

Argomenti del corso di formazione

A cura di Giovanni Del Casale, eccetto dove indicato.

- **Cos'è il suono?**
Fisica e metafisica delle onde sonore. Suono udibile e non udibile (*ahata/anaahata*)
- **Il suono nelle antiche cosmogonie**
Il mito della vibrazione primordiale.
- **Mente condizionata e mente incondizionata**
Il mistero dei simboli sonori.
- **Introduzione al linguaggio musicale.**
L'alfabeto musicale: note, intervalli, scale (teoria e pratica).
Sistemi di intonazione: scala naturale e temperata¹
Aspetti dell'accordatura a 440/432 hz²
- **La legge dell'Ottava**
Il principio ermetico applicato al suono
- **Gli armonici naturali**
Il mandala sonoro che permea la natura
- **La mappa del corpo sottile**
Introduzione al sistema indiano: *chakra/nadi/kosha*
- **Il tantra**
Elementi di base della tradizione buddhista e induista
- **Pratiche preliminari di purificazione energetica**
- respirazione in 9 cicli / meditazione OM AH HUM
- **Il Nāda Brahma Yoga**
Introduzione all'opera di *Shri Vemu Mukunda*
- **La tonica individuale**
La nota che ci collega all'universo

- **L'ascolto profondo**
Consapevolezza fisica, energetica, mentale ed emotiva del suono
- **Potenziare l'ascolto profondo**
Introduzione alla meditazione *shamatha/vipassana* (a cura di **Silo Pittureri**)
- **Penso dunque suono**
Il potere dell'intenzione applicato al suono e l'armonico emotivo.
La motivazione interiore del praticante Nāda Yoga
- **Il mantra OM**
Meditazione sonora A U M in quattro fasi per allineamento e armonizzazione sottile.
(modalità base e modalità espansa)
- **Il senso della musica**
Musica soggettiva e musica oggettiva
- **Introduzione alla musica indiana**
Differenze e similitudini tra sistema indiano e sistema occidentale.
- **Suoni mantrici**
Le note musicali indiane
- **Tutto è relazione**
Frequenze e intervalli nella musica indiana (*shruti e swara*)
- **Suono ed emozione**
il valore semantico degli *swara*
- **Alchimia musicale**
Le scale musicali trasformative del Nāda Yoga.
- Pratiche di canto libero e guidato
- **Il linguaggio nascosto dei suoni**
Vocali e consonanti
- **Il Suono Sacro**
Introduzione al mantra

- **Cantare il mantra**
Tradizione indo/buddhista e tradizione europea
Introduzione alla pratica del *kirtan*
- **Chakra e vocali**
Pratica per l'apertura dei chakra attraverso il suono
- **Energizzare la voce**
Introduzione al Canto Armonico (*Overtone Singing*).
- **Introduzione al ritmo**
Il sistema ritmo-fonetico TAKADIMI.
- **Hata Yoga Sonoro**
Integrare il suono nella pratica degli *asana* (a cura di **Roberta Rizzi**)
- **Alle radici del Nāda Yoga: il Rāga [1]**
Principi generali
- **Alle radici del Nāda Yoga: il Rāga [2]**
Pratica esperienziale (a cura di **Patrizia Saterini**)
- **Introduzione all'uso degli strumenti musicali del Nāda Yoga**
Harmonium, tastiera, tanpura, shruti box
- **Guida all'utilizzo di app e altre tecnologie per la pratica individuale**
Frequenzimetro, metronomo, spettrogramma, strumenti indiani campionati.
- **Guidare una sessione di Nāda Yoga**
- **Introduzione alle Campane Tibetane**

