

Emociones, Mantra, y Música

Rishima Bahadoorsingh

Reconocimiento de tierras

Reconoce que vivo, trabajo y juego en los territorios tradicionales y no cedidos de los pueblos Coast Salish – naciones *skwxwú7mesh* (Squamish), *selílwitulh* (Tsleil-Waututh), y *xʷməθkʷəy̓əm* (Musqueam).

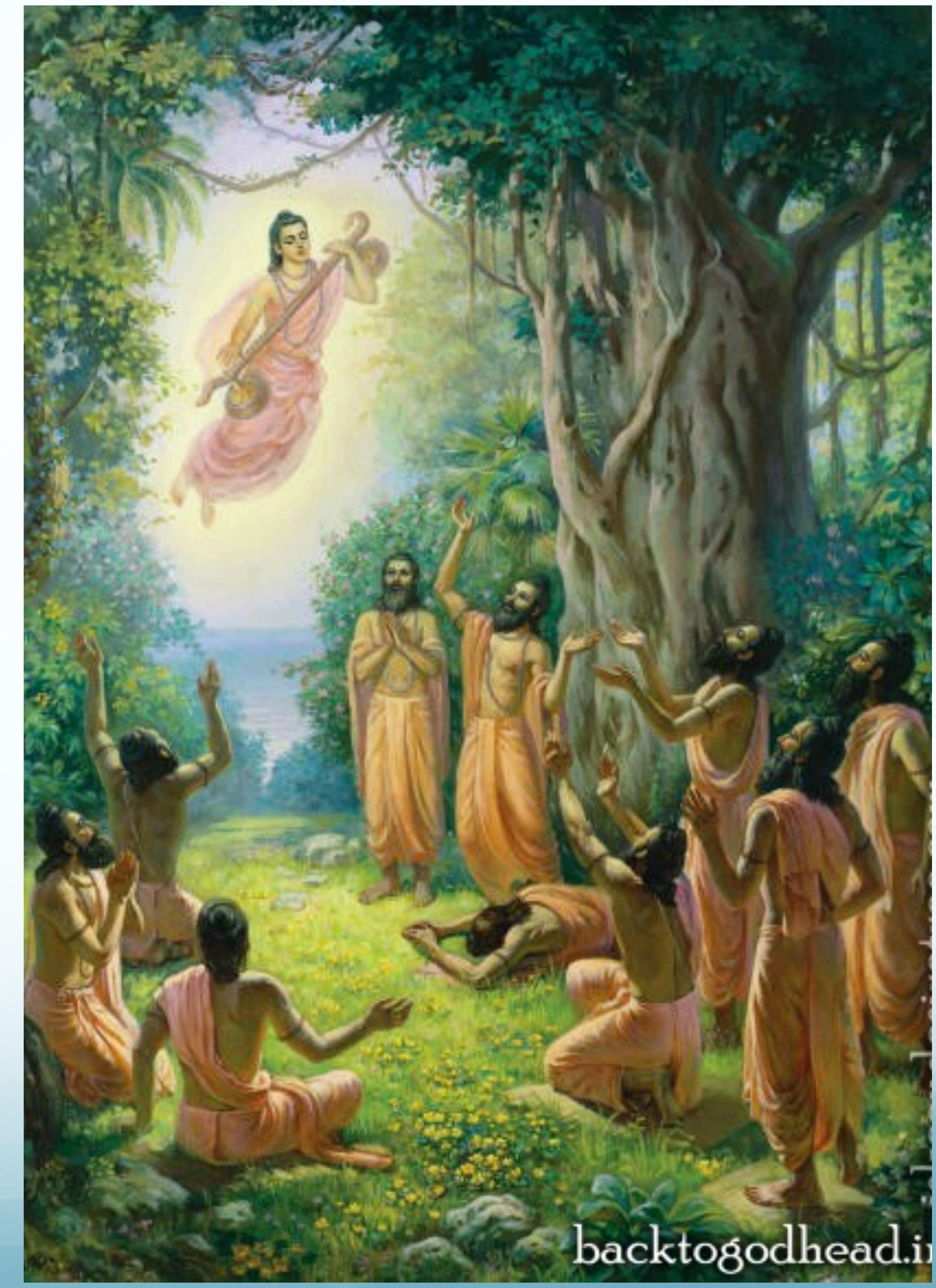
Sobre Mí

Rishima Bahadoorsingh



- Maestra**
- Vancouver Symphony Orchestra School of Music**
- BC Brain Wellness**
- Cantante y maestra de musica India**
- Maestría en Educación**
- Maestría en Educación Musical**
- Madre de 2**

- Que son los emociones?
- Como ayudarlos con sonido?
- Que es un mantra?
- Como usar un mantra?
- Aprende unos Mantra
- Raga terapia
- Meditación de Raga



Qué son las emociones?

