmonisch und ästhetisch angesehen wird.

Ein sehr schönes Beispiel für den goldenen Schnitt in der Natur ist die „Goldene Spirale“ der Nautilus Muschel (s. Abb.).



Dayasa-Weckfunktion nach Fibonacci

Der Zeitabstand von einem Anschlag zum nächsten in der Dayasa-Weckfunktion ist eine Fibonacci-Folge mit absteigendem Wert, d.h. die Zeitabstände von einem Gong zum nächsten verkürzen sich:

10:10 min – 6:17 min – 3:53 min – 2:24 min – 1:29 min – 0:55 min – 0:34 min – 0:21 min – 0:13 min – 0:08 min

Den Abschluss bilden aufeinanderfolgende Gongs im Abstand von 5 Sekunden. Diese werden 10 Mal wiederholt, bevor der Gong endet.

Sehr harmonisches und angenehmes Aufwachen

Die kürzer werdenden Gongabstände teilen die Gesamtdauer des Aufwachzyklus in natürliche Intervalle ein. Eine Dayasa setzt damit das universelle Naturprinzip des Goldenen Schnitts klanglich in der Gong-Abfolge um, wodurch das Aufwachen als sehr harmonisch und angenehm empfunden wird.



© saravut / Fotolia

Meditation

Nur wer die Zeit vergisst, kann sie bewusst erleben. Was zunächst paradox klingt, wird in der Meditation zur erlebten Wirklichkeit. Man fühlt Ruhe, Sammlung, die Erweiterung des Bewusstseins. Beim Entschweben wird man wirklich grenzenlos frei. Wir genießen eine Aus-Zeit, die keine Flucht ist.

Die positiven Wirkungen von Meditation

Die positiven Wirkungen von Meditation auf Körper, Geist und Seele sind inzwischen wissenschaftlich erwiesen. Spätestens seit den Erfahrungen von Jon Kabat-Zinn, die er in seinem bekannten Buch: „Gesund durch Meditation“ geschildert hat, weiß man, dass jeder Mensch mit der Meditation seinen Geist und seine Gesundheit beeinflussen kann.

Meditation beenden mit sanftem Gong

Eine Dayasa enthebt uns bei der Meditation der Sorge um die Zeit. Sie leitet die Übungen ein und führt uns an ihrem Ende wieder sicher und angenehm zurück in die äußere Welt des Seins. Wie ein Zeremonienmeister, der mit seinem Klangstab behutsam die Klangschale anschlägt. Dafür legt man vorher über die Countdown-Funktion lediglich die gewünschte Zeitdauer für die Meditation fest.

Wer schon einmal meditiert hat weiß diese Funktion zu schätzen, da ein schrilles Signal am Ende der Meditation – wie z.B. von einem herkömmlichen Wecker – die vorherige Kontemplation schnell zerstört. Es ist hilfreich, dass sich die Anschlagstärke und damit die Lautstärke der Dayasa regulieren lässt.

Meditationsplatz einrichten

Es ist empfehlenswert, für die Meditation einen eigenen Raum oder zumindest Platz einzurichten. Hier ist der richtige Ort, um die Klangschaalen-Uhr aufzustellen. Sie trägt mit ihrem Erscheinungsbild und dem Klang zur entspannten Meditations-Atmosphäre bei.



Reiki

Reiki ist japanisch und bedeutet so viel wie „universelle Lebensenergie“. Reiki kanalisiert diese Energie durch die Technik des Handauflegens und leitet sie weiter. Die Hand wird dabei abwechselnd einige Minuten lang auf bestimmte Körperbereiche aufgelegt. Reiki ist mehr als eine Behandlungsmethode. Es ist auch ein Weg vom Ich zum Selbst, der mit einer Persönlichkeitsentwicklung verbunden ist.

