

De magie van muziek

Onhoorbare trillingen, keihard meezingen, afwijkende toonladders of juist heel harmonische klanken. Zes mensen voor wie muziek hun werk en hun leven is, vertellen welke muziek hun een energieboost geeft. En via www.happinez.nl/playlist kun je het ook horen.

Luc Acke, mantrazanger en singer-songwriter: "Toen ik single was en ik me wilde oppeppen voor een avond uitgaan, zette ik *Stand Back* op repeat, als *state management*. Want de eerste keer dat ik het hoorde werd ik er vrolijk van en sindsdien kan ik mezelf ermee in een goede stemming brengen. De ijle stem van Tori Amos gaat door merg en been. Zij doet muzikaal precies wat ze zelf wil en niet wat anderen van haar verwachten. Haar vonk sloeg op mij over en dat gaf me de moed om zelf nummers te schrijven en ze zo authentiek mogelijk te brengen. *Lokah Samastah Sukhino Bhavantu* is een van de bekendste mantra's. Het betekent: 'Mogen alle wezens gelukkig en vrij zijn'. Stringers en Groove hebben aan mijn mantra-cd's meegewerkt, dus dat geeft ze voor mij extra lading. Mantra's zijn heilige klanken. Zelfs als je de vertaling niet kent, werken ze helend. Mantrazingen is voor mij de fijnste

manier om te mediteren. Door de aandacht op de ademhaling te vestigen, het maken van klanken en door het repetitieve, maakt het mijn hoofd leeg. De klank, de trilling gaat door elke lichaamscel, waardoor blokkades en emoties los kunnen komen."



Op de playlist van Luc:

- * *Stand Back* - Stevie Nicks
- * *Silent all these years* - Tori Amos
- * *Lokah Samastah Sukhino Bhavantu* - Dave Stringers & Spring Groove

Op het Happinez Festival leidt Luc Acke een sessie Easy Flow Yoga, die wordt afgesloten met een live 'muziekbad'. Op zaterdag verzorgt hij de muziek bij de meditatie van Davidji

happinez
festival
2015

'Mantra's zijn
heilige klanken,
ze werken helend'