- * Tristeza
- * Aburrimiento
- * Frustración
- * Preocupación / Ansiedad
- * Enojo / Ira
- * Estrés
- * Avaricia
- * Decepción
- * Miedo
- * Felicidad / Alegría
- * Tranquilidad
- * Paz
- * Concentración
- * Gratitud
- * Amor
- * Compasión

Mantra



मद्दशैःस्वैर्यमन्येत्
पातेन्द्रपूर्वे
दादावनु
चर्चन्वाने
त्रिधत्



MS 21
nakacarya, C

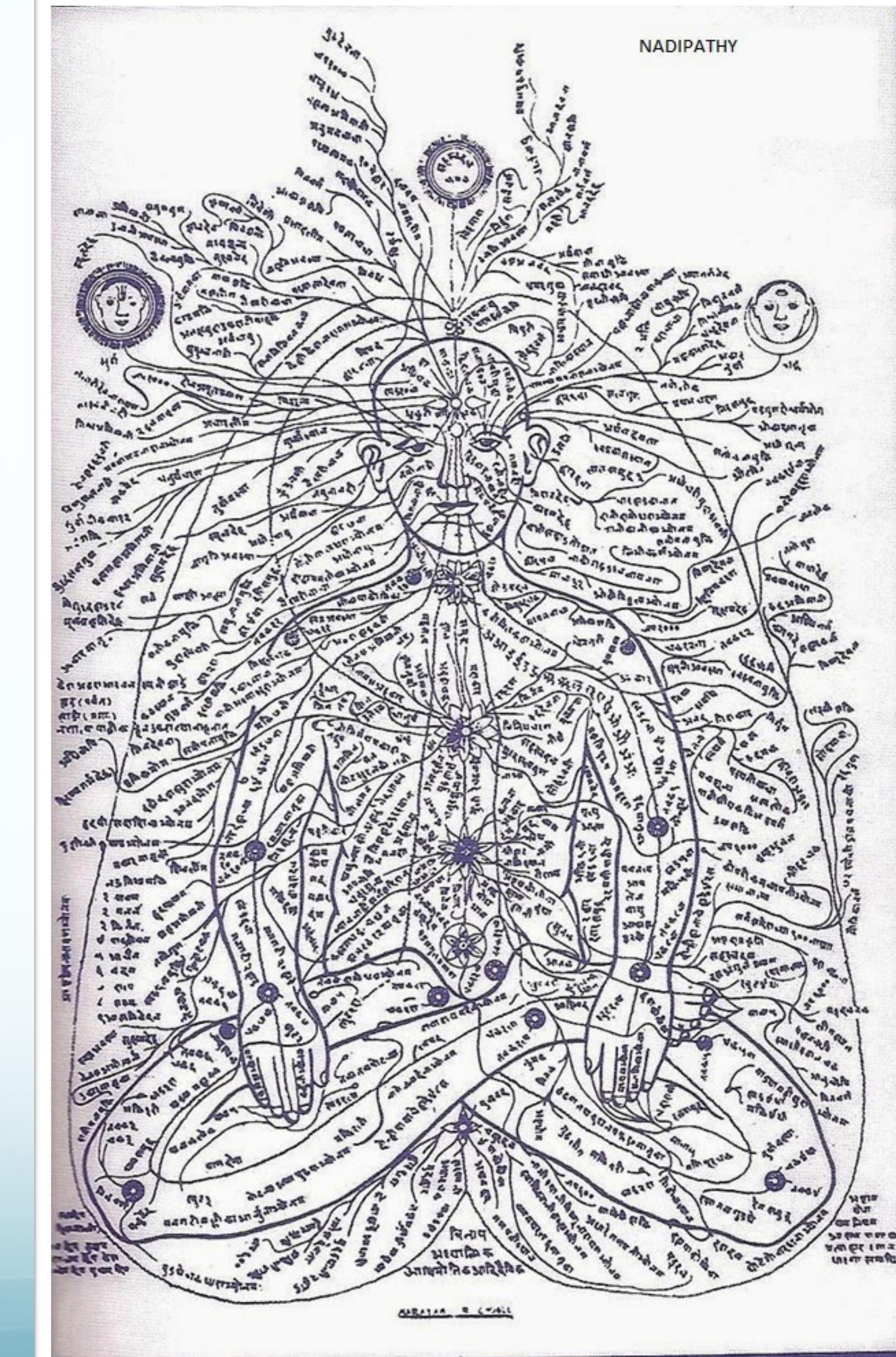
Nāda Yoga

- Āhata – golpeado
- Anāhata – no golpeado



Nādi

- Sistema energético/nervios
- 72 000 puntos
- **sandhi** - 2 puntos de energía cruzados
- **marma sthana** - 3 corrientes de energía
- **chakra** - más de 3 corrientes



