

Sri Ananda Rasa

- Dansen vanuit innerlijk geluk -



Het muziekstuk Sri Ananda Jay Ananda
& een chronologisch overzicht van de dans

Anandajay



Het Sri Ananda muziekstuk

De indeling van het Sri Ananda muziekstuk

In de klassieke Indiase muziek worden grotere muziekstukken raga's genoemd. Het Sanskriet woord raga betekent stemming met betrekking tot de tonen waarin gespeeld wordt en de gevoelssfeer van waaruit gespeeld wordt. Elke raga heeft een specifieke toonspanne, waar het muziekstuk tot op een bepaalde hoogte vrij omheen gespeeld kan worden. Dit bereik bestaat meestal uit een zevental tonen, waar steeds op teruggekomen wordt. Ook hebben raga's doorgaans met een bepaald gedeelte van de dag te maken, wat dan bepalend is voor de stemming waarin en van waaruit die gespeeld wordt. Zo kan een raga specifiek bedoeld zijn voor bij de nacht, de schemering, de ochtend, het midden van de dag, de namiddag, de vroege avond of de late avond. Een raga bestaat vervolgens uit verschillende op elkaar voortbordurende en elkaar ondersteunende onderdelen.

Een raga begint, zeker als het net als bij deze dans een soort ceremonieel muziekstuk is, met het arati-gedeelte. Na dit voorbereidende deel is er tijd voor het alaaap-gedeelte, dat daarna wordt opgevolgd door het jhor-gedeelte en daarna het jhala-gedeelte. Eventueel wordt het arati-gedeelte van het begin aan het einde nog een keer herhaald, om het meditatieve navoelen te ondersteunen.

Het Sri Ananda muziekstuk kent weliswaar de verschillende vaste onderdelen, maar is in strikte zin geen raga te noemen. Het hele muziekstuk dat de dans ondersteunt, duurt ongeveer anderhalf uur. Samen met de inhoud van de mantra brengt het de steeds verder ontluikende vreugde van spirituele gelukzaligheid tot uitdrukking.

De begeleiding daarvan begint met de verstillende toewijding aan het gebied van Ananda in jou gedurende het arati-gedeelte. Daarna is er ruimte om je beleving van Ananda in verbinding te laten komen met je zijnsbron tijdens het alaaap-gedeelte. Vervolgens gaat het tot uitdrukking laten komen van de verbinding met je innerlijke geluk verder met het stromen van je levenskracht in het jhor-gedeelte. En het geheel van de inspirerende muziek, de inhoudelijke mantra en de sacrale dansbewegingen wordt dan gevierd in het jhala-gedeelte, waar je alles samen laat komen met de waarde van Ananda. Op de volgende pagina's vind je een uitgebreidere uitleg van de vier zojuist genoemde onderdelen van het muziekstuk en hun gevoelswaarden.

Arati - De Innerlijke Afstemming: het voorbereidende meditatieve gedeelte

De muziek voor de dans begint met de arati, waarin ook de mantra zich voorzichtig aandient. Het Sanskriet begrip arati is afgeleid van ratri dat donkerte of duisternis betekent. In de arati word je uitgenodigd om aandacht te geven aan het laten verzachten en verdampen van alle duisternis, donkerte of dichtheid in je bewustzijn. Open je bewustzijn en laat zijn licht tot in je diepte toe, zodat je op een meditatieve, ontdooiende en ontwakende wijze, voelend stil kunt staan bij de op Ananda attenderende betekenis van de mantra. De arati begeleidt je, als een soort meditatie voorafgaand aan de bewegingen van de dans, bij het laten verzachten en opengaan van alles wat vernauwd is in je beleving. Dit openende, eerste deel van de muziek, is heel eenvoudig en verstillend en daarom geschikt om juist dit verinnerlijkende bewustwordingsproces te ondersteunen.

De arati eindigt met de klanken van de stromende beek en de Sri Ananda mantra begint met deze beekgeluiden.

Alaap - De Rustgevende Inbedding: het inbedding gevende gedeelte

Na de arati komt dan het alaap-gedeelte van de muziek. Het Sanskriet woord alapa geeft aan dat het hier over een natuurlijke, intieme en inhoudelijke conversatie, melodie of relatie gaat. In de alaap is er ruimte om voelend, aftastend en langzaam in de sfeer en de betekenis van de dans en de mantra af te dalen of binnen te gaan. Muzikaal wordt dit gedeelte ook gebruikt om verbinding te maken met de bij een raga horende tonen. Er is tijd voor improvisatie en het aftastend heen en weer laten gaan van de toonmarges van de raga. Jij speelt hier natuurlijk geen muziekinstrument, maar de alaap geeft je dezelfde ruimte om je met de waarde, diepte en gevoeligheid van de bewegingen van de dans en de inhoud van de mantra te bevrienden en ermee vertrouwd te raken.

Na het alaap-gedeelte klinken weer enkel de geluiden van de beek van waaruit het muziekstuk dan weer overgaat naar de volgende fase.

