

Care anime sonore...riparte il corso di Nada Yoga ... siete tutti benvenuti alla prima lezione aperta e gratuita per chi vuole provare. Siamo fatti di vibrazioni, siamo pieni di suoni che non sentiamo ma che risuonano dentro di noi, miriadi di melodie in armonia. L'armonia è una bellissima esperienza che Il Nada Yoga, come una porta magica, rende accessibile.



Nada Yoga una via per scoprire la voce dell'Anima Lo Yoga del suono è una tradizione antichissima indiana tramandata oralmente da maestro ad allievo per millenni. Nelle nostre lezioni praticheremo le basi del Nada Yoga, con esercizi di emissione della voce, esercizi di meditazione sul suono, dizione e canto di mantra e impareremo dei canti sulle note di qualche principale Raga Indiano. Questo lavoro è finalizzato alla ricerca del suono interiore. E' un percorso gioioso e terapeutico insieme, un salutare riallineamento interiore che ristabilisce una vibrazione armonica tra le nostre dimensioni fisica-emotiva-mentale. Scopriremo che Il suono (Nada) può condurre al silenzio, poiché rappresenta una delle più potenti espressioni della coscienza (Chitta). Lavorare attivamente con il suono diventa così una forma di Yoga.

Bhajan e Kirtan sono canti devozionali della Tradizione Indiana, generalmente composti in sanscrito, hanno il potere di creare vibrazioni interne che conducono a uno spontaneo stato di gioia e a un sentimento di devozione. Canti poetici e ripetizioni costanti e melodiche di mantra e nomi sacri. facilitano a focalizzarsi su più nobili sentimenti e pensieri e regalano, attraverso le vibrazioni del suono, uno stato di silente felicità.

Il repertorio è stato raccolto dal Conduttore negli anni in diversi Ashram In India e in Europa.

Conduttore: Gian Antonio Fabris