



YOGA DE LA VOZ

Martina Perez Cabrera

PDF
Data
Extra!





Datos Importantes

En este PDF encontrarás información complementaria para la práctica de este curso.

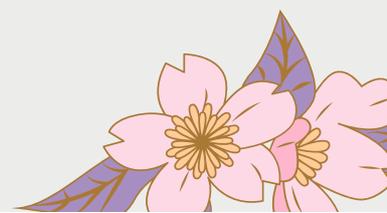
Aviso: Verás los ejercicios en espejo, por lo tanto lo harás igual que yo!

Recomiendo que leas todo antes de iniciar tu práctica.

Espero lo disfrutes!

Con cariño,

Martina



Conceptos



Pranayama: viene de *prana:* energía vital.

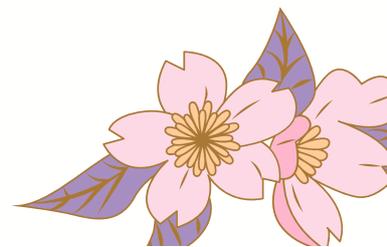
ayama: Regulación, manejo.

Es la ciencia o el arte que enseña el conjunto de técnicas para controlar la respiración y la energía.

Mantra: es un mensaje que tiene como objetivo relajar e inducir a un estado de meditación en quien canta o escucha. La palabra está conformada por 2 expresiones “man” que significa “mente” y “tra” que expresa “liberación”.

Bandha: La palabra "bandha" significa bloquear, enlazar, atar juntos. Bandhas implican la contracción o el pinzamiento de los músculos. Hay tres bloqueos musculares llamados Jalandhara bandha, Uddiyana Bandha y Mula Bandha. Jalandhara Bandha impide que el Prana se escape de la parte superior del cuerpo; Uddiyana Bandha retiene el Prana en el Nadi Shushumna y Mula bandha, cuando se activa, evita que el Prana escape por la parte inferior del cuerpo.

Reiki: Es una práctica de medicina espiritual y complementaria. Se realiza a través de la imposición de manos por medio de símbolos. Fue canalizada por Mikao Usui en Japón en el año 1922.



Mantras

Consejos y Avisos

Los mantras son una forma de entrar en un estado mayor de conciencia, una forma de meditar a través del poder vibracional del sonido. Es por eso que al cantarlos durante un rato es normal que sientas algunos cambios ya sea vibración en aumento, sensación de resonancia, apertura, ampliación natural y orgánica de tu sonido, risa, llanto o por el contrario algunas incomodidades a nivel postural, pensamientos de querer abandonar la práctica, dolores, molestias. Es propio del movimiento depurativo de la práctica.

Te invito a que puedas dejar que el sonido te limpie y gentilmente te dispongas a transformar tu vibración.

Si sentís dolor en la garganta, o en cualquier parte del cuerpo, intenta no depositar la atención allí. Por el contrario, relájate y envía menos cantidad de aire la próxima vez.

Siempre inhala por la nariz. Si el dolor persiste, puedes probar aflojar la lengua, soltar las manos, relajar la frente, el cuero cabelludo, o bien cambiar de postura si es necesario.

Intenta mantener los ojos cerrados hasta que finalice, yo dare el aviso de cuando estamos a tres o de terminar.

Tomate tu tiempo para volver sin prisa y si podés toma nota al finalizar la práctica, verás el progreso y podrás registrar tu voz con mayor calidad. Todas las sensaciones son válidas, no hay nada que esté mal o bien en tus anotaciones. Permitite liberar tus expectativas para así tomar conciencia de tu instrumento con calma. El registro es personal y singular.

Episodio I: OM

Información y significado

OM (Aum): Según Patanjali, el símbolo OM es el camino hacia uno mismo, hacia lo más profundo de nuestro ser.

es uno de los mantras o vibraciones más sagrados.

El sonido OM nos hace sintonizar con nuestra vibración interna y conectar con el resto de los seres vivos, con el sentido de nuestra práctica y con el universo en general.

Se escribe “OM“, aunque se pronuncia “AUM”; solo que en sánscrito la “A” y la “U” juntas se pronuncian como una “O”.

Cuando pronuncies el sonido “A”, sentirás la vibración en el pecho. Al pronunciar la “U”, este suena como una “O” larga, sintiendo la vibración en la garganta; mientras que el sonido “M” se alarga, sintiendo la vibración en la boca y en la cabeza. El último sonido es el silencio. Al finalizar siempre hay un silencio que se produce después de la “M” larga con los labios cerrados.

También se puede cantar o recitarlo en silencio, sin tener que producir ningún sonido.