CAKRAS

Sahasrāra सहस्रार
“thousand-spoked”
Crown of the Head

Ājñā आज्ञा
“enhanced knowledge”
Third Eye

Viśuddha विशुद्ध
“purified”
Throat Area / Space

Anāhata अनाहत
“unstruck”
Heart Area / Air

Maṇipūra मणिपूर
“jewel-filled”
Navel Area / Fire

Svādhiṣṭhāna स्वाधिष्ठान
“self-basis”
Reproductive Area / Water

Mūlādhāra मूलाधार
“root support”
Base of the Spine / Earth

SOUNDS

Om̄
or Silence

Om̄
ham kṣam

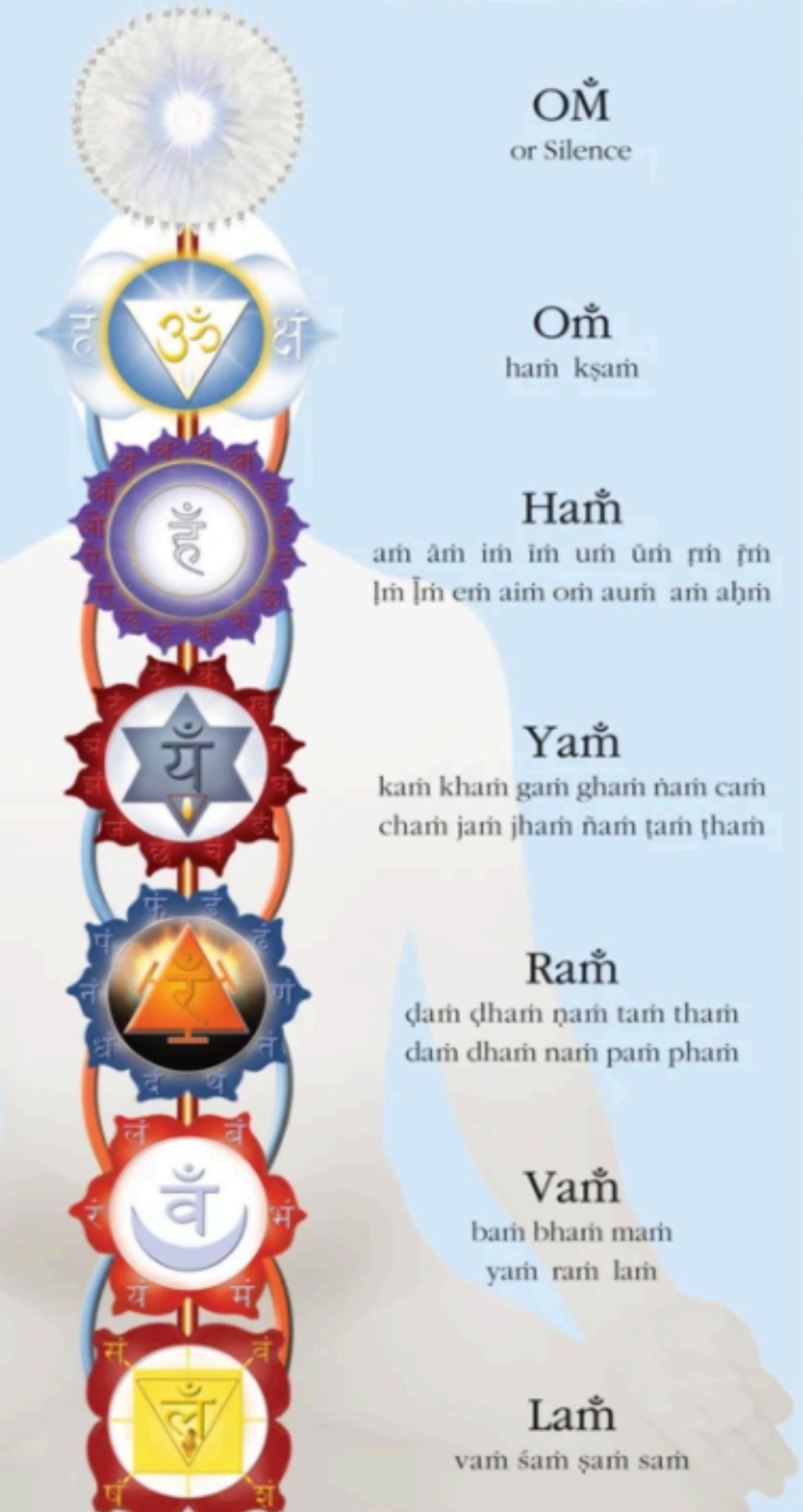
Haṁ
aṁ āṁ iṁ īṁ uṁ ūṁ ṣṁ ḣṁ
īṁ īṁ em̄ aiṁ om̄ aum̄ aṁ alṁ

