

NADA YOGA

M U S I C T H E R A P Y



VIDEO CORSO

MANTRA:
LA SCIENZA DEL SUONO

MANTRA

LA SCIENZA DEL SUONO

VIDEO CORSO sulla vibrazione sottile del Mantra

condotto da **Riccardo Misto**
Musicoterapeuta docente di Yoga del Suono e Canto Armonico

Per conoscere e sperimentare i fondamenti teorici e la corretta esecuzione dei Mantra, rispettando le formule originarie, sulla base di trasmissione orale autentica. Verranno analizzati e approfonditi i principali *beeja, pada* e *mala* Mantra della tradizione indiana e tibetana.

Programma

La vibrazione sonora: effetti sul corpo e sulla mente. L'azione del suono e della parola sulla "Mente incondizionata". Le nuove scoperte della neuroscienza sul Nervo Vago confermano la validità dello Yoga del Suono.

I diversi tipi di Mantra: l'energia del suono nei vari fonemi e formule vocali. Criteri di riconoscimento dei Mantra autentici vedici.

I principi fondamentali delle formule sonore mantriche: corretta pronuncia, movimento del Prana, intonazione, ritmo, ripetizione (Japa), visualizzazione, intento, trasformazione.

Pratica dei Mantra: *OM (Aum), Gayatri, Om Gam Kliim, Hare Krishna, Om Mani Padme Hum, Om Ha Hum, Maha Mrityunjaya Mantra, Om Benza Satto Hung, Teayate Om Bekanze, Sarvesham Svastir Bhavatu, Allah Hoo, Ganesha Sharanam.*

Il canto del **Mantra OM** permetterà di trovare la propria centratura, sviluppare la stabilità emotiva, l'apertura al mondo esterno ed il contatto con il proprio vero Sé, recuperando l'energia bloccata a seguito di stress emotivi (pulizia della mente). La tecnica proposta è quella autentica della tradizione dei Veda, di cui si è ormai persa traccia. Grazie al Prof. Vemu Mukunda è stata recuperata e trasmessa fedelmente.

Altre formule mantriche terapeutiche: particolari fonemi che raggiungono specifici punti fisici e psichici, per correggere e trasformare i blocchi energetici emotivi, convertendoli in positività.

Mantra specifici per i Chakra: suoni vocalici sacri e beeja mantra per l'attivazione dei centri sottili.

Introduzione all'applicazione del Canto Armonico al Mantra: semplici tecniche canore per il potenziamento della vibrazione.

Pratica del Bhajan: alcuni esempi di formule canore devozionali.

Materiali

Dispensa illustrata

Video con spiegazione e dimostrazione della corretta pronuncia

Files Audio (Wave) con i principali Mantra

Costo: € 150 (€ 120 per i Diplomatici al Corso Annuale di Formazione Nada Yoga)

Info e prenotazione: ricmisto@gmail.com

cell. 3282074908

www.nadayoga.it