

Estella Kempen (1965)



Ik ben afgestudeerd muziektherapeute. en heb een opleiding voor piano aan het conservatorium genoten.

Ik ben zang/ pianodocente, musicus, pianiste en singer/songwriter.

Ik heb als muziektherapeute gewerkt met kinderen, jongeren en volwassenen in de psychiatrie en met mensen met een NAH (niet aangeboren hersenletsel). De laatste jaren werk ik ook als klankschalentherapeute en heb hierin uitgebreid onderzoek gedaan naar de werking van de trillingen die klankschalen teweegbrengen. Ik geeft hierover lezingen en workshops.

Ik ben zelfstandig muziektherapeute en lid van het FVB.

contact

tel: 043-3637304

06-14951636

e-mail: estella6@home.nl

Klankschalen therapie

Estella Kempen

“Doordringende klanken”

Voorwoord

Ieder mens heeft zo zijn eigen specifieke methoden en technieken om een gevoel van welzijn te ervaren.

Alles in de natuur bestaat uit trillingen. Door trilling worden de cellen in ons lichaam aangesproken.

Klank is een hoorbaar geworden trilling.

Klankschalentherapie is in de eerste plaats een verinnerlijgingsproces dat de mens uitnodigt tot het luisteren naar zichzelf. Het helpt het gevoel van eigenwaarde te herwaarderen.

Daarnaast bevordert het lichamelijke herstelprocessen.

Wat zijn klankschalen

Klankschalen zijn ronde metalen schalen met een diameter van ongeveer acht tot veertig centimeter. De klankschalen komen vanouds uit Tibet. Bij ons zijn ze pas bekend geworden rond 1970.

De oude klankschalen bestaan uit een legering van maar liefst zeven metalen, (goud, zilver, kwik, koper, ijzer, tin en lood) die overeen komen met de metalen van de zeven dichtstbijzijnde planeten, met 7 grondtonen (c, d, e, f, g, a, b).

Wat is klank

Klank is energie, ritme, melodie en harmonie.

De klankschalen hebben een veelvoud aan frequenties en polychrome (veelkleurige) klanken; natuurtonen en intervallen met een uitermate grote rijkdom aan boven-tonen. Mede omdat de stemming niet is aangepast, ontstaat de ruimtelijke, zwevende klank met de productie van alfagolven.

Deze harmoniserende klank werkt in op onszelf, op onze gevoelens, emoties en herinneringen.

Klankschalentherapie/ massage

Klankschalentherapie/massage wordt voor diverse uiteenlopende lichamelijke en emotionele klachten toegepast. Zoals o.a.: rug - en hoofdpijn, spanningen, vermoeidheid, spierpijn, depressiviteit, burn-out etc.

Klankschalenmassage

Er wordt gewerkt met 1 of meerdere klankschalen, die rond het lichaam gaan en ook op het lichaam geplaatst worden. Deze massage is erop gebaseerd dat er pure ontspanning ontstaat, op het moment tijdens de sessie, maar ook zeker nog erna. Laat de klanken en trillingen hun werk doen.

Klankschalentherapie

Na een korte intake, gevolgd door warming-up oefeningen, vindt de klankschalensessie plaats. Er wordt voornamelijk gewerkt met 1 klankschaal op en/of rond het lichaam. Afsluitend is er een gesprek hoe de cliënt het ervaren heeft. Hierbij wordt dieper op deze ervaring ingegaan.

Er zijn 7 soorten therapie/massagevormen, die eventueel toegepast kunnen worden tijdens de sessies. Zoals o.a. voetmassage, liggende massage, polariserende massage, hoofd - tilmassage, gezichtsmassage, monniken - meditatie/trancemassage en klankschalenbad.

De keuze van de therapie/massage is geheel afhankelijk van de wens en de eventuele lichamelijke en/of emotionele klachten.

Workshops

Kennismaking klankschalenworkshop

Bij deze klankschalenworkshop wordt er kennis gemaakt met de herkomst, werking en toepassing van de klankschalen. Dit wordt samen in een groep gedaan. Je leert de basis van het bij jezelf toepassen van een klankschaal, maar ook bij de ander.

Klankschalen weekendworkshop

Een workshop vol klank, je eigen klank (stem) en vooral de klank van Tibetaanse klankschalen. We betreden de wereld van de klankschalen en gaan door individuele oefeningen en oefeningen in paren het effect ervan ontdekken. Anders leren luisteren en opnieuw beleven wat klank is en wat het met je doet zowel op geestelijk, emotioneel als op fysiek niveau. We leren verschillende technieken om een schaal te gebruiken (bij en op het lichaam) en de verschillende effecten hiervan.

Muziektherapie

Er bestaat ook de mogelijkheid voor muziektherapie. Voor meer informatie kunt je contact opnemen, telefonisch of per email.

Wat kost het

Individuele klankschalenmassage (1 uur)	35 euro
Individuele klankschalentherapie (1,5 uur)	55 euro

Workshops:

Kennismaking klankschalen	20 euro
Klankschalenweekend	100 euro

Individuele muziektherapie 60 euro
(Ook op indicatie of verwijzing van huisarts.
Voor meer informatie kunt je bellen of mailen)