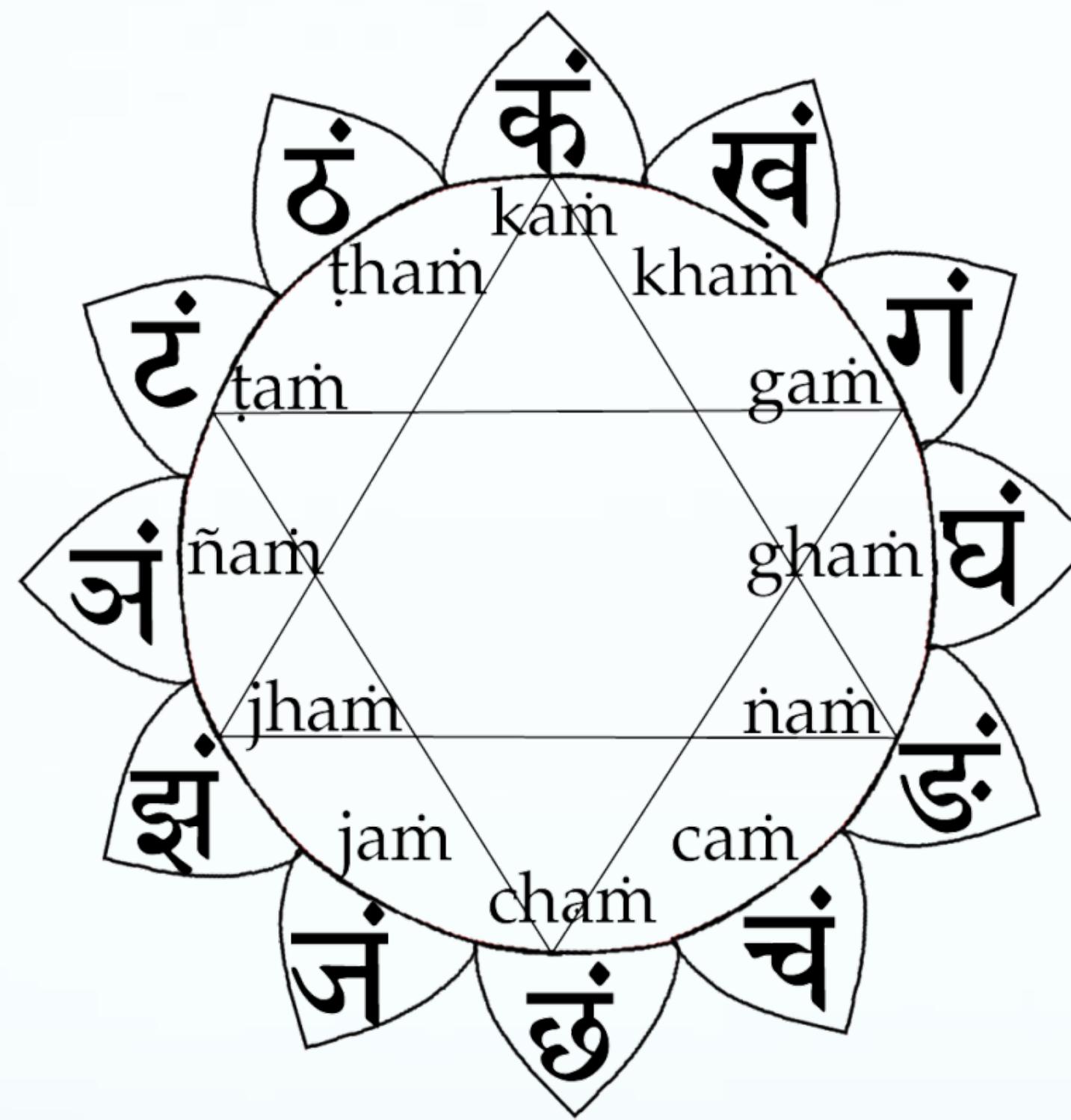
Yaṁ
kaṁ khaṁ gaṁ ghaṁ ñaṁ caṁ
chaṁ jaṁ jhaṁ ñaṁ taṁ thaṁ

