



# SUONI DI GUARIGIONE

## mantra e nada yoga

**7 e 8 dicembre 2024**  
**Strambino**

Lo yoga è un'integrazione armoniosa di corpo, mente e spirito. Per conseguire questo obiettivo lo yoga dispone di molte tecniche psicofisiche, tra cui quelle di Nada Yoga, lo yoga del suono, che unisce il suono all'energia e permette di raggiungere l'integrazione della personalità, la focalizzazione della mente e il nutrimento dei nostri corpi sottili. Le note musicali e i mantra possono influenzare i chakra (centri di energia) e ridare equilibrio emotivo.

La musica è sempre stata un mezzo molto potente per l'espansione della consapevolezza, per liberare le tensioni emotive e per indurre ad uno stato di tranquillità e rilassamento. Con la combinazione dei mantra e della musica abbiamo una pratica che si chiama Kirtan, potente mezzo per la concentrazione e per il risveglio della Bhakti, l'amore trascendentale.

Il Kirtan fa parte del Mantra Yoga e significa letteralmente «la ripetizione continua di un mantra». Questo tipo di yoga viene citato in antiche scritture tantriche ed è un sentiero lungo il quale il praticante usa le vibrazioni sonore per poter espandere la consapevolezza. I mantra sono stati tramandati in sanscrito, lingua considerata sacra e di cui è stato detto che è linguaggio base da cui si sono originate la maggior parte delle lingue odierne.

**Scuola Yoga Hairakhan Baba**

Info: cell. 3484502600 Mira

Accreditato

COD. 075-24 CF 16

