

Zing je hoofd leeg



Afgelopen half jaar heb ik de module Yantra/Mantra gevolgd bij de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Ik werd daar erg blij van en wil graag een stukje van deze ervaring delen. Daarom geef ik op donderdagavond 19 juni van 20.30 tot 22.00 uur de workshop: zing je hoofd leeg. We doen adem oefeningen, basale yoga- en stem oefening en we zingen een aantal (kiem)mantra's waar ik ook wat over zal vertellen. Wat betekenen ze en welk doel dienen ze.

Klank maken is een hele directe manier om in contact te komen met je lichaam. Door het bewuster en langzamer ademen komt je geest tot rust en verstomt het dagelijkse geruis in je hoofd. Door de trilling van de klank ontspant je lijf zich en kom je in contact met je gevoel.

Het zingen en reciteren van oeroude mantra's brengt je in verbinding met de energie van de onuitputtelijk bron van het bestaan. De stilte die volgt na het zingen van een mantra is een goede ingang voor meditatie. Het samen zingen van mantra's geeft een gevoel van verbondenheid, van opgaan in iets groter.

Spreekt dit je aan of ben je nieuwsgierig, dan kan je je bij mij opgeven. Je hoeft niets te "kunnen". Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn.

Kom op tijd, want we beginnen met een meditatieve afstemming en de bel in de studio is nogal hard en opdringerig.

Ik vraag een bijdrage van 10 euro zodat ik kan sparen voor de volgende stap om me nog verder in deze materie te verdiepen. Neem gerust iemand mee en trek iets makkelijk aan.

Leuk als je komt.

Docent: Nynka Delcour
Tijd: 19 juni van 20.30 tot 22.00 uur.
Plaats: Studio Vliegenbos. Zamenhofstraat 108/206, Amsterdam
Bijdrage: 10 euro
Opgeven: nynka@upcmail.nl