Klangschalengong signalisiert den Handwechsel

Für die Praxis kann es hilfreich sein, den Handwechsel signalisiert zu bekommen. So wird es möglich, sich vollkommen auf die Energie-Gabe einlassen und den Blick auf die Uhr vergessen zu können. Hierfür gibt es die Klangschalenuhr von Dayasa. Mit ihr lassen sich über die Intervall-Funktion die gewünschten Zeitabstände individuell einstellen und wiederholen. Der Zeitpunkt für den Handwechsel wird dann durch den angenehmen Gong einer Klangschale angezeigt.

Entspannte Atmosphäre

Auch wenn man ohne Hilfsmittel spürt, wann es Zeit für den Handwechsel ist, trägt der angenehme Gong einer Klangschale zur entspannenden Atmosphäre der Behandlung bei. So kann ihr Gong z.B. in die Einstimmungs- oder Abschlusszeremonie eingebaut werden und Beginn und Ende der Sitzung sanft anzeigen. Oder man lässt sich über den Countdown rechtzeitig durch sich immer weiter verkürzende Gongschläge zum Ende der Behandlung hinführen.

In den altindischen Veden heißt es: „Nada Brahma“ – Alles ist Klang.
Eine Dayasa erschließt uns den ewigen Klang der Zeit und macht ihn
hier und jetzt hörbar, fühlbar, erlebbar.



Feng Shui

Feng Shui ist eine östliche Philosophie vom Leben in Harmonie mit der Umgebung. Sie basiert auf einer Balance der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Metall und Holz. Im Falle eines Ungleichgewichts kann man ein Element durch bestimmte Maßnahmen stärken oder schwächen.

Angenehmer, effektiver Metallklang

Hier kommt die Klangschalenuhr von Dayasa ins Spiel: Diese Uhr bringt das Element Metall ganz elegant und einfach in den Raum. Sie erzeugt einen angenehmen Klang mit einer schönen Metall-Schale, die auf Wunsch regelmäßig erklingt. Feng Shui-Kenner wissen, dass das Element Metall am effektivsten über seinen Klang wirkt!

Klangschalenuhr statt Windspiel

Im Gegensatz zu den üblicherweise für die Aktivierung des Metalls eingesetzten Windspielen mit Metallröhren ist bei der Dayasa für die Klangerzeugung kein Wind erforderlich (der im Haus sowieso nicht vorhanden ist). So kann die Uhr automatisch über die Funktion des Stundengongs einen regelmäßigen Klang ertönen lassen, wenn das gewünscht wird.

Metall für Karriere, Freunde und Kinder und „Fliegende Sterne“

Die Stärkung des Elements Metall ist besonders empfehlenswert für die Bagua-Bereiche Karriere & Lebensfluss, Hilfreiche Menschen und Kinder & Kreativität. Die bekannte Feng Shui-Expertin Lillian Too sieht in dem Metall-Klang sogar ein hochwirksames Heilmittel, insbesondere auf besonders ungünstige Konstellationen der „Fliegenden Sterne“.

Energetische Raumreinigung

Der „Feng Shui-Wecker“ hält den Raum ganz nebenbei energetisch rein, da die Klangschale das negative Chi aufnimmt und in positives Chi umwandelt. Klangschalen sind aus diesem Grund wirksamer und reinigender als Glocken. Sie können mit dem Feng Shui-Wecker auf diese Weise auch die Energie früherer Bewohner entfernen.



Traumarbeit

Traumarbeit kann unsere Lebensqualität maßgeblich erhöhen und uns helfen, erfolgreicher zu sein. Träume halten oft eine Lösung für ein Problem bereit, die uns am Tag bewusst nicht einfällt. Sie stellen einen direkten Zugang zu unseren potenziellen Kräften dar und helfen, diese zu entwickeln. Oft hat man im Traum auch einfach die besten Ideen – wird also „von der Muse geküsst“. Es wäre doch schade, all diese Hinweise zu vergessen und nicht zu nutzen!

