

SUDH/CLASE 2

REMOVIENDO LOS BLOQUEOS DEL SUBCONSCIENTE

MARTES 6 DE OCTUBRE

KRIYA DE GONG

El kriya se compone de 1 parte, el maestro se centra mayormente en los Chakras No.3 y No.4.

Justo antes de iniciar la Kriya el maestro le dice a la clase: "***Vamos a entregarte la energía del Creador, vamos a entregarte el sonido de la Creación.***"

Observación:

- Todos los toques se realizan dentro de la zona central de chakras.
- En algunos momentos se trabaja sobre cuadrantes derechos.
- No hay una secuencia establecida el maestro realiza variantes dependiendo de la zona de chakra que esta procesando.
- El tiempo total de Gong es de 8 minutos.

Estructura:

Entonar los 3 mantras sagrados del Maestro Gong.



-Reverencia- es la palabra clave para el gonguero que aprendió según las enseñanzas de Yogi Bhajan.

Antes de realizar el primer llamado al Maestro Gong, cierra tus ojos para adentrarte en tu espacio interior y desde allí entonar los 3 mantras sagrados. Desde ese instante se abre el vasto espacio de la vibración sagrada.

Toque de Apertura. Inicia la apertura del espacio vibratorio con un golpe. Comienza el proceso con el Maestro Gong y todos los elementos trabajados previamente.

Abre sobre Chakra 4.

6 golpes seguidos sobre chakra 3

1 golpe en 4, 5, 6

2 golpes en 2, 1 en 3, 3 en 4

2 golpes en 3, 3 en 5, 2 en 2

3 minutos de Chakra No.3

2 minutos de Chakra No.4

1 minuto de Chakra 4 con aumento sostenido del tono y poder del golpe.

1 minuto de Chakra No.4 bajando gradualmente el tono y poder del golpe.



Al finalizar la kriya debe permanecer en silencio y en un breve estado meditativo hasta que la vibración pare de manera natural.

La intención es permitirse y permitir a los participantes recibir las últimas ondas de sanación que emite el Maestro Gong.

Observación:

- El mallet se coloca en la base o sobre su piel o esterilla (preferiblemente en su bolsa), nunca colocarlo directo en el piso.

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