Raṁ
daṁ ḏhaṁ ḥaṁ taṁ thaṁ
daṁ dhaṁ naṁ paṁ phaṁ

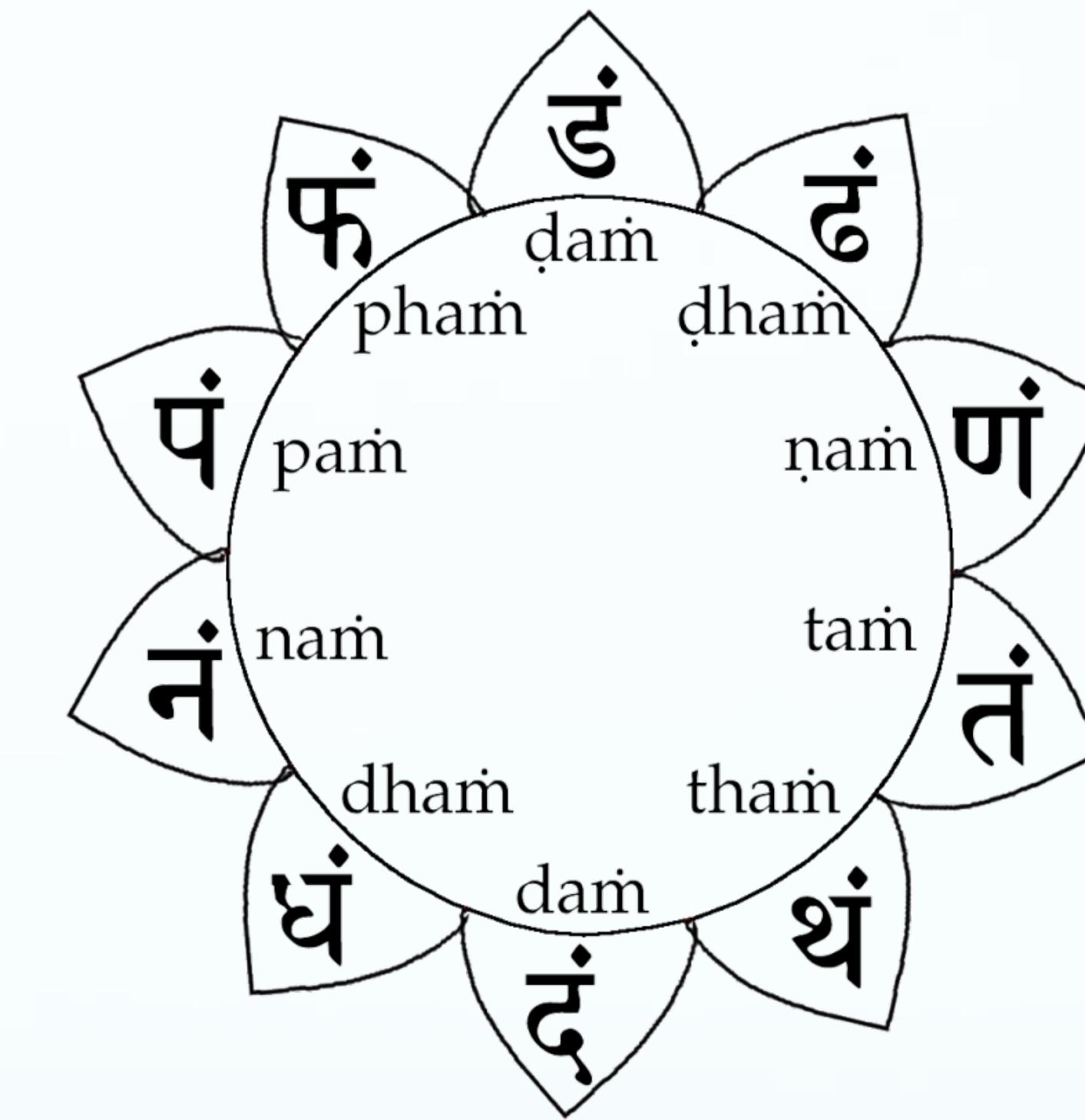
Vaṁ
baṁ bhaṁ maṁ