Die Klangschalenuhr kann auf zwei Arten bei der Traumarbeit helfen:

1. Die Traumerinnerung wird durch das Wecken mit sanften Klängen unterstützt. Sie werden durch den sanften Gong nicht abrupt aus dem Traum gerissen, sondern können ganz allmählich aus der Traumwelt auftauchen.
2. Wenn Sie nach dem ersten Gong bis zum nächsten Gong ungestört liegen bleiben, hilft das nachweislich sehr bei der Traumerinnerung.

Empfehlung von Traumarbeit-Experten

Experten für Traumarbeit empfehlen, nach dem Erwachen 1-2 Minuten ruhig und möglichst bewegungslos im Bett liegen zu bleiben. Dann sollten Sie sich fragen, was Ihre ersten Gefühle und Gedanken beim Aufwachen waren. Dadurch kommt in der Regel die Erinnerung an zumindest einen Traum zurück. Hilfreich kann es auch sein, sich langsam noch einmal in die letzte Schlafposition zu drehen.

Weitere hilfreiche Tipps für die Traumerinnerung

Lesen vor dem Einschlafen, Entspannungsübungen und Affirmationen wie z.B. „Morgen erinnere ich mich genau an meine Träume“ helfen ebenfalls bei der Traumerinnerung.

Zusätzlich empfiehlt es sich, für die bessere Traumerinnerung ein Traumtagebuch zu führen. Indem Sie Datum, Beschreibung des Traums und das empfundene Gefühl aufschreiben, können Sie systematisch mit Ihren Träumen arbeiten. Mit Hilfe von Büchern zu Traumsymbolen können Sie Ihre Träume deuten, sich besser kennen lernen und letztendlich Ihre Lebensqualität erhöhen.



Affirmationen

Zwischen Schlafen und Wach sein gibt es einen Gehirnzustand, den man Alpha-Zustand nennt. In diesem Alpha-Zustand sind wir vollkommen entspannt und unser Gehirn produziert verlangsamte Schwingungen zwischen 8 und 12 Hz. Dieser Alpha-Zustand wird z.B. an der Schwelle zwischen Schlafen und Wachzustand morgens beim Aufwachen und abends beim Einschlafen erreicht.

Wirksame Affirmationen

Affirmationen sind ausgezeichnete Techniken, um sich persönlich weiter zu entwickeln. Sie versorgen das Unterbewusstsein mit neuen Informationen und helfen, Blockaden zu lösen oder hindernde Gedankenstrukturen in neue positive Gedankenmuster umzuwandeln. Nur 10 Minuten tägliche Affirmationspraxis können jahrelange Denkgewohnheiten ändern.

Affirmationen sind am wirkungsvollsten, wenn sie positiv und in der Gegenwart formuliert werden, z.B. „Ich bin vollkommen gelassen“ oder „Ich gebe und empfangen Liebe mit offenem Herzen“. Affirmationen wirken nachweislich besser, wenn sie im Alpha-Zustand eingesetzt werden.

Unterstützung durch die Klangschalenuhr

Um die Klangschalenuhr für die Affirmationspraxis zu nutzen, sollten Sie zunächst Ihre Affirmation formulieren und aufschreiben. Kurz bevor Sie schlafen gehen, lesen und sprechen Sie diese Affirmation und nehmen sich vor, sich direkt beim Erwachen an sie zu erinnern. Wenn Sie dann am nächsten Tag mit dem ersten sanften Gong der Klangschalenuhr erwachen, sollte Ihr erster Gedanke der Affirmation gelten.

Bleiben Sie still in Ihrem Bett liegen und wiederholen Sie die Affirmation drei Mal bevor Sie die Augen öffnen. Den Gedanken an die Zeit können Sie loslassen, da der nächste Gong auf jeden Fall kommt, wenn Sie eine Gongabfolge zum Aufwachen gewählt haben.

