

# SUDH/CLASE 4

## CONFERENCIA LOS ANGELES

22 de marzo de 1989

Los Angeles, CA

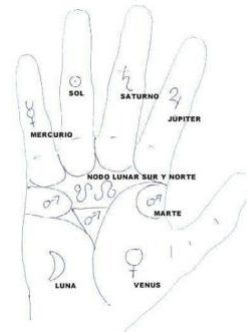
**MARTES 20 DE OCTUBRE (27 DE OCTUBRE)**

---

### KRIYA DE GONG

El kriya se compone de 2 partes, el maestro se centra mayormente inicialmente en los Chakra No.4, No.3, y brevemente en No.5 y No.2 **Grado de dificultad alto.** Se requiere buen manejo de plano de Gong, estructura, munequeo, conocimiento en el manejo de tiempos, destreza en percusion y control de tonos. En este Renacimiento se utiliza poderosamente ambos hemisferios, se exige un control tiempo espacio dentro del plano del Gong.

En este Renacimiento se enseña un munequeo muy especial que permite sostener el nivel de percusion y marcar los tonos utilizando a 1/3 de la base del mallet (inicio del mallet) y cuyo movimiento que da estabilidad al golpe, se produce mediante el uso de los dedos Jupiter (indice) y Saturno (del medio).



## Observación:

- Los toques se realizan mayormente en la Region Prakasha en alternancia en menor tiempo desde la zona limitrofe purusha-prakasha. En este Renacimiento una parte poderosamente activa toca directo en la Region Purusha.
- Se centra la percusion en cuadrantes derecho (Chakra No.4, Chakra No.3) y se trabaja en alternancia sobre cuadrante derecho (Chakra No.4, No.3, No.2) con breves toques directos al Chakra No.5)
- Las secuencias son variadas debido al momento dentro del proceso de Renacimiento.
- El tiempo total de Gong es de 00:21:01 minutos.
- Como parte del kriya el maestro Yogi Bhajan ejecuta



percusion mediante un pequeño tambor durante 0:5:48 minutos. Esta fase posterior permite hacer los ajustes de ritmos entre pranayama y vibracion. Permitiendo crear secuencia, ritmo y fuerza para el pranayama poderoso que realiza el participante bajo la guia del Maestro Yogi Bhajan como fase final del Renacimiento.

**-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.***

## Estructura:

Entonar los 3 mantras sagrados del Maestro Gong.

### ***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.***

En este Renacimiento el Toque de Apertura es sobre el sobre Chakra No. 5 seguidos a 1 segundo y con un golpe sutil y seco.

Inicia la secuencia en cuadrante izquierdo sobre Chakra No.4 con varios golpes consecutivos de 1 segundo cada uno con movimiento rotativo de muñeca. Aumenta el tono. Se mantiene en Regiones Purusha-Prakasha

Se alterna a cuadrante derecho sobre Chakra No.4 y baja al cuadrante derecho inferior sobre Chakra No.2. Se alterna en Chakra No.4 los tonos suben pero cambia el ritmo de la percusion a 2 golpes seguidos – espacio (imitando los latidos del corazon). El tono va de medio a alto y luego sostiene a medio y baja ( Importante el golpe de tono alto en Renacimiento debe expresar fuerza y poder)



Musica, mantra y vibracion se ejecutan en forma conjunta y alternada durante el Renacimiento en diversas ocasiones.

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.