Jhor - De weelderige Devotie: het devotionele ritmische gedeelte

Na het alaap-gedeelte van de muziek wordt de muziek levendiger en melodieuzer. Ze gaat nu allerlei basale, menselijke sentimenten aanspreken, zoals verlangen,

verbondenheid, heimwee, passie, genegenheid en vreedzaamheid. Door op al deze verschillende gevoelsferen van de mantra en muziek mee te gaan, komen al die gevoelslagen als het ware in stroming. Zij kunnen dan, mede door de bewegingen van de dans, als devotionele gebaren tot uitdrukking worden gebracht. De verschillende melodieën, herhalingen en gevoelsferen geven je de ruimte om je bewegingen steeds duidelijker vanuit de diepte van je ervaring naar buiten te laten komen en je gevoelsenergieën daarop mee te laten stromen. De gevoelsmatige vrijheid die daaruit voortkomt is belangrijk om de verbinding tussen de diepte van je ervaringen en het door laten stromen ervan naar de wereld toe, opener te laten worden. Dit gedeelte van het muziekstuk heet jhor, dat verbinden of polsslslag betekent. Hier wenst de muziek samen te komen met je harteklop, met je levensritme, met het pulserende leven binnenin je, om overeenstemming te laten ontstaan tussen het ritme van je fysieke bestaan en de melodieën om je heen. Het jhor-gedeelte verbindt het gebed en de trage muziek van de alaap met de straks erop volgende expressieve en snellere muziek van het jhala-gedeelte. Het zorgt ervoor dat de ervaren diepgang van het alaap-gedeelte met je eigen pols (emotie) in overeenstemming, in 'tune' komt om samen en in verbondenheid daarmee straks het snellere jhala-gedeelte in te kunnen gaan. Het jhor-gedeelte dient ertoe, dat de verschillende gevoelswaarden van de melodieën in de muziek en de mantrazang afgestemd raken op de diverse bewegingen van de dans en op een natuurlijke manier in 'tune' raken met je fysieke en emotionele polsslslag.

Na het jhor-gedeelte kom je opnieuw terecht in de verstillende en natuurlijke geluiden van de beek voordat het muziekstuk overgaat naar het jhala-gedeelte.

Jhala - De bezielde Bloei: het vertrouwensvolle, vrijgevende gedeelte

Het Sanskriet woord jhala betekent onder andere verzameling, netwerk en web. In het jhala-gedeelte komt alles samen. Het is de climax van een raga en ook van dit muziekstuk. Ook wat de dans betreft komen alle bewegingen van de choreografie in dit deel van de vrije, sacrale dans op een organische manier bij elkaar. Alles is dan met elkaar verbonden en dat bevrijdt de danser van de beperkingen en regels van de choreografie, die bedoeld zijn om iemand de weg naar zichzelf, naar zijn eigen bron, naar zijn eigen bestaansruimte, in relatie tot Ananda, te wijzen. Alles is nu zo met het innerlijk verbonden en in die kwaliteit ingebed geraakt, dat het vanuit die diepte gemakkelijker is geworden om het bewegen vanuit Ananda op een organische en creatieve wijze vanzelf tot uitdrukking te laten komen.

Op het eind van dit gedeelte van de vrije dans voel je dat je met je geluk samen wenst te zijn. Dit samenzijn leidt je, als je het toelaat, naar de vreugdevolle en levenskrachtige stilte van de ziel die jij in wezen bent.

Het muziekstuk eindigt weer met de klanken van de beek, zodat het stromen daarvan je helpt om verder los te laten en in je te laten doorwerken, wat het in beweging gebracht heeft.

Een afrondende arati

Na het gehele muziekstuk zou je, zoals eerder al aangegeven, ter ondersteuning van de verstillings die het doormaken van de hele Sri Ananda Rasa teweeg heeft gebracht, nog een keer de arati kunnen beluisteren om via 'de Omhullende Meditatie' de ontstane heelheid te ervaren. Het sacrale dansen komt vanuit de heelheid, beweegt in de heelheid, geeft steeds weer ruimte aan de heelheid, drukt de essentie van de heelheid steeds weer uit en eindigt met het beleven van de verstillings als gevolg van het toelaten van de heelheid. Een heelheid, die na de sacrale dans veel waardevoller aanvoelt, omdat in de dans alle lagen van je menszijn zijn aangesproken en gereinigd. Al die lagen staan nu volop open, de energie stroomt er doorheen en door je aandacht worden ze beschenen door het licht van je sensitieve bewustzijn. Zo'n moment zou vanuit zichzelf kunnen vragen om een herhaling van de arati.

De helende waarde van het Sri Ananda muziekstuk

Dit grootste muziekstuk, zijn mantra en de inbeddende arati dienen ter begeleiding van de Sri Ananda Rasa- dans en laten je de diep reikende waarde van ziels-expressie ervaren. Daarnaast kun je deze muziekstukken ook gebruiken als een voedende meditatie of een spirituele reiniging van je energievelden, door er ontvangend naar te luisteren.)

De Sri Ananda Rasa geeft je een bevrijdende healing door de uitstraling die de verschillende emotionele lagen krijgen, als ze door de muziek, de mantra en de dans aangesproken mogen worden. Alle lagen van je emotionele beleving komen tot rust (Shanti - vrede), voegen zich bij elkaar (Vira - bewegen) en dragen er daardoor toe bij dat je je verinnerlijkt voelt en dat je een dieper contact met je essentie ervaart (Sringara - harmonie).

Tot zover de uitleg van de muziek. Op de volgende pagina's vind je het gehele chronologisch overzicht van de Sri Ananda Rasa dans, dat ook behulpzaam kan zijn bij het via het boek aanleren van de dans.

Chronologie van de dans

Het eerste, arati-gedeelte

'het Stromende Leven' en 'het Gedragen Zitten' (pagina)

- 00.00 (De beek)
De arati heeft geen bewegingen bij zich, maar is een meditatieve voorbereiding op de inhoud van de muziek, mantra en dans. Ga daarvoor bewust zitten in de ruimte die je klaargemaakt hebt voor de dans. Je zit met elkaar in een cirkel met de gezichten naar het midden en je laat de klanken toe.
- 19.26 Einde arati.

Het tweede, alaaap-gedeelte

'het Stromende Leven'

- 00.00 (De beek)
Als je vooraf de arati hebt beluisterd, sta je tijdens het horen van het water langzaam op en ga je vervolgens met de anderen in een kring staan met je gezicht naar het midden. Jullie staan een eindje uit elkaar, zodat jullie later, met vier stappen naar voren, zo dicht bij elkaar komen, dat de heupen elkaar kunnen aanraken. De knieën zijn licht gebogen, de handen in een kommetje onderaan de buik, de vingers liggen op elkaar en de duimtoppen tegen elkaar.

