



Mantra op de gitaar

Hi, there

COPYRIGHT MELDING
@ 2023
www.unieklevencoaching.nl
UNIEK LEVEN

Dit document is beschermd onder internationale auteursrechtwetten. Dit document mag niet worden gedeeld, gemanipuleerd, gekopieerd, gereproduceerd, gebruikt of gewijzigd in welke vorm dan ook vorm of op welke wijze dan ook, inclusief mechanische, elektrisch, door fotokopieën of anderszins zonder toestemming van de UNIEK LEVEN. Ongeoorloofd gebruik van dit document is een overtreding auteursrechtelijk beschermd en strafbaar.

Veel plezier. Sifra



Inhoud

INLEIDING

Welkom

Hoe te beginnen

Wat zijn medicijnliedjes?

Basis - wat heb je nodig

AKKOORDEN

Fret

Akkoorden

TOKKELEN EN STRUMMEN

Tokkelen en strummen

Houding vingers & handen

MANTRA EN MEDICINE MUSIC

Mantra's

Hoe je een nummer begint

Dynamiek creëren in jouw nummer

Hoe je een nummer afmaakt

Veel plezier. Sifra

De basis

Welkom

Leer magische mantra's spelen op de gitaar en begeleid jezelf zo eenvoudig bij het mantra zingen. Mantras are medicine for you. De gitaar heeft 6 snaren; E (dikste en bovenste snaar), A, D, G, B, en E. In de video's zal ik ze benoemen als snaar 1 (E), 2 (A), 3 (D) 4 (G) 5 (B) en 6 (E). De gitaar kan je stemmen via een apparaatje of via apps. De app Pro Guitar Tuner, vind ik zelf erg fijn. Wanneer jij een nieuwe gitaar koopt, neem dan de tijd om die goed te stemmen. Omdat de snaren nog opgerekt moeten worden, zal je in het begin heel vaak moeten stemmen (elke 15 min even checken).

WAT HEB JE NODIG

- Gitaar
- Capo - Het woord capo komt van capotasto dat topkam betekent. Een capo is een klem die je op je gitaar kunt zetten om de snaren hoger te laten klinken.
- Tuner of App om de gitaar te stemmen

TIJDENS DE CURSUS

Je kunt deze handleiding parallel gebruiken met de video's in de online cursus. Lees eerst de basis informatie in de handleiding en start dan met de video's. In jouw online leeromgeving zijn ook filmpjes over de basis, akkoorden, tokkelen en strummen. Bekijk deze eerst als jij beginner bent en ga dan vervolgens starten met de filmpjes per mantra.

Veel plezier. Sifra

#CURSUS MANTRA SPELEN OP DE GITAAR

uniek leven coaching

Mantra en Medicine music

DE KRACHT VAN MANTRA'S en MEDICINE MUZIEK

Medicijnliedjes zijn gemaakt met een dieper doel: het genezen van iemands hart, ziel en lichaam en om de innerlijke geest wakker te maken. Er zijn veel manieren waarop liedjes invloed hebben de mens met stem, teksten, bepaalde geluiden of frequenties. De liederen zijn bedoelt om een positieve invloed uit te oefenen en te groeien. De herhaling van de mantra's haalt je uit het hoofd en brengt ontspanning in het lichaam. Mijn ervaring is dat mantra's helpen bij het openen van het keelgebied met als gevolg jezelf beter uit te kunnen spreken. Letterlijk kan het een blokkade op het stemgebied los maken. Ook geeft het ruimte tot zelfexpressie en vertrouwen in jezelf. Met jouw stem neem je letterlijk ruimte in.

Van stammen in de bergen van de Andes, in de jungle, in de woestijn van Afrika of dicht bij de heilige rivieren van India hadden ze allemaal één ding gemeen: ze gebruikten muziek als genezend hulpmiddel bij ceremonies, rituelen en vieringen. Ze hebben allemaal een soortgelijke bedoeling. In ceremonies kan jij bepaalde mantra's inzetten om een doel te bereiken, bijvoorbeeld om extra aandacht te geven aan het vergeven van jezelf of het openen van de hart. Het benoemen van de betekenis van een mantra wordt vaker gedaan. In mijn eigen ceremonies doe ik dit nauwelijks en laat ik iedereen zijn individuele ervaring hebben met het nummer, zonder daar van te voren invulling aan te geven.

