

NADA YOGA

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



WORKSHOP

MANTRA:
LA SCIENZA DEL SUONO



MANTRA

LA SCIENZA DEL SUONO

Workshop di Nada Yoga sulla vibrazione sottile del Mantra

condotto da **Riccardo Misto**

musicoterapeuta docente di Yoga del Suono e Canto Armonico

Una giornata di immersione 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*. 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.

Nella pausa pranzo e alla fine del workshop sarà possibile effettuare il **Rilevamento della Nota Tonica** personale (esame individuale della voce a parte, durata 45 minuti, max 5 persone), per capire qual è la corretta frequenza della propria voce e praticare le tecniche musicoterapeutiche al massimo delle potenzialità.

Quota di partecipazione: € 100 (€ 80 per chi ha già partecipato ad un seminario Nada Yoga, € 70 per i diplomati al Corso annuale di formazione). Viene rilasciato **Attestato di partecipazione**.

Orario: **9.30-12.30** e **14.30-18.30** Nella pausa pranzo (12.30-14.30) e alla fine (dalle 18.30 alle 19.30): rilevamento nota tonica personale (facoltativo, € 50).