Durante la práctica lo cantaremos varias veces. Te invito a que siempre busques tu tono cómodo e intentes enviar el aire justo para sonar, ni más ni menos. De esa forma harás que tu vibración sea limpia y clara, sin escape de aire, ni esfuerzo excesivo.

Episodio II: Ganesha

Información y significado

El dios Ganesha गणेश es uno de los más venerados por los hindúes y en todo el mundo. Es el protector de las malas energías como el egoísmo y la vanidad, el que aleja los obstáculos para que podamos transitar por el camino hacia el bienestar espiritual protegiéndonos de las distracciones del mundo material.

Om Gam Ganapataye Namaha Ganesha. Su significado:

OM: Es la invocación a la divinidad, la unificación con el mundo.

Gam: Es el que nace del nombre de Ganesha. Cuando la cantamos, estamos recitando “Ganesha”. Representa tu parte sabia y con un poder profundamente dulce.

Ganapataye: Representa al jefe de los ejércitos de los clanes. Es la representación de otro nombre de Ganesh ya que también se le conoce como Ganapati, el dios que rompe los obstáculos.

Namah: Se traduce como “En honor”. Es un saludo desde lo profundo de nuestro ser hacia Ganesha.

Se potencia su práctica si observas la imagen de ganesha mientras lo mantras. Podes usarlo antes de realizar algo importante como un viaje, concretar algún negocio o si buscas prosperidad. Ganesha se encarga de eliminar todo obstáculo que se te presente en el camino ayudándote a alcanzar el éxito y la liberación espiritual.

Episodio II: Ganesha

Imagen del Dios Ganesha para intensificar el mantra



Episodio III

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Información y significado

lokah: lugar, locación... se hace referencia a todo lo que se encuentra en un espacio.

samastah: todos por igual o firmemente

sukhino: cómodos, libres, sin sufrimiento (con felicidad o dicha)

bhav: en un estado divino, lleno de Dios.

antu: que así sea.

Se cree que este mantra tiene miles de años de antigüedad, aunque no se encuentra en los textos sagrados fundadores de la filosofía hindú. Se cree que forma parte de un Shanti mantra, un mantra de paz.

A veces se escucha Lokah Samastah Sukhino Bhavantu para la finalidad de una puja, una ceremonia milenaria de purificación y se ofrenda a una divinidad.

En las costumbres espirituales más recientes, este mantra resuena también con motivo del *kirtan* o canto en grupo. Con él, la fuerza de un conjunto, de una comunidad, puede en un contexto de meditación desarrollarse para apoyar un mundo más feliz y armonioso.

