

NADA YOGA – YOGA DEL SONIDO **“El Murmullo del Universo”**

Por Mayte Criado

Según todas las culturas que se han desarrollado en la historia de la humanidad, en algún momento anterior a toda la existencia debió existir una especie de vacío indescriptible, un silencio primordial cuya definición es imposible. Por razones completamente desconocidas hoy en día, debió producirse un contacto original con alguna forma de energía y es éste el instante trascendente en el que se produce la primera Vibración de la cual nacerá el Universo y el mundo dual, las galaxias y los mundos. NÂDA significa en sânscrito vibración y alude al origen sagrado de todo el universo. Existe un sonido desde el cual han nacido todas las formas, todos los colores, toda la música, toda la belleza, y el yogui, quiere entrar en ese mundo; es el mundo que trasporta al vacío, al silencio, a la total integración. Para el Yoga, todo está tocado por esa esencia sonora: el prana fundamental que vibra en cada partícula del Universo, en cada una de nuestras células, en cada pensamiento y en cada microcosmos. Igual que al “inicio de los inicios” surgió espontáneamente la vida, así todo lo que existe rememora la primera vibración y está en continuo movimiento.

El Nada Yoga es una de las disciplinas y prácticas más antiguas. En la historia del Yoga, el Mantram ha sido la “llave” de acceso a la mente y el camino más directo hacia la iluminación. El Mantra, el canto, la música y, en general, la utilización de los sonidos han estado encaminados al restablecimiento del equilibrio y la armonía en el cuerpo, la mente y el espíritu. En todos los casos se reconoce como una potente herramienta para el desarrollo de la vida espiritual. Moviliza las fuerzas vitales, concentra los recursos del cuerpo para desbloquear y hacer fluir libremente la energía psicofísica fundamental y facilita el acceso al interior del ser humano procurándole quietud, fortaleza y seguridad; aspectos esenciales para una vida cuya dirección es un “*Proyecto de Realidad*” dentro de un camino de crecimiento interior.

Físicamente, el sonido debe entenderse como vibración. El concepto de sonido va unido, en el caso del ser humano, al sentido del oído capaz de percibirlo. El oído humano solo puede percibir vibraciones en un campo de frecuencia entre 16 Hz y 16 KHz lo que quiere decir que cualquier vibración por debajo o por encima de esta frecuencia quedan fuera de nuestra capacidad auditiva. Se trata de los sonidos llamados infra o ultrasonidos. Como ha demostrado la comunidad científica, todo está formado de átomos cuyo contenido son partículas u ondas en continua vibración, así que todo, absolutamente todo, es sonido vibrando en una u otra frecuencia. Es más, la vibración es una constante en el ambiente que nos rodea puesto que basta que un cuerpo (por infinitamente pequeño o grande que sea) se toque o se mueva en un determinado fluido o medio para que, automáticamente, ese roce o deslizamiento haga nacer un sonido. Este fenómeno hace que cada objeto posea una peculiar característica sonora derivada de la unidad de su estructura física y, en base a esto, todo el planeta y todo el cosmos es y genera un sonido.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, el cuerpo es en sí una pequeña orquesta; una mini representación de la gran orquesta universal. Una de las propuestas del Nada Yoga es la escucha consciente de esos sonidos interiores y la indagación sobre nosotros mismos a través de ellos. Sin duda, cada persona es portadora de una determinada vibración. Una vibración destinada a “sonar” en armonía con el resto de sonidos, los que nos rodean, tanto en el interior del cuerpo como en el exterior y con los demás. Este sonido único se llama Nota Tónica o Nota Fundamental, es decir, la frecuencia en la que vibra cada persona y que puede definirse como sus señas de identidad. Esa frecuencia produce una vibración que, a su vez, genera un sonido. Un sonido especial y personal sobre el cual se asientan las técnicas que permiten obtener, por ejemplo, la autocuración del organismo, la limpieza energética, los estados de quietud mental o la experiencia mística que conlleva el crecimiento y un nivel de conciencia superior. **Cada uno de nosotros posee una nota base, una manifestación sonora de su esencia profunda.** Revelar ese sonido, conseguir escuchar esa nota y colocarla en la voz es un trabajo que requiere una atención muy especial. Para ello es necesaria una práctica personal atenta y

refinada; una sensibilidad hacia la escucha que solo es posible a través de la meditación y el silencio, puesto que no solo hablamos de capacidad auditiva. Va mucho más allá.

