



OPEN JE STEM ZANGCURSUS

When your Voice is free, You feel free

Huis-Zang-werk:

Deze week mag je naast de 40-daagse mantra (Sat Nam Wahe Guru) kiezen welke mantra je dagelijks gaat chanten:

Adi Shakti of Yemaya Assessu.

Door deze mantra dagelijks te herhalen werk je verder aan het balanceren van je sacrale chakra.

Tips:

- Start iedere sessie met de mantra Ohm. Zing deze 3x tot je adem helemaal op is.
- Eindig de mantra met een diepe inademing en het samenknijpen van je bekkenbodemspieren.
- Gevolgd door een stilte van 1 minuut of meer.

Zangtips:

- Denk er aan om volledig uit te ademen.
- Adem volledig in.
- Adem in: Buik vol. Adem uit Buik leeg.
- Verruim je klankkast en ademruimte door laag en breed te ademen.

Adi Shakti - Divine Mother

Adi Shakti, Adi Shakti,
Adi Shakti, Namó Namó

Sarab Shakti, Sarab Shakti,
Sarab Shakti, Namó Namó

Prithum Bhagawati, Prithum Bhagawati,
Prithum Bhagawati, Namó Namó

Kundalini, Mata Shakti,
Mata Shakti, Namó, Namó

Stemt af op de frequentie van de Goddelijke moeder en de beschermende, genererende oerenergie. Chanten vernietigt angsten en vervult behoeften. Ongeluk wordt afgewend.

Yemaya Assessu

Yemaya Assessu
Assessu Yemaya
Yemaya Olodu
Olodu Yemaya

Ode aan Yemaya, de godin van de oceanen.

40 Daagse Mantra:

Sat nam Sat nam
Sat nam Sat nam
Sat nam Sat nam
Wahe Guru

For speaking truth, opening the throat chakra.

 Veel plezier met zingen deze week,

Liefs Patricia