

# TALLER DE MANTRAS

## Programa



### 1.- Presentación del taller

### 2.- Objetivos del taller:

- Descubrir nuestra auténtica voz desde el corazón.
- Desarrollar nuestra conexión con el ser interior a través de la voz.
- Compartir la experiencia sanadora y maravillosa del canto devocional (cantar del alma).
- Aplicar a nuestra vida cotidiana la alegría y el disfrute de los cantos que emergen desde el corazón

### 3.- Contenidos del taller:

- Recitar ininterrumpidamente durante unos minutos el OM (vibración pura del sonido origen del universo).
- Plegaria al cielo y a la tierra de los 9 Mudras (gestos hechos con las manos).
- Calentamiento de articulaciones de todo el cuerpo.
- Automasaje de cara y cabeza con expresión de gestos de desbloqueo de tensiones.
- Saludo al Sol (Suryanamaskar nº 9 -de Soma-).
- Relajación con música (tampura y flauta de la India).
- Trabajo vocal con las sílabas, los elementos y armónicos.
- Cantos devocionales (mantras). (una hora aproximadamente).

### 4.- CANTAR DEL ALMA (ponente: Omkar)

El poder del canto y de la música provienen del mantra sagrado OM. Todas las notas musicales derivan de Om que emite una frecuencia vibratoria que reverbera en los corazones de todas las personas elevándolas de la categoría humana a la divina, purificando las emociones y elevando los sentimientos de amor y de luz en sintonía con el universo.

Cantar del Alma es vibrar, es sentir, respirar, escuchar, modular, afinar la voz... dejándose envolver por la vibración del sonido en conexión con nuestro Ser interior. Dirigir desde el corazón esa devoción hacia lo sagrado, hacia la divinidad que está dentro y fuera de uno mismo y en el Universo entero.

Así mismo cantar del Alma es SANADOR para nuestro cuerpo ya que armoniza todas las células del organismo llevándolas a un nivel de equilibrio interno que cura y sana cualquier herida emocional o psíquica.