yaṁ raṁ laṁ

Laṁ
vaṁ ūṁ ūṁ ūṁ





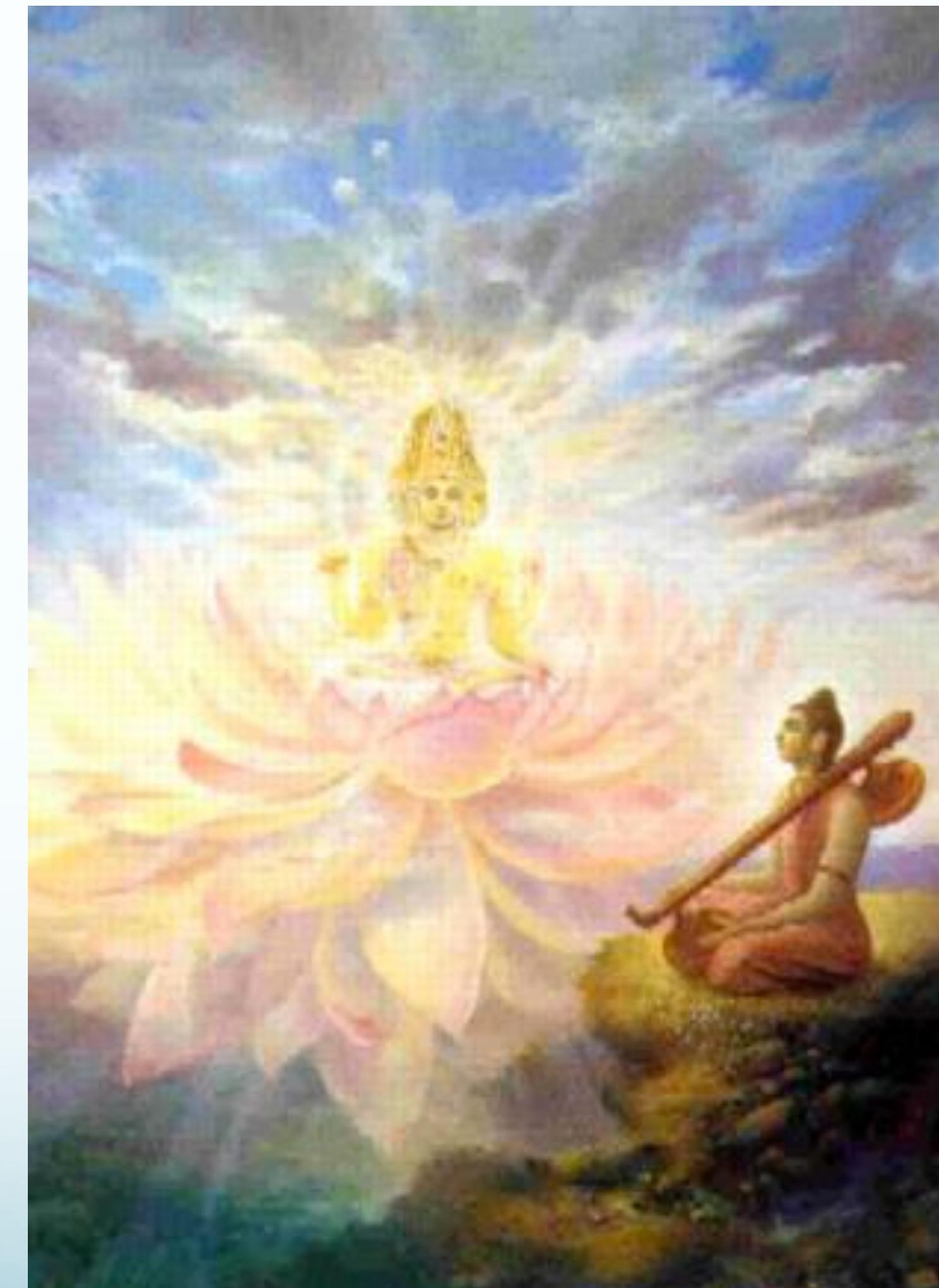
Corazon Chakra (anāhata)

