

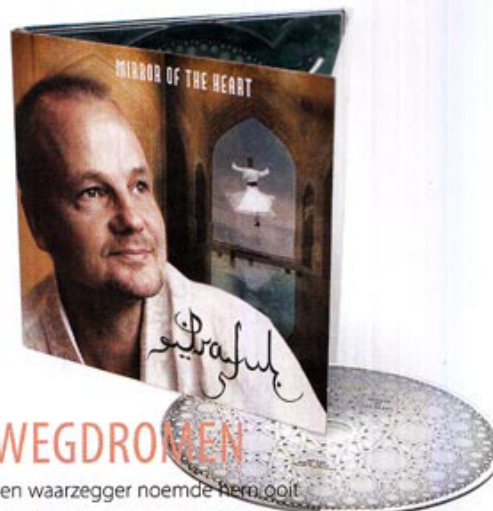
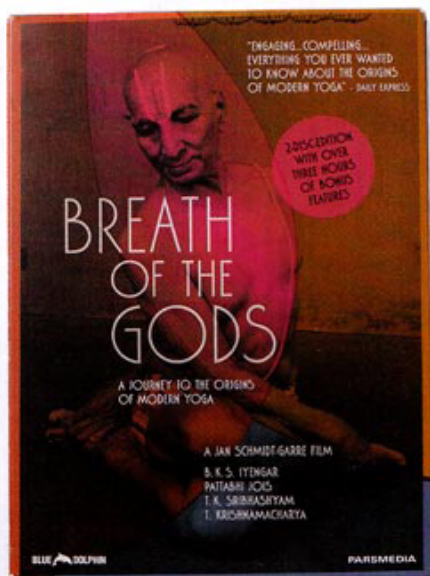
cd&dvd

TEXST: SASKIA GROOTEGOOD, BEELD: CELINE@STUDIO 5982

NOSTALGIE

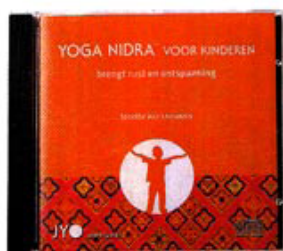
Waar komt de de yoga vandaan die we tegenwoordig beoefenen? De filmmaker van *Breath of the gods* reisde naar India en dook in het leven van Krishnamacharya. De beroemde yogi werd in de jaren dertig op het paleis van de koning uitgenodigd om zijn occulte yogakunsten te vertonen. Samen met zijn legendarische leerlingen Iyengar en Pattabhi Jois zorgde hij ervoor dat yoga haar dubieuze imago kwijtraakte en over de hele wereld verspreid raakte. Heerlijke zwart-witfragmenten en exclusieve opnames van de meesters.

Breath of the gods, Jan Schmidt-Garre, € 20,-
te bestellen via www.imagemovement-store.com



WEGDROMEN

Een waarzegger noemde hem ooit een 'man met een oosters hart'. Zijn liefde voor het Oosten is op zijn nieuwste cd hoorbaar. De van oorsprong Duitse jazzmusicus Praful – Sanskriet voor 'opbloeiend' – liet zich inspireren door de mysterieuze muziek van de soefi's en combineerde dit met Indiase klanken, eigentijdse mantra's en muziek uit het Midden-Oosten. Heerlijke cd om bij weg te dromen of voor tijdens een ontspannende yoga *practice*. *Mirror of the heart*, Praful, € 19,50, te bestellen via www.prafulmusic.com



KINDERSLAAP

Met haar zachte stem brengt docente Josette van Leeuwen kinderen die wel wat ontspanning kunnen gebruiken in een diepe yogaslaap. De *yoga nidra's* zijn afkomstig uit

de Satyananda yogatraditie en hebben elk een ander thema. Bij het thema 'innerlijke liefde' zijn de begrippen die voorbijkomen wel wat abstract voor kinderen, maar bij de vliegreis speelt ze volop in op de fantasie. Je waant je een lichtvoetige vogel en in gedachten beweeg je open en vrij. Ook fijn als je niet meer piepjong bent.

Yoga nidra voor kinderen, Josette van Leeuwen, € 14,95 of € 10,- voor mp3, te bestellen via www.jyo.nl

HELENDE KRACHTEN

'Mantra's zijn een soort medicinale formules. De klanken hebben een helende werking op ons lichaam en onze relaties,' aldus Deva Premal. Op haar nieuwste cd zingt ze acht klassieke mantra's. De ingetogen *Guru Brahma*-mantra is een ode aan de leraar die wijsheid en inzicht brengt. Van de *Apadamapa*-mantra wordt gezegd dat hij helende krachten oproept. Hoewel de reggaesound op sommige nummers even wennen is, geeft de Nepalese Manose met zijn Indiase fluit de mantra's op andere momenten juist een mystieke lading.

A deeper light, Deva Premal & Miten, € 17,95, te bestellen via www.spirituelemuziek.nl

