

MENTE Y CUERPO *SANOS*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Nada *yoga*, el yoga del sonido interno

FOTOS: ESPECIALES

Llevar la música por dentro puede tener una connotación mucho más profunda y espiritual que la que conocemos popularmente. Dicen que en el principio era el silencio, luego surgió la luz y de ella, la música y los sonidos del espíritu, y del silencio inicia el viaje evolutivo del alma, de la conciencia, de la mente; y es ese mismo principio el que para el yoga habita en cada uno de nosotros



El llamado Yoga del Sonido o Nada Yoga es considerado una de las técnicas más poderosas y avanzadas para aquietar la mente; en realidad, es una práctica de escucha profunda del sonido interno inaccesible para los sentidos. De hecho, para el Manual del Hatha Yoga Pradipika, “una vez alcanzada la perfección en el hatha yoga, uno de los signos que se manifiestan es el sonido interior”.

La palabra Nada se deriva de la raíz sánscrita *nad*, que significa fluir. Por lo tanto, el significado etimológico de Nada es un “proceso o un flujo de conciencia”, aunque normalmente el término Nada significa sonido.

La tradición yóguica ubica cuatro niveles de sonido: el sonido grueso, el ordinario o material; el mental, el que podemos emitir y escuchar en nuestra mente; el visualizado o astral, el que aparece como “formas” o el que escuchamos al soñar, y el trascendente, el sonido del “todo” o de la conciencia universal. Los dos últimos solo pueden percibirse una vez que la meditación alcanza cierta profundidad y cuando el “tejido de corrientes psicoenergéticas se ha purificado correctamente”.

Como explica practicar yoga.com, el sonido astral es interpretado por nuestra conciencia como una variedad de sonidos, entre ellos campanas, flautas, sonidos metálicos, grillos, pájaros o truenos. Los sonidos pueden ser escuchados como si hubieran sido emitidos a la lejanía, pero son y se pueden escuchar tan reales como cualquier sonido ordinario.

“Finalmente, un practicante muy avanzado llega a escuchar el sonido que vibra a una frecuencia tan alta, que podemos equiparlo con el silencio. Se dice también que este sonido es “Om”, aquel que da origen a todos los demás y a toda la creación. En sánscrito, este

sonido es llamado Para Nada y es el sonido trascendente, que podemos equiparar con la realidad última o conciencia pura”.

Resulta que más allá de ciertos niveles de frecuencia, el sonido se vuelve inaudible y solo puede ser percibido sutilmente. El sentido del oído no puede captar esas frecuencias que vibran a una velocidad muy alta, por lo que no somos conscientes de todos los sonidos que están presentes en el cosmos. Los sonidos que tienen una frecuencia muy alta se transforman en silencio.

Muchos textos mencionan que el sonido trascendente no tiene vibración, lo que significa que no tiene movimiento. Cuando un sonido llega a su tono máximo, alcanza una quietud repentina, y eso es Para Nada. En los Upanishads, se dice que el sonido de Om es la manifestación del Para Nada pero no se refiere al canto audible y físico del Om que se produce con la voz, sujeto a nuestra audición, comprensión y lógica: “el Om trascendente es a la vez inmóvil

e infinito. Tiene forma y luz también pero es diferente de todos los sonidos habitualmente oídos o concebidos”.

Se afirma que Nada es el vehículo que transportará al yogui más allá del océano de la existencia fenomenológica: “apaga todos los sonidos externos y concentra la mente. El Hamsa Upanishad, además, compara Nada con un encantador de serpientes, dado que cautiva la mente dispersa”.

Existe una práctica de yoga del sonido externa (Ahata) que es accesible para cualquier practicante. Para realizarla hay que concentrar la atención en sonidos de música suave y mantras. La música y los sonidos sagrados pueden ser una poderosa herramienta espiritual: “la capacidad de descubrir, escuchar y enfocarse a través de Ahata Nada es una forma accesible de perfeccionar la concentración y profundizar en la práctica de yoga”. **LA**

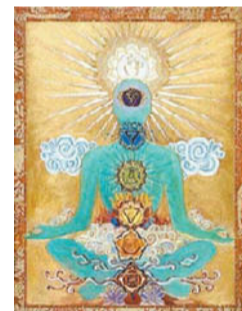


ASANAS PARA ESCUCHAR LA CONCIENCIA PURA

Las antiguas escrituras sostienen que el sonido trascendente se origina en el centro de la columna vertebral, en lo que se denomina el “Arco del violín”. A fin de provocar el sonido interno más rápidamente, algunos yoguis practican lo que se denomina el sello de las seis aberturas, bloqueando orificios nasales, ojos y oídos.

Pero es a través de la respiración controlada y de la concentración mental como se efectúa la unión del aire inhalado con el aire exhalado. Esto se consigue en el canal central energético o Sushumna y se produce el sonido interno. Tal sonido interno, apoyado en la respiración, procede hacia el bindu, situado por encima del corazón.

Jessica Stickler de fivetattvas.com, apunta que la práctica de asanas también es útil en Nada Yoga porque las formas de las posturas dirigen



el prana, o la fuerza de vida, a través del cuerpo en direcciones particulares. Si la forma está mal alineada, dice, la energía no puede fluir libremente. De la misma manera, cuando asumimos las diversas posiciones en clase, somos como un instrumento musical y no queremos crear barreras al libre flujo de energía, ni puntos de tensión ni bloqueos en el cuerpo.

Como ejemplo, la secuencia del Saludo al sol o Surya Namaskar se practica de forma fluida a través de una serie de posturas y de una respiración rítmica: “Juntos, la respiración y el cuerpo forman una especie de música y a veces, cuando la magia es la correcta, esta práctica le da al practicante una visión sinfónica de la vida”.



(Con información de fivetattvas.com y yoga-darshana.com)