

Sintesi video 16

- **Finalità del video:** Si tratta del quindicesimo video esplicativo di un percorso introduttivo sul Nada Yoga gestito da Stefano Manfrin. Il video è stato registrato nuovamente a causa di un problema tecnico con le diapositive su Zoom nella versione precedente.
- **La community e le attività a Genova:** I video vengono condivisi sul gruppo Facebook "*Nada Yoga Italia - Gruppo Anime*", che conta circa 550 iscritti. Sebbene il relatore viva a Vancouver (Canada), l'obiettivo è concentrare le attività e i corsi a Genova grazie a tre istruttori qualificati, con il sogno di renderla la "capitale mondiale del Nada Yoga".
- **I campi aurici e la camera Kirlian:** Attraverso l'uso di una camera Kirlian avanzata, è possibile fotografare scientificamente i campi aurici (corpo eterico, astrale e mentale) e i raggi di salute. I colori dell'aura riflettono oggettivamente gli stati d'animo, i blocchi energetici o le virtù di una persona (es. l'azzurro indica sincerità, il verde il servizio o la guarigione, il bianco il contatto spirituale, il grigio la depressione).
- **Il funzionamento dei circuiti sonori (Raga):** Il Nada Yoga utilizza circa 1100 scale musicali (*raga*) che si muovono sul corpo attraverso una salita (*arohana*) e una discesa (*avarohana*) toccando specifici punti di risonanza (chiamati *svaras* come Sa, Re, Ga, Ma, Pa, Dha, Ni). Ogni nota vibra in un'area precisa (es. il Sa nell'ombelico e nella pineale, il Dha nella zona clavicolare).
- **Modulazione del carattere e degli stati d'animo:** Cantando i circuiti sonori per circa 10 minuti (attraverso la pratica dell'*alaap* e l'uso del fonema "A"), l'effetto sul colore dell'aura e sullo stato d'animo persiste per circa tre giorni. Ripetere costantemente questi esercizi permette di modificare nel tempo i propri pattern emotivi inconsci e persino i tratti del carattere (es. superare la rabbia, la depressione o la lussuria).
- **Esempi di Raga trattati:**
 - **Shankarabharana (melakarta 29):** Equivale alla scala maggiore occidentale. Colora l'aura di un bianco dorato e infonde una profonda sensazione di pace, serenità e buon auspicio (*shanti rasa e mangala*).
 - **Simhendramadhyama:** Un raga dall'andamento "serpentino" utile a sublimare le energie sessuali e superare momenti di difficoltà.
 - **Bhairav / Mayamalavagowla (raga 15):** Un circuito associato alla meditazione profonda e al distacco. Lavora su note che toccano i punti della tristezza e del nervosismo e, se ben calibrato, genera un bianco intenso e sfumature dorate in grado di condurre l'allievo in stati mistici.
- **Riferimenti letterari e conclusioni:** Di questa complessa scienza e del suo abbinamento al Kriya Yoga ne parla già Paramahansa Yogananda nella sua celebre "*Autobiografia di uno Yogi*". I temi e i circuiti presentati sono approfonditi nel secondo libro del relatore, intitolato "*I poteri del Nada Yoga*".