

# Yoga of Sound

Verdiepingsprogramma gebaseerd op de kracht van mantra  
7 dagen  
start 13 september 2026

---

*In het verdiepingsprogramma werk je aan je eigen spirituele ontwikkeling met behulp van de Yoga of Sound. Je maakt kennis met de herkomst, achtergronden en theoretische kennis van de nādayoga, de yoga van de klank. Het programma helpt je in je spirituele ontwikkeling door het toepassen van de oefeningen in je dagelijks leven.*

---

## Sonische mystiek

Klanken en mantra's in het bijzonder, hebben een diepgaand effect op ons mentale, emotionele en fysieke welzijn. Klanken kunnen ons ook helpen het bewustzijn van onze spirituele natuur te vergroten. Ze zijn in staat om, net als geuren, oer-associaties in ons op te roepen die zowel erg persoonlijk als universeel en eeuwig blijken te zijn. Klanken spreken "iets" in ons aan dat lijkt op een diepgewortelde herinnering aan wie of wat we werkelijk zijn. Dit is wat *sonische mystiek* is.

## Nādayoga

*Nādayoga* (letterlijk: klankyoga) is gebaseerd op een eeuwenoud stelsel van klanken, mantra's, toonsystemen en oefeningen en ontwikkelt zich door tot op de dag van vandaag. Het systeem helpt ons om stress te verminderen, onze gezondheid te bevorderen en ons spiritueel bewustzijn te verdiepen. Tegelijk begeleidt en stuurt het onze spirituele ontwikkeling.

Zoals alle vormen van yoga vindt ook deze haar wortels in het oude India en hoewel we de nādayoga zullen bestuderen als een zelfstandige stroming, kan zij perfect worden gecombineerd met nagenoeg iedere andere stroming binnen de yoga.

---

*In het verdiepingsprogramma Yoga of Sound bewegen we naar een herkenning van ons ware Zelf. Daarbij maken we gebruik van de spirituele kracht van de mantra.*

---

## De mantra staat centraal

In *nādayoga* speelt de *mantra* de hoofdrol. Een mantra is allereerst een klank, een samengestelde vibratie. De taalkundige betekenis ervan is doorgaans ondergeschikt maar zeker niet onbelangrijk. De meeste mantra's zijn naast klanken ook woorden, spreuken of uitgebreide teksten waarin esoterische spirituele kennis is samengebald. Indiase spirituele geschriften stellen: *mantra maheshvara*, 'Mantra is God', er is geen verschil tussen het allerhoogste en zijn naam. In de *bhagavadgītā* zegt *kṛṣṇa*: *mantra'ham*: (in alle rituelen die je uitvoert) ben Ik de Mantra.

ॐ असतो मा सद्गमय ।  
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।  
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Als yoga en meditatie bedoeld zijn om de transcendente staat te bereiken en als mantra de Ziel is van meditatie, 'de beste van alle technieken', dan kunnen we -dus- gerust stellen dat mantra de sleutel is tot het ware geluk: het kennen van onze goddelijke essentie.

De mantra is het voertuig van de geestelijke wereld, ofwel: door de mantra te gebruiken komen we in contact met diepere lagen van ons bewustzijn. De mantra helpt ons ook om orde op zaken te stellen in ons mentaal-emotionele domein en is daarmee een toepassing van cognitieve of rationeel-emotieve therapie avant la lettre.



### Trilling en resonantie

Een ander wezenlijk aspect van de *nādayoga* is wat we de muzikale component noemen: toon, toonhoogte, melodie, harmonie, kracht, ritme en snelheid, klankkleur, instrumentale ondersteuning enzovoorts.

Het maakt in de ervaring en de uitwerking nogal wat uit of we dezelfde *gāyatri*-mantra reciteren volgens de oorspronkelijke Vedische voorschriften of horen zingen met de zoetgevooisde stem van een hedendaagse performer. Beide hebben hun waarde en het ervaren, begrijpen en toepassen van de overeenkomsten en verschillen geeft onze praktijk meer diepgang.

