

Kontraindikationen für Klangmeditation

✗ Schwangere im ersten Trimester

In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft ist der Körper besonders empfindlich, und tiefe Vibrationen oder intensive Klangschwingungen könnten als unangenehm empfunden werden. Es ist ratsam, vorher mit einer Hebamme oder einem Arzt Rücksprache zu halten.

✗ Menschen mit Epilepsie oder Anfälligkeit für Krampfanfälle

Bestimmte Klangfrequenzen oder Vibrationen können in seltenen Fällen einen Anfall auslösen.

✗ Personen mit schweren psychischen Erkrankungen (z. B. Schizophrenie, schwere Depressionen, posttraumatische Belastungsstörung)

Die tiefgehende Wirkung der Klänge kann emotionale Prozesse verstärken. Wer unter schweren psychischen Belastungen leidet, sollte vorab mit einem/einer Therapeut:in klären, ob ein Sound Bath unterstützend oder eher herausfordernd sein könnte.

✗ Menschen mit Hörimplantaten oder bestimmten Herzschrittmachern

Die Schwingungen können elektronische Geräte im Körper beeinflussen. Es ist wichtig, dies vorab ärztlich abzuklären.

✗ Personen mit einer hohen Geräuschempfindlichkeit oder Misophonie

Wenn bestimmte Klänge oder Frequenzen Unwohlsein oder Stress auslösen, kann eine Klangmeditation als unangenehm empfunden werden.