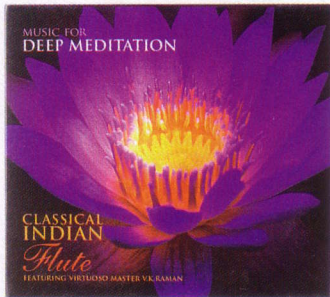


# cd&dvd

Door: Christel Jansen, beeld: Studio 5982

## Pure klanken



De serie *Music for Deep Meditation* haalt grote artiesten voor het voetlicht. Ditmaal een van de leidinggevende fluitisten van India, V.K. Raman. Het wonderkind Raman is grootgebracht in de Zuid-Indiase Karnatische muziekstijl, een melodieuze vorm die uitgaat van een vaste structuur met geïmproviseerde variaties. Op *Classical Indian flute* staan zeven improvisaties met twee traditionele Indiase

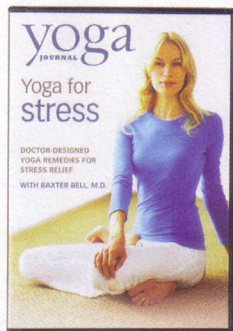
fluiten, de bansuri en de venu. Pure muziek die doorvibreert tot in je diepste wezen en je in een staat van complete ontspanning brengt.

*Classical Indian flute*, door V.K. Raman, Inner Splendor Media, [www.apsari.com](http://www.apsari.com), [www.amazon.com](http://www.amazon.com) en voor € 10,- te downloaden op iTunes

## Weldaad

Op de dvd *Yoga for stress* geeft de Amerikaanse huisarts en yogi Baxter Bell een aantal handreikingen en series om stressbestendig te worden. Goed gedoceerde oefeningen die ook in aangepaste vorm worden getoond voor minder flexibele mensen. De mini-Zonnegroet is een ware weldaad om je onderrug op te warmen en spanningen weg te laten stromen. Verder ook *pranayama* (ademtechnieken), geleide ontspanning en meditatie. Laat je meevoeren door de diepe stem van Bell...

*Yoga for stress*, Baxter Bell (voertaal Engels), *Yogajournal*, via [www.amazon.com](http://www.amazon.com) of [www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com), \$ 19,95



## Ontspannen met een bal



leerd en duidelijk ingesproken. Regines stem is af en toe wat zalvend, maar dat hoor je amper nog als je meegaat in de oefeningen. Het lekkerst is het Bekkenveren, waarbij je met je bekken heen en weer wiegt op de bijgeleverde bal.

*Gun jezelf een adempauze*, Regine Herbig, cd plus bal, De Toorts, € 17,-

## Intrigerend

In haar afscheidstournee zong zangeres en actrice Cher de *Gayatri Mantra*, in de uitvoering van Deva Premal en Miten. Dit droeg ongetwijfeld bij aan de populariteit van het getalenteerde tweetal, al spreekt hun muziek voor zich. Ook hun uitvoering van de *Moola Mantra* (waarin de geheimen van mannelijke en vrouwelijke energieën worden bezongen) is intrigerend en meeslepend. Een indringende muzikale meditatie waarin westerse keyboards perfect samengaan met traditionele oosterse instrumenten als de tanpura en de dotar.

*Moola Mantra*, Deva Premal, Prabhu Music/Oreade, € 19,95