Persönliche Ziele leichter und schneller erreichen

Je weniger wir uns rühren oder ablenken lassen, desto besser kann unser Gehirn im Alpha-Zustand bleiben. Da kein schrilles Weckerrasseln wie bei einem herkömmlichen Wecker stört, stehen die Chancen gut, dass das funktioniert. Auf diese Art und Weise maximieren Sie die Wirksamkeit der Affirmationen und können Ihre persönlichen Ziele leichter und schneller erreichen.



Achtsamkeit

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, sich ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Ziel ist es, den Geist zu schärfen und das eigene Potenzial auszuschöpfen. Achtsamkeit bringt Ruhe in den hektischen Alltag und hilft, besser mit Stress, Ängsten, negativen Gefühlen oder Krankheiten umzugehen.

Thich Nhat Hanh und die Achtsamkeitsglocke

Das klingt einfacher als es ist. Wie schafft man es, im Alltag regelmäßig innezuhalten? Äußere Zeichen können uns daran erinnern. Zeichen, die wie ein Anker wirken. Der weltbekannte Zen-Mönch Thich Nhat Hanh setzt dafür z.B. in seinem französischen Zentrum Plum Village eine Achtsamkeitsglocke ein. Immer wenn diese auf dem Gelände ertönt, sind alle Bewohner aufgerufen, innezuhalten und sich an ihr wahres inneres Selbst zu erinnern.

Die Klangschalenuhr und der Achtsamkeits-Gong

Genau so können Sie Ihre Klangschalenuhr einsetzen: Als Achtsamkeits-Gong. Der Gong der Klangschaale lädt Sie ein, einen Moment innezuhalten, bewusst zu atmen und sich innerlich zu sammeln. Schon drei bewusste Atemzüge helfen, Spannungen in Körper und Geist abzubauen.

Der Achtsamkeits-Gong der Klangschalenuhr bringt uns in regelmäßigen Zeitabständen in Kontakt mit der Stille, die in uns wohnt. Diese Achtsamkeitspraxis reduziert Stress und fördert nachweislich die gesamte Gesundheit.

Der Achtsamkeits-Gong lässt sich auf zwei Arten aktivieren:

- über den *Stundengong* (fördert stündlich einen Moment der inneren Einkehr)
- über den *Intervall-Gong* (z.B. alle 10 oder 20 min, individuell einstellbar)

Wer mehr wissen möchte: Zu dem Thema Achtsamkeit gibt es eine Reihe empfehlenswert Bücher, z.B. von Jon Kabat-Zinn. Der US-Mediziner hat schon vor mehr als 30 Jahren aus den alten buddhistischen Lehren ein Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction) entwickelt. Diese Form der Achtsamkeitspraxis kann religionsunabhängig praktiziert werden.



Effiziente Meetings

Neben dem persönlichen und insgesamt eher kontemplativen Einsatz bietet sich die Klangschalenuhr auch für die Begleitung von Meetings an. Für eine effiziente Besprechung und gute Ergebnisse ist es meist sinnvoll, diese zeitlich zu strukturieren und zu begrenzen. Fehlt eine zeitliche Vorgabe, wird die Besprechung leicht überzogen und ineffizient. Und wie heißt es so schön: „Zeit ist Geld“.

Begrenzung von Redezeiten

Besonders in intensiven Diskussionsrunden ist es oft ratsam, die Redezeit zu begrenzen. Sofern sich kein geeigneter Moderator findet, kann stattdessen ganz neutral ein Signal diese Aufgabe übernehmen. Außerordentlich angenehm ist der Gong einer Klangschale, der von der Dayasa zum gewünschten Zeitpunkt angeschlagen wird. Im Gegensatz zum schrillen Piepen eines herkömmlichen Weckers trägt der Gong nicht zu mehr Stress bei, sondern wirkt eher konzentrationsfördernd. Er beendet eine Sitzung auch nicht abrupt, sondern lässt diese angemessen und angenehm z.B. mit einer Gongabfolge ausklingen.

