

N A D A Y O G A V I D Y A L A Y A



Akademia Wiedzy, Sztuki i Rozwoju poprzez Muzykę

O Nada Jodze dowiedz się tu: www.naadyoga.aquarianage.eu

W marcu 2020 roku w Warszawie ruszy druga edycja "Nada Joga Vidyalaya", czyli Akademii Nauk i Sztuki Nada Jogi. Seminaria będą odbywały się w 5-6 dniowych modułach mniej więcej co 10 tygodni. Całość 12 seminariów jest podzielona na dwa okresy:

1) kurs podstawowy + część zaawansowanych seminariów: 0 - 3

2) seria seminariów głębszego wglądu i pracy: 4-11

Nie trzeba mieć doświadczenia muzycznego ale mile widziane są i takie osoby.

Każdy uczestnik będzie musiał nabyć instrument: harmonium (lepiej) lub organy elektryczne (niezbyt zalecane), jako że część zajęć poświęcona będzie wykorzystaniu instrumentów i grze na harmonium.

Nada Joga - 12 seminariów :

Poziom 0 – podstawowy

- Prezentacja
- Odkrycie trzech punktów (Kshetram): pępek, serce, szczytna - gdzie się znajdują, jak je zidentyfikować, poczuć je i nauczyć się na nich koncentrować.
- Śpiewanie "Om" na każdym z trzech punktów, dzielenie się doświadczeniem i wyjaśnienia dotyczące tych trzech punktów i ich funkcje.
- Intonowanie "Om" w trzech punktach z dołu do góry i spowrotem.
- uczenie prawidłowej postawy: styl indyjski, japoński i egipski
- Prawidłowy ruch ciała i prawidłowe oddychanie
- Ruch dłoni, linia ruchu, nauka wyrażania pieśni gestem dłoni
- Głos, jego efekt, ustawienie ust w czasie śpiewu pięciu samogłosek
- Długie ćwiczenie śpiewu na trzech punktach z wydobywaniem dźwięków z pomocą różnych głosek, z dołu do góry i spowrotem.

- sapta swaras i ich umiejscowienie w ciele, uczenie się jak rozpoznać je i śpiewać wg nich.
- Środkowa oktawa, najwyższa oktawa i najniższa oktawa: nauka odpowiednich punktów, jak je znaleźć i śpiewać odczuwając w nich wibrację; oraz skutki i efekty.
- Raga Pokoju, cichego spokoju i powodzenia
- Czym są raga i rasa, impulsywny umysł i praca Nada Jogi
- Raga głębokiego spokoju, medytacji i mistycznej melancholijnej tęsknoty
- Raga radości, energii i odwagi

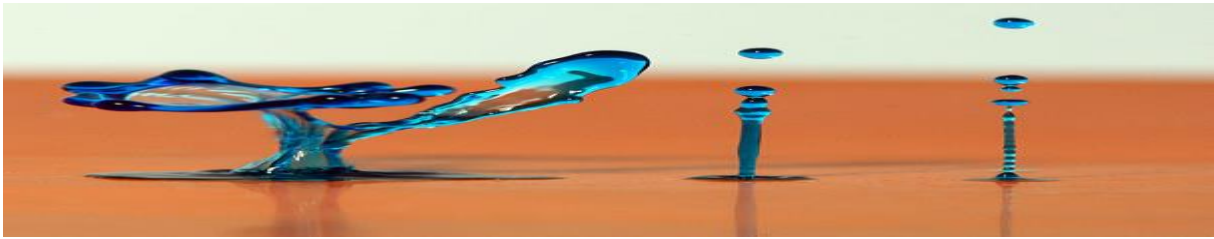
Nada Joga – kurs zaawansowany 1: problem gniewu i depresji.

