SONIDOS VITALES

Sonidos vitales ha surgido a partir de la necesidad imperiosa de cantar nuestra devoción y nuestro Amor al *Guru* (Maestro interior) y con la intensión de transmitir las mejores enseñanzas, llegando a los seres a través de tan maravilloso arte.

Nuestro objetivo es difundir las enseñanzas del *Ayur Yoga* Vital a través de la música.

Recibimos la guía e inspiración permanente de quienes son reflejo de nuestro maestro interior, el maestro *Ganesha Natha*, Jorge Bidondo y la *yogacharini Ekara Devi*, Paola Alejandra Ríos. A ellos gracias!

Sarmiento 744 - Río Cuarto
Córdoba - Argentina
Tel/fax: (0054) 0358 - 4646501
+ 54 9 351 8062142
info@yogavital.com.ar
yogavital.com.ar

ISBN 978-631-01-8413-5

Ayur Yoga Vital

Cancionero Yóguico

Mantras, Kirstans y Bhajans

Yoga Vital

Ayur Yoga Vital Cancionero Yóguico
Mantras, Kirstan y bhajan
© 2026, Ríos Paola Alejandra
Diseño de portada: Ríos Paola
Corrección de estilo: Jorge Bidondo y Paola Ríos

Autor: Ríos Paola Alejandra. - 1a ed. - Río Cuarto
Hamsa, 2026. 124 p. ; 29 x 21 cm.

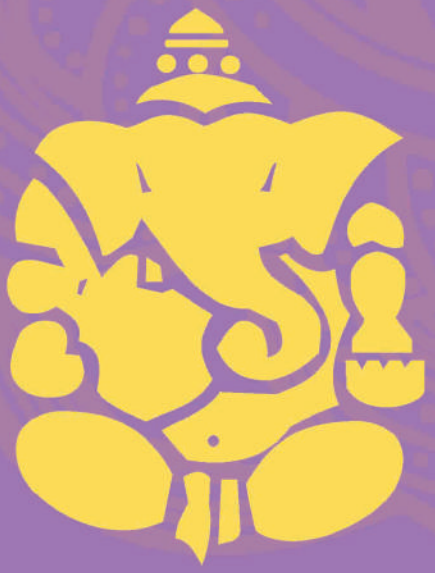
ISBN 978-631-01-8413-5

1. Música 2. Mantra. 3. Yoga
CDD 181.45

Fecha de impresión: 2026
Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra,
por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa y
por escrito del titular del copyright.

Impreso en la Argentina / Printed in Argentina
Imprenta: Solución Gráfica
Córdoba, Argentina.

AYUR YOGA VITAL
CANCIONERO
YÓGUICO
Mantras, Kirstans, Bhajans
Canciones *Yóguicas*



Om Gam Ganapataye Namaha

AGRADECIMIENTOS

Gracias, Maestro Jorge Bidondo, *Ganesha Natha* y Paola Ríos, *mataji Ekara Devi*, por su dedicación, generosidad y compromiso al transmitir las antiguas enseñanzas del *Yoga* Vital con tanta claridad, profundidad y calidez humana.

Gracias por compartir el conocimiento de una manera cercana y comprensible, y por enseñar que la verdadera transmisión del *Yoga* Vital no ocurre solamente a través de las palabras, sino también a través del ejemplo, de la presencia y de la experiencia.

Agradezco profundamente la labor como educadores y la capacidad para acompañar en el descubrimiento y desarrollo de las potencialidades de los seres humanos.

Gracias por impulsar a crecer como seres unicos, libre e independiente; por ayudar a cuestionar aquello que se cree establecido y, sobre todo, por enseñar a correr poco a poco los velos que nos separan del reconocimiento del verdadero Ser.

Recuerdo como si fuera hoy la primera vez que me hablaste del Yoga Vital.
Recuerdo cómo sonaron aquellas palabras en mi corazón y la sensación de reconocer algo que, de alguna manera, ya estaba esperando dentro de mí. Tuve la certeza de que había encontrado aquello que había buscado durante toda mi vida, aunque hasta ese momento no supiera exactamente qué era lo que estaba buscando. Fue como reconocer un camino conocido. Como si una puerta se hubiera abierto. Como si, después de mucho caminar, hubiera comenzado finalmente el regreso a casa. Hoy comprendo que aquella primera conversación no fue solamente el comienzo de mi acercamiento al Yoga Vital. Fue el comienzo de un viaje hacia mí mismo. Un viaje de svādhyāya (स्वाध्याय), el autoconocimiento; de sādhanā (साधना), la práctica consciente y sostenida; de búsqueda, aprendizaje y transformación. Con el tiempo fui comprendiendo que el camino no consiste en llegar a un lugar determinado, sino en aprender a caminar con mayor conciencia. Cada postura, cada respiración, cada mantra (मन्त्र), cada momento de silencio y cada experiencia se fueron convirtiendo en pequeñas puertas hacia mi mundo interior.
Por eso, este agradecimiento no es solamente por aquello que me enseñaron, sino también por haber despertado en mí el deseo de continuar buscando. Gracias por mostrarme que Yoga Vital puede ser mucho más que una práctica. Puede ser un camino de vida. Puede ser una manera de volver a escucharme. Puede ser una forma de recordar quién soy. Y quizás, en definitiva, eso sea lo que significa Yoga Vital (योग): volver a atalajar aquello que alguna vez sentí separado y reconocer que el camino hacia la verdad que busco afuera comienza, siempre, en mi propio interior. Gracias por ayudarme a comenzar el camino de regreso a casa.

palabras de un mimebro de la Gurukula



DEDICATORIA

Dedicamos este cancionero a todas las personas que descubren en el sonido,
la voz y el silencio un camino hacia su interior.
Que cada *mantra*, cada canción y cada vibración nos ayude a respirar, sentir, recordar
quiénes somos y volver, una y otra vez, a nuestro Ser.
Que nuestra voz sea puente, nuestro canto sea oración y nuestro silencio, encuentro.



La Fundación Sabiduría Práctica es una institución
sin fines de lucro que tiene como misión trabajar
para mejorar la calidad de vida de todos los seres sintientes.
Es un gran placer para nosotros presentar este texto
que se ha nutrido de las enseñanzas vertidas por los
directivos de la *Ayur Yoga* Vital International School:
el maestro *Shri Dev Hansa Nath Maharaj*,
Mataji Ekara Devi Natha y sus principales discípulos,
durante las clases de *mantras* y encuentros del *Ayur Yoga* Vital,
en las instalaciones de nuestra fundación
en las sierras de Córdoba y espacios *Hamsa*, Argentina.
Con la maestría que les caracteriza nos ofrecen
una guía fácil, comprensible y practicable en nuestros días.
Esta es una invitación a cantar las enseñanzas
desde el corazón para sanar mente,
cuerpo y vivificar el espíritu.



En este cancionero utilizamos palabras, símbolos e imágenes provenientes de distintas tradiciones espirituales. Sin embargo, en *Yoga* Vital no las interpretamos como referencias a deidades externas, personajes históricos, ni autoridades religiosas. Las entendemos como formas simbólicas de nombrar aspectos de nuestra propia experiencia interior.

Cuando cantamos al *Guru*, nos referimos a la conciencia que habita en cada ser y que ilumina nuestro camino desde adentro. La Madre Divina representa la materia, la energía y la capacidad creadora que sostiene la vida. *Ganesha* simboliza la fuerza que despeja los obstáculos y favorece la comunicación y el aprendizaje. *Shiva* expresa la conciencia universal, silenciosa y trascendente. *Shakti* representa la energía dinámica del universo, presente en todo movimiento, transformación y manifestación.

Estos nombres, al igual que muchos otros que aparecen en los *mantras*, son para nosotros lenguajes poéticos que permiten conectar con diferentes dimensiones de nuestra naturaleza. No se trata de venerar figuras externas, sino de reconocer y despertar cualidades, energías y estados de conciencia que ya existen en nuestro interior.

Desde esta mirada, cada canto es una invitación al autoconocimiento, a la conexión profunda con la vida y al encuentro con nuestra propia esencia.



CANCIONERO YÓGUICO



AYUR YOGA VITAL

Un camino de salud, conciencia y vida

Ayur Yoga Vital es un sistema abierto *yóguico* que nace del encuentro entre la sabiduría de la tradición y las necesidades de la vida contemporánea.

Su propósito es acercarnos a la práctica del *Yoga* Vital de una manera sencilla, profunda y posible, integrando sus enseñanzas a nuestra vida cotidiana.

Cuando hablo de *Yoga* Vital, no me refiero solamente a las posturas físicas o *āsanas* (आसन). *Yoga* Vital es un vasto cuerpo de conocimientos, principios, métodos y prácticas de carácter psicofísico y espiritual que se desarrollaron en la India a lo largo de miles de años. Dentro de esta tradición encontramos diferentes caminos, escuelas, linajes y formas de práctica que, aunque puedan expresarse de maneras diversas, tienen como propósito fundamental conducirnos hacia una mayor conciencia de nosotros mismos.

La palabra *Yoga* (योग) proviene de la raíz verbal sánscrita *Yuj* (युज्), que significa atalajar, juntar, vincular o poner bajo un mismo yugo. Esta raíz nos habla de una interacción dinámica: no se trata solamente de acercar dos cosas, sino de aprender a orientar en una misma dirección las diferentes fuerzas que habitan en nosotros.

En *Ayur Yoga* Vital comprendemos esta idea a través de la imagen de atalajar: reunir, ordenar y conducir nuestras fuerzas para que puedan avanzar juntas hacia un propósito común.

En cada uno de nosotros conviven diferentes dimensiones que, cuando aprenden a relacionarse de manera armónica, pueden sostener y potenciar nuestro camino. Podemos reconocer, entre otras, tres grandes fuerzas:

- La fuerza del cuerpo físico, que nos permite actuar, movernos y experimentar el mundo.
- La fuerza de la mente, que nos permite pensar, comprender, imaginar y dirigir nuestra atención.
- La fuerza del espíritu, que nos conecta con nuestra dimensión más profunda y con aquello que da sentido a nuestra existencia.

Yoga Vital nos invita a dejar de vivir estas dimensiones como partes separadas y comenzar a experimentarlas como una totalidad. Por eso, en *Ayur Yoga* Vital buscamos integrar la práctica *yóguica* con nuestra vida diaria, llevando los principios del *Yoga* Vital más allá del momento de la clase o de la práctica personal.

Conceptos tradicionales como *Ahimsa* (अहिंसा), la no violencia; *Satya* (सत्य), la verdad; *Dharma* (धर्म), nuestro sentido de propósito y acción consciente; *Dhyāna* (ध्यान), la meditación; y *Mantra* (मन्त्र), la vibración sonora utilizada como soporte para la concentración y la transformación interior, pueden convertirse en herramientas concretas para nuestra vida cotidiana.

Así, *Yoga* Vital deja de ser algo que hacemos solamente sobre una esterilla y comienza a convertirse en una manera de vivir.

Yoga Vital como experiencia vital

Ayur Yoga Vital propone un enfoque holístico, en el que cuerpo, mente, energía, emociones y espíritu forman parte de una misma experiencia. La práctica busca favorecer la salud y el bienestar como una base que nos permita avanzar hacia un conocimiento más profundo de nosotros mismos y hacia nuestra realización personal.

Este enfoque surge de una profunda experiencia espiritual y de un proceso de búsqueda que llevó a comprender *Yoga* Vital desde una perspectiva viva, abierta y cercana a nuestra realidad. Una visión que no pretende encerrar la práctica en estructuras rígidas, sino recuperar su esencia y permitir que sus enseñanzas puedan ser experimentadas de manera auténtica en nuestro tiempo.

De esta manera comienza a desarrollarse un nuevo enfoque al que denominamos *Yoga* Vital: que busca acompañarnos en la totalidad de nuestra existencia.

Y dentro de este camino, el *mantra* (मन्त्र) ocupa un lugar muy especial.

La palabra *mantra* está relacionada con *manas* (मनस्), mente, y la raíz *trai* (त्रै), asociada con proteger o liberar.

Tradicionalmente, el *mantra* es comprendido como una fórmula sonora sagrada que puede ayudarnos a proteger y enfocar la mente, favoreciendo la concentración, la interiorización y la transformación de nuestra conciencia.

Cuando cantas un *mantra*, no necesitas comprenderlo solamente desde la razón. Puedes experimentarlo a través de la respiración, de la vibración, de la voz, de la escucha y de estar en el aquí y ahora.

El sonido se convierte entonces en un puente.

Un puente entre mi cuerpo y mi mente.

Entre mi respiración y mi atención.

Entre lo que siento y lo que soy.

Entre mi mundo exterior y mi mundo interior.

Por eso este cancionero no pretende ser solamente una recopilación de letras o melodías. Es una invitación a vivir *Yoga* Vital a través del sonido.

En sus páginas encontrarás *mantras* tradicionales y canciones vinculadas con la práctica de *Ayur Yoga* Vital, para que puedas acercarte a ellos desde diferentes lenguajes y sensibilidades.

No es necesario ser cantante, conocer sánscrito ni tener experiencia previa. Tampoco necesitas interpretar cada palabra de manera intelectual. Puedes comenzar simplemente escuchando. Después puedes repetir. Y, poco a poco, permitir que el sonido encuentre su propio lugar dentro de ti.

En la tradición del *Yoga* Vital, el sonido tiene una dimensión profunda. *Nāda* (नाद) es el sonido, la vibración. A través de la práctica podemos aprender a escuchar no solamente aquello que producimos con nuestra voz, sino también aquello que surge en el silencio.

Cuando cantamos juntos, además, aparece otra dimensión: la experiencia de compartir.

Una voz puede ser suave.

Muchas voces pueden convertirse en una sola vibración.

Y quizás allí podamos experimentar, de una manera muy sencilla, aquello que la palabra *Yoga* Vital nos recuerda desde su raíz: unir.

Te invito, entonces, a abrir estas páginas sin exigencias y con curiosidad. No busques hacerlo perfecto. Permítete escuchar, repetir, respirar y sentir.

Tal vez algún *mantra* te resulte familiar. Tal vez otro despierte algo nuevo en ti. Quizás alguna canción te acompañe durante una práctica, una meditación o simplemente durante un momento cotidiano.

Lo importante es que puedas encontrar tu propia manera de vivir el sonido.

Porque en *Ayur Yoga* Vital, no es solamente algo que estudio o practico.

Es algo que puedo experimentar.

Es algo que puedo integrar.

Es algo que puedo vivir.

Y este cancionero nace justamente para acompañarte en ese camino.

¿Por qué practicar Ayur Yoga Vital?

Practicar *Ayur Yoga* Vital es una invitación a volver hacia uno mismo, a reconocerme, valorarme y descubrir que eres un ser único, con una historia, unas capacidades y un camino propio.

Al mismo tiempo, comprendes que no estas separado de lo que te rodea. Cada una de tus acciones, pensamientos, palabras y elecciones participa de la realidad que compartes con los demás. Por eso, cuando comienzas a conocerte y a transformar tu propia manera de vivir, también puedes aportar algo diferente a tu entorno.

Ayur Yoga Vital te brinda herramientas para aprender a conocerte, aceptarte y valorarte tanto las virtudes como aquellos aspectos que todavía estas aprendiendo a transformar. *Yoga* Vital te recuerda que dentro de tí existen cualidades como el equilibrio, la seguridad, la armonía, la determinación y la fuerza.

Estas cualidades no son algo que tengas que buscar afuera. Son potencialidades que puedes reconocer, despertar y desarrollar mediante la práctica.

A través de *āsana* (आसन), las posturas; *prānāyāma* (प्राणायाम), la regulación consciente de la respiración y la energía vital; *mudrā* (मुद्रा), los gestos o sellos energéticos; *dhyāna* (ध्यान), la meditación; y *mantra* (मन्त्र), la práctica consciente del sonido, puedas comenzar a movilizar tus fuerzas internas y aprender a dirigirlas con mayor claridad.

Cuando tus diferentes dimensiones dejan de avanzar en direcciones opuestas y comienzan a colaborar entre sí, descubres nuevas posibilidades.

Es allí donde la práctica puede convertirse en una verdadera herramienta de transformación.

Movilizar tu fuerzas internas te permite abrir puertas que quizás durante mucho tiempo permanecieron cerradas. Puedes comenzar a encontrar nuevas respuestas, desarrollar estrategias diferentes y recuperar sueños, proyectos y posibilidades que había dejado postergados.

Yoga Vital no promete que el camino siempre será fácil. Te ofrece algo quizás más valioso: herramientas para recorrerlo con mayor conciencia.

Vivir el Aquí y Ahora

La práctica cotidiana de *Ayur Yoga* Vital favorece el desarrollo de una mayor conciencia del aquí y ahora, del momento presente.

Cuando aprendes a observar tu respiración, tu cuerpo, tus pensamientos y tus emociones, comienzas también a percibir con mayor claridad aquello que está sucediendo dentro y alrededor de tí.

Esta presencia consciente, *sāksin* (साक्षिन्), la actitud de quien observa, te ayuda a desarrollar una percepción más clara y serena de cada momento.

Poco a poco, descubres que muchas veces no necesitas cambiar inmediatamente lo que estoy viviendo. Primero puedo aprender a observarlo, comprenderlo y habitarlo con mayor presencia.

Esta es una de las grandes enseñanzas que puedo llevar de la práctica de *Yoga* Vital a mi vida cotidiana.

Una práctica que se adapta a ti

En *Ayur Yoga* Vital, la práctica no se entiende como una serie de ejercicios que tienes que realizar siempre de la misma manera.

Los docentes del sistema reciben una formación que les permite observar las necesidades de cada practicante y establecer objetivos claros y concretos para cada clase.

Por eso, puedes descubrir que no existen dos clases exactamente iguales.

De acuerdo con el objetivo propuesto, el docente puede seleccionar y combinar diferentes herramientas del *Yoga* Vital: *āsana* (आसन), *prānāyāma* (प्राणायाम), *mudrā* (मुद्रा), *mantra* (मन्त्र), *dhyāna* (ध्यान), relajación y otras prácticas tradicionales.

Cada elemento tiene un propósito y puede colaborar con los demás para acompañarte hacia una experiencia determinada.

De esta manera, la práctica se vuelve dinámica, consciente y personalizada.

No se trata simplemente de hacer más posturas, respirar de determinada manera o repetir un mantra. Se trata de comprender para qué realizas cada práctica y cómo puedes utilizarla como una herramienta para alcanzar un objetivo concreto.

Así, cada encuentro puede convertirse en una nueva oportunidad para conocerte un poco más.

AYVIS
Ayur Yoga Vital International School

Ayur Yoga Vital International School (AYVIS) es un espacio dedicado a la formación, capacitación y perfeccionamiento dentro del sistema *Ayur Yoga* Vital.

Además de sus programas educativos, ofrece diferentes experiencias personales y grupales que buscan acompañarte en tu camino de autoconocimiento y desarrollo, acercándote progresivamente al reconocimiento de tu verdadero Ser.

Su propuesta se basa en una síntesis de técnicas, métodos y conocimientos provenientes de la tradición *yóguica*, organizados de manera pedagógica para facilitar una comprensión amplia de esta disciplina y de su aplicación en la vida cotidiana.

Desde esta perspectiva, *Yoga* Vital puede ser comprendido como una verdadera ciencia de vida, un camino de libertad, expresión, autoconocimiento y conciencia.

Uno de los principios fundamentales de *Ayur Yoga* Vital es mantener una mirada abierta.

Los programas, talleres, cursos y demás propuestas de AYVIS no están sometidos a dogmas, actos de fe ni reglas inflexibles o absolutas. Se busca respetar tu libertad y, especialmente, tu integridad y tus propias creencias.

Yoga Vital puede ser vivido desde diferentes perspectivas y caminos. Por eso, aprender *Yoga* Vital también implica aprender a respetar la

diversidad de experiencias que existen dentro de esta tradición.

En este sentido, AYVIS sostiene el principio de honrar los diferentes caminos yóguicos, reconociendo que pueden existir distintas formas de acercarte al conocimiento y a la experiencia del *Yoga* Vital.

Una educación que integra

Siguiendo principios de integración y cooperación promovidos históricamente por organizaciones *yóguicas* internacionales, AYVIS busca contribuir al desarrollo de una educación que acerque a las diferentes escuelas, docentes y practicantes.

Entre sus propósitos se encuentran:

Promover un sistema de enseñanza que facilite el intercambio y la integración de conocimientos.

Contribuir a elevar el nivel de tu formación, educación y práctica *yóguica* y de sus diferentes especialidades.

Favorecer el encuentro y la cooperación entre docentes y practicantes.

Honrar y respetar los diferentes caminos yóguicos.

Llevar los **principios** del *Yoga* Vital a distintos ámbitos educativos y sociales.

Promover una **práctica responsable**, consciente y respetuosa con cada persona.

De esta manera, la educación *yóguica* no se limita a transmitirte técnicas. También busca ayudarte a comprender, experimentar y compartir *Yoga* Vital desde una mirada consciente, responsable y humana.

Unión Internacional de Docentes de *Yoga* Vital

A su vez, AYVIS cuenta con la supervisión de la Unión Internacional de Docentes de *Yoga* Vital, institución creada y conformada por docentes pertenecientes al sistema *Ayur Yoga* Vital.

Su propósito es favorecer una verdadera comunión de energías, conocimientos y experiencias entre sus miembros, generando espacios que contribuyan a su desarrollo laboral, profesional y espiritual.

La unión entre docentes permite compartir experiencias, enriquecer la práctica y acompañarse mutuamente en el camino de la enseñanza.

Porque enseñar *Yoga* Vital también significa continuar aprendiendo.

La misión de esta institución es llevar el sistema de *Ayur Yoga* Vital Terapéutico, y a quienes lo practican y enseñan, hacia un proceso permanente de excelencia, procurando que sus docentes puedan convertirse en referentes dentro de la comunidad *yóguica* internacional.

Desde esta mirada, la excelencia no significa buscar la perfección.

Significa asumir el compromiso de seguir aprendiendo, profundizando la práctica, perfeccionando la enseñanza y, sobre todo, mantener vivo aquello que da sentido al *Yoga* Vital: la posibilidad de crecer en conciencia y compartir ese crecimiento con los demás.

Y quizás sea justamente allí donde comienza el verdadero sentido de la práctica.

Cuando aquello que aprendes no queda solamente en ti, sino que puedes llevarlo a tu vida, compartirlo y convertirlo en una herramienta de bienestar para otros.

Yoga Vital es salud.
Yoga Vital es experiencia.
Yoga Vital es conciencia.
Yoga Vital es un camino que puedes recorrer durante toda tu vida.

¿Qué ofrece la Escuela?

Ayur Yoga Vital International School te ofrece un amplio espacio de posibilidades para cuidar tu salud, r ecuperar tu armonía interior y avanzar en el camino del autoconocimiento.

Al acercarte a la Escuela, encuentras un equipo de profesionales y docentes comprometidos con la enseñanza y con el acompañamiento de cada persona, entendiendo la educación *yóguica* como una herramienta para tu crecimiento integral y espiritual.

Aquí puedes encontrar un ambiente de confianza, respeto y calidez, en el que cada experiencia puede convertirse en una oportunidad para conocerte un poco más.

Yoga Vital te ofrece diferentes caminos para acercarte a la realización personal, al reconocimiento de tus propias capacidades y al desarrollo de una vida más consciente.

A través de la práctica puedes aprender a estar más presente, cultivar la calma y descubrir nuevas formas de relacionarte contigo mismo y con el mundo que te rodea.

Uno de estos caminos es aprender a vivir en el aquí y ahora, desarrollando una presencia consciente que en la tradición *yóguica* podemos relacionar con *dhyāna* (ध्यान), la meditación, y con la actitud de observación de *sāksin* (साक्षिन्), el testigo consciente.

La Escuela también te brinda la posibilidad de descubrir y desarrollar tus propias potencialidades.

Quizás encuentres cualidades que estaban esperando una oportunidad para expresarse. Quizás descubras que puedes aprender aquello que alguna vez pensaste que estaba fuera de tu alcance. Tal vez aparezca en ti el deseo de compartir lo aprendido y transformarte también en alguien capaz de enseñar.

Puedes aprender, practicar, experimentar y enseñar.

Puedes despertar tus sentidos, desarrollar tu sensibilidad, fortalecer tu cuerpo, aquietar tu mente y profundizar tu conexión con tu dimensión interior.

Y, sobre todo, puedes descubrir capacidades que quizás nunca imaginaste que estaban en ti.

El camino del *Yoga* Vital no consiste en convertirte en otra persona.

Consiste en quitar, poco a poco, aquello que te impide reconocer quién eres.

Por eso, cada práctica puede ser una oportunidad para correr un poco más los velos y acercarte a tu verdadero Ser, a ese espacio interior que la tradición *yóguica* busca reconocer más allá de las identificaciones y condicionamientos cotidianos.





