

IDA SOMMOVIGO



MANUALE DI YOGA DEL SUONO

con i principi base per l'uso della Chitarra e dell'Armonium o Tastiera



casa musicale eco

Lezione 1: il Mantra Om

Il Mantra **Om** è uno degli aspetti fondamentali dello Yoga del Suono.

Parecchie Upanishad, testi appartenenti alla letteratura vedica, narrano della Om. In particolare l'Amrtanada - Upanishad recita così: "Si mediti senza tregua e in mille modi differenti su questo mistero d'Om, secondo l'insegnamento, al fine d'essere liberati da ogni impurità."

Questo Mantra ha valenza simbolica: permette di collegarsi alla vibrazione del suono creatore e, se intonato su determinate note, consente un uso appropriato dell'energia del Prana a cui siamo legati dal nostro respiro; è una delle pratiche più potenti e nello stesso tempo più semplici per l'armonizzazione individuale e di gruppo.

Il Mantra può essere praticato in vari modi:

- se si allunga l'emissione della **O** diventa un valido aiuto per metterci in contatto con la parte profonda di noi stessi e con l'aspetto legato alla trascendenza nella vita quotidiana.
- se si allunga l'emissione della **M** diventa un valido aiuto per metterci in contatto con la parte profonda di noi stessi e con l'aspetto legato alla meditazione silenziosa.

Intonare **Om** sulla nota **Sol** aiuterà a portare l'energia all'ombelico, Brahma Granthi, armonizzandoci alla vibrazione creatrice che permea l'Universo.

Intonare **Om** sulla nota **Re** aiuterà a portare l'energia al punto del cuore, Vishnu Granthi, armonizzandoci alla vibrazione conservatrice che muove il nostro pianeta terra.

Intonare **Om** sulla nota **Sol** più acuta aiuterà a portare l'energia al punto tra le sopracciglia, Rudra Granthi, armonizzandoci alla vibrazione di spiritualità essenziale che permea l'Universo.

Testo: **Om** ॐ

Om con **O** lunga e **M** corta, **Om** con **O** corta e **M** lunga, **Om** su due suoni, **Om** su tre suoni.

Le note della scala utilizzate: Sol - Re - Sol acuto

Verranno utilizzate solo il primo **Sol** per la **Om** su suono unico, a cui si aggiungeranno il **Re** quando si intonerà la **Om** con la concentrazione al cuore e il **Sol** più acuto per l'emissione del Mantra con la concentrazione al punto tra le sopracciglia.

Intonare il Mantra Om su un unico suono

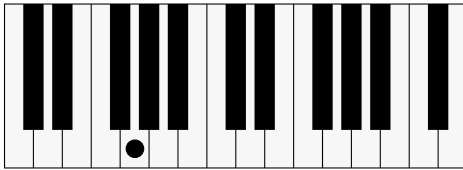
Ascoltate sul CD la traccia n° **1** **O lunga** oppure la traccia n° **2** **M lunga**; chiudete gli occhi e ascoltatela più volte, lasciandola risuonare dentro di voi, mantenendo la concentrazione nella zona dell'ombelico.

Per chi utilizza il CD:

provate ad intonare il Mantra seguendo la voce guida.

Per chi utilizza l'armonium:

suonate il quinto tasto bianco, che corrisponde alla nota Sol
vi aiuterà ad emettere la nota esatta per intonare il Mantra Om.



Om su suono unico:
la nota sulla tastiera

Per chi utilizza la chitarra:

suonate la nota Sol - TASTO 0 DITO 0 CORDA III -
vi aiuterà ad emettere la nota esatta per intonare il Mantra Om.

	Sol	Sol	Sol
T	0	0	0
A			
B			

Om su suono unico:
la nota sul pentagramma
per la chitarra.
Accompagnare utilizzando la
nota SOL.

Intonare il Mantra Om su due suoni

In questa pratica la ripetizione del Mantra Om è alternata tra le note Sol, Re e anche la concentrazione si sposta dall'ombelico (Sol) al cuore (Re).