VERSCHILLENDE OORSPRONG

1. Mantra's: zijn waarschijnlijk de bekendste medicijnliederen. Origineel uit India in oud Indiase, "Sanskriet" taal. Mantra's bestaan meestal uit een woord, zin of geluid herhaald om de concentratie bij meditatie te bevorderen en de betekenis te verdiepen. Het steeds opnieuw herhalen kan er voor zorgen dat iemand in trance raakt. Lij gaat dus echt van jouw hoofd naar jouw lichaam.
2. Soundhealing: muziek die is gemaakt om te ontspannen, de geest te kalmeren en je geest te stimuleren onbewust.
3. Anderen: Tegenwoordig noemen we ook andere muziek en liedjes die een genezing hebben intentie, medicijnliedjes. Een mooi voorbeeld daarvan vind ik Fia, Leonie Bos, Sam Garret. Dit kan een bepaalde frequentie zijn door speciaal te gebruiken geluid, maar ook hebben ze teksten die dat ook zijn gemaakt om je hart te raken.

MANTRA

MEDICINE MUSIC

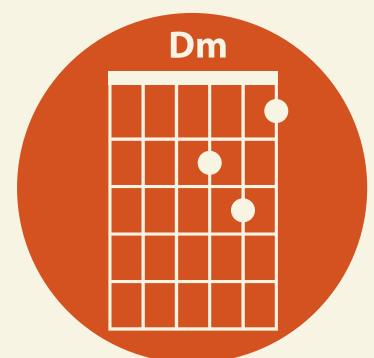
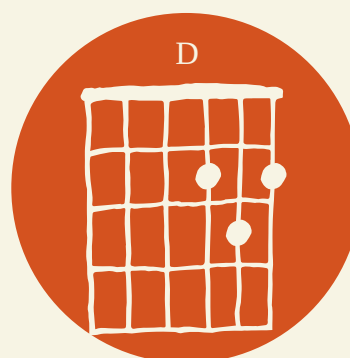
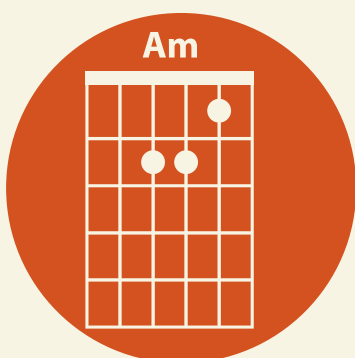
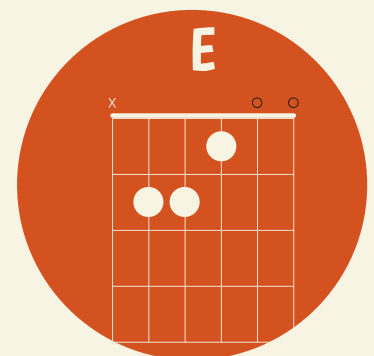
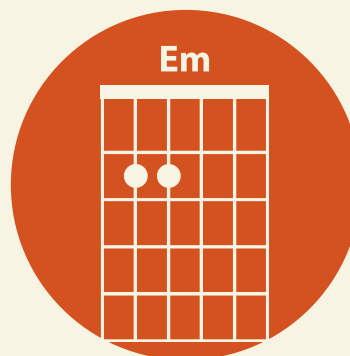
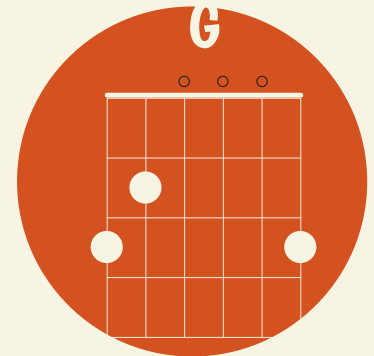
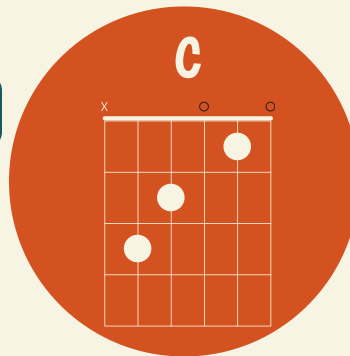
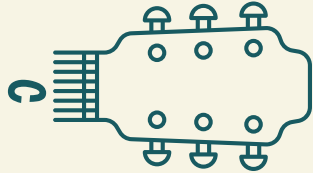
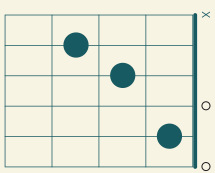
SOUNDHEALING