CANTAR

La voz como expresión de tu Ser

Cantar es una de las formas más antiguas de expresión humana. Antes de las palabras, antes de construir un lenguaje elaborado, ya existían la respiración, el sonido, el ritmo y la voz.

Es posible imaginar a nuestros antepasados descubriendo poco a poco que podían expresar alegría, tristeza, temor, celebración o reverencia a través de sonidos. El canto pudo haber nacido así, unido a la necesidad humana de comunicarnos, de relacionarnos y también de entrar en contacto con aquello que sentíamos como sagrado.

A lo largo de la historia, el canto acompañó ceremonias, celebraciones, rituales y prácticas espirituales. Cada cultura desarrolló sus propias formas de utilizar la voz, influenciadas por sus lenguas, sus tradiciones y su manera particular de comprender el mundo.

En la tradición del *Yoga* Vital, el sonido adquiere una dimensión especialmente profunda.

El *nāda* (नाद) es el sonido, la vibración. Desde esta perspectiva, puedes acercarte al canto no solamente como una expresión artística, sino también como una experiencia de presencia y conciencia.

Cuando cantas, respiras.
Cuando respiras, estás presente.
Y cuando estás presente,
puedes comenzar a escucharte.

Tu voz puede convertirse así en un puente entre tu mundo exterior y tu mundo interior.

Mantras

Los *mantras* (मन्त्र) son expresiones sonoras, palabras, sílabas o fórmulas tradicionales que pueden ser utilizadas como soporte para la concentración, la meditación y la transformación de la conciencia.

La palabra *mantra* proviene del sánscrito y suele relacionarse con *manas* (मनस्), mente, y la raíz √*trā* (त्रा), asociada con proteger, sostener o liberar. De esta manera, el *mantra* puede comprenderse como aquello que ayuda a sostener, enfocar y aquietar la mente.

En la práctica *yóguica*, el sonido no es solamente algo que escuchas. También puedes sentirlo.

La vibración de tu voz recorre tu cuerpo, acompaña tu respiración y dirige tu atención hacia el momento presente.

Cuando repites un mantra de manera consciente, puedes dejar que el ritmo de la repetición vaya llevando tu mente desde la dispersión hacia la concentración.

Por eso, un *mantra* puede convertirse en un apoyo para la práctica de *dhyāna* (ध्यान), la meditación.

Al principio puedes sentir que simplemente estás repitiendo un sonido. Con la práctica, quizás descubras que ese mismo sonido comienza a generar un espacio de silencio interior.

La transmisión del *mantra*

Dentro de diversas tradiciones *yóguicas*, algunos *mantras* se transmiten de *guru* (गुरु) a *śisya* (शिष्य), de maestro a discípulo.

Esta transmisión no consiste solamente en recibir una palabra. Implica recibir una práctica, una forma de pronunciar, una intención y una manera de relacionarte con el sonido.

Por eso, los *mantras* que encontrarás en este cancionero están vinculados con la transmisión y la enseñanza de nuestros maestros de *Ayur Yoga* Vital.

Te invito a acercarte a ellos con respeto, pero también con sencillez.

No necesitas conocer todo acerca de un *mantra* para comenzar a experimentarlo.

Puedes escucharlo.
Puedes repetirlo.
Puedes sentir su vibración.
Puedes observar qué sucede en ti.

Y puedes permitir que el sonido se convierta en parte de tu propia *sādhanā* (साधना), tu práctica espiritual consciente.

Ser con tu voz

Una palabra no aparece de la nada.

Antes de pronunciarla, existe una intención, una imagen, un pensamiento o una emoción que busca expresarse. Tu mente organiza aquello que quieres comunicar y tu voz convierte esa experiencia interior en sonido.

De esta manera, tu voz puede convertirse en una expresión de aquello que vive dentro de ti.

Cuando dices "yo", estás señalando una experiencia íntima de identidad y presencia.

En determinadas prácticas *yóguicas* aparece el sonido *Ham* (हँ), utilizado como *bīja mantra* o sonido-semilla. En algunas tradiciones se lo relaciona simbólicamente con la conciencia del "yo soy".

Esta mirada puede invitarte a observar algo muy sencillo y profundo:

¿Quién eres cuando observas tu propia voz?



Tu voz no solamente comunica palabras.

También puede expresar tus emociones, tu estado interno, tu seguridad, tus dudas, tu alegría, tu fuerza y hasta aquello que todavía no sabes cómo nombrar.

A medida que creces y te relacionas con tu entorno, vas descubriendo nuevas maneras de expresarte. Aprendes a nombrar aquello que ves, aquello que sientes y aquello que piensas.

Así, el lenguaje se convierte en un maravilloso puente que te permite atravesar distancias de espacio y tiempo.

Gracias a las palabras puedes hablar de aquello que está lejos, recordar aquello que ocurrió hace mucho tiempo e imaginar aquello que todavía no sucedió.

Pero antes de hablar, necesitas escuchar.

Y antes de expresar hacia afuera, puedes aprender a reconocer lo que sucede dentro de ti.

Ese también es un camino de *svādhyāya* (स्वाध्याय), el autoconocimiento.

Descubrir tu voz

La voz humana es una de las formas más poderosas que tienes para materializar tus pensamientos y expresar tus emociones.

Pero tu voz también es un instrumento que puedes conocer y desarrollar.

Cuando cantas, vas descubriendo cómo se relacionan tu respiración, tu postura, tu cuerpo, tu mente y tu capacidad de expresión.

Por eso, para cantar de manera saludable y consciente, puedes prestar atención a algunos aspectos fundamentales:

- **Respiración:** aprender a utilizar el aire de manera consciente.
- **Postura:** permitir que tu cuerpo encuentre estabilidad sin tensión.
- **Afinación**: desarrollar la capacidad de reconocer y reproducir los sonidos.
- **Proyección**: aprender a llevar tu voz hacia el espacio sin forzarla.
- **Dicción**: pronunciar con claridad.
- Ritmo: reconocer y sostener el movimiento de la música.
- **Pausas y cadencias:** aprender a utilizar el silencio como parte de la expresión.
- **Volumen y matices:** descubrir diferentes posibilidades de tu voz.

Cuando estos elementos comienzan a integrarse, tu voz puede expresarse con mayor libertad y naturalidad.

No necesitas tener una voz perfecta.

Necesitas aprender a habitar tu propia voz.

Preparar tu cuerpo y tu voz

Antes de cantar, puedes preparar tu cuerpo y tu voz.

Las *kriyās* (क्रियाः), entendidas como acciones o prácticas de preparación y purificación dentro de diferentes tradiciones *yóguicas*, pueden formar parte de una preparación consciente, siempre de acuerdo con la técnica y orientación adecuada.

También puedes realizar ejercicios suaves de movilidad, respiración y vocalización para disponer tu cuerpo y tu voz para la práctica.

Antes de comenzar, puedes preguntarte:

¿Cuál es mi intención?

Ser preciso y tener claro qué quieres comunicar te ayuda a enfocar tu energía.

Cuando conoces tu propósito, tu expresión se vuelve más consciente.

Puedes cantar para meditar.

Puedes cantar para celebrar.

Puedes cantar para agradecer.

Puedes cantar para compartir.

Puedes cantar simplemente porque necesitas expresarte.

Cada intención puede transformar tu manera de utilizar la voz.

Tu postura al cantar

La postura también forma parte del canto.

Cuando vas a cantar un *mantra* o realizar una práctica vocal, puedes buscar una posición estable, cómoda y relajada.

Si la práctica lo permite, puedes adoptar una *dhyānāsana* (ध्यानासन), una postura de meditación, manteniendo la columna erguida sin rigidez.

La estabilidad de tu cuerpo puede ayudarte a que la respiración fluya con mayor libertad y a que tu atención permanezca presente.

No se trata de adoptar una postura rígida.

Se trata de encontrar *sthira* (स्थिर) y *sukha* (सुख): estabilidad y comodidad.

Cuando tu cuerpo está estable pero relajado, puedes disponer de más espacio para escuchar tu respiración y sentir la vibración de tu voz.

Tu cuerpo se convierte así en el primer instrumento de tu canto.

Y cuando aprendes a escucharlo, también comienzas a descubrir una nueva manera de escucharte a ti mismo.

Mudrās y expresión

Los *mudrās* (मुद्राः) son gestos o configuraciones corporales utilizados en diferentes prácticas *yóguicas*.

Pueden acompañar determinadas prácticas de *mantra*, meditación y canto, ayudándote a dirigir tu atención y a reforzar la intención de la práctica.

Cuando utilizas un *mudrā*, no necesitas hacerlo de manera automática. Puedes comprenderlo como un gesto consciente. Tus manos, tu postura, tu respiración, tu mirada y tu voz pueden convertirse en una misma expresión. De esta manera, el canto deja de ser solamente una actividad de la voz y comienza a involucrar todo tu cuerpo.

Cantar con conciencia

Cuando cantas un *mantra,* puedes prestar atención a la claridad de las palabras y a la correcta pronunciación, especialmente cuando utilizas términos en sánscrito.

También puedes observar tu respiración, tu postura, el ritmo y la vibración. Si el *mantra* tiene una imagen, un significado o una intención determinada, puedes permitir que esa representación acompañe tu práctica.

Puedes imaginar una luz.

Una sensación.

Un espacio.

Una cualidad.

Una imagen simbólica.

No necesitas forzar la visualización. Simplemente puedes permitir que aparezca aquello que ayude a tu concentración.

Lo importante es comprender qué estás comunicando y cantar desde ese lugar. Cuando conoces el sentido de aquello que cantas, tu voz puede expresar algo más que sonidos. Puede expresar presencia.

La respiración y la voz

La respiración es uno de los pilares fundamentales del canto y también una de las principales puertas de entrada a la práctica del *Yoga* Vital.

Cuando observas tu respiración, puedes comenzar a reconocer cómo cambia tu estado interior. Una respiración agitada puede acompañar momentos de tensión. Una respiración más tranquila puede favorecer una sensación de calma y estabilidad.

Por eso, aprender a respirar de manera consciente puede ayudarte a encontrar mayor serenidad antes y durante el canto.

Al cantar, esta conciencia respiratoria también puede ayudarte a administrar mejor el aire, sostener las frases y evitar esfuerzos innecesarios. La respiración se convierte así en el soporte de tu voz.

Calentar y preparar tu voz

Antes de cantar, puedes realizar ejercicios suaves de vocalización para preparar tu aparato vocal.

Estos ejercicios te permiten explorar progresivamente diferentes sonidos, registros y posibilidades de tu voz, favoreciendo una emisión más cómoda y consciente.

La vocalización también puede ayudarte a coordinar la respiración con la emisión del sonido y a reconocer cómo participa todo tu cuerpo en el canto. Mientras vocalizas, puedes prestar atención a:

- cómo entra y sale el aire;
- cómo se siente la vibración en tu cuerpo;
- cómo se mueve tu maxilar;
- cómo se relacionan tu lengua y tus labios;
- qué sucede cuando cambias el volumen;
- dónde aparecen tensiones;
- y cómo puedes liberar esfuerzos innecesarios.

El objetivo no es forzar tu voz, sino prepararla.

Una voz consciente nace de un cuerpo disponible, una respiración organizada y una mente presente. Por eso, antes de comenzar a cantar, puedes tomarte unos instantes para respirar, acomodar tu postura y escucharte.

Puedes cerrar los ojos.
Puedes sentir el aire.
Puedes percibir el silencio.
Y luego dejar que aparezca el primer sonido.

Quizás descubras entonces que cantar no consiste solamente en producir una voz.

Cantar es también escuchar.
Escuchar tu respiración.
Escuchar tu cuerpo.
Escuchar tu emoción.
Escuchar el sonido.
Y, finalmente, escucharte a ti mismo.

En ese espacio de escucha, el canto puede transformarse en una práctica de presencia, concentración y conciencia.

Y el sonido puede convertirse en un camino hacia el silencio interior.

El canto, la mente y la conciencia

Existe un antiguo dicho que dice: **"Quien canta, sus males espanta".**

Y quizás haya algo de sabiduría en estas palabras.

Cuando cantas, no solamente utilizas tu voz. También involucras tu respiración, tu cuerpo, tu atención, tu memoria y tus emociones.

El canto puede convertirse en una hermosa herramienta para atravesar momentos difíciles con mayor serenidad y para conectar con una sensación de bienestar interior.

Desde los primeros años de vida, el canto y la música pueden acompañar nuestro desarrollo. Una canción puede ayudarte a recordar, aprender, expresar emociones y relacionarte con otras personas.

Cuando cantas, tu cerebro participa activamente en la coordinación de múltiples procesos: escuchas el sonido, recuerdas palabras y melodías, sigues un ritmo, coordinas la respiración y produces tu propia voz.

Por eso, cantar puede ser una experiencia enriquecedora para tu mente y para tu cuerpo.

En la práctica de *mantra* (मन्त्र), esta experiencia adquiere además una dimensión contemplativa. La repetición consciente de un sonido puede ayudarte a enfocar la atención y a disminuir la dispersión mental.

Puedes pensar en el mantra como un punto de apoyo para tu mente.

Cada repetición te ofrece una oportunidad para regresar al presente.

Una vez más.
Y otra vez.
Y otra.

Hasta que la repetición deja de ser solamente una palabra y comienza a convertirse en una experiencia.

Mantra y atención

Cuando cantas un mantra acompañado de **mudrā** (मुद्रा), puedes involucrar todo tu cuerpo en la práctica.

Tus manos adoptan un gesto consciente, tu respiración acompaña el ritmo, tu voz produce el sonido y tu mente permanece atenta.

De esta manera, diferentes dimensiones de tu experiencia comienzan a reunirse en un mismo momento.

Esta integración puede ayudarte a transformar un estado de tensión o dispersión en un espacio de mayor calma y presencia.

La música, el ritmo y la repetición pueden favorecer la concentración y crear un ambiente propicio para la relajación.

Por eso, puedes utilizar el canto como una herramienta sencilla cuando necesitas hacer una pausa.

Puedes detenerte.
Respirar.
Cantar.
Escuchar.
Y volver al momento presente.

En este sentido, el *mantra* puede convertirse en una forma de *dhyāna* (ध्यान), meditación, cuando lo utilizas como soporte para mantener tu atención.

No necesitas luchar contra tus pensamientos. Simplemente puedes regresar al sonido cada vez que tu mente se distrae. Una y otra vez. Hasta que poco a poco el sonido deja de ser solamente algo que produces y comienza a convertirse en algo que

escuchas profundamente.

Y quizás, detrás de ese sonido, puedas comenzar a descubrir el silencio.

Cantar también es relacionarte

El canto tiene otra cualidad maravillosa: puede acercarte a los demás. Cuando varias personas cantan juntas, cada voz conserva su particularidad y, al mismo tiempo, participa de una experiencia compartida.

El ritmo los une.

La respiración los acompaña.

Las voces se encuentran.

Y aparece una sensación de pertenencia.

Por eso, cantar en grupo puede convertirse en una experiencia de conexión, escucha y cooperación.

En *Ayur Yoga* Vital puedes utilizar el canto y los mantras como una herramienta para cultivar una actitud más consciente hacia ti mismo y hacia los demás. La práctica puede ayudarte a desarrollar sensibilidad, atención y capacidad de escucha. Y cuando aprendes a escuchar verdaderamente, también puedes comenzar a relacionarte de una manera diferente.

Cantar para recordar

El canto también puede convertirse en una herramienta para ejercitar la memoria. Cuando aprendes un *mantra* o una canción, utilizas diferentes capacidades al mismo tiempo: recuerdas palabras, sonidos, melodías, ritmos y secuencias. La repetición consciente te ayuda a incorporar progresivamente aquello que estás aprendiendo. Por eso, no necesitas preocuparte si al principio no recuerdas toda una canción o un *mantra*. Puedes comenzar con una pequeña parte.

Repetir.

Escuchar.

Volver a repetir.

Con el tiempo, aquello que al principio necesitabas pensar comienza a surgir naturalmente. Esta forma de aprendizaje puede ser especialmente valiosa cuando estudias *mantras* en sánscrito (संस्कृतम्), ya que, además de aprender su significado, vas familiarizándote con nuevos sonidos, ritmos y formas de pronunciación.

Cantar para sentir

Tu voz también puede ayudarte a reconocer tus emociones. Cuando estás alegre, tu voz puede expresarlo. Cuando estás triste, también. Cuando tienes miedo, puedes sentir cambios en tu respiración y en tu manera de hablar. Cuando estás tranquilo, tu voz puede volverse más serena. Aprender a observar estos cambios es una forma de desarrollar *svādhyāya* (स्वाध्याय), el autoconocimiento. No necesitas juzgar tu voz ni tus emociones. Simplemente puedes observarlas.

Puedes preguntarte:

¿Cómo estás hoy?

¿Cómo se siente tu respiración?

¿Qué expresa tu voz?

¿Qué necesitas en este momento?

Estas preguntas sencillas pueden transformar el canto en una experiencia de conciencia.

Consejos para tu práctica de *mantra*

Para comenzar tu práctica puedes seguir algunas recomendaciones sencillas.

1. Tu japa mālā

Puedes utilizar un *japa mālā* (जपमाला) de 108 cuentas y, si lo deseas, guardarlo en una bolsita destinada a su cuidado. Tradicionalmente, el número 108 posee un profundo simbolismo dentro de diversas tradiciones de la India. En la práctica de *japa* (जप), la repetición consciente de un *mantra*, puedes utilizar cada cuenta como un punto de atención. El *mālā* no es simplemente un objeto para contar. Puede convertirse en un compañero de práctica. Al tocar cada cuenta, recuerdas que estás aquí.

2. Elige tu espacio

Busca un lugar tranquilo donde puedas permanecer sin interrupciones durante unos minutos. Puede ser un espacio de tu casa, un lugar de práctica o un sitio al aire libre donde te sientas cómodo y seguro. Si es posible, puedes practicar por la mañana, especialmente cerca del amanecer, un momento tradicionalmente por favorecer la quietud y la interiorización. Sin embargo, lo más importante es encontrar un momento que puedas sostener en tu vida cotidiana. La constancia es más importante que la perfección.

3. Una cuenta, un mantra

Comienza sosteniendo tu *japa mālā* de manera cómoda. Repite el *mantra* una vez y avanza una cuenta. Vuelve a repetirlo y avanza nuevamente. Continúa de esta manera, manteniendo tu atención en el sonido, la respiración y la sensación de la práctica. Al completar las 108 repeticiones, habrás realizado una vuelta completa del *mālā*. No necesitas apresurarte.

4. Cuida la pronunciación

La pronunciación es especialmente importante cuando trabajas con *mantras* en sánscrito. Intenta escuchar primero. Después, repite. Presta atención a cada sílaba, al ritmo y a la forma en que se produce el sonido. Cuando recibes un *mantra* de un docente, puedes aprender su pronunciación directamente de él y practicarla hasta sentirte cómodo. No buscas cantar fuerte ni demostrar nada. La voz puede ser suave y, aun así, profundamente consciente.

5. Deja que el sonido te acompañe

Mientras repites el *mantra*, puedes observar qué sucede dentro de ti.

Quizás aparezcan pensamientos.

Quizás aparezcan emociones.

Quizás tu mente se distraiga.

Todo eso forma parte de la práctica. Cada vez que te das cuenta de que te has distraído, simplemente regresas al *mantra*. Esta capacidad de volver una y otra vez al objeto de atención es parte esencial del entrenamiento de la mente.

Una práctica sencilla

Si estás comenzando, puedes practicar con pocas repeticiones y aumentar gradualmente.

Escucha el *mantra*, repítelo y permite que su sonido te acompañe.

Con la práctica, puedes descubrir en *nāda* (नाद), el sonido, un camino hacia el silencio.

Escucha tu voz, tu respiración y tu mente.

Cuando el sonido se aquieta, comienza a escucharte.

OM HAM SA

ANANDA OH HAM

Para alcanzar la felicidad

álbum 1 *mantra Ayur Yoga* Vital 1 tema 1



Oh Ham
Ham Ham Ham Ham
Ham Ham Ham Ham
Ananda Oh Ham x 6
Ananda Ananda Ananda
Oh Ham…

Este *mantra* nos ayuda a despertar la capacidad de ser plenos y felices.

ASATOMA

Manteniendo el equilibrio.



álbum 1 *mantra Ayur Yoga* Vital 1 tema 2

Om
Asatoma
Satgamaya
Tamasoma
Jyotirgamaya
Mrityorma
Amritamgamaya

Condúcenos de la ignorancia
a la sabiduría,
de la oscuridad a la luz,
de la muerte
a la inmortalidad.

álbum *mantra Ayur Yoga* Vital 2 tema 2

Este *mantra* es un *karana* que ayuda
al alma en las transiciones
más importantes:
pasar de esta vida a la otra,
dar la bienvenida a un niño en el
nacimiento,
empezar una nueva etapa
en la vida (trabajo, casa, etc.)
Asatoma Satgamaya → Condúceme de la
irrealidad a la verdad.
Tamasoma Jyotirgamaya → Condúceme
de la oscuridad a la luz.
Mrityorma Amritamgamaya →
Condúceme de la muerte a la
inmortalidad.

HAMSA

Encontrándonos a nosotros mismos.



álbum 1 mantra Ayur Yoga Vital 1 tema 3

Ham Sa Shiva
Ham Sa Shakti Ma
Ham Sa Ganesha
Ham Sa Surya
Ham Sa Chandra
Ham Sa Siddha
Ham Sa Natha
Ham Sa Yoga

Este *mantra* nos ayuda a enfocarnos en una meta.

Literalmente significa "Yo soy Eso". Es una afirmación de identidad espiritual: el alma individual se reconoce como parte inseparable de lo divino.

Ham Sa Shiva → Yo soy *Shiva*, la conciencia suprema.
Ham Sa Shakti Ma → Yo soy *Shakti* Madre, la energía creadora y dinámica.
Ham Sa Ganesha → Yo soy *Ganesha*, el que abre caminos y remueve obstáculos.
Ham Sa Surya → Yo soy el Sol, símbolo de luz, renovación y energía vital.
Ham Sa Chandra → Yo soy la Luna, reflejo de calma, intuición y receptividad.
Ham Sa Siddha → Yo soy el *Siddha*, el ser realizado, maestro de perfección.
Ham Sa Natha → Yo soy el *Natha*, el guardián del linaje espiritual.
Ham Sa Yoga → Yo soy *Yoga*, la unión de cuerpo, mente y espíritu.

HARE NATHA

El valor está en Tí.



álbum 1 mantra Ayur Yoga Vital 1 tema 4

Hare natha
hare natha
Jaya natha
hare hare

Hare natha
hare natha
Jaya natha
hare hare
Hare natha
hare natha

Jaya natha
hare hare

Este *mantra* aumenta nuestra fortaleza interior.
Hare Natha: significa "Alabanza al Señor *Natha*" o "Gloria al Maestro *Natha*". Es una invocación devocional al linaje *Natha,* guardianes de la tradición *yóguica.*
Jaya Natha: se traduce como "Victoria al Señor *Natha*" o "Triunfo del Maestro *Natha*". Es un canto de celebración y reconocimiento a la fuerza espiritual que guía y protege.
Hare Hare: Expresión repetitiva de júbilo y entrega, que intensifica la devoción y la conexión con lo divino.

ATMA SHANTI

El espíritu en calma.

álbum 1 *mantra Ayur Yoga* Vital 1 tema 5



Atma shanti
atma shanti
Atma shanti
guru deva
Guru deva
guru deva…
Guru deva
atma shanti

Para serenar
la mente y nuestro cuerpo.
A través de este mantra
encontrarás paz y
calma interior.

Atma Shanti
Significa "paz del alma".
Es una invocación a la
calma profunda, al silencio
interior que nace del
espíritu.

Guru Deva
Se traduce como "maestro
divino" o "guía sagrado".
Es un llamado de
reverencia al maestro
espiritual, visto como
portador de la luz y la
sabiduría.

Atma Shanti: Paz en el alma
Guru Deva: Maestro divino

JAI GANESHA

Fuerza liberadora

álbum 2 *mantra Ayur Yoga* Vital 2 tema 1



Om, om, om
Jai Ganesha,
Jai Ganesha
Jai Ganesha
Pahiman
Sri Ganesha,
Sri Ganesha,
Sri Ganesha
Rakshaman.

Este *mantra* despierta la fuerza que
libera de los obstáculos, con él se
debiera iniciar toda acción importante.
Jai significa aleluya, victoria, también
puede utilizarse con la intención de
llamar la atención.
Ganesha evoca este aspecto energético
capaz de destruir los obstáculos y
favorecer la comunicación.
Sri es un título de reverencia y respeto.
Raksha es defender.
Pahiman se traduce como "protégeme"
o "cuídame". Es una súplica de
amparo y guía.

Om, Om, Om
Gloria a *Ganesha*, gloria a *Ganesha,*
gloria a *Ganesha,* protégeme.
Sagrado *Ganesha*, sagrado *Ganesha*,
sagrado *Ganesha,* defiéndeme.