È possibile allungare volontariamente l'emissione della O oppure della M che nella traccia guida si è lasciata spontanea.

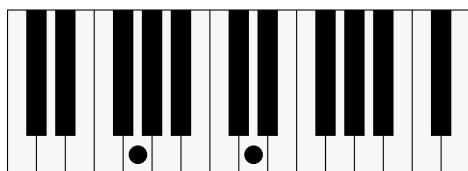
Ascoltate sul CD la traccia n° 3, chiudete gli occhi, riascoltatela più volte, lasciandola risuonare dentro di voi, mantenendo la concentrazione nella zona dell'ombelico e del cuore.

Per chi utilizza il CD:

provate ad intonare il Mantra seguendo la voce guida

Per chi utilizza l'armonium:

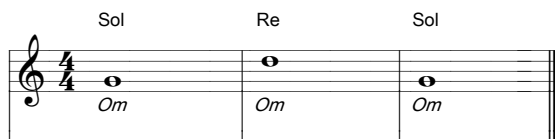
suonate il quinto tasto bianco che corrisponde alla nota Sol
il nono tasto bianco che corrisponde alla nota Re.



Om su due suoni:
le note sulla tastiera

Per chi utilizza la chitarra:

suonate la nota Sol - TASTO 0 DITO 0 CORDA III -
la nota Re - TASTO 3 DITO 3 CORDA II -

	Sol	Re	Sol
			
T	0	3	0
A			
B			

Om su due suoni:
le note sul pentagramma
per la chitarra.
Accompagnare utilizzando le
note Sol e Re.

Intonare il Mantra Om su tre suoni

Ascoltate sul CD la traccia n° 4, chiudete gli occhi, riascoltatela più volte, lasciandola risuonare dentro di voi.

In questa pratica la ripetizione del Mantra Om si esegue intonando tre note e spostando la concentrazione su tre punti del corpo.

Om - Sol con la concentrazione all'ombelico

Om - Re con la concentrazione al cuore

Om - Sol più acuto con la concentrazione al punto tra le sopracciglia.

Vi suggeriamo di eseguire almeno due cicli di ripetizione del Mantra lasciando che la lunghezza della O e della M si formino in modo spontaneo.

Per chi utilizza il CD:

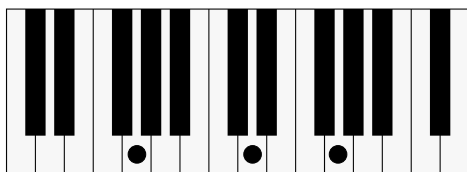
provate ad intonare il Mantra seguendo la voce guida

Per chi utilizza l'armonium:

suonate il quinto tasto bianco che corrisponde alla nota Sol

il nono tasto bianco che corrisponde alla nota Re

il dodicesimo tasto bianco corrisponde alla nota sol più acuta.



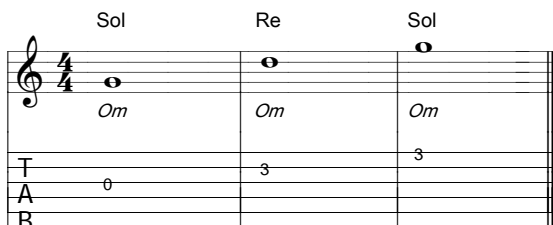
Om su tre suoni:
le note sulla tastiera

Per chi utilizza la chitarra:

suonate la nota Sol - TASTO 0 DITO 0 CORDA III -

suonate la nota Re - TASTO 3 DITO 3 CORDA II -

suonate la nota Sol -TASTO 3 DITO 3 CORDA I -

	Sol	Re	Sol
	Om	Om	Om
T	0	3	3
A			
B			

Om su tre note:
le note sul pentagramma
per la chitarra.
Accompagnare utilizzando le
note Sol e Re.