

Vedic Chant

Vedic Chant entwickelt die Fähigkeit zuzuhören, die Geduld und die Erinnerungsfähigkeit.

Aber vor allem ist es eine Möglichkeit, die Stille zu erfahren, die Stille des Zuhören, in der, wie Desikachar sagt "nothing else should enter the mind" (Nichts anderes in den Geist eindringen sollte).

Wenn wir unserem Geist erlauben in Stille zu sein, erfahren wir den Zustand des nirodha, und das ist Yoga.

In diesem Kurs rezitieren und analysieren wir zusammen ein Mantra aus den Upanishaden.

Wir legen besonderen Wert auf die richtige Aussprache und den Rhythmus.

Außerdem betrachten wir die Nutzung der Mantren als "Maßeinheit" für die Asana- und Pranayama-Praxis.

Monika Mayer Yogalehrerin BDY/EYU

Termine: Samstag, 8. Februar 2020, Samstag, 23. Mai 2020

15.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Yogaschule Nordbayern 90429 Nürnberg,