
bewegt.berührt.beseelt - Kirtansingen mit Nina

Kirtansingen ist eine Form von **Bhakti-Yoga**, die Yogapraxis der **Hingabe**. Kirtan bedeutet übersetzt so viel wie "Wiederholen" und meint das Singen von Mantras in Verbindung mit Melodie.

Das "klassische" Kirtan wird als "call and response" gesungen. Das bedeutet, eine oder mehrere Personen singen vor, andere singen nach.

Durch die stete Wiederholung der Worte und der Melodie haben unsere alltäglichen Gedanken weniger Raum und es stellt sich automatisch eine **erfrischende, belebende Leere** ein, in der **Neues entstehen** und sich **Altes neu sortieren** kann.

Auf tieferer Ebene kann so stattfinden, was Bhakti für unser Leben bedeutet: **Die Entwicklung des liebevollen Umgangs mit uns selbst**. Und das wiederum ist doch letztlich die Basis für jegliche persönliche Entwicklungsprozesse, in denen wir doch irgendwie alle stecken, oder?

Höchste Zeit also, uns zusammenzutun und gemeinsam Bhakti Yoga zu praktizieren.

Wichtiger Hinweis: Beim gemeinsamen Singen von Mantren kommt es ausdrücklich nicht darauf an, besonders gut, schön, genau oder kräftig zu singen. Viel wichtiger ist es, mit ganzem Herzen dabei zu sein. 😊

Mantra(singen) kann sehr vielfältig beschrieben und definiert werden. Nachfolgend findest Du einige Beispiele:

Mantra = Vers, Formel, aufgeladen mit Energie (zigfach gesungen)

MAN = Geist / **TRA** = Werkzeug | **ManTra** = Werkzeug, um den Geist zur Ruhe zu bringen

„Ausdruck finden, wofür uns manchmal einfach die Worte fehlen.“

„Das, was denjenigen beschützt, der es erhalten hat“

„Mantrasingen entspannt das Nervensystem (Vagusnerv!) und energetisiert den ganzen Körper. Die niedrigeren Emotionen wie Ärger, Gier, Hass und Eifersucht werden aufgelöst und durch reine Eigenschaften wie Liebe, Freude und Mitleid ersetzt. Es kann uns darin unterstützen, uns friedlich und verbunden mit uns und der Welt zu fühlen.“

Nina Holtewert

[yoga.embodiment.coaching](mailto:post@nina.yoga)

post@nina.yoga | www.nina.yoga | 0177 63 20 655 | Osnabrück

[Facebook](#) | [Instagram](#)