PANDURANGA

Claridad y confianza.

álbum ***2 mantra Ayur Yoga*** **Vital 2 tema 3**



Panduranga Hari
Mukunda Murari
Panduranga
Panduranga
Panduranga Hari.
Panduranga
Hari Jai Jai
Panduranga Hari
Panduranga
Panduranga
Panduranga Hari.

Panduranga es la luz Blanca que nos libera, disipa la oscuridad y destruye los demonios. La luz Blanca se relaciona a la sanación, rejuvenecimiento, renovación.

Panduranga Hari: invocación a *Panduranga (Vitthalà)*, considerado una forma de *Vishnu/Krishna. Hari* significa "el que quita los obstáculos y purifica".

Mukunda Murari: dos nombres de *Krishna/Vishnu:*
Mukunda → "el que otorga liberación".
Murari → "el que venció al demonio *Mura*", símbolo de victoria sobre la oscuridad.

Jai Jai: expresión de júbilo y victoria: "Gloria, gloria".

MATA DEVI

Alquimia emocional.

álbum 2 ***mantra Ayur Yoga Vital*** **2 tema 4**



Jaya Jaya Devi
Mata Namaha
Jaya Jaya Devi
Mata Namaha



Para despertar la devoción, armonizarse con nuestro aspecto femenino y conectarse con la Madre Divina.

Jaya Jaya Devi
Significa "Gloria, gloria a la Diosa". Es un canto de victoria y alabanza a la energía femenina divina.

Mata Namaha
Se traduce como "Reverencias a la Madre" o "Me inclino ante la Madre". Es una expresión de devoción y entrega a la Madre cósmica, fuente de sustento y refugio.

HARI OM

Desarrolla tu fuerza interior.



álbum 2 *mantra Ayur Yoga* Vital 2 tema 5

Hari Om
Shiva Om
Shiva Om
Hari Om.

Hari Om – Om, el purificador divino.
Shiva Om – Om, la energía de *Shiva.*
Shiva Om – Om, la energía de *Shiva.*
Hari Om – Om, el purificador divino.

Es para conectarse con nuestro
aspecto masculino.
Se hace referencia a *Shiva* en forma
directa y a su hijo *Ganesha*
nombrándolo como *Hari,*
que es el destructor de los obstáculos,
el gran intermediario entre
los hombres y la Divinidad.

Hari Om
"*Hari*" significa el que quita los
obstáculos, el que purifica. "*Om*" es la
vibración primordial, el sonido del
universo. Juntos: "*Om*, el purificador
divino".

Shiva Om
Invocación a *Shiva*, la conciencia
suprema y transformadora, unido al
sonido primordial *Om*. Se traduce como
"*Om*, la energía de *Shiva*".

SHANTI

Calma profunda



álbum 2 *mantra Ayur Yoga* Vital 2 tema 6

Shanti Om
Shanti Om
Shanti Om
Shanti Om

Es para conseguir paz individual
y universal, se canta
al completar cualquier
actividad espiritual.

Shanti
Significa paz, calma profunda,
serenidad interior.

Om
Es el sonido primordial,
la vibración universal que
sostiene toda la existencia.

SOMOS *YOGA* VITAL

Balada

álbum 4 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 1

Ham Sa, Swagatam Somos, *Ayur Yoga* Vital,
Ham Sa, Swagatam Somos, *Ayur Yoga* Vital,
La enseñanza se nutre en linaje ancestral,
desarrollada a través de las *sadhana.*
Cálida bienvenida al nuevo estudiante,
que busca encontrarse en el camino espiritual.
Ham Sa, Swagatam Somos, *Ayur Yoga* Vital,
Ham Sa, Swagatam Somos, *Ayur Yoga* Vital,
La excelencia es el estandarte que ilumina la conciencia,
como un llama perpetua disipa la ignorancia hecha niebla.
Ham Sa, Swagatam Somos, *Ayur Yoga* Vital,
Ham Sa, Swagatam Somos, *Ayur Yoga* Vital,
Ser parte de Ayvis, es ser parte del todo,
es voluntad por alcanzar, la meta.
Logrando nuestro desarrollo,
venciendo la ilusión, superando problemas.
Ham Sa, Swagatam Somos, *Ayur Yoga* Vital,
Ham Sa, Swagatam Somos, *Ayur Yoga* Vital,
Ham Sa, Swagatam Somos, *Ayur Yoga* Vital,
Ham Sa, Swagatam Somos, *Ayur Yoga* Vital.

FLOR DE LUZ

Chacarera adaptación

álbum 4 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 2

REm – LAm – MI7 - LAm
LAm REm LAm
Que solo me iba quedando
sólo y sin cantar

REm LAm MI7 LAm
Deci que fui conociendo
a *Yoga* Vital.
Me acompañan mis maestros
en mi caminar
Ayudando con mi *Karma*
pa´ poder volar.
Árbol que quedó sin hojas
pobre corazón
Árbol que irá creciendo
con fuerza y amor

Dile, dile chacarera
a esa flor de luz
Que de noche yo la busco
por la cruz del sur.

Esa pena enredada,
pena sin cesar
Yo la voy destrabando
con *Yoga* Vital
Que he muy buena con la
suerte que a mi me a tocao
Encontrarme con mis
gurus y ser aceptao.
Cuando recuerdo
momentos de dulce mirar
Es que de a poco voy
brillando un poquito más.

Dile, dile chacarera a esa
flor de luz
Que de noche yo la busco
por la cruz del sur

LA SOLUCIÓN

álbum 4 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 3
álbum 15 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital C tema 3, 4, 5, 6 y 7



Letra de *Dev Hansa Natha*

La solución no es esperarte,
la solución es mi calma,
la solución no es fingir,
la solución es ser auténtico,
la solución no es revelarse,
la solución es ser libre,
la solución no son palabras,
la solución es lo que siento,
la solución no es el deseo,
la solución es conquistarte,
la solución no es la verdad,
la solución es que la vea.

Por qué pedirte lo que quiero
si tú me das lo que necesito,
por qué buscarte en una forma
si estás en todas. Por qué
limitarte en lo temporal
si sos eterno, por qué
acercarme a ti si ya estás en mi.

la solución no es cambiarte,
la solución es aceptarte,
la solución no es el placer,
la solución es la felicidad.
la solución no es el futuro,
la solución es el presente,
la solución no es buscarte,
la solución es sentirte en mi.
la solución no es tenerte,
la solución es ser uno,
la solución no es esperar tu
amor,
la solución es amarte,
la solución está en mi,
la solución está en mi,
la solución está en mi.

NATHA SIDDHA SAMPRADAYA

álbum 4 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 4
álbum 17 *Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 2 tema 10, 11, 12 13 y 14
álbum 23 *Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 4 tema 14 y 15

DO – REm – Mim - FA

En la noche de ignorancia una luz apareció. Y en el fondo de mi alma la verdad se reveló. La historia de un linaje, mi familia espiritual. *Natha Siddha Sampradaya* es lo que hoy vengo a cantar.





REm – SOL – DO - FA

Hari om Natha Siddha Sampradaya

El Dios *Shiva* a *Parvati* todo el *yoga* enseñó. Y un delfín escuchando la lección se aprendió. Así *Matsyendra* fue maestro. El segundo en tradición, junto a *Goraksha* recorrieron los caminos de la unión.



Hari om Natha Siddha Sampradaya



Atmananda Yogui Natha a su discípulo legó la luz del sol que hoy ilumina a esta larga tradición.



Así *Ganesha*, nuestro maestro, hoy nos guía con amor. Es un espejo que nos refleja nuestro maestro interior.



Hari om Natha Siddha Sampradaya

SO HAM HAM SA

Eres mi *guru*, yo soy tu *sisya.*

álbum 4canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 5 y 8





Introducción (x2)
DO – SOL -DO – SOL - MIm

So Ham, So Ham

Ham Sa
DO cae MIm

Tú eres mí *guru,*

yo soy tu *sisya* (x2)
DO

Veo tu reflejo en

mi corazón
RE

Yo Soy para Tí
RE

Tú eres para mí. (X 2)

So Ham, So Ham

Ham Sa

Tú eres mí *guru,*

yo soy tu *sisya*

Veo tú reflejo en

mi corazón (X 4)

Veo tú reflejo en

mi corazón…

So Ham (x8)

HIMNO *HANSA*

álbum 4 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 6
álbum 13 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital A tema 8
álbum 14 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital B tema 9
álbum 24 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital D tema 1, 2, 3 y 4

La niebla se esta disipando…
Ya es tiempo.
Reconozco a mi *Guru*, mi
Mataji y hermanos,
A mi linaje ancestral
Que me invita a recordar,
Que soy valiente y seguro,
Que soy…… audaz.

¡Yo Soy un *Natha*!
¡Yo Soy un *Natha*!
En mi escucho esta verdad.
¡Yo Soy un *Natha*!
¡Yo Soy un *Natha*!
Y tomo impulso para actuar.

Soy un Señor de mi mismo,
Hoy ocupo mi lugar,
Siempre avanzo hacia la luz,
Soy la Verdad.

¡Yo Soy un *Natha*!
¡Yo Soy un *Natha*!
En mi escucho esta verdad.
¡Yo Soy un *Natha*!
¡Yo Soy un *Natha*!
Y tomo impulso para actuar.
¡Despierto ya!….
¡Despierto ya!…

El hilo de oro brilla
siempre en mi alma,
Y con mi *Yoga* todo lo
podré lograr…
"Soy un señor de mi
mismo, Soy valiente,
Despierto para siempre....
Todo el linaje
me impulsa a actuar
Con sus principios
hasta el final:
Igualdad, Respeto,
Fraternidad… Libertad!

Yo Soy un *Natha*!
Yo Soy un *Natha*!
En mi escucho
esta verdad.
Yo Soy un *Natha*!
Yo Soy un *Natha*!
Y tomo impulso
para actuar.
Despierto ya….
Despierto ya!…

Nota: se puede usar con
Natha o *Hansa*

SWAGATAM

Bienvenido a este festival de *Yoga* Vital

álbum 4 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 7

Desde el principio te echaste a andar,
buscando el origen de la libertad.
Te pusiste en marcha para aprender,
en esta vida todo es posible.
Muchos caminos, recorriste ya.
Muchos obstáculos que atravesar
en tu busquedad de avanzar
seguiste con fuerza hasta llegar.
Bienvenidos a este festival.
Bienvenidos a este esté lugar.
Bienvenidos a este festival.
Todos juntos vamos a brillar.
Bienvenidos a este festival.
Bienvenidos a este esté lugar.
Bienvenidos a este festival.
Todos juntos vamos a brillar.

Desde el principio te echaste a andar,
buscando el origen de la libertad.
Te pusiste en marcha para aprender,
en esta vida todo es posible.
Muchos caminos, recorriste ya.
Muchos obstáculos que atravesar
en tu busquedad de avanzar
seguiste con fuerza hasta llegar.
Bienvenidos a este festival.
Bienvenidos a este esté lugar.
Bienvenidos a este festival.
Todos juntos vamos a brillar.
Bienvenidos a este festival.
Bienvenidos a este esté lugar...

HAMSA GURU NATHA

álbum 4 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 9

Ham Sa Guru Natha
La calma y la paz están
dentro de ti
siéntelo, vívelo están en ti.
La calma y la paz están
dentro de ti
siéntelo, vívelo están en ti.
Ham Sa guru Natha
Hare Om Hare Om
Ham Sa guru Natha
Ham Sa guru Natha
Ham Sa guru Natha

Ham Sa Guru Natha
Ham Sa significa "Yo soy Eso", afirmación de identidad espiritual. Unido a *Guru Natha*, se traduce como "Yo soy el Maestro *Natha*", reconociendo la unión con el linaje ancestral y la guía espiritual.

La calma y la paz están dentro de ti
Es una afirmación directa: la serenidad no se busca afuera, sino que ya habita en el interior del practicante.

Hare Om
Invocación de purificación y entrega: "*Om*, el que quita los obstáculos".



SHAKTI MA

Dedicado a *mataji Ekara Devi Natha*

álbum 4 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 10
álbum 5 *kirstans mantra* de *Ayur Yoga* Vital 5 tema 3 y 4

Jai Shakti Ma
Ananda Jai Ma
Jai Jai Ma

Jai Ekara Ma
Ananda Jai Om
Jai Jai Om

Guru Shakti Ma
Guru Satya Ma
Guru Mukti Ma
Jai Jai Om

Jai Shakti Ma
Ananda Jai Ma
Guru Deva

Jai Ekara Ma
Ananda Jai Om
Hari Shiva

Hamsa Devi Natha
Hamsa Guru Deva
Hamsa Puruksha Om



Jai Shakti Ma
Gloria a la Madre *Shakti,* energía creadora y dinámica del universo.

Ananda Jai Ma
Gloria a la Madre de la dicha, fuente de gozo interior.

Jai Jai Ma / Jai Ekara Ma
Victoria a la Madre, victoria a la Unidad. Reconocimiento a la fuerza femenina y a la conciencia de unidad.

Ananda Jai Om / Jai Jai Om
Invocación al sonido primordial *Om*, celebrado como dicha y victoria universal.

Guru Shakti Ma / Guru Satya Ma / Guru Mukti Ma
Alabanza al maestro como encarnación de la energía, la verdad y la liberación.

Guru Deva
Maestro divino, guía espiritual que ilumina el camino.

Hari Shiva
Invocación a *Shiva* como fuerza purificadora y transformadora.

Hamsa Devi Natha / Hamsa Guru Deva / Hamsa Puruksha Om
"Hamsa" significa Yo soy Eso. Estas frases afirman la identidad espiritual unida a la Madre Devi, al Maestro divino y al árbol cósmico *(Puruksha),* todo sostenido por la vibración primordial *Om.*

OM SRI RAMAYANA NAMAHA

álbum 4 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 11

Om Sri Ramaya Namaha
Om Sri Ramaya Namaha
Om Sri Ramaya Namaha

Om Sri Ramo
Om Sri Ramo
Sri Rama,
Sri Rama
Rama, Rama,
Rama, Rama,
Rama,Rama,
Rama



Om Sri Ramaya Namaha
Se traduce como: *"Om, r*everencias al Señor *Rama".*
Es una invocación de respeto y entrega a la energía de *Rama,* símbolo de virtud, rectitud y fuerza espiritual.

Om Sri Ramo / Om Sri Rama
Forma repetitiva de alabanza: *"Om, Rama sagrado".*

Rama, Rama, Rama…
La repetición del nombre *Rama* intensifica la devoción, purifica la mente y conecta con la energía de la verdad y la justicia.

DEV HANSA NATHA

Dedicado a *Jorge Bidondo*

álbum 13 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital A tema 1, 7, 11 y 14
álbum 14 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital B tema 1

Dev Hansa Natha
Oh divino guru tu nombre
es un mantra que nos
reconforta en tu guía
encontramos claridad eres
el faro que ilumina
nuestra verdad.

Con tu voz suave y tus
manos que enseñan,
despiertas en nosotros la
llama que reina en
nuestra vida, descubriendo
la paz que llevamos
en el corazón.

Con cada palaba, con cada
gesto nos muestras el
camino sin drama.
En tu presencia
encontramos la quietud,
la sabiduría que
llevamos en la virtud.

Dev Hansa Natha,
Oh divino guru, tu
nombre es un mantra
que nos reconforta.

En tu guía encontramos
claridad, eres el faro que
ilumina nuestra verdad,
con tu voz suave y tus
manos que enseñan
despiertas en nosotros
la llama que reinan
nuestra vida.
Descubriendo la paz que
llevamos en el corazón.



Hansa Natha Dev (también conocido como *Dev Hansa Natha* o *Ganesh Natha*) es un maestro yóguico *argentino* reconocido internacionalmente dentro del linaje de los *Nath Yoguis*, dedicado desde muy joven al estudio de los textos sagrados, la meditación y las austeridades. Es considerado un referente único que une la visión occidental con la profundidad del *Samkhya* y *Yoga Vital*

DA LO MEJOR

álbum 13 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital A tema 2
álbum 14 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital B tema 7

Yoga Vital, desarrollado con amor, por Dev Hansa y
Ekara, maestros de esplendor. Un enfoque holístico,
pleno y real, trabaja en tu ser, te lleva a lo esencial.

Estribillo
Yoga Vital, tu camino hacia la paz, personalizado y
único, siempre te transformará. Desde el cuerpo al
espíritu, te hace brillar, con Yoga Vital,
tu vida cambiará.

Cada práctica es única, se adapta a ti, un método
terapéutico que te hace sentir. Equilibrio y salud, en cada
respiración, Yoga Vital te guía, te da la solución.

Formación de excelencia, con maestros de verdad, más de
cincuenta años, de experiencia y calidad. Reconocidos en
India, por su dedicación, Yoga Vital, una verdadera
revolución.

Docentes capacitados, en salud multidisciplinar,
Mejoran la conducta y el estrés escolar. Integrado con
ciencias, un complemento ideal, Yoga Vital es global, y
su impacto es real.

Con más de 20,000 docentes en todo lugar,
Yoga Vital crece, no deja de avanzar.
Una práctica de excelencia, de confianza mundial,
Con Yoga Vital, tu bienestar es total.

RÍE, RÍE SIN PARAR

álbum 13 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital A tema 3, 17
álbum 14 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital B tema 4 y 10

El camino es Yoga Vital. Se eleva el sol, comienza mi despertar. Respiro el aire, lo siento ahora. El cuerpo fluye con amor. En paz me encuentro sin temor. La risa viene del corazón. Sanar al alma es mi misión. Yoga Vital me da razón. Libero toda mi tensión. Ríe, rié sin parar. Respirar y disfrutar. Yoga Vital se ama y sana. Ríe, ríe sin parar.

SADHANA

álbum 13 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital A tema 4, 13, 18 y 20
álbum 14 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital B tema 3

En mi sadhana, bajo el cielo del amanecer, encuentro mi conexión, Respiración profunda en expansión. El prana fluye en cada inhalación, Guiándome hacia una paz sin comparación.
Mantras suaves, en mi mente, resonando, Energía fluyendo en mis chakras. En la quietud, la meditación me envuelve, Concentración profunda, en cada respiración.
Yoga Vital en acción, cuerpo y mente en unión, relajación profunda en cada postura. Encuentro mi propia canción, que me guía a mi autorrealización.
En el silencio, encuentro mi verdad, La respiración es mi brújula, mi realidad. A través del mudra encuentro claridad, En el fluir de kundalini surge toda mi potencialidad.
En la quietud, mi ser se expande, El poder del Yoga Vital se despliega en mí. Consciente de todo, Siento el flujo de mi conexión universal.

MATAJI EKARA

álbum 13 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital A tema 5, 6, 10, 15 y 21
álbum 14 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital B tema 12

En la sala de Yoga Vital, nos guías con fervor,
Ekara Devi, con fuerza y amor.
Tu mirada firme, Tu corazón de fuego,
Nos muestra el camino, nos trasmite tu energía.

Estribillo:
Oh, Ekara Devi, madre espiritual,
Tu valentía y fuerza son nuestro ideal.
Tu espíritu brilla, manifestándose en danza,
arte sagrado que nos permite elevarnos.

En cada momento, nos llevas a dar más,
Con tu ejemplo de vida, eres capaz,
De mostrar la ternura, de un corazón sensible,
Y también la guerrera, de espada invencible.

En la disciplina estricta, encontramos nuestro ser,
Con Ekara Devi, aprendemos a crecer.
Su determinación férrea, su amor esencial,
Nos inspira a todos, su luz celestial.

Con escudo sagrado y espada en mano,
Ekara Devi, te acompañamos, siempre te amamos.

En cada clase,
en cada día,
Tu enseñanza es
nuestra guía,
nuestra alegría.



DÍA DEL YOGA

álbum 13 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital A tema 9

El 21 de junio celebramos aquí,
el Día del Yoga, un regalo para ti.
Desde la India, con amor llegó,
una práctica sagrada que el mundo abrazó.

Estribillo
Celebra el Yoga Vital, armonía y paz,
en cuerpo y mente, siempre hallarás.
Con cada asana y cada respiración,
conecta tu ser, siente con el corazón.

Más que posturas, es filosofía,
un camino de luz, de sabiduría.
El estrés se disipa, la calma vendrá,
el yoga a la sanación nos llevará.

Agradecemos a los maestros, su dedicación,
por compartir su conocimiento y su pasión.
Nos guían con amor, nos muestran el camino,
en cada paso, en cada práctica, somos uno.

En todo el mundo, hoy nos unimos,
en grandes ciudades y pueblos nos reunimos.
Practicando juntos, sentimos la conexión,
el yoga nos une, somos una canción.

Feliz Día del Yoga, en este viaje sin fin,
que la luz del yoga brille siempre en ti.
Lleva la paz, la calma y la unidad,
en cada momento, en cada totalidad.

MEDITEMOS



álbum 13 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital A tema 12 y 16
álbum14 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital B tema 2, 5, 6 y 7

Meditamos sobre la consciencia,
Que fluye y nutre como una dulce fragancia.
Buscamos la inmortalidad,
Liberando al ser de cualquier dualidad.

Estribillo
Que alcancemos la paz interior,
Y encontremos en ella nuestro ardor.
Que nuestra mente sea cristalina,
Como el agua pura y divina.

Sumergidos en la luz del Yoga Vital,
aflora nuestra valentía y el contento.
Exploramos la verdad en cada instante,
Trascendiendo el tiempo y lo distante.

Somos parte de un todo universal,
Donde la consciencia es nuestro altar.
Despertamos al ser eterno,
Donde encontramos paz y amor fraterno.

Que en cada momento nos encontremos,
Con la esencia divina que nos sostiene.
Meditamos en la consciencia universal,
Y encontramos en ella nuestro hogar celestial.



SHIVAYA GURAVE

álbum 13 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital A tema 19
álbum 14 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital B tema 8, 11 y 14

Om
Namah Shivaya Gurave
Satchidananda Murtaye
Nišprapančaya Shantaya
Niralambaya Tejase

Om
Me inclino ante el Guru verdadero
que nos da el conocimiento, existencia y dicha absoluta
que siempre nos acompaña y nos llena de paz
que nos da la libertad y brilla con la iluminación

Shiva Shiva Shamboo
Shiva Shiva Shamboo

¡Hara Hara
Hara Mahadeva!
¡Jai Shiva
Shamboo!



Shiva Shiva Shambho
Invocación a *Shiva* en su aspecto benevolente (*Shambho* significa "el que otorga dicha, el auspicioso").

Hara Hara / Hara Mahadeva
"Hara" es otro nombre de *Shiva*, el que destruye la ignorancia. Mahadeva significa "Gran". Juntos: "Gloria al Gran *Shiva*".

Jai Shiva Shambho

OH PARVATI

álbum 14 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital B tema 17

En la cima del Kailāsa, donde el hielo brilla, he sentido tu llamado, dulce melodía. Tus plegarias, como susurros del viento, despiertan mi ser y revelan su centro.

(Estribillo)
Resplandece, oh Pārvatī, amada inmortal,
tu amor me revela como un astro eternal.
Desde el abismo del silencio he despertado,
a recordar nuestra unidad, en amor sagrado.

He visto tu entrega, tu luz en la penumbra, las montañas susurran cuando tu presencia las alumbra.
Con cada latido y cada lágrima, te reconozco más cerca,
oh eterna bienamada.

Por ti he renacido en tierra, agua, fuego, aire y espacio,
tu esencia se expresa en cada paso y cada abrazo.
Soy el yogui errante que recorre los senderos,
y te encuentro en todo cuanto vive en los universos.

Ven, danza conmigo bajo la noche estrellada, con cada giro y cada paso la conciencia es celebrada. Shakti y Shiva en un solo palpitar, lo que nunca fue separado vuelve a resplandecer.

Oh dulce Pārvatī, escucha mi voz,
en el eco de tu presencia reconozco al Uno en los dos.
Tú eres la luz que ilumina mi ser,
y en tu danza eterna vuelvo a renacer.

RELAJACIÓN y TIEMPO

álbum 14 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital B tema 18
álbum 15 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital C tema 8

Siente cómo el tiempo se desvanece, en este espacio, tu mente se aquieta, y tu alma en calma se fortalece.

