

Nada yoga o el yoga del sonido.

Ludmila Basualdo

Pienso en muchas cosas al traer este tema, porque creo que tiene que ver con algo que va más allá del yoga o que va más allá de mi encuentro con la práctica en sí, hace 6 años. O que de por sí es la existencia del universo. La vibración.

Si me pienso y me veo de chica, siempre hubo música, siempre estuvo el sonido. Siempre estuvo el OM. Las canciones que se cantaban en mi casa fueron generando cierta sensibilidad, cierta manera de entender el mundo, que hubiera sido otra si se escuchaba otra cosa. Spinetta, Mercedes Sosa, Celia Cruz, Fabiana Cantilo, Charly García, Baglietto, Sumo, Maná, Queen, Los Beatles, Pink Floyd, entre otros. Un abanico de canciones nacionales e internacionales que se convirtieron en mantras (una estructura de sonido que contiene una fuerza especial; es el aspecto más sutil y poderoso de la naturaleza; palabras sagradas para conectar con la divinidad). Generando un sentir compartido y un sentimiento de unión con mi familia y con personas de un tiempo y una cultura en común.

“Si no canto lo que siento, me voy a morir por dentro”.

“¿Quién dijo que todo está perdido? Yo vengo a ofrecer mi corazón”

“No hay que llorar, que la vida es un carnaval, y las penas se van cantando”.

“Todas las hojas son del viento, ya que él las mueve hasta en la muerte; todas las hojas son del viento, menos la luz del sol”.

Pienso también en las palabras, en cómo dejan impresiones en la mente. Cómo las frases que escuchamos y repetimos van calando a nivel consciente o inconsciente. Sean de una canción, sea algo que nos dijeron y de alguna u otra manera van moldeando nuestro comportamiento. En mi familia hay frases clásicas, por ejemplo:

Mi viejo dice “acción y actitud” para referirse a la forma de vincularse con las cosas, o reflejando un espíritu resolutivo y positivo.

Mi abuela materna dice: “Lo importante es que sea buena persona”, para hablar de vínculos románticos.

O le ha dicho a mi madre: “Nunca dependas de un hombre”, ya que en su época eso era un acto revolucionario.

Si esto tiene una repetición en el tiempo, puede tener el poder de un sankalpa (una frase corta y concisa y muy evocadora, que tiene el objetivo de potenciar un aspecto positivo de la personalidad en el nivel subconsciente) o generar cierta limitación o forma de realizar acciones sistemáticas como un samskara (son impresiones mentales o huellas que se almacenan en nuestra mente. Cuando nuestro mundo mental está totalmente bajo la influencia de estas poderosas huellas, se convierten en los factores determinantes de nuestra personalidad y, debido a dichos samskaras, percibimos este mundo de la manera en la que estamos acostumbrados).

Y tercero, pienso en la expresión, en la importancia de poder plasmar un sentir, una experiencia, una forma, un sonido, en algún formato y poder compartirlo. Y como esto construye relaciones o vínculos con nosotros mismos, con otros seres y con el universo o una energía superior.

Vishuddhi Chakra, el quinto chakra, un vórtice de conciencia-energía, que trabaja la purificación. Situado en las vértebras cervicales a la altura de la nuez o zona de la laringe. Es el centro del habla y la escucha, a través del cual se manifiestan los pensamientos. Su poder de purificación nos invita a conectarnos con nuestra autenticidad, la creatividad y el ingenio. Abrirse a la vida con plena aceptación de la dualidad.

Entonces me pregunto,

¿Qué es nada yoga? ¿Cómo puede habitarse en lo cotidiano? ¿Y qué efectos trae esta práctica al hacerla con conciencia o intención?

El Universo en que vivimos y todo lo que este contiene es un campo de energías con distintos grados de vibración. Las diferentes frecuencias de la energía configuran un mundo variadísimo que abarca desde lo más sutil a lo más denso. **El hombre es también un conjunto de energías organizadas.** Las energías cuyas vibraciones son más lentas están materializadas en la estructura del cuerpo físico, mientras que otras vibraciones más sutiles de la energía conforman la estructura psico-mental.

En la tradición yóguica: La energía primordial que da origen a la manifestación del universo se conoce como NADA. Todo emerge desde este sonido trascendental. Y ese sonido es el OM.

La práctica del Nada Yoga tiene como finalidad reintegrar la conciencia individual en la conciencia cósmica, su fuente. Para llevarlo a cabo, se utiliza **el sonido** como vehículo de la conciencia. Lo que hacemos acá es trabajar sobre la interiorización de los sentidos (pratyahara), para luego enfocarnos en un punto y habitar la concentración (dharana), que desencadenará espontáneamente un estado de meditación (dhyana).

Todo el trabajo de Nada yoga es llevarnos a ese estado, de profundo entendimiento del OM. Entender o sentir nuestra verdadera naturaleza, estar en presencia de lo Absoluto, que somos nosotros mismos. Más allá del sonido hay un gran silencio, y eso es **Anahat Nada**, pura conciencia o absoluto que sostiene todo. Aparece el sonido desde el silencio y desaparece en el silencio.