Otro de los objetivos del Nada Yoga es permitir, mediante la escucha, que la energía se transforme según su recorrido natural, es decir, a través de los estados emotivos o físicos antes de ser convertida en vibración más sutil. Esto supone permitir y aceptar las diferentes fases de crecimiento dejando fluir, libremente, todo tipo de vibraciones; **la observación consciente de las manifestaciones energéticas transforma, a su vez, estas mismas manifestaciones.** La contemplación y **la escucha** del movimiento energético permiten reconducirlo a un estado de quietud.

El uso apropiado del sonido remueve los bloqueos energéticos negativos convirtiéndolos en positivos de tal manera que actúa sobre puntos particulares del cuerpo físico y psíquico facilitando el desarrollo de la creatividad, la sanación y el aprendizaje sobre uno mismo. Las vibraciones sonoras actúan sobre el movimiento del Prana (energía vital) redistribuyendo, consecuentemente, la energía. Nuestros ritmos naturales (ritmos basados siempre en el sonido), diferentes en cada individuo, permiten adecuar cada actividad a un determinado estado de reposo, relajación y fluidez que favorece la resistencia física y la lucidez mental. Incluso algunas técnicas ritmofonéticas inducen, con el tiempo, una activación neurosensorial que incrementa la atención, la concentración y la memoria. Basta pensar que el oído es responsable del equilibrio y la orientación en el espacio para intuir la importancia que puede llegar a tener el desarrollo de determinadas técnicas vibratorias. El trabajo con los Mantras y el sonido han sido utilizados en la tradición yóguica para ayudar al progresivo desarrollo de la fuerza mental y a la distribución de la energía para favorecer el alineamiento del cuerpo. Los sonidos armónicos favorecen la circulación de la sangre, actúan sobre la estructura muscular y ósea, retrasan el proceso de envejecimiento de las células y aseguran una protección especial a nivel físico y mental.

Los fundamentos teóricos del Nada Yoga se encuentran en antiguos libros sagrados como el *Sama Veda* cuyos cantos (algunos incomprensibles por estar escritos en sánscrito antiguo) eran utilizados para la elevación espiritual. Desde esa época ya se sostenía que el sonido, por sí mismo, podía crear diferentes estados de conciencia. También en las *Upanishads*, posteriores a los Vedas, se encuentran numerosas referencias al sonido primordial: **OM** (AUM) llamado Nada Brahma, es decir, el Sonido Creador. Según la tradición hindú, este sonido contiene en sí mismo las tres formas de energía: **A** es la creación o *Brahma*, **U** es el crecimiento o el mantenimiento que lleva implícitos el principio masculino y femenino y es *Vishnu*, y **M** que equivale a la disolución o destrucción y es *Shiva*. En muchos libros sagrados se han formulado diferentes teorías sobre el sonido desde una base matemática, física y metafísica.

El poder del sonido, sus efectos sobre las emociones, su fuerza terapéutica y, sobre todo, su apoyo en la vía espiritual han sido siempre puestos de manifiesto por las culturas y civilizaciones antiguas de todas las partes del mundo. Sin duda, la cultura que más ha conservado los tesoros del sonido y la música ha sido la India. Los seres humanos hemos ido alejándonos poco a poco de la vibración armónica que está al origen de nuestra existencia, no solo a nivel macrocósmico sino también a nivel individual. Desde hace siglos, en la India hay todo un compendio teórico musical sobre el uso de los sonidos, las melodías y los ritmos. Estos van unidos a las estaciones, a los horarios, al día o la noche, al estado físico y psíquico y, en fin, a todas las circunstancias de la vida de una persona y de la naturaleza. La práctica del Nada Yoga está sólidamente fundamentada en este sistema de profunda conexión con la realidad.

Mayte Criado©

**Directora de la Escuela Internacional de Yoga
Fundadora de la Asociación de Estudios Sonido, Yoga y Música Hindú**

**Formadora-Profesora Yoga
Cantante**

**Presidenta European Yoga Federation
Presidenta Federación Española de Yoga Profesional**

<http://www.escueladeyoga.com>