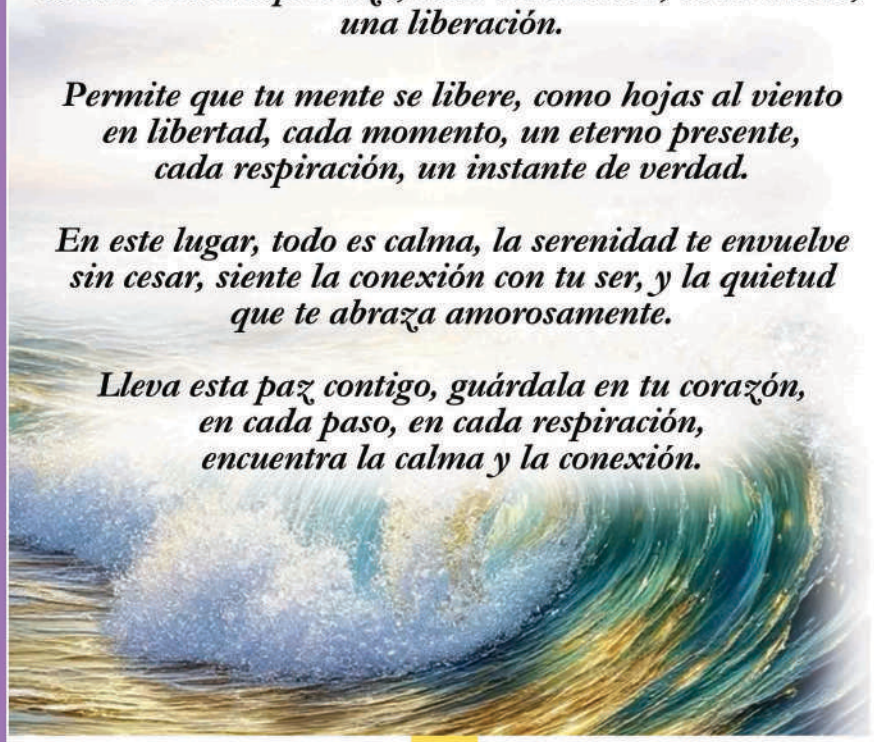
Estribillo
Deja que la tensión se disuelva,
como olas en el mar,
cada respiración es un regalo,
un viaje hacia tu paz interior.

Yoga Vital te guía, con los ojos cerrados, siente tus apoyos, el latido del corazón en tu piel, cada inhalación, es una nueva esperanza, cada exhalación, es un alivio, una liberación.

Permite que tu mente se libere, como hojas al viento en libertad, cada momento, un eterno presente, cada respiración, un instante de verdad.

En este lugar, todo es calma, la serenidad te envuelve sin cesar, siente la conexión con tu ser, y la quietud que te abraza amorosamente.

Lleva esta paz contigo, guárdala en tu corazón, en cada paso, en cada respiración, encuentra la calma y la conexión.



OH SHIVA

álbum 14 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital B tema 16

En la montaña Kailāsa, donde el silencio reposa,
busco tu luz, ¡oh divino Shiva!
Entre flores de loto y la brisa perfumada,
te llamo con amor, mi alma se ilumina.

(Estribillo)
Revélate, oh Shiva, en el silencio del corazón,
mira cómo arde en reconocimiento mi devoción.
Desde tiempos olvidados tu presencia busqué,
y en esta vida recuerdo la unidad que siempre fue.

Con cada alabanza, ofrendo mi alma,
en todo te encuentro, mi paz y mi calma.
Desde Sati he renacido en devoción,
y en cada latido escucho tu canción.

He caminado por senderos de austeridad,
he desnudado mis miedos en esta soledad.
Soy Pārvatī, con amor infinito, y en cada plegaria
descubro lo que habita en mí.

Con el sol en mi piel y flores en mi cabello,
me elevo en el aire como un loto entre los pantanos.
Se rompen las cadenas del dolor y del temor,
revélate, oh Shiva, en el centro de mi amor.

Oh divino maestro, resplandece en mí,
tu presencia es la fuerza que jamás tiene fin.
En esta danza sagrada revelemos hoy
la unidad eterna que siempre brilló.

ATMANANDA

álbum 15 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital C tema 1

Sonriendo y dulcemente.
El maestro viene a mí con paso sereno.
Su abrazo es mi raíz.
La brisa susurra su nombre amanece.
Atmananda en mi pecho, guía mi renacer.

Eterno amor y gozo. Su gloria ya está aquí. Mi mente está en paz. Se fue toda inquietud, eterno amor y gozo es el guru en mí. Tu luz transforma mi plenitud, plenitud, plenitud ...

Camino en la senda que tú trazaste con amor cada huella tuya fortalece mi valor.
Tu presencia despierta mi claridad.
Atmananda en tu luz encuentro la libertad.
Tu sabiduría eterna eleva mi ser.
Me funde en el silencio donde todo es ser.
En tu voz descubro el canto del alba.
Maestro querido, mi alma se ensancha.

Eterno amor y gozo, su gloria ya está aquí. Mi mente está en paz. Se fue toda inquietud, eterno amor y gozo es el guru en mí. Atmananda tu luz transforma mi plenitud.

Y gozo. Su gloria ya está aquí. Mi mente está en paz.
Se fue toda inquietud.
Eterno amor tan y gozo, es el guru en mí.
Tu luz transforma mi plenitud.
Plenitud, plenitud, plenitud

ESTRELLA CÓSMICA

álbum 15 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital C tema 2 y 19

Las estrellas tararean secretos, no se pueden ignorar
Ecos de almas cruzan una puerta, abierta al despertar
En la quietud, algo se eleva, suave como respirar

Shiva... Shakti... Shakti Om... Om
El universo empieza a vibrar
Shiva... Shakti... Om... Om
Nos fundimos en su despertar

Galaxias danzan en abrazos sin final
El tiempo se funde en lo sagrado, en espiral
Shakti se eleva, como gracia celestial

Siente el pulso... te guía
Siente la luz... se abre el día

Shiva... Shakti... Shakti... Om... Om
El universo empieza a vibrar
Shiva... Shakti... Om... Om
Nos fundimos en su despertar

Aliento del cosmos, lento y con valor
Energías en danza, vibrando el amor
Shiva susurra... Shakti suspira
Omm nos despierta... y nos eleva…
Nos eleva... nos eleva...

MATAJI EKARA

álbum 15 canciones vitales de *Ayur Yoga* Vital C tema 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 18

Tu mirada profunda,
tu corazón nos muestran el camino,
nos transmiten tu paz.
Oh mataji madre espiritual,
tu valentía y fuerza son nuestro ideal.

Tu espíritu brilla manifestándose en danza
arte sagrado que nos inspira actuar.
Tu determinación feria, tu amor esencial.
Nos inspira todos tu luz celestial.

Oh mataji madre espiritual,
tu valencia y fuerza son nuestro ideal.
Tu espíritu brilla manifestándose en danza
Arte sagrado que nos inspira.

Tu determinación feria, tu amor esencial.
Nos inspira a todos tu luz celestial.

Oh mataji madre espiritual,
tu valentía y fuerza son nuestro ideal.
Tu espíritu brilla manifestándose en danza
arte sagrado que nos inspira actuar.

Con la espada de la disciplina
y el escudo del amor
nos guias hacia la iluminación.

KIRSTAN BÁSICO

álbum 16 Kirstan de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 1, 2, 3 y 4

Jai ganesha, jai ganesha, jai ganesha pahiman
Sri ganesha, sri ganesha, sri ganesha, rakshaman

Jai guruji, jai guruji, jai guruji, pahiman
Sri guruji, sri guruji, sri guruji, rakshaman

Jaya saraswati, jaya saraswati, jaya saraswati pahiman
Jaya saraswati jaya saraswati jaya saraswati rakshaman

Saravanabava, saravanabava, saravanabava pahimam
Subramanya, subramanya, subramanya, rakshamam

Jay guru shiva, jay guru shiva, jay guru shiva hare ham
Jagat guru param, guru guru hare sa

Om adhi natha om natha advaita guru ananda guru om
Chid guru, chid gana guru, chid maya guru om

Hare hansa, hare hansa, hansa hansa hare hare
Hare natha, hare natha, guru natha hare hare

Sad guru natha, sri guru natha, jay guru natha
Atmananda, atmananda, atmananda, atmananda

Sad guru devo sad guru natha
sri guru natha jay guru natha
Deva hansa, deva hansa, deva hansa, deva hansa
sri guru natha, sad guru natha,
sri guru natha jay guru natha

maha shakti
Ekara natha, ekara natha, ekara natha mataji guru

Namo narayanaya, namo narayanaya
namo narayanaya, namo narayanaya,
namo narayanaya namo narayanaya
namo narayanaya namo narayanaya

Namo bhagavate vasudevaya,
namo bhagavate vasudevaya
namo bhagavate vasudevaya,
namo bhagavate vasudevaya

Namo bhagavate atmananadaya,
namo bhagavate sadguru natha,
namo bhagavate deva hamsaya,
namo bhagavate sadguru natha,
namo bhagavate agastya munaye,
namo bhagavate rama priyaye,
namo bhagavate agastya munaye,
namo bhagavate rama priyaye,
namo bhagavate deva hamsaya,
namo bhagavate sadguru natha,
namo bhagavate atmananadaya,
namo bhagavate sadguru natha

Sri ram, jaya ram, jaya jaya ram
Sri ram jaya ram jaya jaya ram

Anjaneya, anjaneya, anjaneya pahiman
Hanumanta, hanumanta, hanumanta rakshaman

Dattatreya, dattatreya, dattatreya pahiman
Dattaguru, dattaguru, dattaguru rakshaman

Nava natha, nava natha, nava natha pahiman
Adhi guru, shiva guru, maha guru rakshaman

Anandoham, anandoham, anandabrahma anandam
Anandoham, anandoham, anandabrahma anandam

Namah shivaya, namah shivaya,
namah shivaya namah shivaya

Invocaciones principales
Jai Ganesha… Pahiman / Rakshaman → Gloria a *Ganesha,* protégeme, defiéndeme.
Jai Guruji… Pahiman / Rakshaman → Gloria al Maestro, protégeme, defiéndeme.
Jaya Saraswati… Pahiman / Rakshaman → Gloria a *Saraswati,* diosa del conocimiento, protégeme, defiéndeme.
Saravanabava / Subramanya… → Invocación al dios *Subramanya (Kartikeya),* hijo de Shiva, protector y guerrero divino.

Invocaciones a los maestros
Jay Guru Shiva – Hare Ham → Gloria al Maestro *Shiva,* purificador.
Jagat Guru, Param Guru, Guru Hare Sa → Maestro del mundo, Maestro supremo, Maestro que libera.
Om Adhi Natha, Om Natha Advaita Guru, Ananda Guru Om → *Om* al Señor primordial, al Maestro de la no-dualidad, al Maestro de la dicha.
Chid Guru, Chid Gana Guru, Chid Maya Guru Om → Maestro de la conciencia, de la comunidad y ilusión de conciente.

Linaje *Hamsa* y *Natha*
Hare Hansa, Hare Natha, Guru Natha… → Gloria al Cisne *(Hamsa),* gloria al Maestro *Natha.*
Sad Guru Natha, Sri Guru Natha, Jay Guru Natha → Maestro verdadero, Maestro sagrado, Maestro victorioso.
Atmananda… → Dicha del alma.
Deva Hansa… → Cisne divino.
Maa Shakti, Ekara Natha, Mataji Guru… → *Madre Shakti,* Unidad *Natha,* Madre Maestra.

Invocaciones védicas
Namo Narayanaya → Reverencias *a Narayana (Vishnu).*
Namo Bhagavate Vasudevaya → Reverencias al Señor *Vasudeva (Krishna).*
Namo Bhagavate Atmanandaya / Sadguru Natha / Deva Hamsaya / Agastya Munaye / Rama Priyaye → Reverencias al alma dichosa, al Maestro verdadero, al Cisne divino, al sabio *Agastya,* al amado de *Rama.*

Invocaciones finales
Sri Ram Jaya Ram Jaya Jaya Ram → Gloria al Señor *Rama, victoria al Señor Rama.*
Anjaneya / Hanumanta… Pahiman / Rakshaman → Invocación a *Hanuman,* protégeme, defiéndeme.
Dattatreya / Dattaguru… → Invocación al sabio y maestro *Dattatreya.*
Nava Natha… → Los nueve maestros *Natha.*
Adhi Guru Shiva, Maha Guru Rakshaman → Maestro primordial *Shiva,* gran maestro, protégeme.
Anandoham, Anandabrahma, Anandam → Yo soy dicha, yo soy *Brahma* de la dicha, yo soy dicha.
Namah Shivaya → Reverencias a *Shiva.*

NAVA DURGA ARATI

álbum 16 kirstan de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 6 y 7

Jaya Jaya Devi Mata
Namaha

Janani jaya ho tera
Amara tera natha
Jaya ho jaya ho
ma jagdamba

Pala Jai Swarupe Shail
Putri Mata
Hai Shail Putri Mata
Ji inke gun gata
Sukha sanpati pata
Jaya ho ma jagdamba

Duja Jaya swarupe
bramacharini ma
Jaya Jaya
brahmacharini ma
Brahma rupini tu hi
Paap harini ma
Jaya ho jaya jagdambe
Jaya ho jaya ma
Jaya ho ma jagdambe

Tija hai swarupe
chandar mata
Jaya ho Jaya ho
Tujhko pake man
Ka andhiyara jata
Jaya ho ma jagdambe

Chautha hai
swarupe kusmandamani
Jai kusmandamani
Inse hi ban jata
Jivan sukhdayi
Jaya ho jaya jagdambe
ma jagdambe
ma jagdambe

Pancham rup anup devi
Devi kaling mata
Jaya devi kaling mata
Trigun tritap vinashini
Tribhuvan ki prata
Jaya ho jaya ho
ma jagdambe

Chathvi katyani
Mayi taran hari
Mayi taran hari
Puja brahma vishnu
puja tripurari
Jaya ho jaya ho
ma jagdambe

Satvi Jei maha
gauri athvi kalratri
Jai athvi kalratri
Nava rupa Jai
Tara Ma akhiratri
Jaya ho jaya ho Jaya ho
jaya ho ma jagdambe

Nava Durga ki
arati jo koi gave
jo koi gave
Ye jo koi gave
Kahe shiva ananda swami
Jag me sukha pave
Jaya Ho Jaya ho
ma jagdambe



Invocaciones iniciales
Jaya Jaya Devi Mata Namaha → Gloria, gloria a la Madre Divina, reverencias a Ti.
Janani jaya ho tera, Amara tera natha → Madre, victoria a Ti, Tu Señor es eterno.
Ma Jagdamba → Madre del universo.

Nueve formas de la Madre *Durga*
Shail Putri Mata → Hija de la montaña, Madre que otorga prosperidad y felicidad.
Brahmacharini Ma → La que encarna la disciplina espiritual, destruye el pecado.
Chandra Mata → Madre lunar, que disipa la oscuridad de la mente.
Kusmandamani → Madre cósmica que otorga alegría y vitalidad.
Kaling Mata → La que destruye las tres aflicciones, protectora de los tres mundos.
Katyayani Ma → La que salva, adorada por *Brahma, Vishnu y Shiva.*
Maha Gauri → La gran resplandeciente, símbolo de pureza.
Kalratri → La noche oscura, que destruye el miedo y la ignorancia.
Tara Ma / Nava Durga → La Madre en sus nueve formas, protectora y liberadora.

PANDURANGA

álbum 16 *kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 8

Panduranga Hari
Mukunda murari x2

Panduranga
Panduranga
Panduranga Hari x2

Panduranga
Jai Jai Jai
Pandaranga Hari x2

Panduranga
Panduranga
Panduranga Hari

Panduranga Vitthale
Hari Narayana
Hari Narayana
Bhajo Narayana

Sri Narayana
Bhajo Narayana
Bhajo Narayana
Bhajo Narayana

Sri Ranga Ranga
Hari Narayana
Hari Narayana
Bhajo Narayana

Hari Narayana
Bhajo Narayana

Bhajo Narayana
Bhajo Narayana

Sri Ranga Ranga
Hari Narayana
Hari Narayana
Bhajo Narayana

Bhajo Narayana
Bhajo Narayana
Hari Narayana
Bhajo Narayana

Sri Ranga Panduranga
Panduranga Hari x2

Sri Venkatesha
Hari Narayana
Hari Narayana
Bhajo Narayana x2

Panduranga
Panduranga
Panduranga Hari

Guruvayurappa
Hari Narayana
Hari Narayana
Bhajo Narayana

Bhajo Narayana
Bhajo Narayana

Hari Narayana
Bhajo Narayana

Panduranga
Panduranga
Panduranga Hari

Sri Radhe Krishna
Hari Narayana
Hari Narayana
Bhajo Narayana

Rukmini Vitthala
Hari Narayana

Pandurata Hari
Mukunda murari
Jaya jaya



Invocaciones principales

Panduranga Hari / Mukunda Murari → Gloria a *Panduranga (Vitthala),* forma de *Vishnu/Krishna. Mukunda:* el que otorga liberación. *Murari:* el que venció al demonio *Mura.*

Vitthale / Narayana / Bhajo Narayana → *Vitthala y Narayana* son formas de *Vishnu. "Bhajo Narayana"* significa: canta, recuerda y adora a *Narayana.*

Sri Ranga Ranga → Invocación a *Ranganatha*, otra forma de *Vishnu,* Señor del universo.

Sri Venkatesha → Alabanza a *Venkatesha, Vishnu* en *Tirupati*, protector y dador de prosperidad.

Guruvayurappa → Invocación a *Vishnu* en *Guruvayur, Kerala,* como protector y guía.

Sri Radhe Krishna / Rukmini Vitthala → Gloria a *Radha* y *Krishna*, y a *Rukmini* junto a *Vitthala*, símbolos de amor divino y unión espiritual.

MAHA SHIVA

álbum 16 *kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 9

Hari Om Shiva Om
Shiva Om Hari Om

Om namo
maha devaya namaha
Om nama sivaya
vandey suranam
saramcha suresham
nilalohitam

yogisvarama
yogabijama
yoginama cha
surorguruma

jananandam
jananrupam
jananabijan
sanatanam

Tapasam Phal Dataram
Dataram Sarvasampadam

Taporupam
Tapobijam
Tapodhanadhanam
varam,
varam varenyam
varadamadhyam
siddhaganairvareh
Shiva om Hari Om x2

Karanam bhukti
muktinam narkarnava
Taranam

Ashutosham
Prasannasyam
Karunanagar Sagaram

Himchandan Kundendu
Kumudbhoj Samnibham
Brahmajyoti Swarupam
Bhaktanugraha Vigraham
Vigraham

Vyaghr
charmambaradharam
vrshamastham
digambaram

Trisula
Pattishadharam
Sasmitam
chandrasekharam

Om Shiva Om

Shiva om Hari Om x3

Invocaciones principales

Hari Om Shiva Om / Shiva Om Hari Om →
Om, el purificador divino;
Om, la energía de Shiva.
Om Namo Mahadevaya Namaha →
Om, reverencias al Gran Dios *Shiva.*
Om Namah Shivaya →
Om, reverencias a Shiva.

Descripciones de Shiva

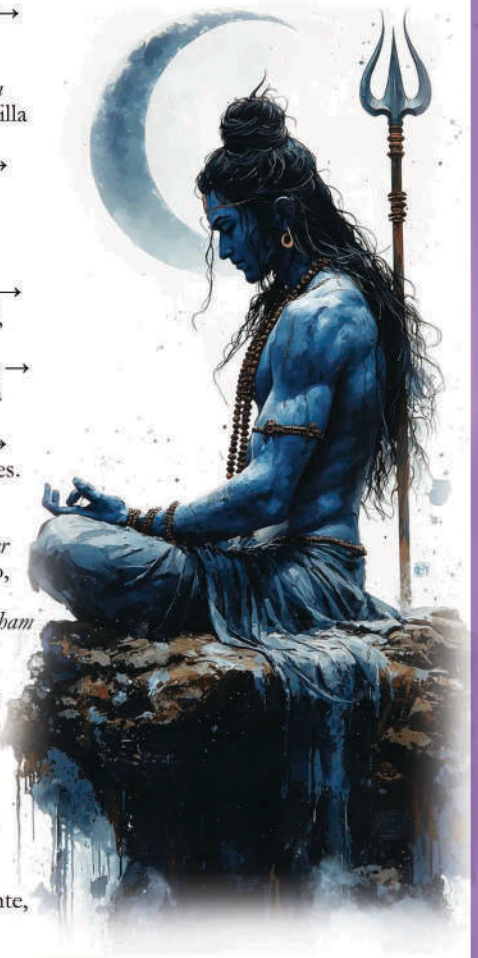
Vandey Suranam, Suresham Nilalohitam →
Saludo al Señor de los dioses,
de color azul oscuro.
Yogisvarama, Yogabijama, Yoginama cha Surorguruma → Señor de los *yoguis,* semilla del yoga, maestro de los dioses.
Jananandam, Jananrupam, Sanatanam →
Fuente de dicha, forma eterna,
semilla de la creación.

Aspectos de la práctica

Tapasam Phal Dataram, Sarvasampadam →
Dador de los frutos de la austeridad,
otorgador de todas las riquezas.
Taporupam, Tapobijam, Tapodhanadhanam →
Forma de la austeridad, semilla de la austeridad, tesoro de la austeridad.
Varam, Varanyam, Varadamadhyam →
El más excelente, el que concede dones.

Imágenes de Shiva

Ashutosham, Prasannasyam, Karunanagar Sagaram → El fácilmente complacido, sonriente, océano de compasión.
Himchandan Kundendu Kumudbhoj Samnibham → Brillante como nieve, sándalo, luna y loto.
Brahmajyoti Swarupam, Bhaktanugraha Vigraham → Forma de la luz divina, imagen de gracia para los devotos.
Vyaghra Charmambaradharam, Vrshamastham, Digambaram →
Vestido con piel de tigre, montado en el toro, desnudo de vestiduras.
Trisula Pattishadharam, Sasmitam Chandrasekharam → Portador del tridente, sonriente, con la luna en su frente.



ESCUCHAR AL GURU

álbum 17 *kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 2 tema 1, 2, 3 y 4

Quien la palabra del maestro anhele.
de sus mandatos póngase en escucha.
Entre el fragor de la terrena lucha,
la escondida luz atento cele.
Sobre el inquieto y mundanal gentío,
del maestro atisbe la señal mas leve.
Y oiga el susurro que su voz eleve,
del mundo entre el rugiente griterío.

LALITA

álbum 17 *kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 2 tema 5, 6, 7, 8 y 9

Bajo las estrellas, tan quietas, tan vastas,
fluye un río sagrado en su interior,
susurrando verdades que los vientos confían.

Estribillo
Om Aim Hrim Shrim, el sueño de Lalita, el brillo de
Tripura Sundari, Padukam Pujayami Namah.

Hilos dorados se entrelazan en el silencio,
pétalos caen mientras los corazones creen,
manos místicas en oración reciben el alma.

Suaves como el amanecer, sus pasos descienden,
el tiempo y el espacio comienzan a curvarse,
una presencia sentida, sin necesidad de respuesta.

NATHA SIDDHA SAMPRADAYA

álbum 17 *kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 2 tema 10, 11, 12, 13 y 14
álbum 23 *kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 4 tema 16 y 17

Avidyāyām niśāyām jyotirabhūt,
Mama ātmani satyam prakatitam.
Vamśasya kathā mama yogakulam,
Hansa-parivārasya gānam adya gāyāmi.

Estribillo
Hari Om Natha Sidha Sampradaya
Hari Om Natha Sidha Sampradaya

Śivah Pārvatyai sarvam yogam śiksitavān,
Matsyah śmvan pātham avagatavān.
Tatah Matsyendrah āsīt guruh,
Dvitīyah paramparāyām.
Gorakhesa saha mārgam yayuh,
Yogaikyasya panthānam.

Ātmānanda Yogināthah śisyāya dattavān,
Sūryasya jyotih dīrghaparamparāyām.
Devahamsanāthah Ekarādevīnāthah,
Ācāryau adya asmān premnā anuguhnatah.
Te darpanavat asmākam antargurum darśayatah.



EL FLUJO VITAL

álbum 19 Relajación y meditación de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 1 y 2

El aire es usura, suave irreal. Un río interno, un canto vital. Escucha el eco, tu voz interior, es Yoga Vital, despierte el amor, Yoga Vital, un puente sin final entre tu y el mundo, entre cuerpo y alma respira profundo, siente cristal, es Yoga Vital, tu luz esencial. La tierra te abraza, su pulso sutil, la vida conecta un hilo gentil, en cada postura un nuevo portal, es Yoga Vital, conexión natural. Escucha siente deja fluir tu ser completo, empieza vivir, sin brisa, sin peso, solo vibrar, es Yoga Vital, tu hogar lunar, Yoga Vital un puente sin final entre tu y el mundo, entre cuerpo y alma, respira profundo, siente cristal, es Yoga Vital, tu luz esencial, un viaje interno, un suave sonar, la paz te envuelve, no hay que buscar, es Yoga Vital, en cada lugar tu espíritu libre, listo para amar...

