

NM211 RITMO Y SONIDO PARA LLEVARTE A TU SER



Primera ejercicio 6 minutos

Manos en Gyan Mudra en las rodillas.
Escucha el sonido y el ritmo de la tabla.
Observa como el sonido te lleva a tu ser.

Segundo ejercicio 25 minutos (1 + 24).

Primer minuto: Escucha el mantra Dhuni. Es una armonía muy simple. El ritmo te capturaré. La tabla es la danza de tu corazón .

24 minutos más: Canta el mantra correspondiente a la melodía Dhuni: Sat Nam Ji Wahe Guru Ji. Hazlo desde el ombligo, con la punta de la lengua firme y vibrando el sonido en el corazón. Es un ritmo entre tu Dios y tu corazón.



Tercer ejercicio 7 minutos

Mano derecha arriba a la vertical, codo bien recto, dedos separados y estirados, como antenas. Mano izquierda apoyada en el ombligo y presionándolo con fuerza.

Ojos cerrados. Escucha el mantra Dhuni.

Usa tu poder de coraje y determinación. Estira la mano, abre bien los dedos y ténsalos. Presiona el punto del ombligo. Respira lento y profundo sin cantar.

Para terminar, inhala profundo, retén, contrae mulband, estira la columna y tu mano, exhala. Hazlo dos veces más.