Akkoorden

Een akkoord is een samenklank van drie of meer tonen.

Akkoorden speel jij met jouw linkerhand. Jouw vingers plaats jij op de snaar dichtbij het volgende ijzertje, een fret. Dit zijn de ijzertjes die op precieze afstand van elkaar in de hals zijn geslagen. Hiermee kort je tijdens het spelen de lengte van de snaar in en kun je de toonhoogte van de snaar veranderen.

Dit zijn de akkoorden die in de cursus veel gebruikt worden. De akkoorden speel je met jouw linkerhand en gaat eigenlijk over hoe de vingers op de snaren staan. Als je de afbeelding van het C akkoord bekijkt dan zet je een wijsvinger op vijfde snaar (B) in het 1ste vakje, jouw middelvinger op de 3de snaar in het 2de vakje en jouw ringvinger op de 2de snaar in het 3de vakje. In de cursus zitten ook video's die speciaal ervoor zijn om de wisseling tussen akkoorden te oefenen.



TOKKELEN EN STRUMMEN

Verschillende manieren om te tokkelen en strummen:

1. Je kunt de snaren aanslaan met je duim, je vinger of een plectrum.

2. Voor kirtans en zangcirkels is het gebruikelijker om zonder plectrum te spelen. Het klinkt natuurlijker en completer, terwijl een plectrum helder en luider klinkt.

Niets is goed of fout. Uiteindelijk is het een kwestie van smaak en gevoel. Het ontdekken met jouw eigen stijl komt met de tijd.

3. Jij kan kiezen. Je bespeelt de snaar met jouw vinger met de huidzijde speelt, of met je nagel. Wanneer jij tokkelt gebruik je eigenlijk altijd de huidzijde.

4. Oefening: Probeer alle variaties te spelen en schrijf op hoe het klinkt en werkt voor jou:

Sla een snaar aan of ga met duim, vinger, nagel en huidzijde en plectrum langs alle snaren. Van boven naar beneden en andersom.

A. Met de duim

B. Met de vinger

C. Met de nagel

D. Met een plectrum (als jij deze hebt)

HOUDING VINGERS EN HANDEN

De positie van je gitaar en hoe je hem vasthoudt, is erg belangrijk zodat jij:

- Alle akkoorden of delen van de hals van je gitaar bereikt met de linkerhand
- Dat je jezelf geen pijn doet als je vaak en langer speelt.

Het belangrijkste is dat jij geen kramp krijgt in je pols, vingers en je arm niet te veel belast. Wees ontspannen terwijl jij speelt, al vergt dat even wat tijd. Jouw linkerhand kan met de duim de hals van de gitaar ondersteunen of jij kan de pols wat laten hangen (de duim raakt dan misschien nog een deel van de hals aan de onderkant aan), dit geeft meer ruimte om moeilijke akkoorden te spelen met b.v. 4 vingers.

In het begin zal je last gaan krijgen van pijnlijke vingertoppen en ga jij eelt creëren. Dit is nog meer wanneer jij metalen snaren hebt. Neem voldoende rust voor het herstel van de vingers, ondanks dat jij langzaam verslaafd aan het raken bent.