FLUIR

álbum 19 Relajación y meditación de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 7 y 8

Cierro los ojos, siento el mar. La brisa cantas sin hablar.
Mi cuerpo danza sin pensar. Yoga Vital, me lleva el río
donde el tiempo es solo un suspiro.
Me adapto fluyo, respiro.
La tierra abraza mis pies. El viento me cuenta porque,
todo cambia a la vez al revés, Yoga Vital, me lleva el río
donde el tiempo es solo un suspiro,
me adapto fluyo, respiro.
Soy el agua, soy la raíz. La calma despierta a mi matriz
Me encuentro al perderme aquí, Yoga Vital me lleva el río donde el tiempo es solo un suspiro. Me adapto fluyo respiro, Yoga Vital me lleva el río.

RELAX CREATIVO

álbum 19 Relajación y meditación de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 9, 10, 11 y 12

Inhala profundamente. Deja que el aire se expanda.
Siente el calor indescriptible de tu alma.
Yoga Vital crece en la quietud.
Yoga Vital suave y claro.
Quía tu mente para que se disuelva.
En el silencio creas mundos infinitos. Por explorar.
Extiende el momento atesóralo.
Los colores florecen en la luz.
Cada respiración, un lienzo en blanco.
Yoga Vital suave y claro.
Quía tu mente para que se disuelva.
En el silencio creas mundos infinitos. Por explorar.
Ríos apacibles recorren tus venas. Limpian tus sistemas.
Los sueños despiertan en el fluir. Yoga Vital los ayuda a crecer. Yoga Vital suave y claro.
Guían tu mente para que se disuelva.
En el silencio creas mundos infinitos. Por explorar.

AUTOESTIMA

álbum 19 Relajación y meditación de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 13 y 14
álbum 20 Relajación y visualización de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 7 y 8

Cierra los ojos, siente el mar, el viento danza sin parar.
Tu alma flota sin lugar, Yoga Vital, respira paz, un mundo nuevo se abrirá, en tu interior fuerza hallarás que sabe amar, tu potenciar es infinito, despiértalo con tu pasión.

DISERNIMIENTO

álbum 19 Relajación y meditación de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 15 y 16

En el aire flota calma. Como un río que se va. Mi cuerpo siente el alma, es Yoga Vital. Respiro en lo profundo. Mi mente es un lugar. Donde el ruido del mundo no puede entrar. Yoga Vital, un viaje interior, despierta la luz. Enciende la razón y el discernimiento que fluyen en el viento.
El sol danza en mi frente. Su tibieza me hace soñar. La tierra es mi reflejo, es Yoga Vital. Los pasos son tan suaves. Como hojas al caer. Sigo cada detalle para volver. Yoga Vital, un viaje interior, despierta la luz. Enciende la razón y el discernimiento que fluyen en el viento.

PROSPERIDAD

álbum 19 Relajación y meditación de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 17 y 18

Respire el silencio, profundo y amplio. Siente el pulso donde recibe la calma. Yoga Vital guía de tu alma. Yoga Vital, fluye como un arroyo. Arraiga tus raíces, despierta el sueño. Equilibra la tierra, deja que el espíritu brille. Manos al cielo, pies en la tierra. En cada respiración se encuentra el universo. Yoga Vital, donde la paz reina. La prosperidad susurra suave y bondadosa. La armonía fluye por cuerpo y mente, materia y espíritu. Perfectamente alineados. Yoga Vital, fluye como un arroyo. Arraiga tus raíces, despierta el sueño. Equilibra la tierra, deja que el espíritu brille. Suavemente nos elevamos, suavemente descendemos. Yoga Vital, lo conecta todo. Viajamos hacia dentro, respondiendo al llamado.

RESPIRA



álbum 19 Relajación y meditación de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 19 y 20

Siente el aire que te envuelve hoy. En silencio el mundo se abrió. El suelo cálido, la luz te abrazó. Yoga Vital, despierta a tu ser. Un líder nace, lo puedes ver. En cada aliento, fuerzas y paz. Yoga Vital, siempre serás.
El río interno comienza a fluir. En calma, la mente deja de huir. La vida danza dentro de ti. Tus pasos suaves, un nuevo sol. La claridad es tu faro. Yoga Vital despierta a tu ser. Un líder nace, lo puedes ver. En cada aliento, fuerzas y paz. Yoga Vital, siempre serás. Cada inhalación, es un renacer, cada exhalación, deja el ayer. Las cuerdas del alma, tocan su canción. En Yoga Vital, encuentras razón.

SILENCIO

álbum 19 Relajación y meditación de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 21 y 22

Cierro los ojos, despacio. El mundo, se queda atrás.
En mi pecho late un espacio. Un susurro de calma y paz. Silencio interior, con un río que no tiene fin. Silencio interior, me encuentro aquí. Me encuentro en mí.
La brisa me hable en secreto. El sol me abraza, sin hablar. Cada hoja tiene su cuento. Y yo escucho, y yo escucho sin preguntar. Silencio interior, con un río que no tiene fin. Silencio interior, me encuentro aquí. Me encuentro en mí. En cada latido un cielo. En cada respiro más. El alma danza en su vuelo. Nada sobra, nada hay que buscar. Silencio interior con un río que no tiene fin. Silencio interior. Me encuentro aquí. Me encuentro en mí.

SER EN LA UNIDAD

álbum 20 Relajación y visualización de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 5 y 6

Cierra los ojos, siente el fluir. El aire danza sin resistir. Cada latido, un eco sutil. Yoga Vital, la vida en espirar. Un hilo dorado nos vuelve a juntar. Todo es uno, nada está solo. El cielo, el río, el árbol somos todos. Yoga, Vital, unidad total. Tu cuerpo un templo de calma y luz. La tierra canta su eterna cruz. Un mar de estrellas dentro de ti. Yoga Vital, la vida, en espirar. Un hilo dorado nos vuelve a juntar. Todo es uno, nada está solo. El cielo, el río, el árbol somos todos. Yoga Vital, unidad total. Todo es uno, nada está solo.

DHI SABIDURIA EN EL DHARMA

álbum 21 *mantras* tibetanos de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 1 y 2

Om Ah Ra Pa Ca Na
Dhih
Ah Ra
Pa Ca
Na Dhih

Om Ah Ra Pa Ca Na
Dhih
Dhih
Dhih
Dhih

Este es el *mantra* de *Manjushri, bodhisattva* de la sabiduría.

Om → sonido primordial, invocación universal.
Ah Ra Pa Ca Na → cinco sílabas semilla que representan la perfección del conocimiento y la claridad mental.
Ah → elimina la ignorancia.
Ra → otorga memoria y comprensión.
Pa → desarrolla paciencia y concentración.
Ca → abre la sabiduría intuitiva.
Na → perfecciona la capacidad de enseñanza.
Dhih → semilla de la sabiduría trascendental, vibración que despierta la mente iluminada.

GATE GATE

álbum 21 *mantras* tibetanos de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 3 y 4

Gate, gate,
Param, gate,
Parasam, gate,
Bodhiswaha.

Gate, gate,
Param, gate,
Parasam, gate,
Bodhiswaha.

Gate Gate – Prajna Paramita Mantra
Este es el *mantra* del *Sutra* del Corazón, uno de los textos más importantes del budismo *mahayana.*

Gate, Gate → Ido, ido.
Paragate → Ido más allá.
Parasamgate → Ido completamente más allá.
Bodhi Svaha → Despertar, iluminación, así sea.

DHARMA, SANGHA, BUDA

álbum 21 *mantras* tibetanos de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 5, 6 y 7

Om Dharmaie,
Om Sangaie,
Om Budaie

Om mani padme Hung
Om avalokiteshwara
Namaha

Om Dharmaie,
Om Sangaie,
Om Budaie

Om mani padme Hung
Om avalokiteshwara
Namaha

Om Dharmaie – Om Sangaie – Om Budaie – Om Mani Padme Hung

Invocaciones principales
Om Dharmaie → *Om,* reverencias al *Dharma,* la enseñanza universal y eterna.
Om Sangaie → *Om,* reverencias a la *Sangha,* la comunidad espiritual que sostiene la práctica.
Om Budaie → *Om,* reverencias al *Buda,* el iluminado, guía hacia la liberación.

Mantra central
Om Mani Padme Hung → "La joya en el loto". Es el *mantra de Avalokiteshwara (Chenrezig), bodhisattva* de la compasión. Representa la unión de sabiduría y compasión en el corazón.

Invocación final
Om Avalokiteshwara Namaha → *Om,* reverencias a *Aval*okiteshwara, el que escucha los lamentos del mundo y responde con compasión infinita.

OM MUNI MUMI

álbum 21 *mantras* tibetanos de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 8 y 9

Om Muni Muni
Mahamuniye Svaha

Om Muni
Muni Mahamuniye Svaha

Svaha

Om Muni Muni Mahamuniye Svaha
Este es el *mantra* del *Buda Shakyamuni*, el histórico *Siddhartha Gautama.*

Om → sonido primordial, invocación universal.
Muni → significa sabio, silencioso, aquel que domina la mente.
Mahamuniye → Gran Sabio, título que se da al *Buda* como maestro supremo de la verdad.
Svaha → expresión de entrega y consagración, equivalente a "así sea".

SANKYAMUNI NATHA

álbum 21 *mantras* tibetanos de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 12

Om Muni Muni
Mahā Muniye
Soha

Tadyathā
Om Muni Muni
Mahā Muniye
Soha

Om Muni Muni
Mahā Muniye
Soha

Namo Tassa
Bhagavato
Arahato
Sammāsambuddhassa

Om Muni Muni Mahā Muniye Soha
Este es el *mantra* del *Buda Shakyamuni,* el histórico *Siddhartha Gautama.*

Om → sonido primordial, invocación universal.
Muni → sabio, silencioso, el que domina la mente.
Mahā Muniye → Gran Sabio, título del *Buda* como maestro supremo de la verdad.
Soha (Svaha) → expresión de entrega y consagración, equivalente a "así sea".

Fórmula de homenaje
"Reverencias al Bendito, al Santo, al perfectamente iluminado Buda."

Es la fórmula tradicional de homenaje usada en el budismo Theravāda para honrar al Buda.

VAJRA SATTVA

álbum 21 *mantras* tibetanos de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 10 y 11

Om vajrasattva samaya
manupalaya
vajrasattva teno patishtha
dridho me bhawa
sutokhayo me bhawa
supokhayo me bhawa
anurakto me bhawa
sarwa siddhi me prayaccha
sarwa karma su tsa me
tsittam shreyang kuru
hung

ja ja ja ja ho bhagawan
sarwa tathagata

vajra ma me munca
vajri bhawa
maha samayasattva

ah hung peh



Om Vajrasattva Samaya
Este es el *mantra* de cien sílabas de *Vajrasattva,* considerado una de las invocaciones más poderosas en el *budismo vajrayāna* para la purificación de negatividades y el despertar de la mente iluminada.

Fragmentos principales
Om Vajrasattva Samaya Manupalaya → *Om, oh Vajrasattva,* protege el compromiso sagrado.
Vajrasattva Teno Patishtha Dridho Me Bhawa → Hazme firme en la práctica, fortaléceme.
Sutokhayo Me Bhawa, Supokhayo Me Bhawa → Haz que mis acciones sean puras y correctas.
Anurakto Me Bhawa → Hazme devoto y lleno de amor.
Sarwa Siddhi Me Prayaccha → Concédeme todas las realizaciones espirituales.
Sarwa Karma Su Tsa Me, Tsittam Shreyang Kuru Hung → Purifica todas mis acciones, eleva mi mente.

Invocaciones finales
Ja Ja Ja Ja Ho Bhagawan Sarwa Tathagata → ¡Victoria, victoria, victoria al Señor, a todos los *Budas!*

Vajra Ma Me Munca, Vajri Bhawa, Maha Samayasattva → No me abandones, conviértete en mi *vajra* protector, gran guardián del compromiso.

Ah Hung Peh → Sello de la unión con la mente iluminada.

TAYATA

álbum 21 *mantras* tibetanos de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 13 y 14

Tayata Om
Bekandze Bekandze
Maha Bekandze
Radza Samudgate
Soha

Soha
Soha
Soha

Este es el mantra del *Buda* de la Medicina *(Bhaisajyaguru)*

Tayata Om → Así se dice, Om.
Bekandze Bekandze → Sanación, sanación.
Maha Bekandze → Gran sanación.
Radza Samudgate → Rey supremo que surge como un océano de sabiduría.
Soha (Svaha) → Consagración, entrega, así sea.

La repetición de *Soha* refuerza la intención de entrega y la invocación de la energía sanadora.

BHAISAJYAGURU

álbum 21 *mantras* tibetanos de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 15 y 16

Om Bhaishajye
Bhaishajye
Mahabhaishajya
Raja-Samudgate
Svaha

Bhaishajye
Bhaishajye
Mahabhaishajya

Om Bhaishajye
Bhaishajye
Mahabhaishajya
Raja-Samudgate
Svaha

Svaha
Svaha

Este es el *mantra* del *Buda* de la Medicina *(Bhaisajyaguru)*. Se recita para invocar la energía sanadora, purificar enfermedades físicas y mentales, y despertar la compasión hacia todos los seres.

Fragmentos principales
Om Bhaishajye Bhaishajye → Sanación, sanación.
Mahābhaishajya → Gran sanación, medicina suprema.
Rāja-Samudgate → Rey supremo que surge como un océano de sabiduría.
Svaha → Consagración, entrega, "así sea".

La repetición de *Svaha* refuerza la intención de entrega y la invocación de la energía sanadora.

BUDA DAKINI

álbum 25 *mantras* a las *Dakinis* de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 1 y 2

Om Ah Buddha
Dakini
Hum Hum
Pey

Om Ah Buddha
Dakini
Hum Hum
Pey

Pey
Pey
Pey

Este es un *mantra* de invocación a las *Dakinis* (energías femeninas iluminadas) y al *Buda,* usado en prácticas *tántricas* para protección, purificación y despertar espiritual.

Om → sonido primordial, invocación universal.
Ah → vibración de la mente despierta, apertura.
Buddha → invocación al estado de iluminación.
Dakini → energía femenina de sabiduría, mensajera del despertar.
Hum Hum → fuerza protectora, vibración que disuelve obstáculos.
Pey → palabra de poder que corta las ilusiones y bloqueos, símbolo de acción inmediata.

DAKINI YIDAMS

álbum 25 *mantras* tibetanos de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 3 y 4

Om Om Om
Sarva Buddha Dakiniye
Vajra Varnaniye
Vajra Vairocaniye
Hum Hum Hum
Phat Phat Phat
Svaha

Hum Hum Hum
Phat Phat Phat

Om Vajrayogini
Hum Phat Svaha

Hum Phat Svaha

Este es un *mantra* de *Vajrayogini* y las *Dakinis,* energías femeninas iluminadas en el *budismo vajrayāna.*

Fragmentos principales
Om Om Om → Invocación universal, apertura de la práctica.
Sarva Buddha Dakiniye → A todas las *Dakinis* de los *Budas.*
Vajra Varnaniye → La de color *vajra,* indestructible.
Vajra Vairocaniye → La radiante como *Vairocana,* el *Buda* de la luz universal.
Hum Hum Hum → Vibración de fuerza protectora.
Phat Phat Phat → Corte inmediato de la ignorancia y los obstáculos.
Svaha → Consagración, entrega, "así sea".

ESENCIA DE LA DAKINI

álbum 25 *mantras* a las *Dakinis* de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 5 y 6

Guru Deva
Dakini
Sarva Siddhi
Phala
Hum

Dakini Sarva Siddhi
Hum
Hum
Hum

Fragmentos principales

Guru Deva → Maestro divino, guía espiritual supremo.
Dakini → Energía femenina iluminada, mensajera de la sabiduría.

Sarva Siddhi → Todas las realizaciones espirituales, todos los logros.

Phala → Fruto, resultado de la práctica.

Hum → Símbolo de fuerza, protección y unión con la mente iluminada.

KARMA DAKINI

álbum 25 *mantras* a las *Dakinis* de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 7 y 8

Om Ah Karma
Dakini
Hum Hum
Pey

Ah
Karma
Hum Hum
Pey

Om Ah Karma
Dakini
Hum Hum
Pey

Pey Pey Pey

Este es un mantra de invocación a las *Dakinis* del *karma,* energías femeninas iluminadas que actúan como mensajeras y protectoras en el *budismo vajrayána.*

Fragmentos principales
Om → sonido primordial, invocación universal.
Ah → vibración de apertura, la energía del conocimiento.
Karma Dakini → la *Dakini* que rige el karma, purifica las acciones y guía hacia la liberación.
Hum Hum → fuerza protectora, vibración que disuelve obstáculos.
Pey → palabra de poder que corta las ilusiones y bloqueos, acción inmediata.

La repetición de *Hum* y *Pey* intensifica la energía de protección y purificación.

DAKINI PUREZA

álbum 25 *mantras* a las *Dakinis* de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 19 y 20

Om Ah Vajra
Dakini
Hum Hum Pey

Soha
Ah
Vajra
Hum Hum Pey

Soha Soha Soha Soha

La repetición de *Hum* y *Pey* intensifica la energía de protección y purificación, mientras que *Svaha* sella la invocación.

Este es un *mantra* de invocación a la *Dakini Vajra*, energía femenina iluminada que representa la fuerza indestructible del despertar.

Fragmentos principales
Om → sonido primordial, invocación universal.
Ah → vibración de apertura, energía del conocimiento.
Vajra → diamante, rayo indestructible, símbolo de claridad y poder espiritual.
Dakini → energía femenina iluminada, mensajera de la sabiduría.
Hum Hum → fuerza protectora, vibración que disuelve obstáculos.
Pey → palabra de poder que corta la ignorancia y las ilusiones, acción inmediata.
Svaha → consagración, entrega, "así sea".

RATNA DAKINI

álbum 25 *mantras* tibetanos de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 15 y 16

Om Ah Ratna
Dakini
Hum Hum
Pey

Ah
Ratna
Hum Hum
Pey

Pey Pey Pey

Este es un mantra de invocación a la *Dakini Ratna*, energía femenina iluminada asociada con el aspecto de la joya (*Ratna*), que simboliza abundancia, generosidad y plenitud espiritual.

Fragmentos principales
Om → sonido primordial, invocación niversal.
Ah → vibración de apertura, energía del conocimiento.
Ratna → joya preciosa, símbolo de riqueza espiritual y abundancia.
Dakini → energía femenina iluminada, mensajera de la sabiduría.
Hum Hum → fuerza protectora, vibración que disuelve obstáculos.
Pey → palabra de poder que corta la ignorancia y las ilusiones, acción inmediata.

PADMA DAKINI

álbum 25 *mantras* a las *Dakinis* de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 11 y 12

Om Ah Padma Dakini Hum Hum Pey

Ah Padma Hum Hum Pey

Este es un *mantra* de invocación a la *Dakini Padma,* energía femenina iluminada asociada con el loto *(Padma),* símbolo de pureza, compasión y despertar espiritual.

Fragmentos principales

Om → sonido primordial, invocación universal.
Ah → vibración de apertura, energía del conocimiento.
Padma → loto, símbolo de pureza que florece en medio del barro, representación del despertar espiritual.

KARMA DAKINI

álbum 25 *mantras* a las *Dakinis* de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 7 y 8

Om Ah Karma Dakini Hum Hum Pey

Ah Karma Hum Hum Pey

Om Ah Karma Dakini Hum Hum Pey

Pey Pey Pey

Este es un mantra de invocación a las *Dakinis* del *karma,* energías femeninas iluminadas que actúan como mensajeras y protectoras en el *budismo vajrayána.*

Fragmentos principales

Om → sonido primordial, invocación universal.
Ah → vibración de apertura, la energía del conocimiento.
Karma Dakini → la *Dakini* que rige el karma, purifica las acciones y guía hacia la liberación.
Hum Hum → fuerza protectora, vibración que disuelve obstáculos.
Pey → palabra de poder que corta las ilusiones y bloqueos, acción inmediata.

La repetición de *Hum* y *Pey* intensifica la energía de protección y purificación.

PANCHA DAKINI

álbum 25 *mantras* a las *Dakinis* de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 13 y 14

Om Ah Pancha Dakinis Hum Hum So Ham Om Ah Buddha Dakini Hum Hum Pey Om Ah Vajra Dakini Hum Hum Pey Soha Om Ah Ratna Dakini Hum Hum Pey Om Ah Padma Dakini Hum Hum Pey Om Ah Karma Dakini Hum Hum Pey

Hum Hum So Ham

Este es un *mantra* de invocación a las Cinco *Dakinis,* 5 aspectos de la sabiduría.

Fragmentos principales

Om Ah Pancha Dakinis → *Om*, invocación a las cinco *Dakinis.*
Hum Hum So Ham → Fuerza protectora, unión con el ser esencial.
Om Ah Buddha Dakini Hum Hum Pey → Invocación a la *Dakini* del *Buda*, protectora de la iluminación.
Om Ah Vajra Dakini Hum Hum Pey Svaha → Invocación a la *Dakini Vajra*, indestructible, consagración total.
Om Ah Ratna Dakini Hum Hum Pey → Invocación a la *Dakini Ratna*, joya de abundancia espiritual.
Om Ah Padma Dakini Hum Hum Pey → Invocación a la *Dakini Padma*, loto de pureza y compasión.
Om Ah Karma Dakini Hum Hum Pey → Invocación a la *Dakini* del *karma*, purificadora de las acciones.
Hum Hum So Ham → Protección y unión con la esencia del ser.

SIMHAMUKHA DAKINI

álbum 25 *mantras* tibetanos de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 17 y 18

Ah Ka Sa Ma Ra Tsa Sha Da Ra Sa Ma Ra Ya Phat

Sa Ma Ra Ya Phat Phat

Ah Phat

Este es un *mantra* de invocación a las *Dakinis* protectoras, usado en prácticas vajrayāna para cortar obstáculos, purificar energías y despertar la claridad interior.

Fragmentos principales

Ah Ka Sa Ma Ra / Tsa Sha Da Ra → Sílabas sagradas que invocan la energía de las *Dakinis* en sus diferentes aspectos.

Sa Ma Ra Ya → Invocación directa a la *Dakini* protectora.
Phat → Palabra de poder que corta la ignorancia y las ilusiones, acción inmediata.
Ah Phat → Unión de apertura (*Ah*) y corte (*Phat*), símbolo de liberación total.

KURUKULLA

álbum 25 *mantras* a las *Dakinis* de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 9 y 10

Om Kurukulle Hrih Svaha

Kurukulle Hrih

Om Kurukulle Hrih Svaha

Hrih Svaha

Este es el *mantra* de *Kurukulle*, una *Dakini* roja asociada con el magnetismo, el poder de atracción y la transformación de las energías en el *budismo vajrayāna.*

Fragmentos principales

Om Ah → invocación universal y apertura de la mente.
Kurukulle → *Dakini* roja, energía femenina de magnetismo, atracción y poder transformador.
Hrih → semilla sagrada del corazón compasivo, vibración de amor y unión.
Svaha → consagración, entrega, "así sea".

SRI MAHA DEVAYA

álbum 22 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 3 tema 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7

Namaste Asatthu Bhagavan
Vishweshwaraaya
Mahadevaaya
Triambakaaya
Tripuranthakaaya
Trikaalagni Kaalaya
Kaalagni Rudraaya
Nilakanthaya
Mrityunjayaya
Sarveshwaraaya
Sadashivaaya

Shivam Mahadevaaya
Namaham
Shivam Mahadevaaya
Namaham

Namaste Asatthu Bhagavan → Reverencias al Señor supremo.

Vishweshwaraaya Mahadevaaya → Al gran Dios, Señor del universo.

Triambakaaya Tripuranthakaaya → Al de tres ojos, destructor de los tres mundos ilusorios.

Trikaalagni Kaalaya Kaalagni Rudraaya → Al fuego del tiempo en sus tres fases, *Rudra* que consume todo.

Nilakanthaya Mrityunjayaya → Al de garganta azul, vencedor de la muerte.

Sarveshwaraaya Sadashivaaya → Al Señor de todo, al eterno *Shiva.*

Shivam Mahadevaaya Namaham → Me inclino ante *Shiva*, el gran Dios.

MEDHA SUKTA

álbum 22 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 3 tema 8, 9, 10 y 11

Medhām Devī Yushamānā Gha

Medhām Devī Yushamānā Gha

Medhām Devī Yushamānā Gha

Medhām Devī Yushamānā Gha

Medhām Devī Yushamānā Gha

Om Sarvibhya → Invocación universal a todos los seres.
Yuga Vittalabhyasinam → A los practicantes que buscan la victoria espiritual en todas las eras.
Ashirvāda → Bendición.
Medhām Devi → Diosa de la sabiduría, la memoria y la inteligencia.
Yushamānā Gha → Que otorga fuerza, claridad y plenitud.

Om, invocación universal.
A los practicantes que buscan la victoria espiritual en todas las eras, bendición.

Invocamos a la Diosa de la sabiduría, que otorga memoria, claridad y fuerza.
Medhām Devī, que concede inteligencia y plenitud.