Los mantras: Es el soporte más comúnmente utilizado en la meditación. Su gran fuerza y eficacia lo convierten en uno de los métodos más idóneos para inducir la interiorización. La repetición del mantra genera vibraciones u ondas de energía que impregnán el conjunto del cuerpo-mente. (Los bijamantras son el mantra semilla o mantra de una sílaba, ej.: OM, HAM, RAM).

Ajapa japa es una técnica muy valiosa de meditación con mantra; consiste básicamente en la combinación y coordinación de un mantra con el flujo respiratorio. En la medida en que el mantra vaya calando en la mente, se podrán explorar sus contenidos y contactar conscientemente con los samskaras negativos y los vasanas (deseos profundamente arraigados), los cuales tendrán la oportunidad de ser evacuados. Se producirá un proceso de purificación mental en el que desaparecerán los bloqueos que obstaculizan la aproximación hacia el núcleo de la existencia, hacia la experiencia del Ser.

Muchas veces su repetición va asociada con otros elementos: la conciencia respiratoria, conciencia de los chakras y canales psíquicos, visualización de yantras, símbolo psíquico, etc.

¿Estaba Jesús exagerando cuando hizo su afirmación más espectacular acerca de los poderes que Dios puede conceder?

Yo os digo que si vuestra fe fuera solamente del tamaño de un grano de mostaza, diríais a esta montaña: «Muévete de aquí para allá», y la montaña se movería; nada os sería imposible.

Esta promesa tiene una explicación. Consideremos la descripción de la creación que se hace en el más místico de los Evangelios, que es el de san Juan: «En el principio era el Verbo y el Verbo estaba en Dios, y el Verbo era Dios.» Es evidente que no hay ninguna palabra ordinaria implicada, y que quiere decir algo así como: antes de que hubiera tiempo y espacio, afuera en el cosmos solo había una tenue vibración y en esta vibración estaba contenido todo, todos los universos, todos los acontecimientos, todo el tiempo y todo el espacio. Esta vibración primordial estaba con Dios y, por lo que podemos profundizar, es Dios. La inteligencia divina estaba comprimida en este «Verbo» y, cuando al universo le llegó la hora de nacer, el «Verbo» se transformó a sí mismo en energía y en materia.

En la India, el sonido de la madre divina tomó el nombre de om, y se cree que meditar con este sonido desvelará todos los secretos de la madre. Posiblemente om sea la palabra a la cual se refiere san Juan, cosa que nadie que no haya llegado a la fase seis podrá saber con certeza, pero podemos imaginárnoslo porque los más grandes hacedores de milagros tienen discípulos y, en todas las épocas, los discípulos dicen lo mismo del maestro sagrado.

Conociendo un poco más sobre definiciones y técnicas para llevar a cabo estas prácticas, charlé con diferentes personas que se dedican o promueven la sanación con sonido, cantos, mantras y me compartieron estas experiencias:

Contame un poco de vos, tu nombre y acercamiento al sonido.

- Mi nombre es Daniela; mi acercamiento al sonido fue a través de mi primera experiencia cantando mantras en grupo. Sentí mucha emoción y alegría. Sobre todo, en el momento del silencio, luego de terminar de cantar.

-Mi relación con el sonido comienza a principios de este milenio y de manera fortuita e inesperada. En un curso de meditación Vipassana comencé a notar que ciertos sutras que se emitían por los altavoces tenían un impacto directo en mi cuerpo y en mis emociones que, día a día, como una gota que cae constante sobre el mismo lugar, iba rompiendo capa tras capa y, a medida que sucedía esto, sentía que mi sensibilidad y conexión conmigo mismo se acrecentaba. Fue una experiencia maravillosa. Poco tiempo después, la enfermedad de un familiar muy cercano y el desahucio que anuncian los médicos me acercó al sonido, acercándole al hospital música china que tenía que ver con la afección que le aquejaba. Día por medio llevaba mi pasa CD y durante todo el tiempo de visita le hacía escuchar esa música; al tiempo le dieron de alta sin diagnóstico. Luego llegó una fotocopia de un libro del autor Jonathan Goldman, Sonidos que sanan, en el año 2001, y no hubo vuelta atrás; a partir de ese momento entendí que mi misión y el comprender los misterios del sonido iban a ser el camino que quería recorrer.

—Mi nombre es Carla Weimberg; mi acercamiento al canto es a través de ceremonias, el canto ritual, ícaros o canciones medicina y mantras.

—Mi nombre es Marcelo Pietraccone y en Argentina desde el año 1996 he iniciado un viaje de estudio y vivencia en conexión con la meditación y técnicas de sanación por medio del sonido de cuencos de cuarzo con resultados terapéuticos de alto impacto.

¿Qué es lo que motiva tu canto/tu música?

- La quietud, la armonía que traen a mi vida.

- Durante muchos años me dediqué a explorar e investigar diferentes instrumentos y métodos; si bien todos ellos fueron inspiradores, desde hace 16 años me dediqué exclusivamente a un instrumento muy poco

explorado y bastante subestimado, que es el gong. Lo que me inspiró siempre fue el objetivo terapéutico del sonido, llámeselo frecuencias, armónicos, ritmo. Desde el año 2021 desarrollé mi propio método a partir de una investigación de muchos años descubriendo la tecnología y el potencial vibroacústico que posee este maravilloso instrumento con posibilidades por descubrir en el campo terapéutico.