Vier Möglichkeiten, Besprechungen effizient mit Gong zu begleiten:

1. Mit dem Gong der Klangschale zur Besprechung rufen. Innerhalb von 10 Minuten können Sie die Aufmerksamkeit durch die sich verkürzenden Gongs der Fibonacci-Abfolge auf sich ziehen und das Meeting pünktlich beginnen.
2. Mit der Intervall-Einstellung lassen sich Redezeiten genau vorgeben. Der Ablauf der Redezeit wird jeweils durch den Anschlag einer Klangschale angezeigt.
3. Über den Countdown können Sie die Länge der Sitzung vorgeben und sie durch einen einzelnen Gong oder eine Gongabfolge beenden. Die Lautstärke kann von Gong zu Gong gesteigert und das anstehende Ende akustisch betont werden.
4. 10 Minuten vor geplantem Ende der Besprechung können Sie die Fibonacci-Gongabfolge aktivieren. Durch die sich immer weiter verkürzenden Zeitabstände zwischen den einzelnen Klängen zeigt sich eine gewisse Dringlichkeit, die Besprechung zu beenden.

Sofern alle Meeting-Teilnehmer die Klangschalenuhr hören sollen, sollte der Raum nicht zu groß sein. Für den Erfolg des Meetings reicht es aber oft schon, wenn der Gesprächsleiter die Uhr in Hörweite hat, um auf die Einhaltung der Zeiten zu achten.



© Britta Laser / Fotolia

Wellness & Beautybereich

Abschalten, entspannen, eine Auszeit nehmen. Dafür sind Wellnessbehandlungen ideal. Für das richtige Ambiente sorgen meist stimmungsvolle Gestaltungen mit Buddha-Figuren, plätschernde Brunnen und Pflanzen. Auch Klangschalen sind inzwischen fest mit Wellness verbunden – entweder als Dekoration oder für die Klangmassage.

In dieses Ambiente passt die Klangschalenuhr ideal. Sie berührt mit ihrem Klang unser Innerstes und unterstützt im Wellness- und Beautybereich das Wohlbefinden. Sie kann z.B. Wellnessbehandlungen mit ihrem schönen Klang stilvoll begleiten, beenden oder in Abschnitte gliedern.

Der angenehme Gong einer Klangschale trägt zur entspannenden Atmosphäre der Behandlung bei. So kann ihr Gong z.B. in die Einstimmungs- oder Abschlusszeremonie eingebaut werden und Beginn und Ende der Sitzung sanft anzeigen. Oder man lässt sich über den Countdown rechtzeitig durch sich immer weiter verkürzende Gongschläge zum Ende der Behandlung hinführen.

Exklusives Wohnaccessoire

Die Dayasa bringt mit ihrer Klangschale einen Hauch von Asien in unser Zuhause und ist so ungewöhnlich, dass sie die Aufmerksamkeit jedes Besuchers auf sich zieht. Mit ihrem Klang lässt sie uns die Zeit bewusst erleben und verbreitet als Gegenpol zur hektischen Alltagswelt ein besinnliches Ambiente.

Durch die Verarbeitung natürlicher, hochwertiger Materialien und ihr zeitloses Design passt sie zu jedem Einrichtungsstil – ganz gleich ob es sich um Wohnzimmer, Schlafzimmer, Praxis oder Büro handelt.

Mit der Klangschalenuhr können Sie stilvoll Menschen um sich versammeln. Sie können z.B. Ihre Familie oder Freunde zur gewünschten Uhrzeit mit dem Gong einer Klangschale zum Esstisch rufen. Es ist ein wunderschönes Ritual, um die gemeinsame Mahlzeit zu zelebrieren.

5. Auszeichnung

Im Juni 2018 wurde die Klangschalenuhr vom Schloss Rudolfshausen mit der „Schloss-Perle“ ausgezeichnet. Das Schloss ist ein Kulturzentrum, das sich für einen ökologischen, nachhaltigen, fairen und hochwertigen Lebensstil einsetzt. Mit dem Schloss-Perlen-Siegel und dazugehörigen Zertifikat zeichnet das Zentrum Produkte aus, die dieser Philosophie entsprechen.

