

# Anandajay

M  
u  
s  
i  
c  
o  
f  
T  
h  
e  
L  
i  
g  
h  
t  
o  
f  
B  
e  
i  
n  
g



## Chakra Resonance part 3



# Chakra Resonance part 3

- Tanpura & Swaramandala Ragas in C# -

music: Raju & Anandajay  
arrangement & composition: Anandajay

1. Tanpura male 5-string solo in C#, 35.37 min.  
(offers a healing of your 6<sup>th</sup> chakra)
  2. Tanpura male in C# & Swaramandala, 28.11 min.  
(offers a healing of your 6<sup>th</sup> and 7<sup>th</sup> chakra)
- total playing time: 63.53 min.

## Chakra Resonance part 1-7

Hieronder vind je de beschrijvingen van de potentiële werkingen van de instrumentale Chakra Resonance cd's van 'The Light of Being'.

Deze muziekstukken hebben via hun frequenties, die je gedeeltelijk niet kunt horen, een specifieke uitwerking op de chakra's en van daaruit op de energetische, emotionele, mentale en fysieke laag van je menszijn. Je kunt ze daarvoor op een gewone geluidsterkte afspelen, terwijl je ontspannen op de rug ligt of in meditatie zit. Laat de tonen eerst in je brein rondcirculeren en pas na een tijdje het gehele lichaam doorstromen.

### Chakra Resonance part 1: Tanpura Ragas in A-low

*Tanpura male solo in A-low:*

Reinigt en heelt het basis- en identiteitschakra.

Helpt je om in een meer ontspannen relatie te komen met de aarde, je menszijn en de wereld om je heen.

Helpt je bij het los leren laten van je ego, wil en machtsbehoefte.

Helpt je om bij jezelf en met jezelf te blijven.

Helpt je de vreugde van nederigheid te leren kennen.

*Tanpura male & female duet in A-low:*

Verbindt de energie van het seksualiteits- en maagchakra met die van het hartchakra.

Brengt seksualiteit, kracht en liefde in evenwicht  
Herijkt je weer in liefde, na veel ego-activiteit.  
Helpt bij het verwerken van liefdesverdriet.  
Helpt bij het op leren geven van strijd.

## **Chakra Resonance part 2: Tanpura & Shruti Ragas in B**

### *Tanpura male & Shruti in B:*

Opent de achterkant van het voorhoofd-, keel- en hartchakra.  
Maakt vastzittend sentiment los.  
Bevrijd ongelukkige affectieve conditioneringen.  
Bevrijd de maag, buik en adem.  
Laat je weer aansluiten op je voorvaderen, de evolutie en het geheel.

### *Tanpura male & female duet & Shruti in B:*

Voor opening en ontspanning van de verbinding tussen het achterhoofd en de voorkant hart.  
Ontspant de oren, nek, keel en schouder-nek verbinding.  
Werkt vrijgevend door via de schouders tot in de handen.  
Werkt openend vanuit hart tot in de tepels door.  
Bevrijd het keelchakra en de ruimte om te zeggen wat je werkelijk inziet en voelt.  
Maakt je mild naar je verleden.  
Reikt een hogere communicatievorm aan.

### Chakra Resonance part 3: Tanpura & Swaramandala Ragas in C#

*Tanpura male 5 string in C#:*

Reinigt en heelt het voorhoofdchakra.

Helpt je jezelf meer aan te nemen zoals je bent.

Geeft je meer vertrouwen op sociaal gebied.

*Tanpura male in C# & Swaramandala:*

Ontspant het kruinchakra.

Reinigt het keelchakra.

Heelt het voorhoofdchakra op de achterhoofdzijde.

Helpt je meer begrip en acceptatie te vinden voor je persoonlijke gedachten en bevindingen.

Verzacht verhoogde mentale activiteit.

### Chakra Resonance part 4: Nadatarangini Ragas in E

*Nadatarangini solo in E:*

Reinigt en heelt het keelchakra.