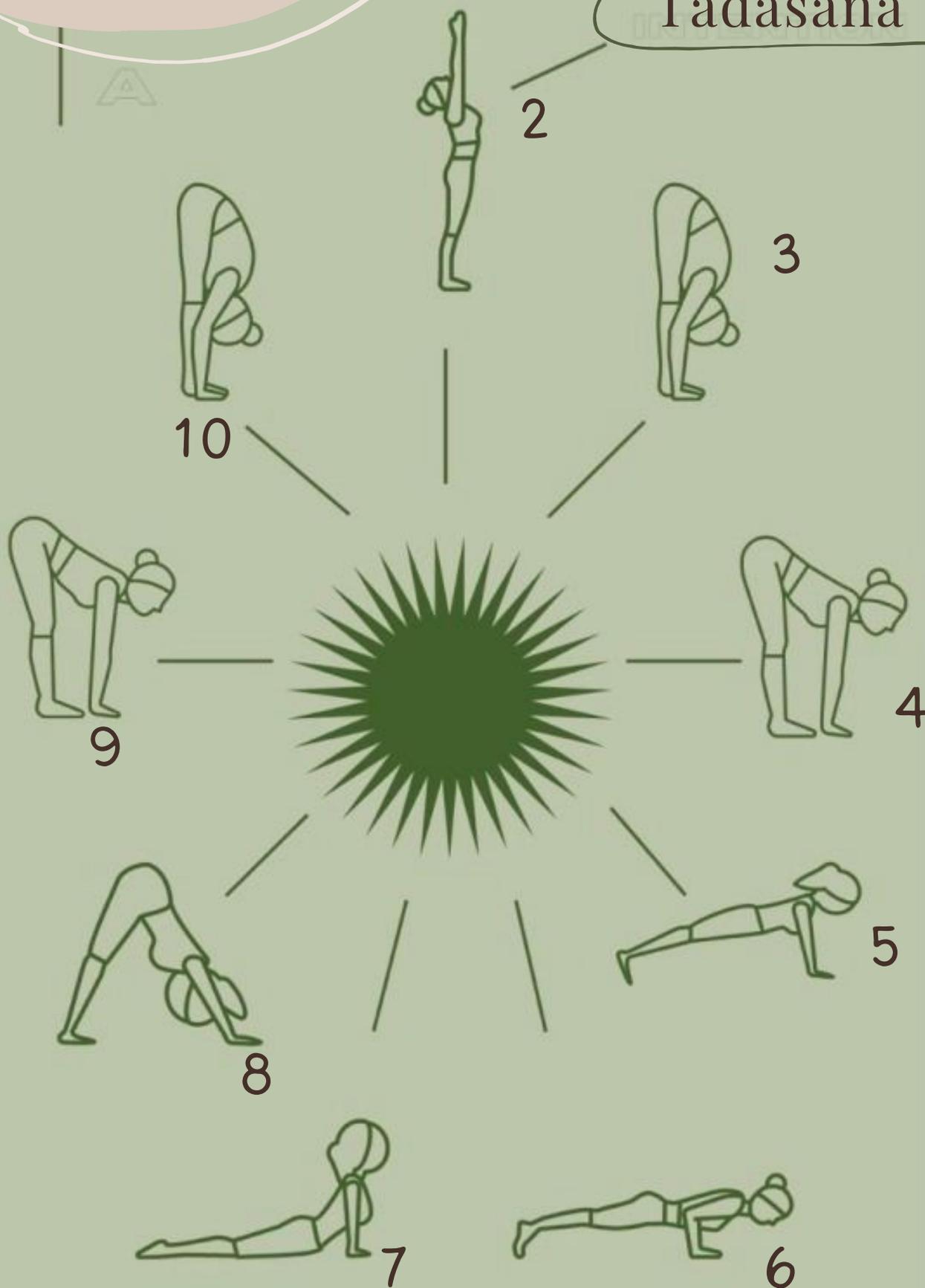
Surya Namaskar

(saludo al sol)

Episodio III

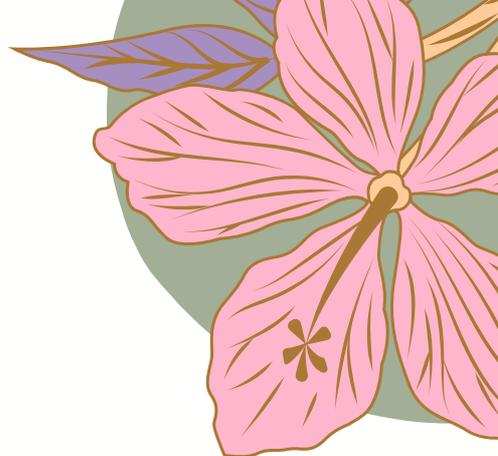
1 (De pie)

Tadasana



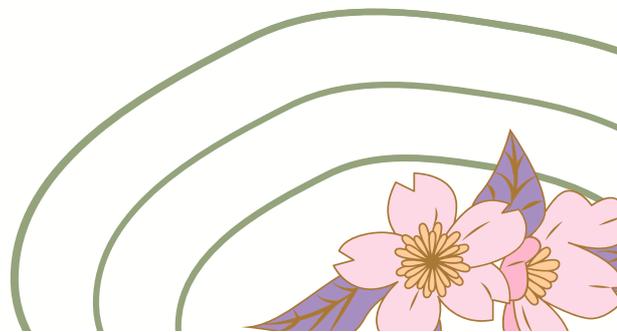
Tadasana

(Postura de montaña)



La columna y los brazos están en extensión pero sin contraer los hombros.

El arco plantar debe estar activado.



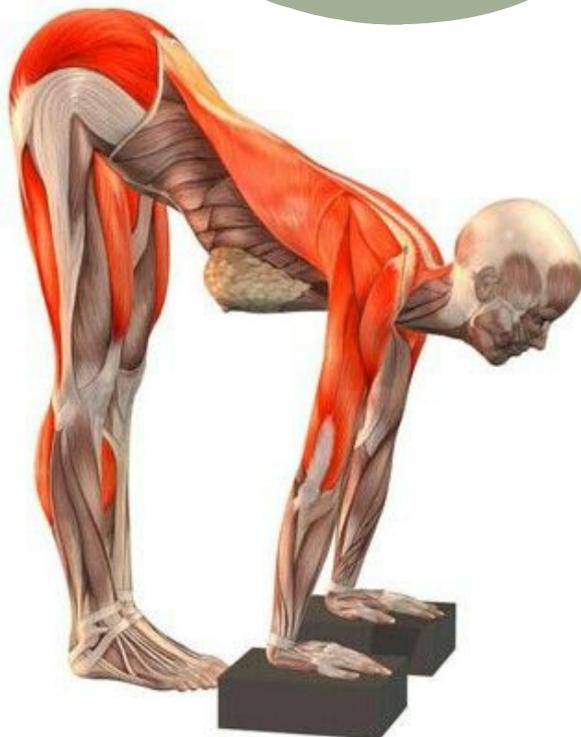
Uttanasana (Pinza)

Postura para estirar isquiotibiales y relajar la espalda.
En caso de notar exceso de esfuerzo, doblar las rodillas.