DE MANTRA'S

IN DE ONLINE LEEROMGEVING STAAT ER PER MANTRA
EEN VIDEO MET DE SPECIFIEKE UITLEG



STRONG WIND, DEEP WATER

CAPO: FRET 2

VIERKWARTSMAAT

STRUM: D D DU EN D DU UDU

AM EM
Strong wind, Deep water

AM EM
Tall Trees, Warm Fire

C G
I can feel it in my body

Am Em Am
I can feel it in my soul

Am EM
Heya Heya Heya Heya Heya Heya Ho

AM EM
Heya Heya Heya Heya Heya Heya Ho

C G
Heya Heyaaaa, Heya Heyaaaa

AM EM AM
Heya Heya Heya Hooo

Betekenis Mantra

Een vertaling van het populaire Joodse lied: Adama Ve Shamayim. Het lied gaat over de elementen aarde, vuur, wind en water. Ook in de native American wordt deze chant gezongen. Je kunt het zien als een lied voor de elementen en de verbinding die jij er mee kan en mag voelen.

HO O'PONO PONO
CAPO: FRET 2
VIERKWARTSMAAT
STRUM: D DU UDU

AM

Ho o'pono pono

G

Ho o'pono pono pono

F

Ho o'pono pono

E

Ho o'pono pono pono

AM

I am so sorry

G

Please forgive me

F

I love you

E

And I thank you

Betekenis Mantra

Het Hawaïaanse woord ho'oponopono heeft de engelse 'dingen rechtzetten'. Dit oude Hawaïaanse gebed en practice is een proces om dingen recht te zetten in je relaties, inclusief met voorouders, de aarde en jezelf. Een prachtig nummer om bijvoorbeeld te combineren in een avond over vergeving & zelfliefde. Waarin iedereen compassie mag gaan voelen voor wat er in zijn/haar leven is gebeurt. Mooi te combineren met het schrijven van een brief aan jezelf.

GAYATRI MANTRA
CAPO: FRET 2
VIERKWARTSMAAT
STRUM: D D DU

G D
Om bhur bhuvah svah
AM C
tat savitur varenyam
G D
Bhargo devasya dhimahi
AM C
Dhiyo yonah prachodayat (2x)

G D AM C
I feel light, guiding our way home
G D AM C
I see light essence of my soul
G D AM C
I am light, in my heart I know
G D AM C
We are light, together we are whole (2x)

(refrein)

EM D G C
Om Arkaya Namaha, Arkaya
EM D G G
Om Arkaya namaha

Betekenis Mantra

Het zingen en uitspreken van de Gayatri mantra beïnvloedt het fysieke lichaam, het emotionele lichaam en heeft als doel om helder te denken. Het woord Gayatri betekent ritme en bescherming. Deze drie mystieke woorden staan voor de werelden, de aarde (Bhuh), de atmosfeer (Bhuvab) en dat wat zich achter de atmosfeer bevindt (Svah), ook wel de hemel. De mantra verenigt de allerhoogste realiteit, het goddelijke en de kracht van de zon. Een mantra voor glorie, licht, pracht en bevrijding. De bovenstaande is een variant van Mollie en Sam Garret.

SITA RAM
CAPO: FRET 2
VIERKWARTSMAAT
STRUM: D DU UDU

AM AM
Sita Ram (sita ram)
C C
Jay Jay Ram (jay jay ram)
G G
Sita Ram
F F
Jay Jay Ram (2x)

F F
Sita Ram
AM AM
Jay Jay Ram
C C
Sita Ram
G G
Jay Jay Ram (2x)

Betekenis Mantra

Ram staat voor de mannelijke energie, de wijsheid, oprechtheid, moed en deugd in hun mannelijke gedaante. Sita staat voor de vrouwelijke energie en staat voor toewijding en puurheid. Sita Ram verwijst naar de hindoegodin Sita en haar echtgenoot Ram of Rama.

Sita is het vrouwelijke hoofdpersonage in het hindoeïstische gedicht 'Ramayana' en is een incarnatie van Lakshmi, terwijl Rama het centrale mannelijke personage is en een incarnatie van Vishnu.

Sita en Ram, het mannelijke en vrouwelijke in balans. Een mooi gevolg is dat de beide hersenhelften in evenwicht worden gebracht door het herhalen van de Sita Ram-mantra.