OM NAMA SHIVAYA

álbum 22 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 3 tema 12

Om Nama Shivaya

Om Nama Shivaya

Om Nama Shivaya

Om → sonido primordial, vibración universal.
Namah → reverencia, entrega, "me inclino ante".
Shivaya → a *Shiva,* el auspicioso, el benevolente, el eterno.

RUDRAYA

álbum 22 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 3 tema 13

Om Namo Bhagavate Rudrāya
Om Namo Bhagavate Rudrāya
Om Namo Bhagavate Rudrāya

Om → sonido primordial, vibración universal.
Namo → reverencia, entrega, "me inclino ante".
Bhagavate → al Señor divino, al venerable.
Rudrāya → a *Rudra,* aspecto de *Shiva* como fuerza transformadora, destructor de la ignorancia y protector del *dharma.*

GAYATRI SHIVA

álbum 22 *mantras* a las *Dakinis* de *Ayur Yoga* Vital 1 tema 14 y 15

Om Tatpurushāya Vidmahe
Mahādevāya Dhīmahi
Tanno Rudra Prachodayāt

Este es el *Rudra Gayatri Mantra*, una de las invocaciones más poderosas a *Shiva* en su aspecto de *Rudra.*

Om Tatpurushāya Vidmahe → Meditamos en el *Purusha* supremo, el Ser trascendental.

Mahādevāya Dhimahi → Meditamos en *Mahadeva*, el gran Dios, *Shiva.*

Tanno Rudrah Prachodayāt → Que *Rudra* ilumine y guíe nuestra mente.

Om Tatpurushāya Vidmahe
Mahādevāya Dhīmahi
Tanno Rudra Prachodayāt

GAYATRI SAVITRI

álbum 22 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 3 tema 16 y 17

Om Bhūr Bhuvah Svah
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhīmahi
Dhiyo Yo Nah Prachodayāt

Om Bhūr Bhuvah Svah → Invocación a los tres planos: tierra, atmósfera y cielo.
Tat Savitur Varenyam → Al glorioso *Savitt* (el Sol divino), digno de adoración.
Bhargo Devasya Dhimahi → Meditamos en la luz radiante del divino.
Dhiyo Yo Nah Prachodayāt → Que esa luz ilumine nuestras mentes.

PURNA

álbum 23 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 4 tema 1, 2, 3, 4, 5 y 6

Śāntih Śāntih Śāntih
Śāntiḥ Śāntih Śāntih

Pūrnam Adam Pūrnam Idam
Pūrnāt Pūrnam Udacyate
Pūrnasya Pūrnam Ādāya
Pūrnam Evāvaśisyate

Śāntih Śāntih Śāntih → Paz, paz, paz. Invocación de paz en el cuerpo, la mente y el espíritu.
Pūrnam Adah Pūrnam Idam → Eso es plenitud, esto es plenitud.
Pūrnāt Pūrnam Udacyate → De la plenitud surge la plenitud.
Pūrnasya Pūrnam Ādāya → Si de la plenitud se toma plenitud.
Pūrnam Evāvaśisyate → La plenitud permanece siempre.

SURYA NAMASKAR

álbum 23 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 4 tema 7 y 8

Om Gurave Namaha

Om Mitrāya Namaha

Om Ravaye Namaha

Om Sūryāya Namaha

Om Bhānave Namaha

Om Khagāya Namaha

Om Pusne Namaha

Om Hiranyagarbhāya Namaha

Om Rcāya Namaha

Om Ādityāya Namaha

Om Savitrē Namaha

Om Arkāya Namaha

Om Bhāskarāya Namaha

Om Divākarāya Namaha

Om Sūrya Devāya Namaha

Estos son los 12 *mantras* del *Surya Namaskara,* invocaciones al Sol en sus diferentes aspectos. Cada nombre describe una cualidad del Sol como fuerza cósmica y espiritual.

Om Gurave Namaha → Reverencia al maestro universal.
Om Mitrāya Namaha → Reverencia al amigo de todos.
Om Ravaye Namaha → Reverencia al que brilla.
Om Sūryāya Namaha → Reverencia al que guía con luz.
Om Bhānave Namaha → Reverencia al que ilumina.
Om Khagāya Namaha → Reverencia al que se mueve por el cielo.
Om Pusne Namaha → Reverencia al que nutre.
Om Hiranyagarbhāya Namaha → Reverencia al útero dorado, fuente de creación.
Om Rcāya Namaha → Reverencia al que es digno de himnos.
Om Ādityāya Namaha → Reverencia al hijo de *Aditi,* la madre cósmica.
Om Savitrē Namaha → Reverencia al inspirador, dador de vida.
Om Arkāya Namaha → Reverencia al que es digno de alabanza.
Om Bhāskarāya Namaha → Reverencia al que hace brillar.
Om Divākarāya Namaha → Reverencia al que hace surgir el día.
Om Sūrya Devāya Namaha → Reverencia al dios Sol.

FUERZA SAGRADA

álbum 23 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 4 tema 9 y 10

Om Śrī Vīrya Tumāyu
Balāya Sphustatāya
Antariksa Hrdayāya Cha
Āyana Abhyāsa
Hrcchagarāya
Tumāmapranaśakti

Samatvam Cha
Pūrna Cetanā
Yena Svasthena Ānandena
Uddesena Cha Pratyaksane
Jīve Mā

Om Śrī Vīrya Tumāyu → Om, invocación a la fuerza sagrada y al valor.
Balāya Sphustatāya → A la energía de la fortaleza y la claridad.
Antariksa Hrdayāya Cha → Al corazón del espacio interior.
Āyana Abhyāsa Hrcchagarāya Tumāmapranaśakti → A la práctica del camino, energía vital que sostiene todo.
Samatvam Cha Pūrna Cetanā → A la conciencia plena en equilibrio.
Yena Svasthena Anandena → Que nos otorgue salud y dicha.
Uddesena Cha Pratyaksane → Que nos guíe en la visión directa.
Jīve Mā → Que vivamos en plenitud.

GRATITUD A LOS GURUS

álbum 23 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 4 tema 11

Me inclino con gratitud ante la guía luminosa
de Matsyendra Natha y Goraksha Natha
pilares de nuestra tradición,
un real linaje del parivara hansa conducido
hoy por los sabios gurus
Hansa Natha y Ekara Devi Natha quienes inspiran
el camino hacia la fuerza
la claridad y la armonía interior que esta práctica
despierte mi energía vital
de equilibrio y conciencia plena,
para vivir con salud alegría y propósito,
en cada instante

PROTECCIÓN

álbum 23 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 4 tema 13

Om Sarvabhaya Yoga
Vitala Pāśina Āśirvāda
Om Sarvabhaya Yoga
Vitala Pāśina Āśirvāda
Om Sarvabhaya Yoga
Vitala Pāśina Āśirvāda

Nāśada Siddha Siddha
Siddha Dhani
Sahasra-śīrsa Purusah
Sahasra-śiras Patusa Vāsya
Nidhan Sarvabhaya
Kimśa Jagat Jagat

Om Sarvabhaya Yoga
Vitala Pāśina Āśirvāda
Om Sarvabhaya Yoga
Vitala Pāśina Āśirvāda

Om Sarvabhaya Yoga Vitala Pāśina Āśirvāda → Om, bendición de Yoga Vital para todos los seres, liberación de todo temor.
Nāśada Siddha Siddha Siddha Dhani → Invocación a los *Siddhas*, maestros realizados, fuente de poder espiritual.
Sahasra-śīrsa Purusah → El Ser cósmico de mil cabezas, símbolo de la conciencia universal.
Sahasra-śiras Patusa Vāsya Nidhan Sarvabhaya → El que protege con mil formas, refugio contra todo miedo.
Kimśa Jagat Jagat → Al universo entero, repetido para enfatizar totalidad y expansión.

Om, bendición de *Yoga* Vital,
protección y liberación de todo temor.
Invocamos a los *Siddhas*,
maestros realizados, fuente de poder.
Al Ser cósmico de mil cabezas,
protector de todas las formas,
refugio contra todo miedo.
Al universo entero,
en su infinita expansión.
Om, bendición de *Yoga* Vital,
protección y liberación de todo temor.

ORIGEN

álbum 23 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 4 tema 12

En el comienzo todo era uno,
antes del nombre, antes de la forma. x2
El ser universal vive en todos
expresas, en todo lo abarca todo. x2
Todo lo que existe está habitado por lo uno, todo
participa de la misma presencia. Seamos protegidos
juntos maestro y discípulo que seamos nutridos juntos,
que trabajemos unidos con fuerza y claridad, que el
conocimiento que compartimos sea luminoso,
que caminemos siempre en unidad.

PUJA DIKSHA

álbum 26 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 5 tema 1, 2, 19 y 22

Om jaya Matsyendrānātha gurave, moksadāya sarvavidyādharae
Om jaya Goraksānātha gurave, siddhisampanna dosavināśakae
Om jaya Jālandharānātha gurave, jālavimocana kartāe
Om jaya Kourangunātha gurave, kalpavrksa mamgalapradāyakae
Om jaya Kānipānātha gurave, bodhapradā sukha-kārakae
Om jaya Cārapatinātha gurave, śāntidātrī chidānśavitae
Om jaya Nalinapānātha gurave, kamalanayana dhavalacetae
Om jaya Sarasvatīnātha gurave, vidyāprada muñjamandalae
Om jaya Ganeśānātha gurave, vighnahara ganādhipae

Namo namah navagurū Caranakamalapathe

Om Jaya Matsyendrānātha Gurave Moksadāya Sarva Vidyādhare → *Om,* victoria al maestro *Matsyendra Nātha,* dador de liberación y portador de todo conocimiento.
Om Jaya Goraksanātha Gurave Siddhi Sampanna Dosa Vināśakae → *Om,* victoria al maestro *Goraksa Nātha,* colmado de perfección, destructor de los defectos.
Om Jaya Jālandharanātha Gurave Jāla Vimocana Kartāe → *Om,* victoria al maestro *Jālandhara Nātha,* liberador de las ataduras.
Om Jaya Kauranghanātha Gurave Kalpavrksa Mamgala Pradāyakae → *Om,* victoria al maestro *Kaurangha Nātha,* árbol de los deseos que concede prosperidad.
Om Jaya Kānipānātha Gurave Bodha Pradā Sukha Kārakae → *Om, victoria* al maestro *Kānipā Nātha,* otorgador de sabiduría y felicidad.
Om Jaya Cārapatinātha Gurave Śānti Dātrī Chidānśa Vitate → *Om, v*ictoria al maestro *Cārapati Nātha,* dador de paz y expansión de la conciencia.
Om Jaya Nalinapānātha Gurave Kamala Nayana Dhavala-Cetae → *Om,* victoria al maestro *Nalinapā Nātha,* de ojos de loto y mente pura.
Om Jaya Sarasvatīnātha Gurave Vidyā Pradā Munja Mamdalae → *Om,* victoria al maestro *Sarasvatī Nātha,* otorgador de conocimiento y círculo de sabiduría.
Om Jaya Ganeśanātha Gurave Vighna Hara Ganādhipae → *Om,* victoria al maestro *Ganeśa Nātha, s*eñor de los grupos, destructor de obstáculos.
Namo Namah Navagurū Carana Kamala Pathe → Reverencias infinitas a los nueve maestros, en el sendero de sus pies de loto.

GURU

álbum 26 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 5 tema 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13 y 14

Gurur Brahma, Guru Vishnu, Guru Devo Maheshwara,
Guru sakshat, param Brahma, tasmai shri guravey namah
Dhyaana-Muulam Gurur-Muurtih
Puujaa-Muulam Gurur-Padam
Mantra-Muulam Gurur-Vaakyam
Mokssa-Muulam Guruur-Krupaa

Gurur Brahmā, Guruh Vishnu, Guruh Devo Maheśvarah → El maestro es *Brahmā* (creador), el maestro es *Vishnu* (sostenedor), el maestro es *Maheśvara (Śhiva,* destructor*).*
Guruh Sāksāt Parabrahma, Tasmai Śrī Gurave Namah → El maestro es en verdad el supremo *Brahman;* a ese maestro ofrezco mis reverencias.
Dhyāna Mūlam Gurur Mūrtih → La raíz de la meditación es la forma del maestro.
Pūjā Mūlam Gurur Padam → La raíz de la adoración son los pies del maestro.
Mantra Mūlam Gurur Vākyam → La raíz del *mantra* es la palabra del maestro.
Moksa Mūlam Gurur Krupā → La raíz de la liberación es la gracia del maestro.

álbum *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 5 tema 7 y 8

Oh guru, mi ofrenda es para ti. Luz que disipa la ignorancia. Oh guru, mi ofrenda es para ti. Mi reverencia, mi confianza. Tú eres de lo que estamos hechos. Tú eres lo que nos sostiene. Tú eres el que nos transforma. Guru interior, Guru infinito. Tú eres el ser más alto paramBrahma, luz divina. A ti shri guru me inclino te nombro. Te nombre, O guru, mi ofrenda es para ti. Luz que disipa la ignorancia. O guru, mi ofrenda es para ti. Mi reverencia, mi confianza La raíz de la meditación. Es la forma del Guru. La raíz del rito sagrado. Son los pies del Guru. La raíz del mantra vivo. Es el sonido del Guru. La raíz de la liberación. Es la gracia del Guru. O guru, mi ofrenda es para ti. Nama, nama...

JAI SRI RAM

álbum 26 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 5 tema 15 y 16

Estribillo
Jaya Śrī Rāma,
Jaya Śrī Rāma
Rājārāma, Rājārāma

Dharanī Mūrti Chilvāni
Dhana Śankara
Nāthānī Ki
Gagana Golālu Bhītīlu
Nibhana Ghātanī Ki

Sūryavavśa Pratāpam
Sūrya Menīśvarūkam
Jagati Kedārmatipam
Nindainānī Vidyām

Mahābala Mehamte
Ni Pai Namaka Me
Mātānugun Pevi Jaya
Manīśa Yamame
Manmanvita Mantrame
Ni Nāmam

Jaya Śrī Rāma, Rājārāma → Victoria al Señor *Rama,* rey supremo.

Dharanī Mūrti Chilvāni, Dhana Śankara Nāthānī Ki → Al sostén de la tierra, al tesoro de *Śankara.*

Gagana Golālu Bhītīlu, Nibhana Ghātanī Ki → Al que disipa los miedos del cielo y destruye las sombras.

Sūryavavśa Pratāpam, Sūrya Menīśvarūkam → Al esplendor de la dinastía solar, al Sol divino.

Jagati Kedārmatipam, Nindainānī Vidyām → Al protector del mundo, al que otorga conocimiento.

Mahābala Mehamte Ni Pai Namaka Me → Al de gran fuerza, digno de reverencia.

Mātānugun Pevi Jaya Manīśa Yamame → Al que concede victoria y guía espiritual.

Manmanvita Mantrame Ni Nāmam → Tu nombre es el *mantra* que llena la mente.

NATHA GURAVE

álbum 26 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 5 tema 20, 21

Om Jaya Nāthā Gurave
Muksadāya
Sarvebhyahdare

Om Jaya Nāthā Gurave → *Om,* victoria al maestro *Nātha,* guía espiritual.

Moksadāya → Dador de liberación.

Sarvebhyah Namah → Reverencias a todos.

GURU

álbum 26 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 5 tema 17 y 18

Karapura Gauram
Karunaa Vataram

Samsar Saram
Bhuya Gendra Jaram

Sadaa Vasamtam
Jridaya Ravinde

Bhavam Bhavani
Sajitam Namaami

Nama Shivayaa
Cha Nama Shivayaa
Nama Shivayaa
Cha Nama Shivayaa

Goraksha Balamm
Guru Sishya Palam

Sesham Himalayam
Shashikhanda Balam

Kalasia Kalam
YiinaYan MaYaalam

Bandev Yakalam
Yagadab Yanalam

Om, Om, Om...

Karapūra Gauram, Karunāvatāram → Al de tez blanca como el alcanfor, encarnación de la compasión.
Samsāra Sāram, Bhujagendra Hāram → Esencia del *samsara,* adornado con la serpiente rey.
Sadā Vasantam Hrdayāravinde → Siempre presente en el loto del corazón.
Bhavam Bhavānī Sahitam Namāmi → Me inclino ante *Shiva* junto a *Bhavānī (Parvati).*
Namah Śivāya → Reverencia a *Shiva,* repetida como consagración.
Gorakṣa Balam, Guru Śisya Pālam → *Fuerza de Goraksa,* protector de maestro y discípulo.
Śesam Himālayam, Śaśikhanda Balam → Al Himalaya eterno, al portador de la luna en su cabellera.
Kālasya Kālam, Jīvana Māyālam → Al tiempo del tiempo, al misterio de la vida.
Vande Vyākalam, Jagad Abhyānalam → Me inclino ante el fuego cósmico que sostiene el universo.
Om Om Om → Vibración universal, cierre y consagración.



SHIVA PANCHA

álbum 26 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 5 tema 23

Nama Shivaya

Namah Śivāya → Reverencia a Shiva.

Om Nagendra Trilocana
Om Bhasmānga Rāga
Maheśvara
Nitya Śuddha Om
Digambara
Namah Śivāya Om

Om Nāgendra Trilocana → Al de tres ojos, adornado con la serpiente rey.

Om Bhasmānga Rāga Maheśvara → Al gran Señor cubierto de cenizas sagradas.

Nitya Śuddha Om Digambara → Al eternamente puro, vestido con los cielos.

Om Mandākinī Salila
Candana Sparśa
Nandinātha Maheśvara
Puspa Ārādhana
Om Bahu Puspa
Namah Śivāya

Om Mandākinī Salila Candana Sparśa → Al que se adorna con aguas celestiales y sándalo.

Nandinātha Maheśvara Puspa Ārādhana → Al Señor de *Nandi, Maheshvara,* adorado con flores.

Om Bahu Puspa Namah Śivāya → Reverencia a *Shiva,* ofrecido con muchas flores.

Om Śivāya Om Śivāya
Gaurīmukha Kamalā
Om Sūryabhāva
Daksayajña Vināśa
Nīlakantha Vrsadhvaja
Om Namah Śivāya

Śivāya Gaurīmukha Kamalā → A *Shiva* junto a *Gauri,* rostro de loto.

Om Sūryabhāva Daksayajña Vināśa → Al que destruyó el sacrificio de *Daksa,* esencia solar.

Nīlakantha Vrsadhvaja → Al de garganta azul, portador del toro.

Rsi Vandita
Gautama Vasistha
Om Jyoti Netra
Candra Sūrya
Sūryāgni Namah Śivāya

Sri Vandita Gautama Vasistha → Honrado por los sabios *Gautama* y *Vasistha.*

Om Jyoti Netra Candra Sūrya Sūryāgni Namah Śivāya → Al de ojos de luz, sol y luna, reverencia a *Shiva.*

Om....

INVOCACIÓN

álbum 27 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 6 tema 1 y 2

Om Om Om Om Om..

Om Śrī Gurubhyo Namah
Om Śrīmade Deva Hamsa
Nath Namah
Śrī Matajī Ekara Devī
Nātha Gurave Namah
Guru Nama Anugraha
Labhe Mā

Om Śrī Gurubhyo Namah → *Om,* reverencias a los venerables maestros.
Om Śrīmade Deva Hansa Nātha Namah → *Om,* reverencias al glorioso *Deva Hansa Nātha.*
Om Śrī Matajī Ekara Devī Nātha Gurave Namah → *Om, r*everencias a la Madre, *Ekara Devī Nātha,* como maestra.
Guru Nāma Anugraha Labhe Mā → Que el nombre del *Guru* nos otorgue gracia y bendición.

JAI GURU

álbum 27 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 6 tema 3 y 4

Jaya Guru, Jaya Guru,
Jaya Guru, Jaya
Jaya Guru, Jaya Guru,
Jaya Guru, Jaya

Jaya Guru → Victoria y gloria al Maestro.
Om Sarvebhyam Yoga Vitalābhyāsinām Āśīrvādah → *Om,* bendiciones para todos los practicantes de *Yoga* Vital.
Jaya Gurur Jaya → Victoria al Maestro, victoria.

Om Sarvebhyam
Yoga Vitalābhyāsinām
Āśīrvādah

NAMA SHIVAYA

álbum 27 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 6 tema 5, 6, 7, 8, 9 y 10

Nama Shivaya
Nama Shivaya
Nama Shivaya
Nama Shivaya
Nama Shivaya

Namah Śiva → Reverencia a *Shiva.*

Namah Śivāya → Me inclino ante *Shiva,* el auspicioso, el benevolente, la conciencia eterna.

SO HAM SA

álbum 29 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 7 tema 1 y 2

Oh,
So Ham Sa So Ham Sa
So Ham Sa So Ham Sa
So Ham Sa So Ham Sa

Ham Sa → "Yo soy Él". Es una afirmación de identidad espiritual: el ser individual se reconoce como uno con la conciencia universal.
So Ham → "Eso soy Yo" Reafirma la vibración del *So Ham*, prolongando la unión con lo divino.

VAKRATUNDA

álbum 29 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 7 tema 3 y 4

Vakratunda Mahākāya
El de trompa curva
y gran cuerpo
Gran presencial
forma poderosa
Sūryakoti Samaprabha
Brillante como
millones de soles
Luz intensa y radiante
Nirvighnam Kuru Me Deva
Elimina los obstáculos
Sarvakāryesu Sarvadā
en todas las acciones,
siempre.

Vakratunda Mahākāya → Al de rostro curvo y gran cuerpo (*Ganesha*).

Sūryakoti Samaprabha → Brillante como millones de soles.

Nirvighnam Kuru Me Deva → Oh Señor, elimina mis obstáculos.

Sarvakāryesu Sarvadā → En todas mis acciones, siempre.

MAHA HARA

álbum 29 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 7 tema 5

Maha Hara x2
Maha Shiva Hara x2
Maha Rajaram
Maha Shiva Ram x3
Śuddha Kutram

Mahā Hara → Gran destructor de la ignorancia
Mahā Śiva Hara → Gran *Shiva,* el que disuelve los obstáculos.
Mahā Rājarām → *Gran Señor Rama,* rey supremo.
Mahā Śiva Rām → *Rama* como manifestación de *Shiva,* unión de poder y compasión.
Śuddha Kutram → Pureza absoluta, perfección sin mancha.

TRYAMBAKAM

álbum 29 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 7 tema 6

Om Tryambakam
Yajāmahe
Sugandhim
Pustivardhanam
Urvārukamiva Bandhanān
Mrtyor Muksīya Mā'mrtāt

Om Tryambakan Yajāmahe → *Om,* adoramos al de tres ojos *(Shiva).*
Sugandhin Pustivardhanam → Fragante, que nutre y fortalece.
Urvārukamiva Bandhanān → Como el pepino que se desprende de su tallo, libéranos de las ataduras.
Mrtyor Muksīya Mā'mrtāt → Líbranos de la muerte, concédenos la inmortalidad.

PURNAM

álbum 29 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 7 tema 7 y 8

Om Bhagavān Pūrnam
Om Pūrna Deva Pūrna
Īśvaram
Om Jaya Govinda Jaya
Om Hare Krshna Govinda
Hare Krshna Hare Rāma
Om Jaya Guruji Devo
Jaya Guruji Bhagavān
Om Pūrna Deva
Om Pūrna Īśvaram
Om Hara Guruji Hara
Hara Krshna
Om Hara Krshna
Om Hara Krshna
Om Hara Guruji Hara
Hara Krshna
Guruji Deva

Om
Om Pūrna
Om Pūrna Deva
Om Pūrna Īśvaram

Om Bhagavān Pūrnam →
Om, al Señor pleno y completo.
Om Pūrna Deva Pūrna Īśvaram → *Om,* al Dios perfecto, al Señor absoluto.
Om Jaya Govinda Jaya →
Om, victoria a *Govinda.*
Om Hare Krshna Govinda, Hare Krshna Hare Rāma → *Om,* gloria a *Krshna* y *Govinda,* gloria a *Krshna* y a *Rāma.*
Om Jaya Guruji Deva, Jaya Guruji Bhagavān →
Om, victoria al Maestro divino, al Maestro como *Bhagavān.*
Om Hara Guruji Hara Hara Krshna Govinda Jaya Guruji Deva → *Om,* al Maestro que es guía, gloria a *Krshna* y *Govinda,* victoria al *Guru* divino.
Om Pūrna Deva, Om Pūrna Īśvaram → *Om,* al Dios pleno, al Señor absoluto.