Helpt bij het vertrouwd raken met overgave en loslaten.

Helpt je bij het leren rusten in de voortdurende stroming van het leven.

Helpt je je opgevangen te voelen in het grotere geheel dat je draagt.

Kalmeert het brein en de wervelkolom.

Herstelt de beschermende kracht van je aura.  
Bevrijdt je van spanning en vasthoudendheid.

*Nadatarangini duet in E:*

Reinigt het brein en heelt het hartchakra.  
Helpt bij behoefte aan bevestiging en geborgenheid.  
Helpt bij het leren leven vanuit een ontspannen hartelijkheid.  
Helpt bij het toelaten van hogere frequenties en lichtgolven.  
Werkt geruststellend bij ziekte en verdriet.  
Werkt openend op je affectieve aanwezigheid.

### Chakra Resonance part 5: Tanpura & Swaramandala Ragas in F#

*Tanpura male 5 string in F#:*

Reinigt en heelt het basischakra.  
Ontdoet het staartbeenpuntje van spanning.  
Helpt om te huilen.  
Ontspant de benen en voeten.  
Ontspant het achterhoofd (onderste deel) en de wervelkolom (bovenste deel).  
Helpt bij het leren ademen in de buik.

*Tanpura male 5 string in F# & Swaramandala:*

Verbindt het basischakra met het kruinchakra.  
Kalmeert het hartchakra.  
Reinigt het maagchakra.

Werkt ontspannend op de zenuwen langs de wervelkolom.  
Helpt je de gewoontespanning in je schouders los te laten.  
Ontspant onderste hersenkwab.  
Leert je erop te vertrouwen dat het leven goedaardig is.

### **Chakra Resonance part 6: Tanpura & Shruti Ragas in D & G**

*Tanpura male & female duet & Shruti in D:*

Brengt de achterkanten van de chakra's in harmonie.  
Opent de achterkant van het hart-chakra.  
Ontspant het achterhoofd en maaggebied.  
Werkt ontspannend door op de armen en benen.  
Vermindert de impact van conditionering.  
Bevordert positieve verdraagzaamheid.

*Tanpura female & Shruti in G:*

Helpt bij behoefte aan verzachting in het bekkengebied.  
Ontspant het geslacht.  
Helpt bij het leren uiten van tederheid en sensitieve gevoelens.  
Is geschikt om met een vrouwenstem bij te zingen.  
Versterkt de gevoelsmatige verbinding van het bekken met het keelgebied.  
Bevordert creativiteit.

## Chakra Resonance part 7: Tanpura Ragas in C# & F#

*Tanpura duet male 5 strings & male 4 strings in C#:*

Brengt de achter- en voorkanten van je chakra's met elkaar in balans.

Verbindt het basis-chakra met het kruin-chakra.

Verzacht en verruimt de aura.

Verdiept de flankademhaling

Reinigt de wervelkolom van spanning en stagnatie in de energie.

Herstelt vermoeidheid door concentratie.

*Tanpura duet male 5 strings & male 4 strings in F#:*

Maakt het zenuwstelsel open voor vernieuwing.

Opent de chakra's voor onbekende energieën.

Brengt je in een toegewijde houding van verlangen naar spirituele voeding.

Laat de grenzen van je aura uitdijen.

Verbindt alle chakra's met elkaar tot een spirituele dimensie.

Laat het basis-chakra alle andere chakra's ondersteunen en dragen.

Geeft vrede door overgave aan het onbekende volle leven.

---

Voor meer informatie over de chakra's kun je terecht op pagina 16-22 van Anandajay's boek 'Yoga-filosofie in ervarbare eenvoud'.





info:

website: [www.lightofbeing.org](http://www.lightofbeing.org)

email: [contact@lightofbeing.org](mailto:contact@lightofbeing.org)

tel: 0032 (0)80 548 638

Out of respect of our work, please don't copy.

© The Light of Being®