ONG NAMO

CAPO: FRET 1

DRIEKWARTSMAAT

STRUM: D UUD UUD UUD U

C AM F C
Ong namo Gurudev namo
C AM F C
Ong namo Gurudev namo

C C F F
Gurudev Gurudev namo
C C G G
Gurudev Gurudev namo

Betekenis Mantra

“Oneindig scheppend bewustzijn (Ong) ik begroet je, ik buig voor je (Namo). Goddelijke Wijsheid in mij aanwezig (Guru Dev), ik begroet je, ik buig voor je (Namo).” (Healingmantra’s.nl) Deze mantra wordt veel ingezet om af te stemmen op jouw hogere zelf en de innerlijke wijsheid die we allemaal hebben.

LET THE WAY OF THE HEART

CAPO: FRET 2

VIERKWARTSMAAT

STRUM: D DU UDU

AM

Let the way of the heart

G

Let the way of the heart

F

G

Let the way of the heart

AM

AM

Shine through

F

G

AM

G

Love upon, love upon, love

F

G

AM

G

Our hearts are beating as one

F

G

AM

G

Light upon, light upon, light

F

G

AM

AM

Shining as bright as the sun

Betekenis Mantra

Een mantra over de liefde in onszelf en hoe wij deze mogen delen met de wereld. Een prachtige song die gecombineerd kan worden met een cacao ceremonie en een goede afsluiter van jouw ceremonie. Het straalt ook dankbaarheid en verbinding uit die vaak zo voelbaar is aan het einde van een ceremonie of bijeenkomst.

SHIVA SHAMBO
CAPO: FRET 2
VIERKWARTSMAAT
STRUM: D DU UDU

AM C
Shiva Shiva Shiva Shambo
G AM
Shiva Shiva Shiva Shambo (2X)

AM C
Mahadeva shambo
G AM
Mahadeva shambo (2X)

Betekenis Mantra

Dit is een mantra voor de god Shiva. Met de mantra wordt zijn puur bewustzijn erkent en een beroep doet op zijn krachten. Shambo staat voor; de veelbelovende. Er wordt geloofd dat het zingen van deze mantra met goede intentie de geest verheldert, de wijsheid vergroot en helpt obstakels voor groei te overwinnen.

MAMA - SAM GARRET EN MOLLIE

CAPO: FRET 3

VIERKWARTSMAAT

STRUM: D D DU

G G
Earth is my body
D D
Water is my blood
AM AM
Air is my breath
C C
Fire is my spirit

G G
Jayaaa
D D
Hey mamacita
AM C
Hey, heye

G G D D
I feel the earth Beneath my feet
AM AM C
I feel the life Within her leaves
G G D D
I hear her song, in the rain that falls
AM AM C C
I feel the warmth, in her heart that calls

G G
Hey mama hey mama hey
D D
Hey mama hey mama hey
AM AM
Hey mama hey mama hey
C C
Hey mama hey mama hey

Betekenis Mantra

Een medicine song en versie van Sam Garret en Mollie. Een song over de elementen en prachtig om samen in canon te zingen. B.v. de mensen 'Hey mama hey' laten zingen. Geef jezelf en de deelnemers genoeg tijd om de song mee te zingen. Het heeft best veel verschillende tekst en vaak ingewikkelder om zo maar mee te zingen. Je kan ook de mantra verkleinen en b.v. het eerste en laatste compleet zingen.

OM MANI PADME HUM

CAPO: FRET 3

VIERKWARTSMAAT

STRUM: D DU UDU

AM AM EM EM

Om mani padme hum

AM AM EM EM

Om mani padme hum

F F G G

Om mani padme hum

DM DM C G

Om mani padme hum

Betekenis Mantra

De exacte vertaling van deze mantra is : het eren van het juweel of de parel van de wijsheid in de lotus. Een mantra om elke keer de liefdevolle en onvoorwaardelijke kwaliteiten van compassie op te roepen.

Het is een mantra die komt uit het boeddhisme. In het boeddhisme gaat het om het leven op aarde en te ons te verlichten van lijden. Mediteren en mantra zingen zijn daar goede practices voor.



LOKAH
CAPO: FRET 3
DRIEKWARTSMAAT
STRUM: D UUD U

AM C G D
Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Betekenis Mantra

Een mantra met de betekenis 'Moge alle wezens in het universum gelukkig en vrij zijn en mogen al mijn gedachtes, emoties, woorden en daden bijdragen aan dat geluk.' Deze mantra heeft ook verschillende vertalingen naar het Engels of Nederlands. Zo gebruik ik in het nummer op dit nummer op de ukelele de vertaling 'may my presence, contribute, to the betterment, of us all'.
Je kan de mantra interpreteren als een mantra die gaat over de gelijkheid en het universum een is.

