



PRANAMANAS YOGA
yoga terapéutico

El mantra en la salud

Ciclo de encuentros dedicados al poder
sanador del canto y del sonido



El uso de mantras y sonidos en la práctica espiritual y curativa tiene profundas raíces en diversas tradiciones culturales y filosóficas.

En la tradición del yoga, los mantras védicos se consideran herramientas poderosas para generar armonía y salud. El sonido primordial del OM se percibe como la manifestación sonora de la realidad última, y su repetición se utiliza para centrar la mente y alcanzar estados meditativos profundos.

La conexión entre la música, el sonido y la salud también ha sido objeto de investigación científica. La musicoterapia, la sonoterapia y los estudios sobre los efectos de la música en plantas y cultivos son ejemplos de cómo el sonido puede tener impactos positivos en diferentes niveles.

Integrar el canto y la escucha de mantras védicos en la metodología del yoga terapéutico puede ofrecer a los practicantes una herramienta adicional para abordar aspectos físicos, mentales y emocionales de la salud. La resonancia de los sonidos puede influir en la frecuencia cardíaca, el sistema nervioso y la mente, contribuyendo así al bienestar general.

Este año, nos proponemos iniciar el estudio del sonido y el mantra para incorporarlos en las prácticas de yoga terapéutico. Por eso, hemos diseñado tres talleres online y uno presencial donde se abordarán diferentes enfoques sobre el sonido y el mantra.

Serán experiencias muy enriquecedoras que nos permitirán explorar y experimentar los beneficios del canto del mantra en general, y su aplicación en el yoga terapéutico en particular.

 **20 de abril, 16–20 h (online)**



Juan José Lopera Sánchez

EL SONIDO SANADOR Y EL YOGA DEL SONIDO

La intención de este taller es que aprendas como utilizar la voz, la respiración y la música como instrumentos para el desarrollo de la consciencia.

Entre los objetivos del taller será:

- Conocer en profundidad las bases del yoga del sonido.
- Entender cómo el Om, el sonido primordial, se asocia con la matriz vibrante de la creación, cómo resuena en los ecos del Big Bang y cómo, en las estructuras del mundo físico y de la biología, las leyes de la armonía musical están presentes.
- Conocer y aprender a utilizar nuestro instrumento vocal como vía de consciencia.
- Integrar respiración, articulación y emisión vocal consciente.
- Conocer las bases de construcción y uso de mantras.
- Conocer aportes y técnicas valiosas que complementan desde una visión moderna, el Naad yoga.



JUAN JOSÉ LOPERA SÁNCHEZ

Ser humano inquieto, en constante aprendizaje. Padre, Médico, Docente de la Asociación Internacional de Sintergética. y docente universitario. Conferencista TED. Coach, máster PNL. Cantante profesional de ópera durante 22 años. Meditador y caminante de diferentes caminos espirituales desde la pubertad.

Desde muy joven se ha interesado profundamente por las posibilidades transformadoras del sonido en el trabajo espiritual. Desde 2010 mantiene un grupo de meditación y sanación a partir del canto sagrado, el coro sanador.

[Perfil en LinkedIn](#)

 **18 de mayo, 9.30–13.30 h (online)**



Yonan Daniel

PILARES DEL NADA YOGA

Nada Yoga es una de las prácticas más antiguas del mundo, y se mezcla con el propio surgimiento del conocimiento de los Vedas, donde surge todo el conocimiento del Yoga.

Todo lo que conocemos como “Veda” fue absorbido por estos sabios, llamados Rishis, a través de la percepción de vibraciones no audibles. En estas vibraciones que existen hasta hoy en el universo, se encuentra toda la sabiduría y conocimiento que el ser humano puede obtener.

El propósito de este taller es permitir tomar contacto con los elementos básicos de la práctica del Nada Yoga.

Durante el encuentro vamos a

- Conocer y experimentar cómo el sonido y las vibraciones pueden cambiar nuestra percepción de la realidad.
- Descubrir cómo los patrones sonoros llamados Ragas pueden fortalecer nuestro estado emocional.
- Qué son realmente los mantras y cómo podemos disfrutar de esta herramienta.
- Aprender el Nada Yoga Asana, uniendo el sonido y el cuerpo.



YONAN DANIEL

Músico, compositor y Director Gerente de la Joven Orquesta Sierra de Madrid, fusiona culturas clásicas indias y occidentales. Dirige la Filarmónica de Valinhos y forma parte del grupo Seva Trio, con más de 5 millones de streams en Spotify.