### Chakra's en energie

Waar de meeste yogavormen het fysieke lichaam als eerste aangrijpingspunt kennen, is dat bij de *nādayoga* het **energielichaam**. Alle mantra's werken op de eerste plaats in op het subtiele systeem van de **energie en de chakra's**. Je zult merken dat je gedurende het programma meer en meer ontvankelijk wordt voor de effecten van de (geluids-)trillingen.

## De inhoud

Hieronder vind je de belangrijkste inhoud van het programma:

### 1. Mantra's uit verschillende stromingen

Je mantra-repertoire uitbreiden is altijd inspirerend. De verzameling mantra's is onuitputtelijk en je kunt ze op allerlei manieren zingen en/of spreken. In het programma leer

je doorlopend nieuwe mantra's waarbij we steeds weer beogen dieper te gaan dan het leren van een "nieuw liedje". Nagenoeg alle mantra's worden ontleend aan oude Sanskriet teksten zoals de Veda's en de Upanishads of komen uit de Purana's en hebben een diepe filosofische en mystieke betekenis. Het doorgronden hiervan zal je helpen om je eigen spirituele ontwikkeling diepgang en richting te geven en die van anderen te begrijpen.

We werken systematisch en vanuit een drietal verschillende stromingen:

- **Vedische mantra's (Shabda yoga / vedisch chanten)**
- **Tantrische mantra's (Shakti yoga / mantra en Kundalini-energie)**
- **Devotionele mantra's (Bhava yoga / zingen vanuit het hart)**

Je gaat ervaren wat de overeenkomsten en verschillen zijn en op welke wijze je de mantra's kunt inzetten.

## 2. Veda chanten

Speciale aandacht besteden we ook aan de mantra's uit de Vedische geschriften. Deze zijn de alleroudste en hebben een bijzondere waarde. Ze worden gereciteerd in het Vedisch Sanskriet. Het is van oorsprong een **toontaal** die hoort bij een orale traditie van kennisoverdracht. Vooral bij deze vedische (maar soms ook bij de tantrische) mantra's zijn de klanken vaak belangrijker dan de letterlijke betekenis van de woorden die ze vormen. We besteden daarom veel aandacht aan het correct uitspreken van deze taal en je gaat ervaren wat dat met je doet.



## 3. Chanten met tanpura en shrutibox

Ook leer je mantra's te begeleiden met de tanpura en de shrutibox. Deze begeleidingsinstrumenten brengen een rijk palet aan boventonen voort, waardoor ze een sterk meditatieve uitwerking hebben. We zetten deze instrumenten met name in bij het reciteren van de vedische en tantrische mantra's, maar ze zijn ook erg van nut als we onszelf en anderen willen uitnodigen tot het laten ontstaan van **vrije klanken en intuïtief zingen**.

## 4. Zang- en ademtechnieken

Het zingen van mantra's is enorm bevrijdend. Dat geldt vooral ook voor hen die zich in het zingen min of meer geblokkeerd voelen. Soms loop je tegen blokkades aan die je belemmeren in het vrij zingen. Langs een natuurlijke weg leer je je bewustzijn hieromtrent te vergroten, ermee om te gaan en er verbeteringen in aan te brengen. We besteden in het bijzonder aandacht aan de ademtechnieken die ons kunnen helpen onze zang en recitatie te ondersteunen. Maar we zullen ook de weg in de andere richting ontdekken: hoe zang en recitatie je ademtechnieken helpen ontwikkelen.

## Wat heb je eraan?

Dit programma is open voor iedereen. Je zult de aangereikte kennis en ervaring vooral kunnen gebruiken voor je eigen (spirituele) ontwikkeling. Maar je kunt ze ook inzetten in je professionele praktijk als je die hebt.



Ben je **yogadocent**? Dan kun je je lessen (en je eigen beoefening) verdiepen en verrijken met mantra en klank. Je zult je verder verdiepen en verbreden met aspecten van yoga die tot nog toe in je beoefening buiten beeld waren gebleven. Je weet ongetwijfeld dat yoga méér is dan de fysieke beoefening: het is een stelsel van allerlei technieken, lichamelijk en subtiel, die je helpen *samādhī* te breken.