- Rozpoczęcie przeglądem trzech punktów i Shankarabharanam Raga
- Wyjaśnienie Ragi jako obwodu energetycznego, oraz Rasa i Varna, impulsywnego umysłu i pracy w Nada Jodze.
- Shringara Rasa w kulturze indyjskiej, w malarstwie, w życiu społecznym, w religii
- Raga Miłości i Oddania oraz Mistycznego Pragnienia
- Zrozumienie trzech przyczyn korzeni gniewu: przeszkoda (pułapka, blokada), depresja i strach
- Raga gniewu, irytacji i udręki
- Raga Błogości i Poczucia Bezmiaru
- Wprowadzenie do Alankar: wyjaśnienie pojęcia Alankara, studiowanie i śpiew pierwszej rodziny ćwiczeń, Swaravali Varisaigal - proste ćwiczenia od jednego do siedmiu; nauka rytmu za pomocą ręki
- Raga depresji i smutku
- Raga Bożego wewnętrznego płomienia i aspiracji

Nada Joga – kurs zaawansowany 2: problemy z energią seksualną, sublimacja i kanały boczne

- Rozpoczęcie przez przegląd trzech punktów i Shankarabharanam Raga
- Wyjaśnienie Raga jako obwodu energetycznego, oraz Rasa i Varna, impulsywnego umysłu i pracy w Nada Jodze.
- Wyjaśnienie przednich kanałów, Saraswati, Gangi i Jamuny, Mahakumbhamela oraz koncepcji Kashi i Vara-nasi
- Energia seksualna, energia pożądania i pojęcie indywidualności
- Koncepcja ekstrakcji, sublimacji, przemian energetycznych i transmutacji
- Raga Oddania i księżycowy kanał
- Wprowadzenie do mantry nasiennej Pancha Bhoota i wyjaśnienie siedmiu głównych czakr
- Intonowanie mantr "nasion" (bija) w kanale centralnym w grzbietowej części ciała, uniwersalną ścieżką czakra po czakrze.

- Raga zewnętrzny, religijny poddania i kanał słoneczny
- Śpiew Kasturi Tilakam, historia, tekst i tłumaczenie
- Raga sublimacji energii



Kursy zaawansowane 3-4-5-6:

Dasha Parami, Ghita, Alankara

Na wszystkich tych kursach:

-Wyjaśnienie Dasha Parami i historii Buddy, w której wybiera on drogę doskonalenia Samma Sam Budda w czasach kiedy jeszcze był on Bhraminem Sumedha -Wyjaśnienie w jaki sposób Nada joga potrafi opanować różne rodzaje emocji na takim poziomie energetycznym, gdzie nie ma już udziału woli lub intelektualnej decyzji.

Kurs 3 :

- Rozpoczęcie przez przegląd trzech punktów i Shankarabharanam Raga
- Wyjaśnienie Ragi jako obwodu energetycznego oraz pojęć Alankara, Dasha Parami, Ghita.
- Alankara Pierwsza swaravali rodzina varisaigal ćwiczenia od 1-7
- Raga Wyrzeczenia lub Nekkhamma Parami
- Ghita oparta na radze pochodzącej z Mayamulavagowla (Malahari raga): Lambhodaram -
- Alankara Pierwsza rodzina swaravali - varisaigal : ćwiczenia od siedem do czternaście - Raga Mocy Śakti czyli virya Parami - Ghita oparta na radze Mohan: Vara Veena

Kurs 4 :

- Rozpoczęcie przez przegląd trzech punktów i Shankarabharanam Raga
- Alankara Druga rodzina Górna sthayi trwała Varisaigal - ćwiczenia od jeden do trzy
- Raga Współczucia Mettha Parami
- Raga Cierpliwości Khanti Parami
- Gheeta oparta na radze pochodzącej z Natabhairavi (Ananda bhairavi Ragam): Kamala Sulochana
- Alankara Druga rodzina Górna sthayi trwałaVarisaigal - ćwiczenia od trzy do pięć
- Raga Sprawiedliwości lub życzliwości Shila Parami
- Gheeta na radze pochodzącej z Harikamboj (Kamboj raga): Mandara Dhara Re

Kurs 5 :

- Rozpoczęcie przez przegląd trzech punktów i Shankarabharanam Raga
- Alankara Trzecia rodzina ćwiczeń Jantai Varisaigal - ćwiczenia od jeden do pięć
- Raga Hojności i Służenia Dana Parami
- Gheeta Of Kalyani raga: Kamala Jadala
- Alankara Trzecia rodzina Jantai Varisaigal- ćwiczenia od pięć do dziewięciu
- Raga Determinacji Addhitthana Parami