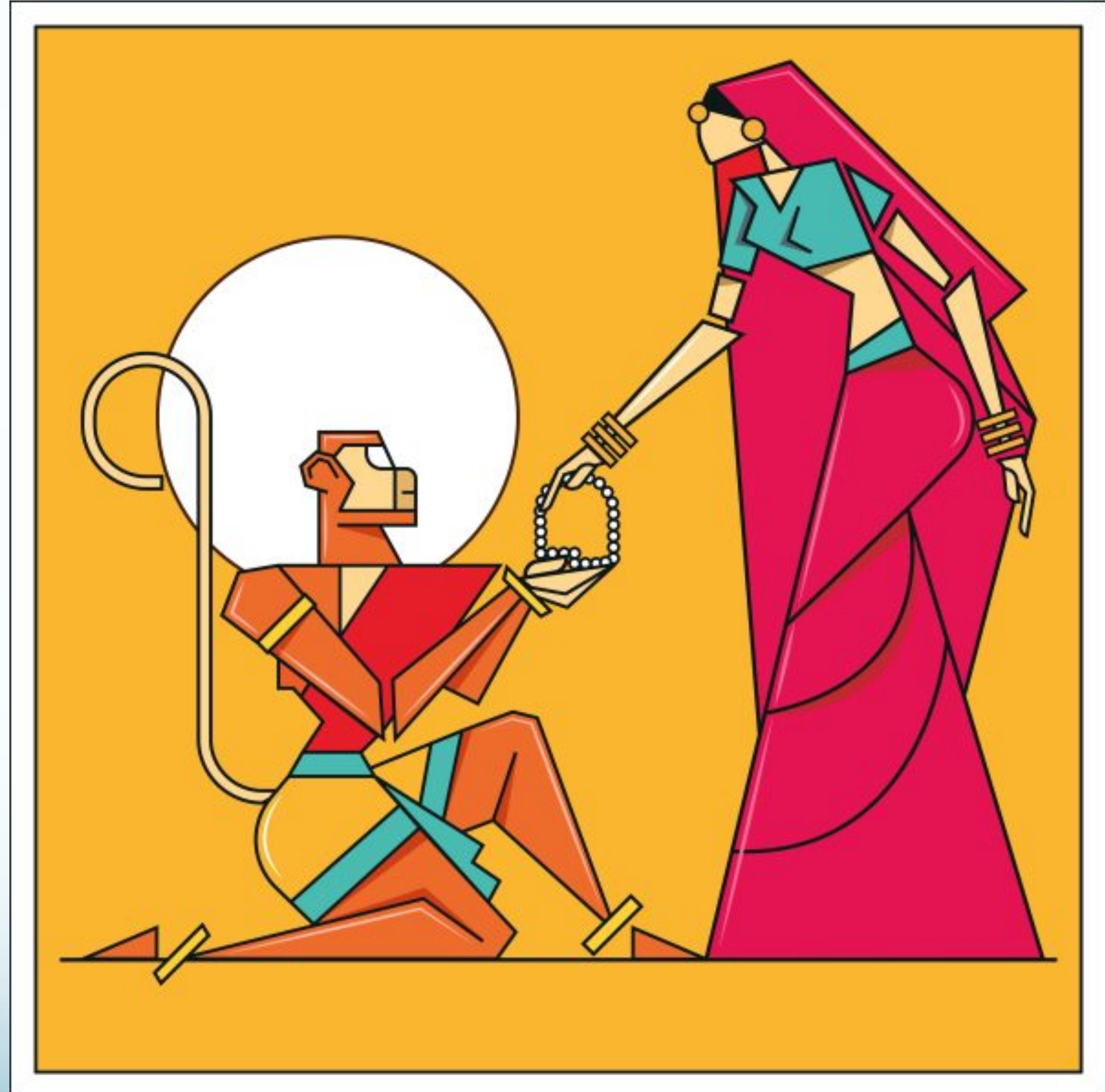


Navel Chakra (Manipūra)

Mantra

- Un mantra es una palabra, frase, conjunto de palabras reveladas o un sonido divino que ha sido recibido y experimentado por grandes sabios en meditación profunda.
 - Pandit Tigunait