THE RIVER IS FLOWING

CAPO: FRET 2

VIERKWARTSMAAT

STRUM: D UUD U

DM

The river is flowing

C DM

Flowing and growing

DM

The river is flowing

C DM

Back to the sea

DM

Mother earth is calling me

C DM

Her child I will always be

DM

Mother earth is calling me

C DM

Back to the sea

Betekenis Mantra

The river is flowing wordt ook wel een rainbow song genoemd. Een rainbow song is als een mantra maar dan wat langer. The river is flowing heeft ook enkele andere completen. Deze gaan over de maan, zon en het vuur. Super mooi om bijvoorbeeld bij een volle maan cirkel het complet over de maan te spelen.

HOE JE EEN NUMMER BEGINT

Het beginnen van een mantra kan op verschillende manieren. Jij kan er voor kiezen om iets te vertellen over de betekenis van een mantra. Je kan er ook voor kiezen om dit niet te doen maar wel een uitnodiging te doen met betrekking tot de mantra, bijvoorbeeld; 'is er iets of iemand die jij op het moment zou willen vergeven?' of 'Waar zou jij jouw hart op het moment voor open willen zetten'. Je geeft een uitnodiging die past bij het nummer zonder te veel in te vullen.

Wanneer je een tekst blad hebt dan is het ook fijn om even aan te geven welke mantra je gaat zingen.

- Begin de mantra zacht. Je kan bijvoorbeeld alleen eerst de akkoorden aanslaan, vervolgens over gaan naar het tokkelpatroon.
- Start met het neuriën van het nummer of zing zacht.
- Voeg later extra instrumenten toe als je deze hebt.

CREËER DYNAMIEK IN JE NUMMER

Door de herhaling van mantra's en dus vaak ook minder tekst, is het fijn om wat pauzes of dynamiek te creëren in het spelen en zingen. Wanneer je samen met iemand een cirkel begeleidt is dit heel goed te oefenen en vorm te geven.

- Zo kan je bijvoorbeeld bij het nummer 'Sita Ram' zorgen dat persoon 1 'Sita Ram' zingt en persoon 2 met de groep dit nazingt. Wanneer jij alleen bent kun je dit ook vormgeven door het kort uit te leggen of mensen de eerste Sita Ram te laten zingen en jij voegt zelf later de tweede Sita Ram toe.
- Leg instrumenten neer die mensen mogen gebruiken denk aan; ratels, drums of djembé.
- Neurie een keer de mantra en ga daarna weer over naar zang.
- In het midden van een song kun jij overgaan naar bijvoorbeeld een strumpatroon. In de video's zal jij zien dat ik opties laat zien.

HOE JE EEN NUMMER AFMAAKT

- Begin eerst met het zachter spelen op de gitaar.
- Ga van een strum over naar een tokkel.
- Ga vervolgens ook zachter zingen of bouw herhalingen af zoals met Sita Ram (Sita Ram)
- Je kunt de frequentie van het tokkeltje of de strum vereenvoudigen. Zo kan jij bij een strum de hoeveelheid van slagen afbouwen naar 1x per akkoord.
- Een optie is ook om te stoppen met spelen op de gitaar en vervolgens wel verder te zingen maar alleen op de gitaar te tappen.
- Blijf oogcontact maken met de deelnemers zodat zij ook kunnen volgen dat jij de mantra gaat afsluiten.
- Geef de mensen de ruimte om heel even in stilte na te voelen. Je kan daarbij een vraag stellen, de stilte bewaren of zelfs in sommige gevallen ze uitnodigen om wat op te schrijven.

BRONNENLIJST

https://yogaschool.nl/gayatri-mantra-een-complete-uitleg-over-deze-mantra/#Waar_komt_Gayatri_mantra_vandaan

Ho o'pono pono boek

<https://www.yogapedia.com/>

<https://healingmantras.nl/>