Kurs 6 :

- Rozpoczęcie przez przegląd trzech punktów i Shankarabharanam Raga
- Alankara Czwarta rodzina Dhattu Varisaigal
- Raga Mądrości Panna Parami
- Raga Prawdy, Sacca Parami
- wprowadzenie do Sapta tala i relacji między palcami dłoni i czakrami, punktami w ciele i w głowie, oraz skutki trzech kala. Studiowanie Takita (3Aksharas) Takadimi (4Aksharas) Takatakita (5Aksharas) Takitatakadimi (7Aksharas) Takadimitakatakita (9Aksharas)
- Raga Równowagi i pogodnego nastroju Pokoju - Upekka Parami
- Gheeta na Radze pochodzącej od Shankarabharanam (Arabhi Raga): re re Sree Rama



Kursy zaawansowane Nada Jogi

Szczegółowe poziomy 7/ 8/ 9/ 10/ 11

Serce Nada Jogi - wysoki poziom 7 i 8

- Przegląd trzech punktów i Shankarabharanam Raga
- Wprowadzenie i studiowanie z harmonium i pieśni pobożne
- Swaras sapta – 7 nut, ich związek z czakrami, ich psychologia
- Zmienione (obniżone lub podwyższone) Nuty: Komal i Tivra
- Związek pomiędzy nutami: co się dzieje, gdy nuta napotka kolejne inne nuty, czasy i rytmy, czas trwania dźwięków
- Jak zbudować skalę raga, logika budowy systemu 72 Melakarta Raga
- Główne stany chorobowe oraz zmiany w czakrach
- Ragi dla chorób takich jak depresja, stany lękowe, obsesje, pobudzenie, złość, smutek itd ... Co się dzieje w czakrach, jak interweniować muzyką: Yoga Nada jako muzykoterapia
- Swarajathis, Gheetas & Varnas – pieśni

Nada Joga jako muzyczny rozwój- wysoki poziom 9 i 10

- Przegląd trzech punktów i Shankarabharanam Raga
- Wprowadzenie i studiowanie razem z harmonium, dewocyjny śpiew
- Bellocanto: Techniki uczące jak ustawić i poprawić głos, sprawiają, że staje się piękny i uczą utrzymać nuty bez zmęczenia swoich strun głosowych, technologia i mechanika dźwięku
- Nauka i Sztuka Nada Jogi - muzyka i rozwój
- 12 boskich cech: Courage (przynosi moc Światła) Progress (przynosi moc Błogości), Otwartość (przynosi moc Świadomości), Aspiracja (przynosi moc Istnienia), Wytrwałość (przynosi moc Perfekcji), Gratitude (przynosi moc Harmonii), Pokora (przynosi moc Młodości), Szczerłość (przynosi moc Postępu), Pokój (przynosi moc Powszechności), Equanimity (przynosi moc Bogactwa), Hojność (przynosi moc Oddziaływania), Obfitość (przynosi moc Życia)
- Obwody energetyczne i ich ragi, oraz częstotliwości powyższych 12 cech
- Swarajathis, Gheetas & Varnas

Jak komponować poezję i pieśni wg Nada Jogi - Poziom 11

- Przegląd trzech punktów i Shankarabharanam Raga
- Wprowadzenie i studiowanie razem z harmonium, dewocyjny śpiew
- Kompozycja: Jak skomponować piosenkę, jej emocje, struktura i tekst
- Wspólne komponowanie i pisanie razem wiersza / piosenki
- Komponować tak by to było wyrażeniem duszy: utwór oparty na Nada Jodze pomaga się rozwijać i znaleźć Drogę do Źródła Boskości
- Moc oddania
- Przykłady zjednoczenia z Bogiem poprzez śpiew oddania: Anandamoyi MA, Ammaji, Krishna Das, Meera i Mistrz Tanzen itp
- Efekty śpiewu ciągłego
- Swarajathis, Gheetas & Varnas