

Stefano Manfrin

I Raga e la nota individuale nel Nada Yoga

Sintesi Video 9

Cos'è il Nada Yoga

- Non è semplicemente musica indiana o canto devozionale, ma uno yoga nel senso pieno: una scienza che porta l'essere umano all'unione con il divino.
- Si distingue dalla musica classica indiana perché ha uno scopo spirituale preciso.

Il corpo astrale e le note

- Il corpo astrale è un corpo di energia, vibrazioni e colori, su cui si trovano circa 12 punti principali tra ombelico e ghiandola pineale.
- Le note indiane (sa re ga ma pa dha ni sa) corrispondono a zone precise di questo corpo. In India si contano 66 microtoni (shruti), contro i nostri 12 semitoni.

La nota ombelicale

- Ogni persona ha una nota individuale che vibra all'ombelico, che è ciò che lega il corpo astrale al corpo fisico fin dalla nascita.
- Cantare la propria nota riallinea corpo astrale, corpo eterico e corpo fisico, producendo una rigenerazione energetica visibile (il campo aurico si espande, la persona appare più vitale e luminosa).

I raga e gli stati d'animo

- I raga sono circuiti di note che, cantati correttamente, producono famiglie di emozioni e colorano il campo aurico di uno stato d'animo specifico.
- Un'alap (improvvisazione) eseguita bene per circa 10-15 minuti può mantenere uno stato d'animo per circa 72 ore.

Come si costruisce un'alap

- Bisogna conoscere la nota principale (vadi), la nota secondaria (samvadi), le note dissonanti da usare con cautela (vivadi), e rispettare l'orario corretto per ogni raga.
- Tutto va eseguito partendo dalla propria nota ombelicale, trasposta sulla scala indiana.

La detossificazione

- Quando si canta regolarmente, il corpo inizia a espellere tossine fisiche e sottili (emozioni irrisolte, blocchi psichici). Nei corsi è comune una fase simile a un malessere, che è in realtà una purificazione.

Studio e pratica

- Nella tradizione, un singolo raga si studia anche per due anni. L'approccio è lento e progressivo, sotto la guida di un maestro.