'het Ontvankelijke Staan'

- 5.25 (Bij de eerste klanken van de tanpura)
Je schuift de duimen uit elkaar, de andere vingers blijven op elkaar liggen, het kommetje blijft.

Overgang naar 'het Wiegen'

- 7.30 (Bij de eerste klanken van de violen)
Je opent zacht de ogen en je laat de handen en duimen uit elkaar gaan. Je opent de handen en je laat de handpalmen, naast je lichaam, naar voren toe wijzen, naar het midden van de kring.

'het eerste Wiegen' (pagina)

- 8.00 (Bij de derde aanroep van de violen)
Je zet met de rechtervoet een stap naar voren en gaat in vier stappen naar het midden, de linkervoet sluit in de laatste stap aan bij de rechtervoet. Jullie komen zo heel dicht bij elkaar in een kring te staan.
Jullie verbinden je in de cirkel door je linkerarm onder de rechterarm van de linker partner door te schuiven en de linkerhand op zijn/haar heiligbeen neer te leggen. De rechterarm schuif je schuin bovenlangs over de linkerarm van de rechterpartner en je legt de rechterhand in de holte van zijn/haar rug, net boven de hand die daar al ligt. De heupen zijn met elkaar verbonden, de knieën licht gebogen, de voeten op de aarde. Je laat vanuit je bekken een zacht wiegen met de heupen ontstaan van rechts naar links, bij elke toonverandering van de violen, waarbij de heupen steeds bij elkaar aangesloten blijven.

Einde van 'het Wiegen' en overgang naar 'het eerste Gebed'

- 12.00 (De violen ebben weg. Eerste aanzet van de tanpura)
12.10 (Bij de tweede aanzet van de tanpura)
Jullie laten de handen en armen los en openen zacht de ogen.
12.16 (Bij de derde aanzet van de tanpura)
Je gaat met de rechtervoet een stap achteruit en loopt in totaal vier stappen verder naar achteren.
12.22 (Bij de vierde aanzet van de tanpura)
Je staat in de grote kring met je gezicht naar het midden, de voeten een eindje uit elkaar en je brengt de handen in namaskar, midden voor het borstbeen.

'het eerste Gebed' (pagina)

- 12.28 (vijfde aanzet van de tanpura)
12.30 (begin gebed, eerste halve mantra 1/2)
 - Sri Ananda. Je brengt je handen in namaskar in een vloeiende beweging vanuit je hartstreek op het ajna chakra (6^e chakra). Je duimen raken tegelijkertijd met de Sri-klank het ajna chakra aan. Het gezicht is licht omhooggericht.
 - Jay Ananda. Je verplaatst vanuit je ajna chakra je handen in de namaskarhouding naar je hart (4e chakra). Je handen raken op de jay -klank het hart, midden voor het borstbeen.

- Jay Jay. Je opent je handen vanuit de namaskarhouding, de vingertoppen blijven eerst bij elkaar en maken een draaibeweging met de handpalmen voor het hartgebied/middenrif langs en je laat de geopende handen dan naar voren wijzen, vlak onder het hartchakra.
- Shanti. Je brengt je handen in de bidhouding (namaskar) voor het hartchakra (4^e chakra).
- Aum. Je buigt met je hoofd naar je handen, totdat de lippen en vingers elkaar aanraken (5^e chakra).

12.44 (tweede halve mantra 1/2)

- Sri Ananda. Je plaatst vanuit de buiging je handen in de namaskarhouding op het ajna chakra. Je duimen raken tegelijkertijd met de i-klank het ajna chakra aan. Het gezicht is licht omhooggericht.
- Jay Ananda. Je verplaatst vanuit je ajna chakra je handen in de namaskarhouding naar je hart (4^e chakra). Je handen raken op de jay-klank het hart, midden voor het borstbeen.
- Jay Jay. Je opent je handen vanuit de namaskarhouding, de vingertoppen blijven eerst bij elkaar en maken een draaibeweging met de handpalmen en vingers voor het hartgebied/middenrif langs en je laat de geopende handen dan naar voren wijzen, vlak onder het hartchakra.
- Shanti. Je beweegt je handen en armen vanaf het hart synchroon schuin zijwaarts naar beneden voor de benen langs en in een cirkel tot boven je hoofd in de namaskarhouding. Dit is het 7^e chakra in zijn uitstraling omhoog.
- Aum. Je brengt je handen in de namaskarhouding bij je kruinchakra (7^e chakra) op je hoofd.
(Als de klank Aum geklonken heeft en de gitaar een aanzet geeft) Je brengt je handen synchroon van boven zijwaarts in een cirkel naar beneden en voor je bovenbenen en lichaam langs naar je voorhoofd (Sri, begin nieuwe mantra) in een eindeloze beweging die alsmat doorgaat, om hier het gebed weer opnieuw te beginnen.

De hele mantra wordt zes keer gezongen
en je maakt zes keer de gebaren van het gebed.

Einde van ‘het eerste Gebed’ en overgang naar ‘de Lemniscaat’

- 15.32 (Na de laatste, 6^e, gezongen mantra, en de laatste aanzet van de gitaar)
- Je brengt nog één keer de handen in de cirkelbeweging terug naar het voorhoofd, waar je blijft en open bent voor de klanken van de tanpura.
- 15.50 (Als de violen duidelijk beginnen aan te zetten)
De handen gaan in namaskar langzaam omhoog, tot de armen gestrekt zijn.
- 16.04 (Bij de tweede aanzet van de violen)
De handen gaan uit elkaar en je beweegt je armen gestrekt zijwaarts, synchroon en heel langzaam in een cirkel naar beneden.
- 16.15 (Bij de derde aanzet van de violen)
De armen zijn horizontaal op schouderhoogte en bewegen verder naar beneden. De armen komen helemaal beneden tot langs de benen.
- 16.30 (Bij de vierde aanzet van de violen)
Je plaatst je handen met een sierlijke beweging achter op de heupen voor de Lemniscaat.

