



Gebruik en onderhoud van je Tibetaanse klankschaal

1. Gebruik van de Klankschaal

Vorbereiding

- Kies een rustige ruimte zonder afleidingen om optimaal te kunnen genieten van de klanken.
- Houd de schaal in je handpalm of plaats deze op een zachte ondergrond zoals een kussen voor stabiliteit en resonantie.

Ontspan en focus je aandacht voordat je begint.



Klank produceren

- Gebruik een klopper of mallet (houten stok, vaak bekleed met vilt of leer).
- Sla zachtjes op de schaal om de meditatie te starten op de buitenkant van de schaal.
- Houd de druk constant en verhoog geleidelijk de snelheid om een lang aanhoudende klank te creëren.

Gebruik in Meditatie of Therapie

- Meditatie: Luister naar de resonantie van de klank en laat je ademhaling zich aanpassen aan het ritme.
- Therapie en ontspanning: Plaats de schaal dichtbij het lichaam of zelfs op het lichaam (bij zachte maten) om de trillingen direct te voelen. Dit kan helpen bij diepe ontspanning en het loslaten van spanning.

2. Onderhoud van de Klankschaal

Om de klankschaal in optimale conditie te houden, is regelmatig onderhoud belangrijk.

Reiniging

- Veeg na elk gebruik de schaal af met een zachte, droge doek.
- Vermijd chemische schoonmaakmiddelen die de metalen kunnen aantasten.
- Vermijd aanraking met water of vochtige oppervlakken als de schaal niet direct wordt gedroogd.



3. Veilig Opbergen

Om de klankschaal veilig te bewaren en beschadiging te voorkomen:

- Bescherm de schaal tegen direct zonlicht en extreme temperaturen
- Vermijd aanraking met water of vochtige oppervlakken als de schaal niet direct wordt gedroogd.
- Gebruik geen scherpe voorwerpen op of rondom de schaal