Die Auszeichnung mit dem Schloss-Siegel bedeutet, dass die Klangschalenuhr nach eingehender Prüfung folgende Kriterien in Punkto Produzieren, Wirtschaften und Handeln erfüllt:

- Menschengerecht
- Erdengerecht
- Ethisch verantwortungsbewusst
- Traditionsbewusst
- Hochwertig

Für die Klangschalenuhr achten wir auf den Einsatz natürlicher Materialien und eine nachhaltige Fertigung. Heimische Hölzer, ehrliche Handwerklichkeit und der Klang fernöstlicher Klangschalen geben einer Dayasa ihren unnachahmlichen Charakter. Ein hochwertiges Produkt, das seinen Teil zum Leben im Einklang beiträgt.



Zertifikat



Dayasa Klangschalen-Wecker

Thomas Albrecht – Ongnamo Versand
Akazienweg 6, D-64665 Alsbach-Hähnlein

Dieses Produkt erhielt das Auszeichnungssiegel

„Schloss-Perle“

da es nach einer eingehenden Prüfung
den folgenden Prinzipien entspricht:

1. Menschengerecht produzieren, wirtschaften und handeln
2. Erdengerecht produzieren, wirtschaften und handeln
3. Ethisch verantwortungsbewusst produzieren, wirtschaften und handeln
4. Traditionsbewusst produzieren, wirtschaften und handeln
5. Hochwertig produzieren, wirtschaften und handeln

Ausstellungsdatum: Juni 2018

Gültig: bis Juni 2019

Helene Walterskirchen
Adma-Kulturzentrum Schloss Rudolfshausen



Adma - Kulturzentrum Schloss Rudolfshausen

6. Technik & Daten

- Uhrzeit im 24-Stunden-Format
- Weckalarm: verschiedene Klangfolgen wählbar: Einfacher Gong, zweifach, dreifach, mit ansteigender Lautstärke.
- Für natürliches Erwachen kann die Fibonacci-Folge gewählt werden, bei der sich die Abstände zwischen den Gongs verkürzen.
- Snooze-Funktion zum Weiterschlafen
- Beleuchtung: Nach Antippen ist die Anzeige 6 Sekunden hell und 4 Sekunden etwas dunkler beleuchtet.
- Stundengong: Zu jeder vollen Stunde ertönt die Klangschaale (abschaltbar).
- Countdowntimer: sekundengenau einstellbar bis 99 Stunden und 59 Minuten
- Repeat: Der eingestellte Countdown kann bis zu 99 Mal wiederholt werden. Ideal für Reiki und Massagen!
- Memory: Die eingestellten Countdownzeiten und Wiederholungen bleiben gespeichert.
- Lautstärke: Die Anschlagstärke des Klöppels ist in 10 Stufen einstellbar.
- Klang: Neben der Anschlagstärke lässt sich der Klang verändern, indem der mitgelieferte Gummiring am Klöppel weggelassen oder gegen einen anderen ausgetauscht wird.
- Maße: 22 x 22 x 13 cm
- Gewicht: ca. 1,6 kg (ohne Klangschaale, mit Batterien)
- Betrieb mit 4 Batterien von Typ „C“ (Baby). Die Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten.
- Deutsche Bedienungsanleitung

Weitere Informationen unter www.dayasa.de oder www.ongnamo-versand.de

Wir glauben seit Ewigkeiten, dass wir die Zeit nicht anhalten können.

Dass sie läuft in atemloser Schnelle.

Bis uns ein Klang berührt und ergreift.

Es ist der Ton einer Dayasa, der uns inne halten lässt.

Er trägt uns fort mit leise wachsender Kraft.

Ins grenzenlose Ich und zurück.

Wir hören den Klang der Zeit und lächeln unendlich beglückt.

Denn wir sind ewig. Für diesen Moment.

Der Klang der Zeit

Klangschalenuhren von Dayasa

