

ABATON VIBRA Jahnstr. 40 70771 L-Echterdingen

## Presstext

Leinfelden-Echterdingen, den 15.06.09

### Yoga mit Planeten-Klangschalen



**Eine Yogastunde wird durch den Einsatz von Planeten-Klangschalen zu einem besonderen Erlebnis. Denn die entspannenden Klänge der Planetenschalen ergänzen sich mit den energetisierenden Yogaübungen und führen in neue Erlebnisbereiche der inneren Stille und Freude.**

Jede Asana hat ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele – ebenso die Klänge und Schwingungen der Planeten-Klangschalen. Durch den gezielten Einsatz der Klangschalen in den Asanas kann eine tiefere Wirkung erfahren werden: Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Dieser Klang löst Spannungen, aktiviert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.

Christina Plate setzt sehr gerne Planetenschalen in ihren Yogakursen ein. Die ausgebildete Yogalehrerin ist überzeugt von der positiven Wirkung der Klänge: „Planetentöne eignen sich sehr gut, wenn ich im Yoga bestimmte Aspekte unterstützen möchte. Will ich beispielsweise mit einer Asana das Herz öffnen, schlage ich dazu einen OM-Ton oder eine Hopi-Herzton an. Möchte ich mich mehr zentrieren, nehme ich einen Sonnenton.“ Dabei können die Planetenschalen im Raum oder in der Aura angeschlagen oder direkt auf den Körper abgelegt werden.

Jede Planetenschale hat ihren eigenen Charakter und ihre eigene Wirkung. Planetenschalen, die auch als Planeten-Klangschalen oder Planetentonschalen bezeichnet werden, sind ausschließlich handgearbeitete Klangschalen. Im Unterschied zu normalen Klangschalen sind bei Planetenschalen die Töne, also Frequenzen der Schale, genau ausgemessen. Jede Klangschale schwingt und tönt unterschiedlich – hört sich also anders an. Jeder Ton bewirkt und beeinflusst andere Bereiche in unserem Körper. Diese Schwingungen unterstützen, behutsam eingesetzt, die Wirkungen der Asanas.

1811 Zeichen inklusive Leerzeichen

Abaton Vibra bedeutet "Schwingungen des Allerheiligsten". Die schwäbische Firma gibt es bereits seit 1993. Begonnen hat der Firmengründer Frank Plate mit dem Handel von Tibetischen Klangschalen, was bis heute eine Spezialität des Esoterik-Großhandels ist. Gleichzeitig begann er die Klangmassage mit Planetenschalen zu entwickeln. Sein Wissen darüber gibt er seit 1997 in Seminaren weiter. Christina Plate ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV), und Meditationskursleiterin. Seit 2009 unterrichtet sie bei Abaton Vibra u.a. den Einsatz von Planetenklangschalen im Yoga.