



SEMINARIO DE MEDITACIÓN

# AJAPA *Japa* AJAPA *Dharana*

---



Con Danilo Hernández  
*Swami Digambarananda*  
Autor de  
“Las Claves del Yoga” y “Consciencia Desnuda”

Escuela Yogaia Las Palmas 18 - 19 Abril 2026



# AJAPA *Japa* AJAPA *Dharana*

---

*“El Japa requiere un esfuerzo consciente y continuo en la repetición del mantra, pero Ajapa no requiere ningún esfuerzo. Se dice que Japa viene de la boca, mientras que Ajapa viene de la respiración y del corazón”*

*Swami Nirjanananda*

Ajapa Japa es una técnica muy valiosa e importante dentro del marco del **Yoga y el Tantra**. Constituye en sí misma una Sadhana (práctica personal) completa, y es además la preparación ideal para introducirse posteriormente en sistemas más avanzados como el Kundalini y el Kriya Yoga.

Ajapa Japa consiste básicamente en la combinación y coordinación de un **mantra con el flujo respiratorio**. En su forma más elaborada, se integran un conjunto de elementos que la convierten en un método muy potente y eficaz de profundización de la conciencia. Dichos elementos son: respiración psíquica (Ujjayi), mantra, canal psíquico, chakras y el cierre de la lengua (Kechari Mudra).

La palabra Japa significa repetición consciente del mantra, y japa se convierte en Ajapa cuando la repetición deviene espontánea, sin esfuerzo consciente.

En la práctica, tradicionalmente se utiliza el mantra **SO HAM** que es el sonido inherente a la respiración. Al comienzo de la práctica resuena en las capas superficiales de la mente, y en la medida que el mantra va calando en la mente, se producirá un proceso de purificación mental en la que desaparecerán los bloqueos que obstaculizan la aproximación hacia la experiencia del **SER**.



## DANILO HERNÁNDEZ

---

Danilo Hernández comenzó la práctica del yoga de forma autodidacta a los 16 años. Discípulo de Sw. Satyananda y Sw. Niranjanananda. Dedicado a la enseñanza del yoga desde 1975. Actualmente dirige “**BINDU**” Escuela de Yoga de Chamartín, en Madrid.

Es profesor de yoga titulado por la “Sivananda Yoga Vedanta Forest Academy” de Quebec, Canadá, en 1975. Desde 1984 permanece vinculado a la **Bihar School of Yoga** de Munger, India. En 1993 fue reconocido como Yogacharya (maestro de yoga) por la Bihar School of Yoga y el International Yoga Fellowship Movement. Desde hace años, dirige regularmente cursos y seminarios de yoga en diferentes ciudades españolas y de Sudamérica.

Es autor del libro “**Claves del Yoga**”, obra de gran interés por ofrecer una síntesis completa de las enseñanzas del yoga, expuestas de manera sistemática, objetiva y clara. Sw. Digambar destaca por su gran precisión, profundidad y sentido del humor. El enfoque realista que ofrece sobre el yoga permite que la práctica del yoga pueda reflejarse en nuestra vida cotidiana, proyectándose en todo lo que realizamos y vivimos.





# INFORMACIÓN

---

## DÓNDE

Presencial en la **Escuela Yogaia**, Carretera del Cardón 100, Las Palmas.

## CUÁNDO

Sábado 18 Abril 2026 10:00-14:00 / 17:00-20:30

Domingo 19 Abril 10:00-14:00

## CERTIFICACIÓN

Obtendrás un **Certificado de Asistencia** emitido por la Escuela Yogaia y la Asociación Española de Hatha Yoga. Se trata de una certificación de profundización de conocimientos. Avalado por el programa YACEP de la Yoga Alliance.

## CUOTA

- Precio general 200€
- Precio para alumnos 185€.

## INSCRIPCIÓN Y PAGO

En la web [Yogaia.es/inscripción](http://Yogaia.es/inscripción), rellenando el formulario y pagando el importe correspondiente al primer seminario. También por Bizum al 609303603, enviando un whatsapp con la confirmación.

## CONTACTO

609 303 603

[escuelayogaia@gmail.com](mailto:escuelayogaia@gmail.com)