‘de Lemniscaat’ (pagina)

Je staat met je gewicht rustend op twee benen, de voeten een eindje uit elkaar, de knieën licht gebogen.

Je maakt contact met je bekkengebied van waaruit de lemniscaatbeweging steeds ontstaat en met je heupen waarmee je de lemniscaatbeweging maakt.

- 16.30 (gedurende de vijf volgende mantramelodieën van de violen)
Je voelt het midden van het bekkengebied en van daaruit breng je het gewicht op het rechterbeen en beweeg je de rechterheup in een halve cirkel naar rechts, van rechts voor naar rechts achter, waarna je het gewicht overbrengt op het linkerbeen en een halve cirkel naar links maakt, van links voor naar links achter. Je beschrijft zo een liggende 8, waarbij het middelpunt waar je steeds doorheen en rondom beweegt je centreert en stabiliteit geeft. Zo beweeg je gedurende enkele minuten.

Einde van ‘de Lemniscaat’ en overgang naar ‘het tweede Gebed’

- 18.10 (Het geluid van de violen ebt langzaam weg)
Je laat de bewegingen langzaam tot een einde komen, tot het bekken weer in het midden is, op twee benen gedragen.
- 18.13 (Bij het geluid van de tanpura)
Je brengt de handen in namaskar voor de borst.
- 18.20 Je brengt de handen in namaskar op het voorhoofd om zo meteen verder te gaan met het gebed.

‘het tweede Gebed’ (pagina)

- 18.23 (eerste halve mantra 1/2)
- Sri Ananda. De handen staan reeds in namaskar op het voorhoofd.
 - Jay Ananda. Je brengt de handen in namaskar van voorhoofd naar hart.
 - Jay Jay. Je opent je handen vanuit de namaskarhouding, de vingertoppen blijven eerst bij elkaar en maken een draaibeweging met de handpalmen voor het hartgebied/middenrif langs en je laat de geopende handen dan naar voren wijzen, vlak onder het hartchakra.
 - Shanti. Je brengt je handen in de bidhouding (namaskar) voor het hartchakra (4^e chakra).
 - Aum. Je buigt met je hoofd naar je handen, totdat de lippen en de vingers elkaar aanraken (5^e chakra).
- 18.37 (tweede halve mantra 1/2)
- Sri Ananda. Je plaatst vanuit de buiging de handen in de namaskar houding op het ajna chakra. Je duimen raken tegelijkertijd met de i-klank het ajna chakra aan. Het gezicht is licht omhooggericht.
 - Jay Ananda. Je verplaatst vanuit je ajna chakra je handen in de namaskar houding naar je hart (4^e chakra). Je handen raken op de jay-klank het hart, midden voor het borstbeen.
 - Jay Jay. Je opent je handen vanuit de namaskarhouding, de vingertoppen blijven eerst bij elkaar en maken een draaibeweging met de handpalmen en vingers voor het hartgebied/middenrif langs en je laat de geopende handen dan naar voren wijzen, vlak onder het hartchakra.
 - Shanti. Je laat je handen en armen vanaf het hart synchroon schuin zijwaarts naar beneden voor de benen langs gaan en brengt ze in een brede zijwaartse cirkel tot boven je hoofd in de namaskar houding. Dit is het 7^e chakra in zijn uitstraling omhoog.

- Aum. Je brengt je handen in de namaskarhouding bij je kruinchakra (7^e chakra) op je hoofd.

18.51 (Als de klank Aum geklonken heeft en de gitaar een aanzet geeft)
Je brengt je handen synchroon van boven zijwaarts in een cirkel naar beneden en voor je bovenbenen en lichaam langs naar je voorhoofd (Sri, begin nieuwe mantra) in een eindeloze beweging die alsmat doorgaat, om hier het gebed weer opnieuw te beginnen.

De hele mantra wordt zes keer gezongen
en je maakt zes keer de gebaren van het gebed.

Einde van ‘het tweede Gebed’ en overgang naar ‘het tweede Wiegen’

- 21.28 De handen zijn in namaskar op het voorhoofd. Je wacht stil en vol toewijding op de eerste aanzet van de violen.
- 21.42 (Bij de eerste aanzet van de violen)
Je brengt de handen omhoog en laat de gestrekte armen meteen daarna in een zijwaartse cirkelbeweging naar beneden afdalen, de armen komen ontspannen langs het lichaam met de handen open naar het midden. Je opent zacht de ogen en kijkt naar het midden van de cirkel. (Deze beweging duurt één mantra van de violen)
- 21.58 (Bij de tweede aanzet van de violen)
Je zet met je rechtersoet een stap naar voren en loopt in vier stappen naar het midden van de kring. Bij de laatste pas sluit de linkersoet aan bij de rechtersoet.

‘het tweede Wiegen’ (pagina)

- 22.04 Je verbindt je met de anderen in de cirkel door je linkerarm onder de rechterarm van de linker partner door te schuiven en de linkerhand op haar heiligbeen neer te leggen. De rechterarm schuif je schuin bovenlangs over de linkerarm van de rechter partner en je legt de rechterhand in de holte van haar rug, net boven de hand die daar al ligt. De heupen zijn met elkaar verbonden, de knieën licht gebogen, de soeten op de aarde. Je laat vanuit je bekken een zacht wiegen met de heupen ontstaan van rechts naar links bij elke toonverandering van de violen, waarbij de heupen steeds bij elkaar aangesloten blijven.

