



Gauranga - Martien Hontelez

Ursula van Raesfeltlaan 26
6994BC De Steeg

phone: +31(0)6 410 399 60

Internet: www.mantrazingen.nl

e-mail: gauranga@mantrazingen.nl

Zomercursus klank & mantra

Maandag 15 t/m zaterdag 20 juli 2019

't Zonnehuis Loenen

Op verzoek van velen bieden we in de zomer van 2019 opnieuw een gevarieerd programma aan waarin de "Yoga van het geluid" centraal staat. Deze zesdaagse cursus geeft je de mogelijkheid om je in een rustige, spirituele en bosrijke omgeving te verdiepen in de Nāda Yoga en in mantrazang en het Indiaas harmonium in het bijzonder.

Voor wie?

De cursus staat open voor hen die het bespelen van het Indiaas harmonium al (enigszins) onder de knie hebben en die het mantrazingen al vaker hebben beoefend. Wil je eerst kennismaken met het Indiaas harmonium en het chanten, dan is de basisopleiding een betere keuze of je kiest voor het bijwonen van de themadag over tanpura en monochord. Het aantal deelnemers in de cursus bedraagt minimaal 6, maximaal 12.

Volg je liever losse themadagen?

Er zijn drie thema's uit de cursus die je als losse dag kunt volgen: het chanten met tanpura en monochord (woensdag 17 juli), Mantra's uit de Aquarian Sadhana (donderdag 18 juli) en de akkoordenpuzzel (vrijdag 19 juli). Ook wordt op deze dagen aandacht besteed aan de overige thema's maar met (veel) minder nadruk.

Wat gaan we doen?

Tijdens de zomercursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

1. **Chanten met tanpura of monochord (ook te volgen als losse themadag op 17 juli)**
De tanpura is een traditioneel Indiaas muziekinstrument. Het is een begeleidingsinstrument waarop geen melodie kan worden gespeeld. Het brengt in een continue stroom de grondtoon voort waarop de andere instrumenten en/of de zangers hun melodie laten ontstaan. Het monochord is de westerse tegenhanger van de tanpura. Beide instrumenten brengen een rijk palet aan boventonen voort, waardoor ze een sterk meditatieve uitwerking hebben. Wie mantrazang wil begeleiden met tanpura of monochord zal de lijn van de melodie daarop moeten aanpassen. In deze dagvullende workshop ontdek je hoe je dat doet.
2. **Akkoordenpuzzel (ook te volgen als losse themadag op 19 juli)**
Heel vaak zul je een mantra horen die je zelf zou willen kunnen begeleiden op je Indiaas harmonium of gitaar. Dan is het handig dat je zelf de melodie en de bijbehorende akkoorden kunt vinden. In deze dagvullende workshop vol muziektheorie en harmonieleer ontdek je hoe je dat kunt aanpakken en ga je er zelf mee aan de slag.
3. **Nieuwe mantra's (o.a. Aquarian Sadhana / Kundalini yoga - ook te volgen als losse themadag)**
Je mantra-repertoire uitbreiden is altijd inspirerend. Er zijn ongelooflijk veel verschillende mantra's die je op erg veel verschillende manieren kunt zingen. Er zijn ook erg veel verschillende tradities waaruit de mantra's voortkomen. Tijdens de cursus leer je doorlopend nieuwe mantra's. We staan één dag (18 juli) in het bijzonder stil bij de mantra's uit de Kundalini yoga / Sikh traditie, die worden gezongen in het "Gurmukhi", een aan het Sanskriet verwante taal en onderdeel uitmaken van de Aquarian Sadhana.
4. **Zang- en ademtechnieken bij mantrazang**
Het zingen van mantra's is enorm bevrijdend. Dat geldt vooral ook voor hen die zich in het zingen geblokkeerd voelen, meestal door de (aangepraatte) opvatting of overtuiging dat ze altijd vals zingen. Bij het chanten is vals of zuiver niet echt van belang. Maar toch: wie zich verder wil ontwikkelen en samen met groepen het chanten zou willen beoefenen loopt snel aan tegen tekort aan adem, stress in de keel en mogelijke andere ongemakken die het vrij zingen in de weg kunnen staan. Op een natuurlijke weg leer je je bewustzijn hieromtrent te vergroten, ermee om te gaan en er verbeteringen in aan te brengen.
5. **Voorgaan in mantrazang & kirtan**
Chanten krijgt een extra dimensie als je het met anderen deelt. Samen bouw je energie op en samen ervaar je de stilte. Het lijkt wel of de stilte dieper, intenser wordt naarmate de groep die chant groter is. Als je zo'n groep wilt leiden is het van belang dat je weet hoe je mantra's begint, opbouwt naar een hoogtepunt en weer laat oplossen in de stilte. En niet iedere mantra leent zich ervoor dat op dezelfde wijze te doen. Je krijgt aanwijzingen en tips die je direct tijdens de cursus zelf leert toepassen
6. **Sanskriet**
Je bent al min of meer vertrouwd met het Sanskrite, maar er valt vast nog meer te ontdekken, vooral als je je nog beter concentreert op de juiste uitspraak. Ik noem het vaak yoga voor de mond.

Hoe ziet de dag eruit?

De zomercursus start dagelijks om 10:00 uur en duurt tot 17:00 uur.

De laatste dag van de cursus valt samen met een terugkomdag van de Basisopleiding Mantrazang & Indiaas harmonium.

- 10:00 – 12:30 workshop door Gauranga Hontelez
- 12:30 – 13:15 lunch
- 13:15 – 14:30 wandelen / vrije tijd
- 14:30 – 17:00 workshop door Gauranga Hontelez

Wat kost het?

De cursus: De kosten voor de gehele cursus bedragen € 645 euro. Dat is exclusief overnachtingen en maaltijden (lunch is wél inbegrepen).

De themadagen: volg je één of meerdere losse themadagen, dan betaal je € 130 per dag.

Waar kan ik slapen?

De cursus wordt aangeboden inclusief lunches. Overnachting en overige maaltijden zijn niet inbegrepen. De cursuslocatie, spiritueel centrum 't Zonnehuis Surya in Loenen, biedt echter uitstekende mogelijkheden om er te verblijven. 't Zonnehuis biedt mogelijkheden tot verblijf in éénpersoonskamers en twee- tot vierpersoonskamers. Je kunt zelf aangeven welke voorkeur je hebt. De maaltijden die worden bereid zijn vegetarisch en zoveel mogelijk bereid met biologische producten.

Wil je hiervan gebruik maken, dan moet je zelf zowel je overnachtingen als je maaltijden reserveren, via info@zonnehuis-surya.nl. We adviseren je dat tijdig te doen aangezien de capaciteit beperkt is.