Copyright © 2007 Raymond A. Long MD

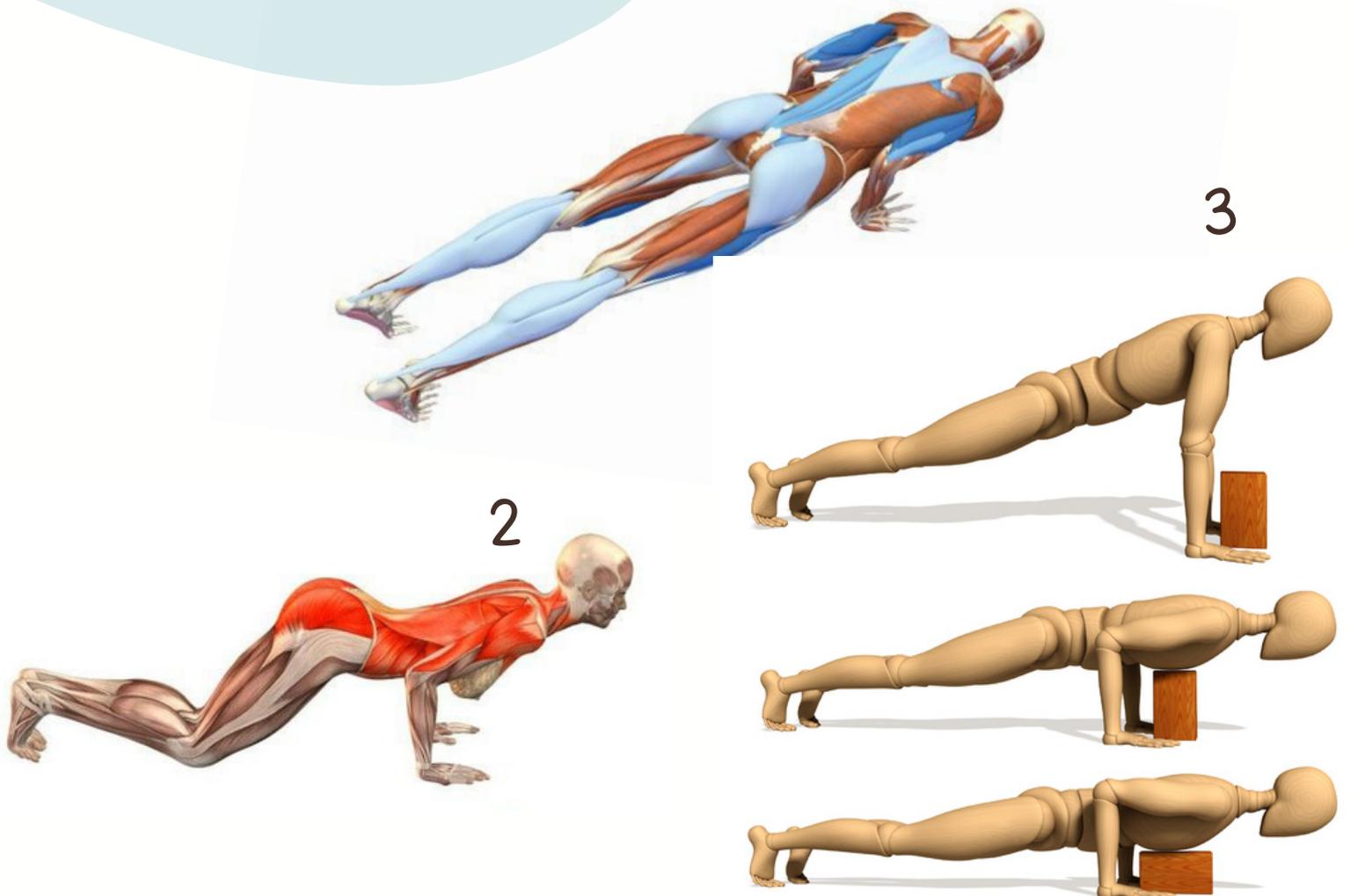
Ardha Uttanasana (Mesita)



Phalakasana (Tabla)



Chaturanga Dandasana ...y algunas adaptaciones



Urdhva mukha

(perro que
mira arriba)



Adhomukha svanasana

(perro que
mira abajo)

