



Meer informatie over Ank Schravendeel en Arman Amiri

ANK SCHRAVENDEEL

Ik ben begonnen met zingen op mijn vierde, in de kerk, in het kerkkoor, op school bij vieringen en uitvoeringen. Op mijn 25e begon ik met Vipassanameditatie. Daarin kwam ik in contact met chanting. Ik kon me moeilijk verbinden met de monotone klanken en de Pali-woorden. In 2018 kwam Gregory Kramer met het idee dat allerlei vormen van kunst, bijvoorbeeld zingen, een vorm van juiste intentie kunnen zijn. De twee werelden kwamen bij elkaar: zingend mediteren. Het was een zoektocht, via stembevrijding van Jan Kortie, de vertaling daarvan naar het meditatieve met Cees Leurs, nu de ervaring van het spirituele in zingen in de klassieke Indiase muziek met Arman Amiri.

Welke verbinding zie ik met Vipassanameditatie, met opmerkzaamheid? In de Satipatthana sutta (leerrede over opmerkzaamheidsmeditatie) wordt gesproken over innerlijk beschouwen (het in je eigen ervaring herkennen van bijvoorbeeld het lichaam, de gedachten en de emoties); uiterlijk beschouwen (die ervaringen herkennen bij iemand anders) en zowel innerlijk als uiterlijk beschouwen (in contact, in relatie zijn). Het luisteren naar je eigen klank, het ervaren van vibraties, de intentie om klank te maken en niet te weten wat er gaat komen. Het horen van anderen, de saamhorigheid die ontstaat in de klanken die zich mengen, het onbewust op elkaar afstemmen van de klanken. Zingend mediteren vraagt alertheid, aanstaan om te kunnen gaan zingen en het opstaan voor wat in dit moment tot klinken komt.

ARMAN AMIRI

Ik ben een Indiaas-Perzische musicus en multi-instrumentalist, gespecialiseerd in het componeren van muziek waarin Suficultuur (mystieke stroming van de Islam) vermengd wordt met Indiase elementen. Ik speel Sarinda, Rabab, Setar, Tambur, en Harmonium. Ook ben ik een Dhrupadzanger, een vorm van Indiase klassieke muziek. Op dit moment focus ik op meditatieve zang en aandachtig luisteren, zowel als optredend musicus als docent. Ik gebruik raga's (Indiase melodische structuren) om het publiek mee te nemen in een muzikale en meditatieve ervaring die mindfulness en welzijn bevordert.

In 2015, begon ik in Iran met speciale sessies waarbij muziek gebruikt werd voor meditatie, mindfulness, en ontspanning. Gezien de situatie in Iran, was het moeilijk dit professioneel te ontwikkelen. Daarom ben ik toen naar India vertrokken om meer te leren over het effect van muziek op geestelijke gezondheid en mindfulness. Daar leerde ik Drupadmuziek kennen. Deze muziek is gebaseerd op Nada Yoga, een vorm van yoga die focust op de relatie tussen geluidsvibraties en het lichaam. Deze muziek is geworteld in de Ragatraditie, zowel artistiek als spiritueel.

In 2022, ben ik naar Nederland verhuisd om mijn sessies in meditatieve Ragazang en aandachtig luisteren verder te ontwikkelen en te onderzoeken. Inmiddels praktiseer ik deze methode als

professional voor allerlei soorten publiek in verschillende contexten. De oude technieken van Nada yoga en chanting, combineer ik met Ragazang en meditatie. Mijn optredens gaan verder dan entertainment; het gaat om aandachtig luisteren en verbinding. Ik ben blij dat ik mijn werk in Nederland kan presenteren aan mensen die een gezonder en meer bevredigend leven willen leiden door zich meer te verbinden met hun innerlijke zelf.

