

FEEDBACKLIJST ERVARINGSUITWISSELING MANTRA YOGA

- de te kiezen ruimte (in relatie tot aantal deelnemers, akoestiek, opstelling)
- range toonsoort (grondtoon): tussen bes en d (incl. bes en d)
- van zacht naar luider dan wel na verloop van tijd zelfde volume
- van traag naar sneller dan wel na verloop van tijd zelfde tempo
- evt. toename ritme en volume geleidelijk of in drietal stappen
- al dan niet na verloop van tijd meerstemmig
- liever terughoudend daarmee (performance-gevaar)
- wanneer eventueel van voorzang naar samenzang
- wanneer beurtzang (een enkele keer) (ook hier performance-gevaar)
- canons (niet doen) (te popi)
- specifieke bhava, rasa, raga
- metrum en uitspraak
- letterlijke betekenis resp. symboliek

- opbouw en duur van de avond
- hoe te beginnen: traditioneel met om, ganesha, guru
- hoe te eindigen: traditioneel met een shantimantra (kort)
- wel of geen afsluitende meditatie (met of zonder geleiding daarbij)
- plus daarna thee of alleen thee als afsluitend terug naar hier en nu
- chants: één of meerdere resp. introductie en overgang ertussen
- duur van elke chant: kwestie van aanvoelen door groep en voorzanger samen
- volgorde: met een bedoeling of at random ?
- zelfde chant op verschillende melodielijnen
- meerdere chants op zelfde melodielijn

- rol voorzanger
- niet zelf willen zingen maar blijvend zorgen voor bodem
- moet daarom zo nodig te horen blijven (wel of niet met microfoon)
- ten allen tijde contact houden met de groep
- functie instrumentale ondersteuning
- traditioneel: tanpura, harmonium, tabla (stemmen op harmonium)
- eventuele andere instrumenten (gevaar: te popi)
- functie ritmische ondersteuning (wanneer daarmee starten en hoe luid)
- deelnemers moeten zichzelf / de groep kunnen blijven horen zingen
- sommige chants (zoals shantimantras) a-ritmisch (op gezamenlijke adem)

- devotie (toewijding): altijd ingetogen beginnen c.q. geruime tijd
- extase: terughoudend daarmee (voorzanger in ieder geval niet zélf)
- verschil daarbij tussen mantras, bhajans, shlokas, stotras, mahavakyas, japa
- wel of geen relatie leggen met chacras / bijamantras

deze info is een verbijzondering van

www.yoga-intervision.com/pdf/infomantrayoga.pdf