- La sanación, la guía en el sentido de acompañar este tipo de procesos.

- El universo es sonido, color y geometría. Encuentro en la vibración del sonido un vehículo muy dinámico y poderoso para lograr despertar la conciencia de la humanidad hacia octavas más amplias de evolución.

¿Qué diferencias y/o similitudes encontrás entre Oriente y Occidente con respecto a estas prácticas?

- Quizás que aquí nos cuesta mucho soltar la voz, no es algo que esté naturalizado, solo cantan los que quieren dedicarse al canto.

- Creo sinceramente que es un campo muy amplio, hay mucho por explorar y re descubrir, sin dudas hay campos que se continuaron ininterrumpidamente en el tiempo en Oriente y que a partir de hace pocas décadas redescubrir; las están compartiendo a Occidente y también desde el continente americano, donde culturas de pueblos ancestrales del Amazonas y desde las alturas de los Andes también se difunden tecnologías sonoras. Estamos viviendo un tiempo de redescubrir esas ancestrales sabidurías.

- La devoción que implica la conexión con una herramienta ancestral.

- Estamos atravesando planetariamente un momento de síntesis, donde todas las ciencias y filosofías convergen. Ya no hay separación entre Oriente y Occidente. Todo es UNO.

¿De qué manera sentís que el sonido puede afectar la mente, el cuerpo y el espíritu?

- Genera unión entre estos. Nos hace habitar el momento presente. Armonizar nuestros chakras.

— No tengo dudas del impacto que producen ciertos ritmos y frecuencias tanto en lo físico como en lo emocional y psíquico; es un campo que se viene explorando desde hace bastante tiempo en el campo de la ingeniería acústica y también desde la neurociencia.

- Como en una meditación, poder conducir el pensamiento y emitir mensajes hacia nuestro interior y nuestro entorno de más comprensión.

- El sonido impacta sobre el campo magnético y el tejido celular del ser, desplegando una serie de impulsos eléctricos que comienzan un proceso de balance y sanación a lo largo del sistema nervioso. El hipotálamo en el cerebro descarga neuropéptidos

[neurotransmisores] que conducen químicos naturales que el organismo produce, con el fin de alcanzar la homeostasis, el estado de salud perfecta.

¿Alguna experiencia que me quieras compartir donde esto se pone de manifiesto? ¡Gracias!

- En una clase de yoga, en una meditación, en contacto con la naturaleza.

—La verdad que un montón, aunque me parece más importante esta reflexión: si todo se encuentra en constante vibración, estamos en una constante en la que, en el medio donde coexistimos, también somos influenciados y a la vez influenciamos desde nuestro campo vibratorio. ¡Debemos aceptar nuestra responsabilidad de vibrar alto!

- Por ej., en una ceremonia de temazcal donde se acompaña la experiencia con cantos que nos ayudan a recordar quiénes somos a través de nuestro pensamiento y nuestro sentir, entendiendo que somos un espíritu haciendo una experiencia en un cuerpo vincular. Los cantos que allí se manifiestan nos ayudan a transitarlo y a la comprensión de nuestro lugar en el mundo. El canto y la música como vibración armónica es un medio para afinar corazones.

- En mi experiencia terapéutica, donde he aplicado el sonido de cuencos de cuarzo, tengo documentados innumerables casos de profundas transformaciones. Las experiencias de sanación son incontables, pero destaco aquellas en las que combino nado con delfines en sintonía con sonidos de cuencos de cuarzo en piscinas y en el mar. Se produce una sinergia impresionante, donde se han resuelto en pacientes cuadros neurológicos agudos. Es una gran satisfacción poder ver, con el transcurso del tiempo, cómo la ciencia del sonido se ha expandido alrededor del mundo.

En conclusión:

Creo que hay cosas que trascienden las palabras, las filosofías, la ciencia o el conocimiento. Existen, y como seres humanos fuimos tratando de buscarles explicación o lógicas a la expresión del universo. A la creación, a Dios, a lo Absoluto.

“Todo emerge desde este sonido trascendental. Y ese sonido es el OM.”

Haber conocido el yoga me permitió conocer, practicar, investigar sobre técnicas o maneras muy primordiales y vividas desde hace más de 5000 años. Darle este marco a mis curiosidades o mis sentires desde que soy muy pequeña me ayuda a conocerme más día a día (svadhyaya) y a seguir explorando el mundo desde la alegría de vivir (santosa), el agradecimiento y el esfuerzo consciente (tapas).

La música y el sonido están dentro de mí; el disfrute por cantar, por expresarme, me parece un canal muy hermoso de purificación y comunicación.

Las experiencias relatadas dejan en evidencia cómo, a través del sonido, la vibración y la **intención**, podemos llegar a lugares muy profundos del ser. Conocernos y reconocernos en el otro, sanar, aprender y volver a sentir esa esencia que somos.