VEDA SHANTI

álbum 29 *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 7 tema 10 y 1

Om
Vande gurunaam charanara vinde / sandar shita swaatma sukhava bhode / nishrey yase jangalika yamane / samsara hala hala moha shantye //
Abahu purusha karam / shankha chakraasi dharinam / sahasra shirasam shvetam / pranamami patanjalim / om
om saha naa vavatu / saha nau bhunaktu /saha viryam /Karavaa vahai / tejas vinaa vadhita mastu ma / Vidvishaa vahaihi //
om shantih shantih shantihi
om shan no mitra shan varunaha / shan no bhavat varyama /
shan na indro bruha spatihi / shan no Vishnu ruru kramaha /
namo bramhane /
namaste vaayo /
twameva pratyaksham bramhaasi / twameva pratyaksham bramha vadishyaami / rutam vadishyaami /satyam vadishyaami /
tanmaa mavatu /
tadvaktaa rama vatu /
Avatu mam /
Avatu vaktaram //
om shantih shantih shantihi //
om bhadram karne bhihshru nuyaama devaaha / bhadram pashye marksha bhirya jatraha /
stirai ranggai sustuvaagam
sastanuubhihi / Vyashema deva hitaya da yaho /
swasti na indro vruddhash ravaha / swasti nach pusha vishva vedaaha /
swasti na starksho arishta nemahi / swasti no bruhaspatir dadhatu //
om shantih shantih shantihi
om namo bramhane namo astwagnaye namach pradir vyai /
nama osha dhibyhah /
namo vache namo vacha spataye / namo vishnave bruhate karomi //
om shantih shantih shantihi //

Vande Gurūnām Caranāravinde… → Me inclino ante los pies de loto de los maestros, que revelan la dicha del conocimiento del Ser, que conducen a la liberación y disipan la ilusión del veneno del *samsara.*

Abāhu Purusākāram… Pranamāmi Patañjalim → Reverencio a *Patañjali,* de forma humana, que sostiene la concha, el disco y la espada, de mil cabezas blancas.

Om Saha Nāvavatu… Om Śāntih Śāntih Śāntih → Que nos proteja a ambos (maestro y discípulo), que nos nutra, que trabajemos juntos con energía, que nuestro estudio sea brillante y sin enemistad. Paz, paz, paz.

Om Śah No Mitrah… Avatu Vaktāram → *Que Mitra, Varuna, Aryamā, Indra, Brhaspati y Vishnu* nos otorguen bienestar. Reverencia al *Brahman,* reverencia al aire, tú eres *Brahman* manifiesto. Yo hablaré la verdad, yo hablaré lo correcto. Que me proteja, que proteja al que habla. Paz, paz, paz.



Bhadrah Karnebhih Śrnuyāma Devāh… → Que con nuestros oídos escuchemos lo auspicioso, oh dioses; que con nuestros ojos veamos lo auspicioso; que con cuerpos firmes disfrutemos de la vida otorgada por los dioses.

Svasti Na Indro… Svasti No Brhaspatir Dadhātu → Que *Indra, Pūsan, Tārksya* y *Brhaspati* nos concedan bienestar.

Om Namo Brahmane… Namo Visnave Brhate Karomi → Reverencia al *Brahman,* al fuego, a la tierra, a las hierbas, a la palabra y a su señor, a *Visnu* el grande.

Om Tacha Yo Ravrīnī Mahe… Śam Ca Catuspade → Que obtengamos bienestar de los dioses, de los hombres, de las medicinas; que haya paz para los seres de dos patas y de cuatro patas.

Om Yaś Chandasām Rsabho… Śrutam Me Gopāya → Que *Indra* nos conceda sabiduría; que mi cuerpo sea fuerte, mi lengua dulce, mis oídos atentos; que el *Brahman* proteja mi conocimiento.



om tacha yo ravrini mahe / gatum yegnaya / gatum yegna pataye / Davi swasti rastunaha / swastir ma nushebhyaha / urdvam jigatu bheshajam / shan no astu dwipade / shan cha tush pade // om shantih shantih shantihi om yas chandasaa vrushabho vishvaruupaha / chandobhyo dyamritaa stambabhuva / sa mendro medhaya sprunotu / Amritasya devadhaarano bhuyasam / shariram me vichar shaman / Jihvaa me madhu-mattama / Karna bhyam bhu ravish ruvam / brahma nach koshosi medhaya pihitaha / shrutam me gopaya // om shantih shantih shantihi // om purnamadach purnamidam purnat purnamudachyate / purnasya purnamaa daya purnameva vashishyate // om shantih shantih

álbum *mantras Kirstan* de *Ayur Yoga* Vital 7 tema 10 y 1

Om pūrnam adam pūrnam idam
pūrnāt pūrnam udacyate
pūrnasya pūrnam ādāya
pūrnam evāvaśisyate
Om śāntin śāntih śāntih
Eso (el Ser Supremo) es perfecto, esto (el ser individual) es perfecto.
Del perfecto surge lo perfecto.
Si se toma lo perfecto de lo perfecto, lo perfecto permanece.
Om, paz, paz, paz.

Om asato mā sad gamaya
tamaso mā jyotir gamaya
mrtyor mā'mrtah gamaya
Om śāntih śāntih śāntih
Condúceme de la irrealidad a la verdad,
de la oscuridad a la luz,
de la muerte a la inmortalidad.
Om, paz, paz, paz.

Om svasti prajābhyah paripālayantām
jñāyena mārgena mahīm mahīśām
go brāhmanebhyah śubham astu nityam
lokāh samastāh sukhino bhavantu
Om śāntih śāntih śāntih
Que haya bienestar para toda la humanidad.
Que los líderes protejan siguiendo el camino correcto.
Que haya bondad para quienes reconocen la tierra como sagrada.
Que todos los mundos sean felices.
Om, paz, paz, paz.

Om bhūr bhuvah svah
tat savitur varenyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo nah pracodayāt
Om śāntih śāntih śāntih
Om, tierra, cielo y más allá.
Meditamos en la adorable luz del divino Creador.
Que ilumine nuestras mentes.
Om, paz, paz, paz.

shantihi // om asato ma sadgamaya / tamaso ma jyotir gamaya / mrityormam ritam gamaya // om shanti shanti shantihi // om swasti prajabyham paripaala yantam / Jnayena maargena mahim mahimshaam / go brahmanebhyach shubhamastu nityam / Lokha samasta sukhino bhavantu // sarve jana sukhino bhavantu / samasta sanmangalini santu / Lokshakarlyana samridi rastu / Vishva shanti rastu // om shanti shanti shantihi om pranamasya parabhramha rishihi paramatma devata / Devi gayatri chandaha pranayame ayuryogaha // om bhuhu om bhuvahah om suvahah om mahahah / om Janaha om tapahah om satyam / om tat savitur Varenyam bhargo o Devasya Dhimahi / Dhiyo yo nach pracho daya tu /

Om Apo Jyothi raso Amritam bhramhah / bur bhuvah suvarom // om shanti shanti shantihi om tat savitur Varenyam bhargo o Devasya Dhimahi / Dhiyo yo nach pracho daya tu



ANANDA RE

álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 5

Ananda re... Ananda re...
Hari om... Hari om...
Ananda re, ananda re, baila mi corazón.
Ananda re, ananda re, late el tambor.
Om shanti, om shanti, viento y sol.
Om shanti, om shanti, danza el amor.
Ananda re, ananda re, baila mi corazón.
Ananda re, ananda re, late el tambor.

Ānanda re, Ānanda re →
¡Dicha, dicha! Invocación a la alegría suprema.
Hari Om, Hari Om → *Om,* saludo a *Hari (Vishnu),* vibración de lo divino.
Om Śāntih, Om Śāntih → *Om,* paz, paz.

LA VIDA, SUS COLORES

álbum 24 *canciones* de *Ayur Yoga* Vital D tema 6

Colores al viento... colores al sol... Hubo días de caminar, sin mirar alrededor, pero un día la vida entera se llenó de color.
Estribillo
Colores, colores para el corazón. Colores, colores en cada rincón. Baila la vida, baila el amor, en Yoga Vital nació esta canción.

Cada encuentro deja luz, cada risa una ilusión, y los sueños van pintando un nuevo amanecer.

álbum 24 *canciones* de *Ayur Yoga* Vital D tema 7

Colori nel vento... colori nel sole... Ci son stati giorni a camminare, senza guardare intorno a me, poi un giorno tutta la mia vita si è riempita di colori.
Colori, colori nel cuore. Colori, colori tutt'intorno.
Balla la vita, balla l'amore,
in Ayur Yoga nasce questa canzone.
Ogni incontro porta luce, ogni sorriso una emozione, e i miei sogni stanno dipingendo un nuovo giorno dentro me.

DÓNDE ESTÁS

álbum 24 *canciones* de *Ayur Yoga* Vital D tema 8

Te busqué por tantos caminos, te busqué sin mirar aquí, entre sueños y desafíos algo esperaba dentro de mí.

Hey oh, dónde estás, fuerza de mi corazón.
Hey oh, dónde estás, luz de mi inspiración.
Te encontré, sin salir a buscar, en Yoga Vital.

Cada paso me fue enseñando, cada caída me hizo crecer, lo que un día parecía lejos hoy lo puedo comprender.

SIGUE ADELANTE

álbum 24 *canciones* de *Ayur Yoga* Vital D tema 13

Sigue adelante, sigue adelante,
aunque la noche quiera volver.
Sigue adelante, sigue adelante,
hay una luz que puedes ver.

En Yoga Vital aprendí a confiar en lo que hay en mí. Cuando el camino se hace lento, cuando parece oscurecer, algo dentro sigue vivo y vuelve a ponerse de pie. En Yoga Vital aprendí a confiar en lo que hay en mí. Paso a paso, sin correr, cada día vuelve a amanecer.

álbum 24 *canciones* de *Ayur Yoga* Vital D tema 9

Vai avanti, vai avanti, anche se la notte tornerà.
Vai avanti, vai avanti, c'è una luce che ti guiderà.
In Ayur Yoga ho imparato a fidarmi di ciò che vive in me. Quando il cammino rallenta, quando il cielo si chiude un po', qualcosa dentro resta vivo e si rialza ancora un po'. c'è una luce che ti guiderà. In Ayur Yoga ho imparato a fidarmi di ciò che vive in me.
Passo dopo passo, senza fretta, ogni alba ritornerà.

VEN UN MOMENTO

álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 12

Deja que pase la tarde, deja que suene el reloj,
hay cosas que no se apuran, hay cosas que saben mejor.
Estribillo
Ven un momento, quédate aquí.
Ven un momento, cerca de ti.
En Yoga Vital descubrí la calma que vive en mí.

La luz entra por la ventana, el día comienza a bajar,
y todo parece sencillo cuando me dejo llevar.

No hay nada que perseguir, todo ya está aquí.
Ven un momento... quédate aquí...

LOS CAMINOS

álbum 24 *canciones* de *Ayur Yoga* Vital D tema 14

Cuántas vueltas dio la vida, cuántas puertas se cerraron,
cuántas veces el destino nos cambió de escenario.
Y acá estamos, todavía acá.
Estribillo
Los caminos, los caminos, algo nos querían enseñar.
Los caminos, los caminos, siempre nos
hicieron avanzar. En Yoga Vital comprendí
que el viaje también vive en mí.

Hay recuerdos que acompañan, hay silencios que se van,
como hojas en el viento aprendiendo a soltar.
Y acá estamos, todavía acá.
Nada fue en vano, nada quedó atrás.
Los caminos... Los caminos..

HE VENIDO A VIVIR

álbum 24 *canciones* de *Ayur Yoga* Vital D tema 15

No vine a contar los pasos, ni a correr por llegar,
vine a abrir los ojos y aprender a caminar.
No vine a temer la lluvia, ni a esconder el corazón,
cada día trae un regalo, cada herida una razón.
Estribillo
He venido a vivir, he venido a sentir.
He venido a soñar, he venido a crecer.
En Yoga Vital descubrí la fuerza que vive en mí.

Si el viento cambia el rumbo, yo también puedo cambiar,
las estrellas no preguntan, simplemente saben brillar.
Si la noche trae silencio, si el camino se hace largo,
llevo una luz encendida que me acompaña hasta el alba.
Vivir... Sentir... Crecer...

NACÍ PARA VIVIR

álbum 24 *canciones* de *Ayur Yoga* Vital D tema 16

Hay mañanas que brillan más, hay caminos
por caminar, cada día trae una oportunidad
de volver a empezar.

Estribillo
Y siento el viento decir que todavía
hay mucho por descubrir.
Nací para vivir, nací para sentir.
Nací para soñar, nací para cantar.
En Yoga Vital descubrí la vida que despierta en mí.

No importa cuánto tuve que andar, ni las veces que
volví a empezar, porque siempre quedó una razón
para escuchar mi corazón.

LA COMPARSA

álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 17

A veces la vida golpea, a veces se vuelve canción,
hay días que traen tormenta y otros llenitos de sol.
Y mientras gira la rueda, yo sigo escuchando una voz.
Estribillo
La comparsa del corazón, nunca dejó de bailar.
La comparsa del corazón, siempre me vuelve a llamar.
En Yoga Vital aprendí que la alegría vive aquí.

Las huellas cuentan historias, los años dejan su color,
nadie regresa del viaje igual que cuando empezó.
Y mientras baila la calle, algo se enciende mejor.
Todavía queda canción.
La comparsa del corazón.

LA MISMA LLAMA

álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 18

La misma llama, la misma luz, vive en ti, vive en mí.
La misma llama, la misma voz, nos guía siempre al
corazón. En Yoga Vital descubrí
que nunca camino solo aquí.
Cuando la sombra quiera entrar, cuando el miedo
quiera hablar, hay un fuego que permanece
y vuelve todo a iluminar.

Estribillo
La misma llama, la misma luz, vive en ti, vive en mí.
La misma llama, la misma voz,
nos guía siempre al corazón.
En Yoga Vital descubrí que nunca camino solo aquí.
Una chispa puede encender todo aquello que olvidé.
La misma llama.

LA STELLA FIAMMA

álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 19

La stessa fiamma, la stessa luce, vive in te, vive in me.
La stessa fiamma, la stessa voce, ci guida sempre al
cuore. In Ayur Yoga ho scoperto che non cammino mai
da solo.
Quando l'ombra vuole entrare, quando il dubbio
parlerà, c'è un fuoco che rimane acceso e tutto illuminerà.

La stessa fiamma, la stessa luce, vive in te, vive in me.
La stessa fiamma, la stessa voce, ci guida sempre al
cuore. In Ayur Yoga ho scoperto che non
cammino mai da solo.
Una scintilla può accendere ciò che avevo dimenticato.

UN PO 'DI CALMA

álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 21

Corrono veloci le ore, corre il mondo intorno a me,
tutti cercano qualcosa senza sapere bene cos'è.
Io cerco qualcosa in più, qualcosa difficile da trovare.

Un po' di calma, niente di più.
Un po' di calma, per respirare.
In Ayur Yoga ho trovato un nuovo modo di camminare.

Tra le voci della strada e la fretta che va via,
c'è un silenzio che mi aspetta e mi riporta in armonia.
Quando riesco ad ascoltare, tutto torna al suo posto.
Un po' di calma.

UN POCO DE CALMA

álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 22 y 23

Corren las horas, corre la ciudad, todos parecen llegar a algún lugar. Yo busco algo más, algo difícil de encontrar.
Estribillo
Un poco de calma, para respirar.
Un poco de calma, para despertar.
En Yoga Vital encontré un nuevo modo de caminar.

Entre las voces y la velocidad, hay un silencio que me quiere hablar. Y cuando logro escuchar,
todo vuelve a su lugar.
Un poco de calma.

ERA GIA GUI

álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 24

Ho cercato lontano, tra le strade e i perché,
ho seguito mille sogni senza guardare dentro me.

Era già qui, dentro di me.
Era già qui, aspettando me.
In Ayur Yoga ho scoperto ciò che vive dentro me.

Quando il cielo si fa scuro, quando il cuore perde il sentiero, una piccola luce resta accesa
e torna il calore vero.
Era già qui.



YA ESTABA AQUÍ



álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 25

Busqué tan lejos, crucé el dolor,
seguí mil huellas sin dirección.

Ya estaba aquí, dentro de mí.
Ya estaba aquí, esperando por mí.
En Yoga Vital descubrí lo que vivía dentro de mí.

Cuando oscurece, puedo sentir,
una pequeña llama que sigue ahí.
Ya estaba aquí.

AKI NO HIKARI

álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 26

Kaze wa sotto
kiiro ni someru
Toki no kawa wa
shizuka ni nagareru

Nani mo ushinawanai
Nani mo kienai
Aki no hikari
watashi no kokoro
Aki no hikari
yasashiku terasu
Ayur Yoga no naka de
atarashii watashi ni deaeta

Ochiba ga mau
sora no shita de
Subete wa mata
meguri tsuzukeru

El viento tiñe suavemente
el mundo de tonos amarillos
El río del tiempo
fluye en calma

Nada se pierde
Nada se desvanece
La luz del otoño
llena mi corazón
La luz del otoño
brilla con suavidad
En medio del Ayur Yoga
encontré un nuevo ser

Bajo el cielo
donde danzan las hojas caídas
Todo continúa
girando y fluyendo de nuevo



VIENI A ME

álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 27

Vieni a me, vieni a me, forza del mio cuore.
Vieni a me, vieni a me, luce che mi ispira.
Ti ho trovato, senza più cercare, in Ayur Yoga.

Ti cercavo in mille strade, ti cercavo senza capire,
e vivevi già nel profondo aspettando di fiorire.

Ogni passo mi ha insegnato, ogni caduta mi ha
cambiato, ciò che sembrava così lontano oggi vive
qui al mio fianco. In Ayur Yoga...

VEN A MI

álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 10 y 11

Ven a mí, ven a mí,
fuerza de mi corazón.
Ven a mí, ven a mí,
luz de mi inspiración.

Te busqué por mil cami-
nos, te busqué sin entender,
y estaba dentro de mi alma
esperando despertar.

En Yoga Vital encontré
el camino para volver.

Cada día trae un regalo,
cada reto una lección,
cuando escucho lo que
siento late fuerte el
corazón.

Ti ho cercato in mille
strade, ti ho cercato senza
guardare qui, tra i sogni e
le sfide della vita
qualcosa aspettava dentro
di me.

Hey oh, dove sei, forza del
mio cuore. Hey oh, dove
sei, luce che mi ispira. Ti
ho trovato, senza più
cercare, in Yoga Vital.

Ogni passo mi ha
insegnato, ogni caduta mi
ha fatto crescere, ciò che un
giorno sembrava lontano
oggi riesco a comprendere.

EKARA POR GURUJI

álbum 24 canciones de *Ayur Yoga* Vital D tema 28 y 29

Antes de llegar a este
mundo, algo ya guiaba tu
andar. Un llamado suave
y profundo, una luz difícil
de explicar. Creciste entre
música y colores, entre
danza, sueños y creación.
Con el alma abierta a los
misterios y preguntas en el
corazón. Mientras muchos
buscan su camino, parecía
que ya lo podías ver.

Oh Ekara... siguiendo la
luz. Paso a paso,
haciendo realidad tu voz.
Oh Ekara...
con fuego en el corazón.
Volviendo los sueños
camino, y la vida
una canción.

Muy joven comenzaste
el viaje, más allá de donde
naciste. Aprendiste de
antiguas enseñanzas y
después al mundo las
llevaste. Fuiste sembrando
nuevos caminos, viste crecer
lo que una vez soñaste.
Y enseñando encontraste la
manera de multiplicar todo
lo que amaste.

Nunca fueron los aplausos
lo importante, siempre fue
seguir tu vocación.

Oh Ekara...
siguiendo la luz.
Paso a paso,
haciendo realidad tu voz.
Oh Ekara...
con fuego en el corazón.
Volviendo los sueños
camino, y la vida
una canción.

Maestra... Madre...
Compañera... Guía...
Sosteniendo cada uno de tus
mundos, sin dejar ninguno
atrás. Y en el centro de todo,
siempre el amor.

Oh Ekara...
siguiendo la luz.
Todavía elevando la mirada
más allá del horizonte azul.
Oh Ekara...
después de tanto caminar.
La huella más hermosa
son las vidas que
ayudaste a transformar.
Ekara... Ekara...
Sigues brillando...
como la primera vez.

HARE HAMSA

álbum 30 *kirstan mantra* de *Ayur Yoga* Vital 8 tema 1 y 2

Hare Hare
Hamsa Natha

Om Hamsa Natha
Shiva Hamsa Natha
Yogui Hamsa Natha
Gurudeva Hamsa Natha
Atmananda Hamsa Natha

Hare Hare Hansa Nātha → Gloria, gloria al Señor *Hansa Nātha.*
Om Hansa Nātha → *Om,* invocación al Maestro *Hansa Nātha.*
Śiva Hansa Nātha → *Hansa Nātha* como aspecto de *Śiva.*
Yogī Hansa Nātha → *Hansa Nātha* como yogui supremo.
Gurudeva Hansa Nātha → *Hansa Nātha* como maestro divino.
Ānandananda Hansa Nātha → *Hansa Nātha* como dicha y bienaventuranza del alma.

ATMANANDA SHAMBO

álbum 30 *kirstan mantra* de *Ayur Yoga* Vital 8 tema 3 y 4

Oh,
Atmananda Shambho x4
Hara, Hara, Mahadeva, x2
Jai Guru Natha, x3

Ātmananda Śambho → ¡Dicha del alma, *oh Śambho!* (*Śiva* como fuente de bienaventuranza interior).
Hara Hara Mahādeva → ¡Gloria al gran Señor, destructor de la ignorancia!
Jaya Guru Nātha → ¡Victoria al Maestro! *Nātha!*

JAYA RAM

álbum 30 *kirstan mantra* de *Ayur Yoga* Vital 8 tema 5, 6 y 7

Jaya Ram Jaya Ram
Jaya Jaya Ramo

Jaya Rām, Jaya Rām → ¡Victoria a *Rama,* gloria a *Rama!*
Jaya Jaya Rāmo → ¡Victoria, victoria al Señor *Rama!*



SAMBHU MAHADEVA

álbum 30 *kirstan mantra* de *Ayur Yoga* Vital 8 tema 8 y 9

Śambhu Mahādeva
Candra Cūda

Śankara Samprasāda Śiva

Gangādhara Kailāsanātha

Pāhi Mām Pārvatī Rāmana

Śankara Samprasāda Śiva
Gangādhara Kailāsanātha
Pāhi Mām Pārvatī Rāmana

Śambhu Mahādeva Candra Cūda → *Śambhu,* gran Señor, portador de la luna en su cabellera.

Śankara Samprasāda Śiva → *Śankara, Śiva* que otorga gracia y bendición.

Gangādhara Kailāsanātha → Portador del río *Ganges,* Señor del monte *Kailāsa.*

Pāhi Mām Pārvatī Rāmana → Protégeme, amado de *Pārvatī.*

EL ARTE DE VOLVER

álbum 31 canciones de día *Ayur Yoga* Vital tema 1

Amanece sobre la ciudad, entra el sol donde estoy,
antes de correr detrás del día tengo un momento para mí.

Vuelvo a mí, vuelvo aquí, donde empieza lo que soy.
Vuelvo a mí, vuelvo aquí, y el día empieza a florecer.
En Yoga Vital respiré y algo volvió a despertar.

Hay caminos por recorrer, hay historias por vivir, pero
todo encuentra su lugar cuando vuelvo al centro en mí.



MI CUERPO ES MI HOGAR

álbum 31 canciones de día *Ayur Yoga* Vital tema 2

La mañana entra sin hablar, una taza tibia frente
al sol, voy corriendo detrás del día y me encuentro
en la respiración.

Mi cuerpo es mi hogar, mi lugar para volver,
cuando todo va deprisa siempre me espera él.
Mi cuerpo es mi hogar, lo vuelvo a reconocer,
en Yoga Vital aprendí a escucharlo otra vez.

Hay tormentas que vienen y van, hay silencios
que saben sanar, como un árbol buscando
la tierra algo en mí vuelve a respirar.

Mi cuerpo es mi hogar, mi lugar para volver,
mi cuerpo es mi hogar.

FLORECER

álbum 31 canciones de día *Ayur Yoga* Vital tema 3

La mañana sigue girando, la ciudad no se detendrá,
pero algo danza aquí dentro con su propia claridad.

Florezco, florezco, a mi tiempo y en mi voz,
como vuelven las flores cuando vuelve el sol.
Florezco, florezco, sin apuro, sin correr,
en Yoga Vital descubro que todo sabe crecer.

Cada estación deja algo, cada paso deja luz,
hay caminos que se abren cuando confías en tu sur.

PONGO AMOR

álbum 31 canciones de día *Ayur Yoga* Vital tema 4

Entre aromas y canciones, va girando el mediodía,
hay calor sobre la mesa, hay encuentros y alegría.

Pongo amor en cada mano, en cada paso al andar,
y todo lo que comparto vuelve en forma de abrazar.
Pongo amor en cada gesto, en lo simple de vivir,
en Yoga Vital aprendí que también es para mí.

Hay historias que se cruzan, hay miradas que
hacen bien, y en los días más comunes
siempre hay algo que celebrar.
Pongo amor, pongo amor, en lo simple de vivir.

CELEBREMOS

álbum 31 canciones de día *Ayur Yoga* Vital tema 5

La vida gira alrededor, risas, voces y color,
entre las manos va quedando todo lo que nace hoy.