Einde van ‘het tweede Wiegen’

- 23.40 (Het geluid van de violen ebt weg)
Je laat nu de bewegingen verstillen en verkleinen.
- 23.47 (De tanpura klinkt weer duidelijker en op de achtergrond hoor je het geluid van het altijd stromende water)
- 23.52 (Bij de tweede aanzet van de tanpura)
Je laat elkaar langzaam los, de armen komen losjes langs het lichaam en je zet een klein stapje achteruit.
- 24.30 (De tanpura ebt weg en het geluid van het water blijft over)
Je brengt de handen als een kommetje onderaan de buik. De duimen zijn niet aangesloten.

Einde van het alaaap-gedeelte en overgang naar het derde, jhor gedeelte

- 24.30 (Je hoort het geluid van de beek)
Je handen zijn in een kommetje onderaan je buik.
- 26.30 (De tanpura komt erbij)
- 26.40 (De violen komen erbij op de achtergrond)
- 27.12 (Bij de eerste aanzet van de violen)
Je draait een kwartslag rechtsom en legt de linkerhand op de linkerschouder en de rechterhand op de rechterheup van de persoon voor je, je laat een zacht wiegen van rechts naar links ontstaan (de richting is dan naar buiten toe en naar het midden van de cirkel toe.) Je wiegt heen en weer, in een cadans, in een ritme met elkaar.
- 29.12 (Bij de eerste indringende aanroep van de violen)
Je laat de handen los.
- 29.17 (Bij de tweede aanroep van de violen)
Je draait een kwartslag rechtsom en staat met je gezicht in de cirkel naar buiten toe (beweging duurt een halve mantra, 4 tellen).
- 29.23 (Bij de derde aanroep van de violen)
Je loopt, beginnend met de rechtervoet, in vier passen naar de buitenkant van de cirkel (de stappen vinden plaats in een halve mantra, 4 tellen).
- 29.28 (Bij de vierde aanroep van de violen)
Je draait dan eerst een halve slag rechtsom en komt daardoor met je gezicht naar het midden van de cirkel en je loopt dan meteen via drie verdere stappen naar elkaar toe en geeft elkaar de hand zodat er een kring ontstaat (halve mantra, 4 tellen).

Het derde, jhor-gedeelte

‘de Levenspas’ (eerste mantra) (pagina

Jullie staan met de handen in elkaar in de kring. Je rust op twee benen, je voeten op de grond, de knieën licht gebogen. Vervolgens beginnen jullie met de wiegbewegingen, die de basis van ‘de Levenspas’ vormen.

29.35 (eerste halve mantra 1/2)

- *Srī*¹ Ananda. Je wiegt met je bekken naar rechts vanuit je heup en bekken.
- *Jay*² Ananda. Je wiegt met je bekken van rechts naar links vanuit je heup en bekken
- *Jay*³ Jay, Shanti. Je wiegt met je bekken van links naar rechts vanuit je heup en bekken.
- *Om*⁴. Je wiegt met je bekken van rechts naar links vanuit je heup en bekken.

29.42 (tweede halve mantra 1/2)

- *Srī*¹ Ananda. Zonder het wiegen te onderbreken, zet je in deze beweging tegelijkertijd je rechtervoet rechts zijwaarts in de kring op de aarde neer.
- *Jay*² Ananda. Zonder het wiegen te onderbreken, zet je in deze beweging tegelijkertijd je linkervoet/been links achter de rechtervoet op de aarde neer.
- *Jay*³ Jay, Shanti. Zonder het wiegen te onderbreken, zet je in deze beweging tegelijkertijd je rechtervoet rechts zijwaarts naast de linkervoet (ongeveer 50 cm ruimte ertussen) op de aarde neer.
- *Om*⁴. Zonder het wiegen te onderbreken, kruis je in deze beweging tegelijkertijd je linkervoet naar rechts, schuin voor, naast de rechtervoet op de aarde (ongeveer 20 cm ertussen).

29.48

- *Srī*¹ Ananda. Zonder het wiegen te onderbreken, zet je je rechtervoet naast de linker, je heup beweegt naar rechts. En je gaat verder met de wiegbewegingen op de plaats.

29.54

- *Srī*¹ Ananda. Zonder het wiegen te onderbreken, zet je in deze beweging tegelijkertijd je rechtervoet rechts zijwaarts in de kring op de aarde neer. En je gaat verder met de bewegingen van ‘de Levenspas’.

34.00 (De zang komt tot een einde)

Je vervolgt met elkaar het wiegen en ‘de Levenspas’, op het ritme van de muziek, één hele mantra.

De hele mantra wordt 22 keer gezongen.

Overgang naar ‘de Devotionele Groet’

34.10

Je laat de handen van je naaste partners los en doet een stap achteruit zodat je genoeg ruimte hebt om de armen te kunnen bewegen. Je blijft op het ritme van nog drie hele mantra’s wiegen en hoort daarin de violen, die je roepen. Je geeft je armen vrij om te bewegen door de ruimte en de energie om je heen als voorbereiding op ‘de Devotionele Groet’.

34.48

Je brengt bij de vijfde mantra melodie al wiegend de handen in namaskar op het hart.

‘de Devotionele Groet’ (tweede mantra) (pagina

Zonder het wiegen te onderbreken begin je met de bewegingen van de armen bij het horen van de eerste gezongen mantra.

35.00 (eerste halve mantra)

- *Srī*¹ Ananda. Je handen zijn al in namaskar op je hart. De heup beweegt naar rechts.
- *Jay*² Ananda. Je brengt je handen op het ajna chakra. De heup beweegt naar links.
- *Jay*³ Jay, Shanti. Je brengt je handen van het ajna chakra naar je borststreek en maakt een draaiende beweging voor het hartchakra. De heup beweegt naar rechts.
- *Om*⁴. Je strekt je handen naar boven toe uit, en buigt je hoofd licht naar achteren. De heup beweegt naar links.