Su búsqueda espiritual, iniciada con Sri Sathya Sai Baba, culmina en la creación del Nada Yoga Brasil, donde sigue las enseñanzas de Ramakrishna, Yogananda y Sri Yukteswar para alcanzar una consciencia superior y realización plena.

https://www.instagram.com/yonan_daniel

 **1 de junio, 9.30-13.30 h (online)**



Núria Vinyals

MANTRA, LA PALABRA QUE NOS GUÍA

A menudo se usa la palabra mantra para definir cualquier frase que se repita a menudo. Vagamente sospechamos que repetir unas palabras con frecuencia puede tener un cierto efecto. Hoy en día del poder de la palabra sabemos muy poca cosa. Sin embargo, la emisión de voz y el lenguaje son un aspecto esencial en el desarrollo del ser humano. Desde el nacimiento, el sonido de la palabra contribuyó a formar el entorno que nos nutrió, nos orientó y nos siguió ayudando a crecer.

El sánscrito denomina la voz hablada con la palabra Vāk. Los antiguos maestros de India elevaron Vāk a la categoría de una Diosa. Sarasvatī es la Diosa de la Palabra. La Palabra Divina crea realidad, de la misma manera que la palabra humana desplegó una cierta realidad en nuestros oídos infantiles. Las imágenes de Sarasvatī la representan tocando una vinā. En una de sus múltiples manos sostiene unas tablillas en las que hay algo escrito: son los mantras védicos.

El taller propone una pequeña introducción a la recitación de los mantras tal y como nos han llegado de los Vedas. Aprenderemos mantras conocidos como Gāyatrī y Asato mā, y algunos de no tan conocidos y que celebran el poder vivificador y protector del Sol, de la Luna y de algunas divinidades.



NURIA VINYALS

profesora de Yoga y de Canto Védico formada en la tradición de Śrī Krishnamacharya y Śrī Desikachar. Se ha formado también como Yoga terapeuta en la misma tradición. Hace 20 años que se dedica al estudio y a la enseñanza del Canto Védico y del Yoga. Actualmente prepara su segunda Formación de Profesores de Canto Védico.

Si deseas tener más información puedes visitar su web:

www.cantvedicyoga.com

 **6-7 de septiembre (presencial)**



Kausthub Desikachar

EL MANTRA EN LA SALUD

Entre las numerosas herramientas empleadas en el yoga, los mantras ocupan un lugar destacado para los yoguis del pasado, pues representan el medio para alcanzar el núcleo de nuestro ser. Los mantras se consideran herramientas sutiles que activan nuestras facultades internas e inciden en el cambio desde nuestro interior. De este modo, el poder de los mantras ha suscitado un profundo respeto entre los practicantes del yoga en épocas pasadas, siendo frecuentemente considerados como una de las herramientas más trascendentales en las prácticas de Yoga, especialmente en los ámbitos de la curación y la espiritualidad.

Sin embargo, se dispone de escaso conocimiento acerca de los principios y la práctica de los mantras, especialmente entre los yoguis de la era moderna. Esto podría atribuirse a diversas razones, entre las cuales se incluye la creencia de muchos yoguis tradicionales de que no todos están preparados para la práctica de los mantras, por lo que los resguardaban con cautela.

Ya sea a través de su poder de vibración o del sentimiento positivo que infunde en quienes los practican, es ampliamente reconocido que los mantras ocupan un lugar especial en el ámbito de la sanación.

Este seminario se enfocará en los poderes curativos de los mantras y en cómo aplicarlos en la práctica del yoga, tanto para nosotros mismos como para nuestros alumnos, a través de asanas, pranayama y meditación.



KAUSTHUB DESIKACHAR

Actual heredero de la tradición de la enseñanza de yoga de Yogacharya T Krishnamacharya y TKV Desikachar, profesor de yoga, yoga terapeuta, sanador y maestro espiritual. Su objetivo es impartir las enseñanzas auténticas del yoga en la era moderna, además de crear puentes entre las diferentes modalidades de curación para promover la salud física, emocional y espiritual.

<https://www.viniyoga.com.sg/>

Inscripciones

Inscríbete rellenando el siguiente formulario y te enviaremos las instrucciones para formalizar la reserva de plaza.

<https://forms.gle/9KMReAASbJ44YR2P7>

Información



TALLERES ONLINE:

El sonido sanador y el yoga del sonido con Juan José Lopera Sánchez
Sábado, 20 de abril de 16 a 20h

Pilares del Nada Yoga con Yonan Daniel
Sábado, 18 de mayo de 9.30 a 13.30 h

Mantra, la palabra que nos guía con Núria Vinyals
Sábado, 1 de junio de 9.30 a 13.30 h

Después de cada taller, se ofrecerá a las personas inscritas el acceso a la grabación durante un tiempo de 7 días.



TALLER PRESENCIAL

El mantra en la salud con Kausthub Desikachar

Sábado 6/09 de 10 a 13 h y de 15 a 18 h

Domingo 7/09 de 10 a 14 h

Lugar: Bilbao (sala por determinar)

Coste

Asistencia a un taller online: 60€

Inscripción en los 3 talleres: 120€

Taller presencial: 250€

Precio para exalumnos de Pranamanasyoga: 230€

Inscripciones solo hasta el 30 de junio.

Más información en www.pranamanasyoga.es
Contacto: yogaterapeutico@pranamanasyoga.es