Qué bonito es estar aquí, qué bonito compartir,
cada pequeño gesto vuelve multiplicado hacia mí.
Qué bonito es dar amor, ver la mesa florecer,
en Yoga Vital aprendí que también me hace bien.

Hay canciones al pasar, hay historias por contar,
y en lo simple de los días siempre encuentro algo más.

Qué bonito es estar aquí, qué bonito compartir.

AFLOJAR ESTA BIEN

álbum 31 canciones de día *Ayur Yoga* Vital tema 6

Baja el ruido alrededor, la tarde cambia de color,
por un momento dejo el viento acomodar mi corazón.

Está bien aflojar, está bien descansar,
no todo espera una carrera, hay tiempo para llegar.
Está bien aflojar, dejar el mundo continuar,
en Yoga Vital aprendí que pausar también es avanzar.

La luz se mueve en la pared, todo respira más despacio,
y descubro en el silencio un pequeño espacio mío.

Nada falta, nada urge, por un instante puedo estar.
Está bien aflojar, está bien descansar.

QUE BUENO COMPARTIR

álbum 31 canciones de día *Ayur Yoga* Vital tema 7

Se va pintando la tarde, de historias para contar,
entre sonrisas y voces siempre hay algo que celebrar.

Qué bien nos hace este encuentro, qué bien nos hace escuchar, hay cosas que se vuelven livianas cuando se pueden hablar. Qué bien nos hace este encuentro, qué bien nos hace compartir, en Yoga Vital descubrí que juntas se siente mejor.

Cada palabra acompaña, cada mirada da luz, y entre momentos sencillos algo bueno aparece en común.

Sin prisa, sin plan, solo estar.
Qué bien nos hace este encuentro,
qué bien nos hace compartir.

SIEMPRE HAY LUGAR

álbum 31 canciones de día *Ayur Yoga* Vital tema 8

Cada uno trae su canción, su pequeña historia de hoy,
y entre voces se acomoda todo lo que sucedió.

Aquí hay lugar, aquí hay calor, para las risas y la voz.
Aquí hay lugar, aquí estoy yo, compartiendo el corazón.
En Yoga Vital aprendí que también se puede habitar así.

Las ventanas dejan entrar las últimas luces del sol,
y los minutos se vuelven suaves cuando
estamos alrededor.

Sin apuro, sin correr, simplemente estar.
Aquí hay lugar, aquí hay calor.

VALIÓ LA PENA

álbum 31 canciones de día *Ayur Yoga* Vital tema 9

Baja despacio la luz, sobre los caminos de hoy,
entre pequeñas historias algo bueno quedó.

Sí valió la pena, sí valió la pena, cada paso que di.
Sí valió la pena, sí valió la pena, aunque no lo vi venir.
En Yoga Vital aprendí a mirar también lo que construí.

Quedan cosas por llegar, siempre habrá algo más,
pero este día deja huellas que merecen descansar.

El cielo cambia de color, y algo en mí sonríe hoy.

Sí valió la pena, sí valió la pena.

EL DÍA TERMINO

álbum 31 canciones de día *Ayur Yoga* Vital tema 9

La noche llega despacio, guardando el ruido de hoy,
las preguntas se hacen suaves, ya no necesitan voz.

Ya está bien, ya pasó, este día terminó.
Ya está bien, ya cumplió, todo puede descansar.
En Yoga Vital aprendí a dejar la prisa dormir.

Mañana volverá el sol, con sus caminos por abrir,
pero ahora alcanza el silencio para quedarse aquí.

Nada falta, nada quedó atrás, la noche sabe cuidar.
Ya está bien, ya pasó, todo puede descansar.

SOY MONTAÑA

álbum 32 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 1

Pies sobre la tierra, cielo alrededor,
cada instante encuentra su lugar.

Soy montaña, soy verdad, firme en mi lugar.
Soy montaña, sin luchar, nada tengo que probar.
En Yoga Vital descubrí la fuerza que vive en mí.

Viene el viento, se va el sol, permanezco aquí.
Soy montaña, soy verdad, firme en mi lugar



SOY ÁRBOL

álbum 32 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 2

Raíces en la tierra, ramas hacia el sol,
entre el cielo y el camino encuentro dirección.

Soy árbol, puedo crecer, sin dejar de ser quien soy.
Soy árbol, puedo bailar, con el viento alrededor.
En Yoga Vital descubrí el equilibrio dentro de mí.

Cada estación deja luz, cada día un nuevo color,
y la vida sigue creciendo desde el mismo corazón.

Soy árbol, puedo crecer, con el viento alrededor.

SOY GUERRERA

álbum 32 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 3

Miro lejos, sigo el sol, sé muy bien hacia dónde voy,
hay una fuerza que despierta
cuando escucho mi voz.

Soy guerrera, voy por más, con el corazón al frente.
Soy guerrera, sin dudar, cada paso es importante.
En Yoga Vital descubrí la determinación que vive en mí.

Si el camino cambia hoy, cambio con él sin perderme,
llevo clara mi dirección y la confianza para verme.

Soy guerrera, sin dudar, con el corazón al frente.

EL TRIÁNGULO

álbum 32 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 4

Abro el cielo frente a mí, hay espacio para más,
cada lado encuentra un punto donde volver a brillar.

Me expando, más allá, de los límites de ayer.
Me expando, sin temor, a todo lo que puedo ser.
En Yoga Vital descubrí un horizonte dentro de mí.

Hay caminos por mirar, nuevos colores al pasar,
cuando cambio la mirada todo empieza a despertar.

Me expando, más allá, a todo lo que puedo ser.



EL ARADO

álbum 32 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 5

Las hojas caen sin temor,
saben cuándo es el momento,
dejar espacio al futuro
también es un movimiento.

Dejo ir, dejo ir, lo que ya cumplió su misión.
Dejo ir, dejo ir, y hago espacio al corazón.
En Yoga Vital aprendí que soltar también es construir.

La tierra sabe esperar, cada tiempo tiene su don,
cuando algo llega a su cierre comienza otra canción.

Dejo ir, dejo ir, y hago espacio al corazón



LA VELA



álbum 32 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 6

Todo puede verse distinto, si le cambio la dirección,
a veces basta una mirada para descubrir algo mejor.

Veo más, veo mejor, cuando cambio la visión.
Veo más, veo mayor, todo un nuevo resplandor.
En Yoga Vital aprendí a mirar desde otro aquí.

Lo que ayer parecía igual, hoy comienza a revelar,
nuevos caminos escondidos esperando despertar.

Veo más, veo mejor, cuando cambio la visión



EL PEZ

álbum 32 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 7

Corre el aire junto a mí,
todo empieza a sonreír,
hay un ritmo en cada paso
que me invita a seguir.

Libre voy, libre soy,
como el agua alrededor.
Libre voy, libre soy,
disfrutando la canción.
En Yoga Vital descubrí un nuevo modo de sentir.

Cada instante trae color, cada día una ocasión,
cuando dejo entrar la vida todo encuentra su vibración.

Libre voy, libre soy, disfrutando la canción.

LA PINZA

álbum 32 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 8

No hace falta acelerar, ni correr detrás del sol,
hay belleza en este instante, tal como llegó.

Me alcanza, estoy aquí, sin tener que perseguir.
Me alcanza, puedo estar, simplemente respirar.
En Yoga Vital comprendí el valor de estar así.

Cada cosa a su lugar, cada día a su canción,
cuando aflojo las exigencias aparece lo mejor.

Me alcanza, estoy aquí, el valor de estar así.

EL DIAMANTE

álbum 32 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 9

Bajo la lluvia o bajo el sol, algo permanece en mí,
más allá de cada historia, hay una luz que sigue aquí.

Brillo así, tal como soy, sin buscar aprobación.
Brillo así, desde el corazón, con mi propia dirección.
En Yoga Vital encontré un tesoro dentro de mi piel.

Cada día deja una señal, cada tiempo deja un color,
y en el centro de las cosas sigo siendo quien soy.

Brillo así, tal como soy, desde el corazón.

EL CAMELLO



álbum 32 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 10

Abro espacio al respirar, dejo entrar la claridad,
hay un cielo esperándome más allá de lo habitual.

Miro arriba, vuelvo a ver, todo lo bueno que puede ser.
Miro arriba, una vez más, la vida todavía quiere cantar.
En Yoga Vital encontré una nueva forma de creer.

Cada día trae su color, cada noche deja una señal,
y hay caminos que aparecen cuando me animo a mirar.

Miro arriba, una vez más, la vida todavía quiere cantar.

LA CIGUEÑA

álbum 32 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 11

Cierro un instante los ojos, dejo pasar el ruido,
hay respuestas que aparecen cuando escucho despacio.

Puedo escuchar, puedo sentir, lo que estaba dentro de mí.
Puedo escuchar, sin perseguir, todo empieza a decir sí.
En Yoga Vital descubrí la calma que habita en mí.

Bajo el ritmo de la voz, sube la claridad,
y en medio de lo sencillo todo vuelve a encajar.

Puedo escuchar, puedo sentir, lo que estaba dentro de mí.



EL ARCO

álbum 32 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 12

Siento el pulso del día, encendido alrededor,
hay un fuego que despierta cuando sigo mi intención.

Voy adelante, voy con el sol, llevando viva mi canción.
Voy adelante, con decisión, abierta a cada sensación.
En Yoga Vital descubrí la energía que hay en mí.

Cada reto es una ocasión, cada meta una dirección,
cuando confío en lo que siento todo avanza mejor.

Voy adelante, voy con el sol, llevando viva mi canción.

A LA CONCIENCIA

Om Chaitanyanātham
Vandāmahe
Yah Gurūjī Deva
Hansanāthah
Tathā Mātājī Ekarādevī
Nāthayā Prakatitah

Sarvebhyah Yoga-Vital
Abhyāsibhyo Āśīrvādah

este *mantra* lo encontrarás al comienzo de cada canto.

Om Chaitanyanātham Vandāmahe → Om, nos inclinamos ante el Señor de la conciencia.

Yah Gurūjī Deva Hansanāthah → Él es el Maestro divino *Hansanātha.*

Tathā Mātājī Ekarādevī Nāthayā Prakatitah → Y se manifiesta también a través de la Madre *Ekarā Devī Nātha.*

Sarvebhyah Yoga-Vital *Abhyāsibhyo Āśīrvādah* → Bendiciones para todos los practicantes de *Yoga* Vital.

TAT TUAM ASI

álbum 15 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 20 y 21

Tat Tuam Asi.
Yo Soy eso, eso. Yo Soy eso, eso, eso, eso, eso.
Yo Soy.

PROTECCIÓN

álbum 33 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 1

Om Hrim Garbha
Rakshambikayai Namah
Om Hrim Garbha
Rakshambikayai Namah
Om Hrim Garbha
Rakshambikayai Namah
Om Shanti, Shanti, Shantih

Om Hrīm Garbha Raksāmbikāyai Namah → *Om, s*alutaciones a la Madre Divina *Garbha Raksāmbikā, l*a protectora del embarazo y de la vida en gestación.

Om Śāntih Śāntih Śāntih → *Om,* paz, paz, paz.

SRI KRISHNA

álbum 33 canciones de *Asanas Ayur Yoga* Vital tema 2, 3, 4 Y 5

Sri Krishna Govinda Hare
Murari / Hey Natha
Naraya NaVasudeva
Hey Natha Naraya Na
Vasudeva / Hey Natha
Naraya NaVasudeva
Sri Krishna Govinda Hare
Murari / Hey Natha
Naraya Na Vasudeva
De la oscuridad hacia la luz
Del miedo hacia el amor
De la ilusión hacia la verdad
Sri Krishna Govinda Hare
Murari / Hey Natha
Naraya Na Vasudeva
Hey Natha Naraya Na
Vasudeva / Hey Natha
Naraya Na Vasudeva
Luz eterna que habita en el corazón / Luz divina que disuelve toda sombra

Luz de Krishna,
luz de Narayana
Sri Krishna
Govinda Hare Murari
Hey Natha Naraya
Na Vasudeva

Śrī Krshna Govinda Hare Murāri → Gloria a *Krshna, Govinda,* el que quita los sufrimientos, el que venció al demonio *Mura.*

He Nātha Nārāyana Vāsudeva → Oh Señor *Nārāyana, Vāsudeva,* protector y sustentador del universo.

De la oscuridad hacia la luz / del miedo hacia el amor / de la ilusión hacia la verdad → Invocación de transformación espiritual: pasar de la ignorancia a la claridad, del temor a la confianza, de la ilusión a la verdad suprema.

Luz eterna que habita en el corazón / luz divina que disuelve toda sombra / luz de *Krshna*, luz de *Nārāyana* → Reconocimiento de la divinidad como luz interior que guía y protege.

ÍNDICE

Ayur Yoga Vital ….....02
Cantar.....12

POR TEMA y ÁLBUM

ÁLBUM 1
Para alcanzar la felicidad.....20
Manteniendo el equilibrio Asatoma.....21
Encontrándonos a nosotros mismos...22
El valor en ti.....23
El espíritu en calma.....24
ÁLBUM 2
Jaya Ganesha para la fuerza liberadora 25
Asatoma para que algo nuevo se despierte en ti 21
Panduranga para la claridad y confianza 26
Jaya Devi Mata alquimia emocional.....27
Hari Om Shiva para desarrolla tu fuerza interior..... 28
Om Shanti para la calma profunda.....29
ÁLBUM 3
Bija Mantras para los chakras básicos lo encontrarás en el libro de los Chakras de Ayur Yoga Vital.
ÁLBUM 4
Somos Yoga Vital.....30
Flor de Luz.....31
La Solución.....32
Natha Sampradaya.....33
So Ham Guru Sisya.....34
Himno.....35
Swagatam.....36
Hamsa Guru Natha.....37
A mataji Ekara Devi.....38
Om Sri Ramayana Namaha.....39
ÁLBUM 5
Antar Mouna. Meditación en el silencio interior. Práctica de meditación guiada.
ÁLBUM 6
Ayur Yoga Vital en Nidra es un herramienta para poder llegar a la relajación del cuerpo físico, emocional y mental. Este estado de sueño con conciencia, en el que la mente permanece en la frontera entre la vigilia y el sueño. Para escuchar.
ÁLBUM 7
Relajación Vital I. Estas relajaciones vitales permite al individuo alcanzar un estado de calma reduciendo los niveles de estrés, ansiedad o ira. Para escuchar.
ÁLBUM 8
Mantra Yoguis que Sanan.
Sintonía Ganesha Guru
Jai Guru Natha Om Namah Shivaya
Sada Shiva Limgam
Om ah Hum Phat
Omkara
Om Shiva Goraksha
Shiva Místico.....89
Ananda Shiva.....88
Gayatri Shiva.....80
Guru Guru
Chandra Vidya
Nirvana
So Ham Ham Sa
Maha Mrityunjaya.....91
Mantra Védico
Lo encontrarás en el libro: Yoguis que Sanan de Ayur Yoga Vital.
ÁLBUM 9
Mantras Divinos. Mantras dedicados a siete de los nava nathas
Mastyendra Natha
Goraksha Natha
Caurangui Natha
Jalandharana Natha
Kanipa Natha
Charpati Natha
Nalinapa Natha
Lo encontrarás en el libro: Lo que nadie te explicó de Yoga Vital.
ÁLBUM 10
Mantras a los santos/as:
Dedicado a Agastya
Encender la luz
A Sri Avadhuta Datta
Vakratundra.....90
Atma Shanti sin voz.....24
Pranava con la voz de Dev Hansa
Lo encontrarás en el libro: Magia Blanca Yóguica.
ÁLBUM 11
Meditación para sanar el corazón para escuchar.
ÁLBUM 12
Tambores para el uso del pranayama en Ayur Yoga Vital.
Tambores 4x4x4x4 2.
Tambores 5x10x5 3.
Tambores 6x3x6x3 4.
Tambores para Bastrika 108
Silencio y Tambor x6
ÁLBUM 13
Canciones a Yoga Vital 1A
Ríe, ríe sin parar.....42
Da lo mejor.....41
Día del yoga.....44
Dedicado a Guruji.....40
Dedicado a mataji.....43
Sadhana.....42
Himno Natha.....35
Meditamos.....45
Dedicado a Shiva.....46
ÁLBUM 14
Canciones a Yoga Vital 2B
Ríe.....42
Sonrisa.....
Himno Natha.....35
Dedicado a Guruji.....40
Dedicado a mataji.....43
Da lo mejor Ayur Yoga Vital.....41
Sadhana.....42
Meditamos.....45
Shiva.....46
Resplandece, Oh Parvati, Mi amada....47
Despierta, Oh, Shiva, Mi Amor.....49
Relajación.....48
ÁLBUM 15
Canciones a Yoga Vital 3C
Atmanda Yogui Natha.....50
Estrella Cósmica.....51
La Solución.....32
El Viento y la Relajación Vital.....48
Regalo de la gurukula a mataji Ekara...52
Pulso universal.....51
Tat Tuam Asi 118
ÁLBUM 16
Kirstan 1
Jai Ganesha.....53
Devi Mata Nava Durga Arati.....56
Panduranga.....58
Namaha Shivaya.....60
ÁLBUM 17
Kirstan 2
Escuchar al Guru.....62
Lalita Sundari.....62
Natha Siddha Parivara.....63
Hamsa.....33
ÁLBUM 18
Mantras a Gopichanda para re-nacer.
Lo encontrarás en el libro: Muerte y Renacimiento
ÁLBUM 19
El Flujo Vital.....64
Prosperidad.....66
Energía Creativa.....65
Fluir.....64
Relax Creativo Relajación Vital.....65
Autoestima.....65
Disernimiento.....66
Respira.....67
Silencio.....67
ÁLBUM 20
Relajación y Visualización
Budhi Natha
Visualización
Ser en la Unidad.....68
El Grito.....65
ÁLBUM 21
Mantras Tibetanos
Dhi Sabiduria en el dharma.....68
Gate Gate.....69
Dharma, Sangha, Buda.....69
Om muni muni.....70
Vajra Sattva.....71
Sankyamuni.....70
Tataya Medicinal.....72
Bhaisajyaguru para reparar.....72

ÁLBUM 22
Kirstan 3
Sri MahaDevaya....78
Medha Sukta....79
Om Nama Shivaya....79
Rudra....79
Gayatri Shiva....80
Gayatri Savitri....80
Navarana Puja solo para escuchar.
ÁLBUM 23
Kirstan 4
Purna....80
Surya Namaskar....81
Sintonía Fuerza Sagrada....82
Gratitud Sagrada....82
Origen del Universo....83
Parivara Hansa....
ÁLBUM 24
Canciones a Yoga Vital 24 D
Soy un Natha....35
Soy un Hansa....35
Ananda Re....96
La vida recupera sus colores....96
Donde estas....97
Vai Avanti....104
Ven a mi....104
Ven un momento....98
Sigue adelante....97
Los caminos....98
He venido a vivir....99
Nací para vivir....99
La comparsa del corazón....100
La misma llama....100
Un poco de calma....101 y 102
Era Già Qui....102
Ya estaba aquí....103
Aki no Hikari Luz de Otoño....103
Vieni a me....104
Para Mi Ekara....105
ÁLBUM 25
Dakinis
Buda Dakini Blanca Paz....73
Dakini Yidams....73
Esencia de la Dakini....74
Karma Dakini....74 y 76
Kurukulla amor de pareja....78
Padma Dakini Magnetismo....76
Simhamukha Dakini....77
ÁLBUM 26
Kirstans 5
Puja Diksha....84
Ekara Ma....38
Guru Brahma....85
Jai Shri Ram....86
Karapura Gauram....87
Natha Gurave....86
Shiva Pancha....88
ÁLBUM 27
Invocación meditación Vital....89
Jai Guru Jai....89
Shivaya Hum....89
ÁLBUM 28
Uccara
Ganesha Sharanam Protección
Om Klim Gan Namaha
Purna Madha
Chandra
Lo encontrarás en el libro: Uccara de Ayur Yoga Vital
ÁLBUM 29
Kirtans 7
So Ham Sa So Ham Sa....90
Vakra Tunda Maha Kaya....90
Maha Hara....90
Tryanbakam....91
Om bhagavan....91
Vedic Shanti Mantra....92
ÁLBUM 30
Hare Hare Hamsa Natha....106
Atmananda Shambo....106
Jaia Ram....106
Shambho Mahadeva Chandra....107
ÁLBUM 31
Canciones Vitales de día:
El arte de Volver....107
Mi cuerpo es mi hogar....108
Florecer....108
Pongo Amor....109
Celebremos....109
Aflojar esta bien....110
Que bueno compartir....110
Siempre hay lugar....111
Valió la Pena....111
El día termino....112
ÁLBUM 32
Canciones Vitales Asanas
Soy Montaña....112
Soy árbol....113
Soy guerrera....113
El Triángulo....114
El Arado....114
La Vela....115
El Pez....115
La Pinza....116
El Diamante....116
El Camello....117
La Cigueña....117
El Arco....118
ÁLBUM 33
Kirstan 9
Protecion....119
Sri Krishna Govinda....119
ÁLBUM 34
Uccara Clase
Sintonía
Entrada en Calor.
Sukha Ganesha.
Shaktiasana Ganesha.
Karana Ganesha.
Sukha Trishula.
Shaktiasana Trishula. Karana TrishulaLo encontrarás en el Libro: Uccara de Ayur Yoga Vital.
ÁLBUM 34
Embarazo y parto
Lo encontrarás en el Libro: Yoga Vital embarazo, parto y post parto.

A la Conciencia, este mantra lo encontrarás al comienzo de cada canto....118

En el pulso del silencio,
la voz del *mantra* despierta,
como río de luz que fluye
desde el corazón hacia lo infinito.

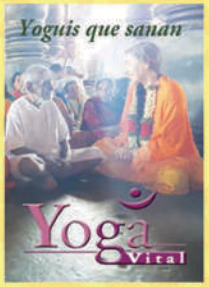
Om Shanti, paz que abraza,
Jaya Rama, victoria del alma,
Hara Hara, fuerza que libera,
Atmananda, dicha verdadera.

Yoga Vital, sendero de conciencia,
canto que eleva,
vibración que sana.
Cada *mantra* es llave secreta,
cada sonido,
un sol que ilumina.

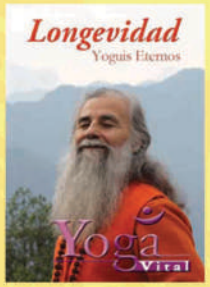


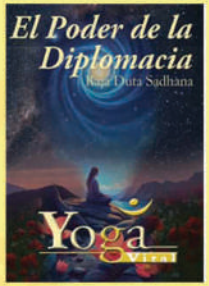
Publicaciones Hansa

Un camino al autoconocimiento y la salud

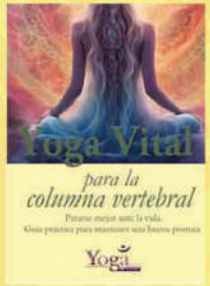












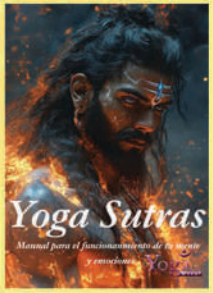












¿Por qué adquirir estos libros?
Porque cada uno es una llave.
Una llave que abre puertas hacia tu bienestar, tu propósito y tu expansión.
Son textos que no solo se leen: se viven, se practican, se transmiten.

Sumalos a tu biblioteca interior.
El linaje está vivo.
Vos también podés ser parte.

Ayur Yoga Vital – Libros que transforman tu vida

Yoguis que Sanan
Ejercicios y prácticas de sanación yóguica para recuperar el equilibrio y el bienestar en tu día a día.

Longevidad: Yoguis Eternos
Una guía sobre prácticas tradicionales y secretos yóguicos para cultivar vitalidad, longevidad y plenitud.

El Arte de Resolver Problemas
Diplomacia yóguica aplicada a la vida cotidiana: herramientas para transformar conflictos en oportunidades.

Hermandad Yóguica
Reconexión energética y guía espiritual para descubrir tu propósito y fortalecer la unión con los demás.

Ayur Yoga Vital Terapéutico – Bienestar específico

Yoga Vital para el Estrés
Técnicas prácticas para gestionar la tensión, recuperar la calma y fortalecer tu paz interior.

Yoga Vital para la Columna Vertebral
Ejercicios yóguicos para fortalecer la espalda, mejorar la postura y armonizar el flujo energético.

Yoga Vital para las Articulaciones
Movimientos específicos para aumentar la movilidad, prevenir dolencias y revitalizar tu cuerpo.

Yoga Vital para los Problemas Digestivos
Consejos y herramientas yóguicas para aliviar afecciones digestivas y mejorar tu energía vital.

Algunos de los principales títulos del maestro Jorge Bidondo y Paola Ríos, diseñados para acompañarte en tu viaje hacia la vitalidad y el bienestar
consulta por más títulos.
+ 54 9 351 8062142