

SUDH/CLASE 3

CONFERENCIA LOS ANGELES

March 21, 1989

Los Angeles, CA

MARTES 13 DE OCTUBRE

KRIYA DE GONG

El kriya se compone de 2 partes, el maestro se centra mayormente en los Chakra No.4 en ambas partes y solo brevemente Chakra No.3 en la segunda parte. Grado de dificultad medio. Se requiere manejo de plano de Gong, estructura, munequeo, manejo de tiempos, destreza en percusion y control de tonos.

Observación:

- Todos los toques se realizan sobre la zona limitrofe purusha-prakasha.
- Se centra la percusion en cuadrantes izquierdo (Crakra No.4 y brevemente se trabaj en alternancia sobre cuadrante derecho (Chakra No.4)
- Las secuencias son variadas debido al momento dentro del proceso de Renacimiento.
- El tiempo total de Gong es de 8 minutos.
- Como parte del kriya el maestro Yogi Bhajan ejecuta percusion mediante un pequeño tambor durante 2 minutos. Esta fase previa permite hacer los ajustes de ritmos entre pranayama y vibracion. Permitiendo preparar el espacio donde luego el Maestro Gong te conducira al espacio interno de silencio, solo pranayama y vibracion.



Estructura:

Entonar los 3 mantras sagrados del Maestro Gong.

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

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.

Inicias la apertura del espacio vibratorio con un golpe seco. A partir de este momento comienza el proceso de amalgamamiento con el Maestro Gong, recuerda el es quien te guía, tu solo eres el enlace. Todos los elementos e intenciones trabajados previamente seran amplificados, proyectados, fusionados e integrados a nivel atomico en el ser del tratante.

Abre sobre Chakra No. 5 con un golpe seco.

Inicia la secuencia en cuadrante izquierdo sobre Chakra No.4 con 4 golpes directo de 1 segundo cada uno.

Continua sobre el Chakra No.4 pero cambia el ritmo de la percusion a 2 golpes seguidos – espacio (imitando los latidos del corazon). El tono va de sutil a medio. (Importanteno se debe percibir de golpe sino como cuando se sube el tono muy despacio en un equipo)

Pasa al cuadrante derecho sobre el Chakra No.4 1 solo golpe de 1 segundo. Tono Alto. PODEROSA Percusion de Renacimiento 3

golpes seguidos en esta forma 1+ 2+ 3+++ (el tercer golpe debe explotar en sonido, vibración y frecuencia)

Segunda Parte

En esta parte del proceso el Maestro Gong interactúa con mantras de manera directa y activa.

Desde el cuadrante izquierdo en zona limitrofe Purusha-Prakasha inician los golpes en el Chakra No.4

Desde el cuadrante inferior (zona de Chakras) se inicia el golpe en el Chakra No.3

La música está ejecutándose y entra el Maestro Gong de sutil entre la música y mantra a audible quedando solo a la escucha Vibración y Mantra.

Para la ejecución del Gong y la música continúa.

Interviene nuevamente el Maestro Gong sobre el cuadrante izquierdo en zona limitrofe Purusha-Prakasha con 2 secuencias de percusión (latido de corazón).

Continúa con 3 golpes suaves, bajando gradualmente el tono y poder del golpe.



Al finalizar el Renacimiento debe permanecer en silencio y en un breve estado meditativo hasta que la vibración cese de manera natural. La intención es permitirse y permitir a los participantes recibir las ultimas ondas de sanación que emite el Maestro Gong.



Observación:

El mallet se coloca en la base, sobre su piel o esterilla.

o preferiblemente en su bolsa.

Nunca colocarlo directo en el piso.

La Corriente del Sonido

El gong es un instrumento terapéutico. Su sonido crea una relajación profunda, que nos libera del torrente de pensamientos que nuestra mente descarga, y estimula el sistema glandular hacia un nivel mas elevado de funcionamiento. Nos transporta a un estado de paz profundo donde la sanación puede ocurrir. El gong libera bloqueos, reduce la tensión y estimula la circulación. El resultado es una reorganización de la energía emocional y de los pensamientos que están atados a la estructura corporal. Cambia los sentimientos que están bloqueados al cortar los pensamientos que sustentan y recrean los sentimientos. En la anatomía yóguica, los nadis son los canales de flujo para el prana. Existen

72000 nadis, de los cuales 72 son vitales. Cuando el gong suena, estos canales son limpiados, y la persona experimenta un aumento en el flujo de la energía en regiones que pueden haber estado bloqueadas. Además, esta circulación mas libre del prana a través de los nadis equilibra y fortalece los chakras. El Gong es un instrumento de transformación. Es el resonador más potente. Es considerado como el perfecto Om, es el sonido de la creatividad misma. Todos los mantras, toda la música, los sonidos y las palabras se encuentran dentro del Gong. Es el núcleo de la palabra. Es el instrumento que produce mayor cantidad de tonos resonantes. Cuando vibra se puede sentir reverberaciones musicales en cada célula del cuerpo.