35.06 (tweede halve mantra)

- *Srī*¹ Ananda. Je brengt je handen in namaskar op je hart. De heup beweegt naar rechts.
- *Jay*² Ananda. Je brengt je handen op het ajna chakra. De heup beweegt naar links.
- *Jay*³ Jay, Shanti. Je brengt je handen van het ajna chakra naar je borststreek en maakt een draaiende beweging voor het hartchakra. De heup beweegt naar rechts.
- *Om*⁴. Je strekt je handen naar de aarde uit met de handen open naar voren. De heup beweegt naar links. Deze hele mantra wordt twintig keer gezongen.

Einde van ‘de Devotionele Groet’ en overgang naar ‘de Chakra Wave’

- 39.00 (Het zingen van Anandajay stopt)
- 39.10 (Het zingen van de vrouwelijke stem ebt nu ook weg)
Je laat de armbewegingen tot een einde komen en je blijft wiegen van rechts naar links in het ritme van de mantra, maar nu alleen op de klanken van de muziek.
- 39.23 (De drums zwellen aan)
Je wiegt nog gedurende 4 hele mantra's, 4 maal 8 tellen, terwijl je armen ondertussen vrij door de ruimte bewegen om zo contact te maken met je energetische veld.
- 40.00 (Bij de vijfde mantra)
Je brengt al wiegend je handen eerst in namaskar voor je hartchakra, dan laat je ze met de vingertoppen naar voren komen te wijzen en daarna strek je je handen en vingertoppen naar beneden toe, naar de aarde uit.
- 40.11 (Bij de zesde mantra, nu met zang)
Je begint met de bewegingen van ‘de Chakra Wave’. Om hierop voorbereid te zijn, kun je in jezelf gedurende het hele intermezzo de 5 mantra's mee blijven zingen.

‘de Chakra Wave’ (derde mantra) (pagina)

Zonder het wiegen te onderbreken sta je in de cirkel met je gezicht naar het midden. Je handen zijn in de namaskarhouding. De rechterhand ligt onder en de linkerhand ligt daarop. Je vingers wijzen naar het midden van de kring.

- 40.12 De handen zijn in namaskar voor je, onderaan de buik. Het zingen van de mantra begint:
- *Sri*¹, Je laat de handen in namaskar sierlijk waaieren naar rechts voorbij het wortelchakra.
 - *Jay*², Je laat de handen sierlijk waaieren naar links voorbij het 2^e chakra.
 - *Jay*³, Je laat de handen naar rechts waaieren voorbij het 3^e chakra.
 - *Om*⁴, Je laat de handen naar links waaieren voorbij het 4^e chakra.
 - *Sri*¹, Je laat de handen naar rechts waaieren voorbij het 5^e chakra.
 - *Jay*², Je laat de handen naar links waaieren voorbij het 6^e chakra.
 - *Jay*³, Je laat de handen naar rechts waaieren voorbij het 7^e chakra.
 - *Om*⁴, Je laat de handen reiken naar het hoogste punt.

Deze hele beweging langs de chakra's van onder naar boven duurt 1 hele mantra, 8 tellen.

40.24 (Sri) Je maakt een armzwaai in een zijwaartse cirkelbeweging van kruin naar wortel (Om) (een halve mantra).

(Sri) Je maakt een armzwaai terug van wortel naar kruin (Om) (een halve mantra), de handen komen weer in namaskar boven het hoofd.

(Sri) Begin chakra-wave van kruinchakra naar wortelchakra.

40.36

- *Sri¹*, Je laat de handen in namaskar sierlijk waaieren naar rechts voorbij het 7^e chakra.
- *Jay²*, Je laat de handen sierlijk waaieren naar links voorbij het 6^e chakra.
- *Jay³*, Je laat de handen naar rechts waaieren voorbij het 5^e chakra.
- *Om⁴*, Je laat de handen naar links waaieren voorbij het 4^e chakra.
- *Sri¹*, Je laat de handen naar rechts waaieren voorbij het 3^e chakra.
- *Jay²*, Je laat de handen naar links waaieren voorbij het 2^e chakra.
- *Jay³*, Je laat de handen naar rechts waaieren voorbij het wortelchakra.
- *Om⁴*, Je laat de handen reiken naar het laagste punt.

Deze hele beweging langs de chakra's van boven naar beneden duurt 1 hele mantra, 8 tellen.

Einde van 'de Chakra Wave' en overgang naar 'het Afdalen' (pagina)

44.12 (shanti om 2 x) vrouwenstem solo, we doen 'de Chakra Wave' omhoog, de stem ebt weg.

44.24 (drums en violen)

Een armzwaai in een zijwaartse cirkelbeweging van kruin naar wortel (halve mantra, 4 tellen).

44.29 (drums en violen)

Een armzwaai terug van wortel naar kruin (halve mantra, 4 tellen).

44.34 (drums en violen) De handen in namaskar boven het hoofd.

Het wiegen komt tot een einde.

44.35 (drums en violen)

De handen draaien met de achterkanten tegen elkaar en langs de chakra's in een rechte lijn naar beneden tot onder aan de buik (halve mantra, 4 tellen).

- 44.41 (drums en violen)
Je opent de armen en handen (schuin) zijwaarts, met de handpalmen geopend naar het midden van de kring (halve mantra, 4 tellen).
- 44.47 (drums en violen)
In deze houding verblijf je een hele mantra (8 tellen).
- 45.00 (eerste tel van de mantra)
De rechtervoet komt een stap naar voren, naar het midden van de kring.
- 45.01 (tweede tel van de mantra)
De linkervoet sluit aan.
- 45.03 (derde tel van de mantra)
De rechtervoet komt een stap naar voren.
- 45.04 (vierde tel van de mantra)
De linkervoet sluit aan.
- 45.05 Je geeft elkaar de hand (halve mantra, 260 4 tellen).
- 45.10 Je staat met elkaar in de kring met de handen in elkaar (hele mantra, 8 tellen).

