

# Guía para el practicante

## 3 claves para cantar mantras



**YOGACRECER**

Escuela Internacional  
de Kundalini Yoga



Pioneros en Sudamérica

[www.yogacrece.cl](http://www.yogacrece.cl)



@Yogacrece



yogacrece



YOGACRECER



## ***La naturaleza del sonido***

“Cada elemento del universo está en un estado constante de vibración, manifestado hacia nosotros como luz, sonido y energía. Los sentidos humanos perciben sólo una fracción del rango infinito de vibración, así que es difícil comprender que la Palabra mencionada en la Biblia es, de hecho, la totalidad de la vibración que sostiene y subyace a toda creación. Una persona puede sintonizar su propia conciencia en la conciencia de esa totalidad con el uso de un mantra. Al vibrar en ritmo con la respiración o un sonido particular que sea proporcional al sonido creativo o corriente, uno puede expandir su sensibilidad al espectro entero de vibración. Es similar a tocar una nota en un instrumento de cuerda. En otras palabras, así como vibras, el universo vibra contigo”

[www.yogacrecer.cl](http://www.yogacrecer.cl)



@Yogacrecer



yogacrecer



YOGACRECER



## ***Mantra***

La proyección creativa de la mente a través del sonido. Man=mente. Trang=onda o proyección. La ciencia del mantra se basa en el conocimiento de que el sonido es una forma de energía que tiene estructura, poder y un efecto predecible definitivo en los chakras y en la psique humana.

## ***Mantras***

Los mantras son fórmulas que alteran los patrones de la mente y la química del cerebro de acuerdo con leyes físicas y metafísicas. El poder de un mantra está en la vibración de su sonido. Los mantras usados en Kundalini Yoga elevan o modifican la conciencia por medio de su significado y repetición rítmica. Es benéfico enlazar un mantra a la respiración.

## ***Palabra y Ritmo***

Existen dos herramientas poderosas a tu disposición: palabras y ritmo. Un uso consciente y simple de estos tiene efectos profundos. Las palabras y los sonidos son eventos psicoactivos que están enraizados en el cuerpo y que dan raíces al sentido del ser. El ritmo incrementa nuestro sentido de equilibrio, de control sobre nuestros movimientos y bienestar general.





1.

**RITMO:** El elemento más importante es mantener un ritmo preciso y nítido. Mantén estrictamente el número correcto de tiempos para el mantra específico. (La mayoría de los mantras de Kundalini Yoga se cantan en 8 tiempos, aunque algunas serán en 6 tiempos u en otras configuraciones rítmicas).





2.

**PROYECCIÓN:** Cuando cantas mantra, estás proyectando tu *prana*. Proyecta desde la pureza de tu alma. Sé consciente desde qué chakra estás proyectando.

[www.yogacrecer.cl](http://www.yogacrecer.cl)



@Yogacrecer



yogacrecer



YOGACRECER



3.

**PRONUNCIACIÓN:** Utiliza la presión correcta de la lengua sobre los puntos meridianos. Mantén el ritmo y equilibrio correcto de las sílabas que forman las palabras.

[www.yogacrecer.cl](http://www.yogacrecer.cl)



@Yogacrecer



yogacrecer



YOGACRECER



## ***Sobre repetir afirmaciones***

Usar afirmaciones y declaraciones positivas es útil y bueno. Los mantras son eficaces y crean cambios gradualmente. Pero el Shabd Guru, como fue captado en el Siri Guru Granth Sahib, es único. Los patrones son un tejido perfecto de ritmo, sonido, tono, enfoque y significado. Actúan como ADN informativo para el espíritu. No existe nada tan eficaz y universal como esos patrones para programar que la conciencia esté en alineación con el alma.

---

**“La ciencia de la realidad es encontrar el sonido y resonar en ese sonido. Entonces, el alma sobresaldrá y dios habitará dentro de ti”.**

**Yogui Bhajan**

[www.yogacrecer.cl](http://www.yogacrecer.cl)



@Yogacrecer



yogacrecer



YOGACRECER

# CLASES YOGA Adultos

Recupera tu equilibrio y mantén tu bienestar.

**¡Consulta los horarios!**



[www.yogacrecer.cl](http://www.yogacrecer.cl)



@Yogacrecer



yogacrecer



YOGACRECER



Si quieres aprender más y descargar  
más guías anda a nuestro blog:

<http://casa.yogacrecer.cl>



*Casa*  
**YOGACRECER**



[www.yogacrecer.cl](http://www.yogacrecer.cl)



@Yogacrecer



yogacrecer



YOGACRECER