**Liefhebbers van mantrazang** biedt het een verbreding en uitbreiding van het begrip en de ervaring met mantra's. Je zult ontdekken waar

mantrazang haar wortels heeft en welke spirituele diepgang veel teksten herbergen. Je krijgt ook meer overzicht in alle stromingen en kunt mantra's beter plaatsen in hun context.

**Muzikanten en zangers** krijgen de mogelijkheid zichzelf meer spiritueel te ontwikkelen. Mantra's zijn niet zomaar liedjes en de melodiën zijn niet in alle gevallen vrijelijk gekozen maar volgen een logica en hebben een bedoeling. Zingen en reciteren van mantra's gaat niet over performance, niet over expressie, maar over verbinden met je Ziel.

Als **klankwerker of -healer** ontdek je nieuwe technieken om in te zetten in je eigen praktijk. Je eigen stem, de Sanskriet teksten, de tanpura en de klanktafel: het zijn allemaal aspecten die je werk kunnen verdiepen.

## Werkwijze

Het programma bestaat uit zeven dagen, verdeeld over vijf tot zes maanden. Tijdens deze dagen wordt kennis aangereikt, alsmede geoefend met het toepassen van de technieken en het bespelen van de instrumenten. Je ontvangt een uitgebreide syllabus met theoretische achtergronden en een tekstboek met mantra's. Het programma wordt ondersteund door een uitgebreide online leeromgeving, met audio- en videomateriaal. Alle mantra's die aan bod komen kun je terugvinden in de online cursistenomgeving. Je kunt daardoor gemakkelijk thuis oefenen en studeren.

## Data & locatie

Het programma wordt gegeven in **Yogaschool Zweiersdal in Oosterbeek** (nabij Arnhem).

De tijden zijn van 10:00 tot 16:00 uur.

13 september: Startdag (**introductiedag**, ook los te volgen)  
3 & 4 oktober, 7 & 8 november en 16 & 17 januari '27.

Wat is je investering?

Het programma beslaat een traject van zes maanden waarin er zeven lesdagen zijn. De kosten bedragen 845 euro (incl 21% BTW).



## Over de docent

Het programma wordt verzorgd door Gauranga – Martien Hontelez. Aanvankelijk opgeleid in de ecologie en het natuurbeheer verzorgt hij al vele jaren cursussen en cursussen op het snijvlak van klank (muziek) en spiritualiteit. Het zingen en reciteren van mantra's is een belangrijk onderdeel van zijn dagelijkse spirituele discipline. Lange tijd zong hij in koren en als solist, barok- en renaissancemuziek en had zanglessen van Lida Dekkers. Zijn belangrijkste leraren op het gebied van yoga, meditatie en spiritualiteit en het gebruik van de mantra zijn Sri Vasudeva, Russill Paul, Shantala Sriramaiah en zijn eigen levenspartner Abha. Hij volgde een opleiding tot klanktherapeut bij *Nada*

*Prana* in Duitsland. Naast zijn cursus- en coachwerk bouwt hij in zijn eigen atelier klanktafels en monochords, bedoeld voor klanktherapie en importeert hij tanpura's, shrutiboxen en harmoniums uit India. Een groot deel van zijn werkzame leven bracht hij door als docent, trainer en manager in het MBO en HBO waar hij de laatste jaren vooral docenten-in-opleiding coachte. Het lesgeven en coachen zit in het bloed.

Gauranga: *"Ik zie mijzelf als musicus, coach en mysticus. Voor mij zijn mantra's nooit zomaar liedjes of willekeurige klanken. Het zijn werkelijk de voertuigen van de geestelijke wereld. Ze hebben me geholpen moeilijke periodes door te komen en mijn bewustzijn over wie en wat ik ben te vergroten. Veel heb ik te danken aan yogi en kundalinimeester Sri Vasudeva. Hij heeft mij geïnspireerd en bijgestaan op*

*mijn spirituele zoektocht naar verdieping. Pas toen ik hem leerde kennen begreep ik dat het zingen van mantra's iets anders is dan het mooi vertolken van madrigalen of de liederen van Schubert. De mantra's die ik met hem gezongen heb staan voor eeuwig in mijn geheugen en brengen mij het dichtst bij de Bron. Het is mijn wens dat ik op dezelfde wijze mag bijdragen aan jouw spirituele ontwikkeling".*