Toelichting op ‘het Afdalen’

Je staat in de kring met de handen losjes in elkaar, de voeten een eindje uit elkaar en de knieën licht gebogen. De ogen zijn gesloten.

De beweging begint steeds bij Sri en eindigt bij Om, daar is het stille moment. Er ontstaat ruimte tussen de 2 ‘stil-momenten’ om de beweging te maken.

Je maakt de bewegingen steeds gedurende een halve mantra (1/2), vier tellen of een hele mantra (1), 8 tellen. Wanneer je gedurende een hele mantra niet beweegt maar in de pose verblijft, is de beschrijving vetgedrukt. Elke nieuwe beweging begint op Sri Ananda (zowel de halve als de hele mantra begint met Sri Ananda), daarom is deze aanduiding in de onderstaande beschrijving na de eerste keer achterwege gelaten.

‘het Afdalen’ (vierde mantra) (pagina)

- 45.23 1.a (1/2) Sri Ananda, je buigt je linkerbeen en plaatst je linkerknie op de grond.
1.b (1/2) Je plaatst je rechterbeen en plaatst je rechterknie naast je linkerknie op de grond.
2.a (1/2) Je laat de handen los en gaat op de achterzijde van je benen zitten in een lage kniezit.

- 2.b (1/2) Je brengt de handen in namaskar voor je hartgebied.
- 3.a (1/2) Je draait de handpalmen naar buiten, zodat ze met de achterkanten tegen elkaar aan liggen en beweegt ze voor het lichaam langs naar beneden en plaatst je handen op je bovenbenen.
- 3.b (1/2) Je schuift de handpalmen over de bovenbenen en via je knieën tot op de vloer voor je knieën.
- 46.00 4.a-b (1) Je verblijft 1 mantra met de handen voor je knieën.
- 5.a (1/2) Je schuift verder over de vloer met je handen tot ze gestrekt voor je liggen. Het hoofd is eerst nog in het verlengde van de wervelkolom.
- 5.b (1/2) Je legt je voorhoofd op de grond en komt zo in de mohammedaanse gebedshouding (op de Aum-klank).
- 46.23 6.a-b (1) Je verblijft 1 mantra in de mohammedaanse gebedshouding. 7.a (1/2) Je strekt je rug en maakt hem recht en lang en je hoofd komt van de vloer.
- 7.b (1/2) Je brengt dan je langgemaakte romp met het hoofd in één lijn daarmee verder omhoog en je voelt hoe je daardoor de ontspannen armen en handen over de vloer naar je toe terugsleep, totdat je handen weer voor je knieën op de grond zijn gekomen en je ook mede daarop kunt rusten.
- 46.47 8.a-b (1) Je verblijft gedurende een hele mantra-melodie in deze houding met je handen voor je knieën.
- 9.a (1/2) Je brengt je rechte bovenlichaam, scharnierend vanuit je heupen, verder omhoog totdat je recht op je hielen en bovenbenen zit. Gedurende die beweging sleep je je ontspannen armen en handen achter de omhooggaande romp aan over je knieën en benen tot de polsen op de lijn van de heupen naar de liezen liggen.
- 9.b (1/2) Je brengt je handen weer in het namaskargebaar voor het hartchakra.
- 10.a (1/2) Je legt je rechter handchakra op je hartchakra op het midden van het borstbeen en draait je linkerhand omhoog en legt die ontvankelijk op je linkerbeen.
- 10.b (1/2) Je plaatst dan, in een vloeiende beweging, je linkerhand links naast je op de vloer en door daarop even te steunen ga je vervolgens met je linkerbil/heup links van je voeten op de vloer zitten. Met je rechterhand blijf je in verbinding met je hartchakra.
- 47.23 11a-b (1) Je verblijft een hele mantra-melodie in deze Javaanse vrouwenzit.
- 12.a (1/2) Je steunt even wat meer op je linkerhand en brengt in een vloeiende beweging beide benen in hun gevouwen positie linksom naar

voren en zet ze dan ontspannen en nog steeds gebogen voor je neer. Je rechterhand blijft nog steeds op het hartchakra.

12.b (1/2) Je plaatst ook je linkerhand gekruist bovenop je rechterhand op je hartchakra.

13.a (1/2) Je rolt langzaam je rug naar de vloer toe af. Je handen liggen op je hart.

13.b (1/2) Je strekt in een gestroomlijnde beweging je benen langzaam uit, terwijl je via je handen in verbinding blijft met je hart.

14.a (1/2) Je brengt je linkerarm en hand vanuit je hartgebied gestrekt door de lucht zijwaarts naar de vloer, totdat die arm vanaf de schouder helemaal naar links uitgestrekt daar ligt.

14.b (1/2) Je strekt dan ook op die manier je rechterarm en -hand vanuit je hartgebied door de lucht zijwaarts naar de vloer, totdat ook deze arm helemaal naar rechts uitgestrekt daar ligt.

48.12 Je verblijft gedurende veertien mantra's (14 x 8 maten) in deze laatste positie van 'het Afdalen'.

Overgang naar 'de Heropstanding' (pagina)

51.00 (1) (De vrouwenstem valt weg. Anandajay zingt nog een hele mantra)
Je bereidt je innerlijk voor op het omhoog komen.

51.12 1. (1/2) We buigen ons linkerbeen tot een kleine buiging, onze linkervoet slepend over de vloer, tot ze plat op de vloer staat bij de rechterknie, op de AUM-klank.

2. (1/2) We schuiven onze rechterarm/hand over de vloer van zijwaarts naar boven tot deze langs het rechteroor komt te liggen.

3. (1/2) We draaien op onze rechterzij, door ons licht af te zetten met de linkervoet en onze linkerarm/hand omhoog te strekken en over het lichaam naar rechts te bewegen ('hefboom') en we als vanzelf op onze rechterzij rollen.

4.(1/2) We buigen tegelijkertijd onze beide benen dicht bij ons onder ons lichaam en plaatsen onze linkerarm/hand voor ons borstgebied.

51.35 5. (1) We verblijven 1 mantra op de rechterzij.

6. (1/2) We duwen ons met onze linkerhand/arm op tot de rechterarm/hand op dezelfde hoogte is als onze linkerhand, rechts van de rechterheup.

7. (1/2) We bewegen verder naar de 'Javaanse vrouwenzit', waarbij we op de rechterbil/heup zitten en de rechterhand ons ondersteunt en we de linkerhand op onze linkerenkel plaatsen.

- 52.00 8. (1) We verblijven 1 mantra in de Javaanse vrouwenzit.
 9. (1/2) We bewegen naar de lage kniezit, met de billen op de hielen. 10.
 (1/2) We brengen onze handen in namaskar voor het borstgebied.
- 52.24 11. (1) Je verblijft 1 mantra in de lage kniezit met de handen in de namaskar voor het borstgebied.
- 52.35 12. (1/2) Je beweegt naar de hoge kniezit.
 13. (1/2) Je reikt je handen zijwaarts uit en geeft elkaar de hand.
 De muziek stopt, je hoort de beek en blijft in jezelf doorzingen of doortellen.
- 52.48 14. (1/2) Je plaatst in een vloeiende beweging je linkervoet naast de rechterknie op de grond
 15. (1/2) Je duwt je met je linkerbeen omhoog en plaatst je rechterbeen naast de linkervoet op de vloer.
 16. (1/2) Je zet je linkervoet naar het midden van de kring en sluit aan met je rechtervoet.
 17. (1/2) Je laat je handen los van elkaar en je brengt je handen in de namaskar voor het hartgebied
- 53.13 18. (1) Je staat met de handen in namaskar voor de borst. (Je zingt of telt één hele mantra in jezelf).
 19. (1/2) Je draait de handpalmen naar buiten zodat ze met de achterkanten tegen elkaar aan liggen en beweegt ze voor het lichaam langs tot laag bij het bekken.
 20. (1/2) Je legt je handen in een komvorm in elkaar, waar je het geluid van het water ontvangt.

Einde van het jhor-gedeelte en overgang naar het vierde, jhala-gedeelte

- 53.30 In deze pose blijf je staan tot de vijfde mantra (het jhala-gedeelte)
- 55.00 (De tanpura komt erbij)
 Je geeft elkaar de hand en maakt een stap achteruit, zodat de armen en handen ontspannen gestrekt zijn (als het moet twee stappen achteruitzetten).
- 55.25 (De gitaren)
 Je beluistert verder de klanken van de Spaanse gitaar.
- 58.24 (De violen)
- 1.01.11 (De drums)
 Je laat de handen langzaam los en gaat in vrijheid de bewegingen volgen, die in jou al lang plaatsvinden.
- 1.02.06 (De violen komen erbij)

Het vierde, jhala-gedeelte

'het Vrijgeven' (vijfde mantra) (pagina)

In de vijfde mantra zijn er geen choreografische aanwijzingen.

1.02.24 (Het zingen begint)

Alles wat losgemaakt is, mag nu vrij bewegen om jouw relatie met je ziel, met Ananda, vorm te geven, tot uitdrukking te brengen. Je mag de kring verlaten en vrij in de ruimte bewegen.

1.14.00 (De drums)

Het zingen stopt, je blijft vrij bewegen op het ritme van de drums.

1.15.58 (De gitaar)

Je blijft vrij bewegen op de begeleiding van de gitaar.

'het Samenkomen' (zesde mantra) (pagina)

Deze mantra staat in het teken van thuiskomen, waarin het Aum is bedoeld om je terug te brengen naar jezelf, je midden, in eerbied, naar binnen, naar je bron van geluk, naar Ananda.

1.16.53 (Het zingen begint)

Het steeds terugkerende Aum nodigt je uit om de relatie aan te gaan met Ananda.

1.18.00 Kom terug naar binnen en breng op elke Aum de handen in namaskar. Breng ze terug naar het midden en op den duur naar je hartchakra. Kom thuis.

1.22.40 De mantra verstilt en de vrouwenstem blijft alleen over.

We houden de handen in namaskar voor de borst en laten de verbinding met Ananda voortduren. Je verinnerlijkt, alles mag tot rust komen en je ziel leeft. Ananda danst in jou en jij wordt stil.

1.23.12 De vrouwenstem is weggeëbd.

1.24.30 Het geluid van de beek en tanpura komt naar voren.

1.24.45 De tanpura klanklen worden duidelijker. Je laat de handen uit de namaskar komen en komt weer langzaam in de kring bij elkaar. Je geeft elkaar de hand. Je gaat dan gezamenlijk eerst met de rechterknie naar de vloer en dan komt de linkerknie erbij en dan ga je op de hielen zitten.

1.26.25 Je laat de handen los en gaat in de meditatiehouding zitten met je handen open op de bovenbenen of in de schoot. De zithouding is vrij.

1.27.30 De tanpura ebt weg, je bent samen met de beek.

1.30.58 De mantra is ten einde. Stilte.

Meditatie

Eventueel beluister je nu nog een keer het arati-muziekstuk voor het langer, meditatief navoelen van je dans- en verinnerlijkingsbeleving. Einde van de dans.



www.lightofbeing.org
contact@lightofbeing.org
0032 (0)80 548 638

Out of respect of our work, please don't copy.
© The Light of Being®