Artist: Abhishek Kalyanpurkar



Artist: Abhishek Kalyanpurkar

Mantra – Masuro Emoto



Self Love



Beauty



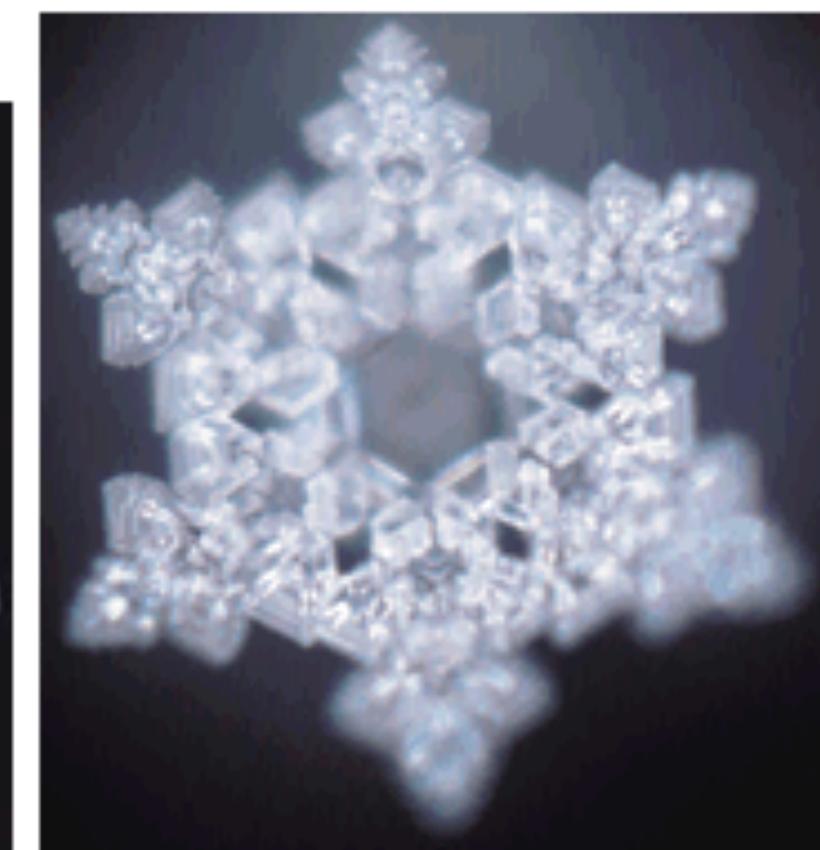
Passion



"Good Job!"
"Well Done!"

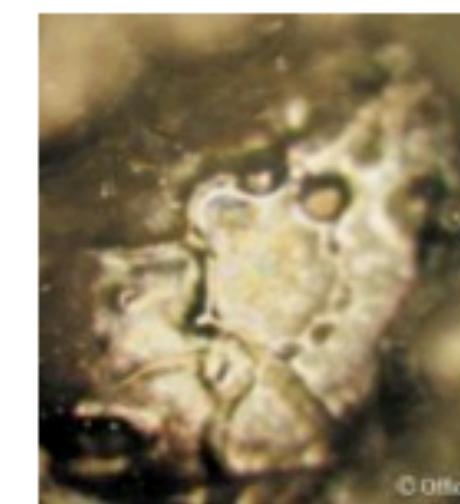
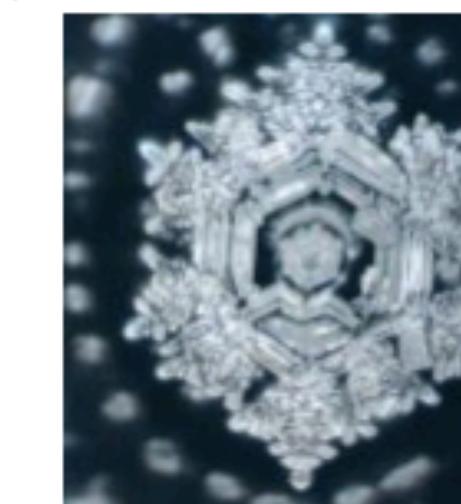
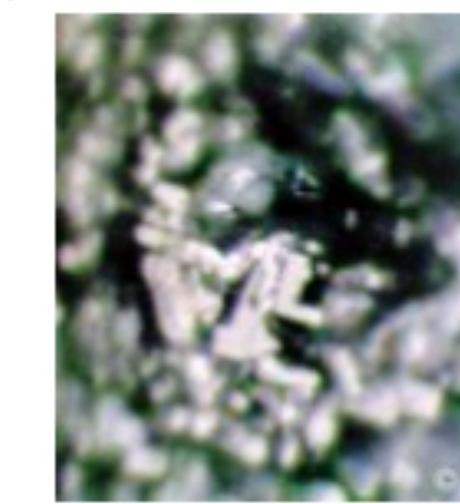
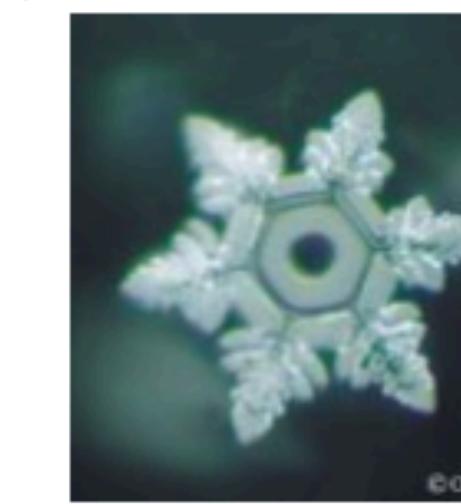
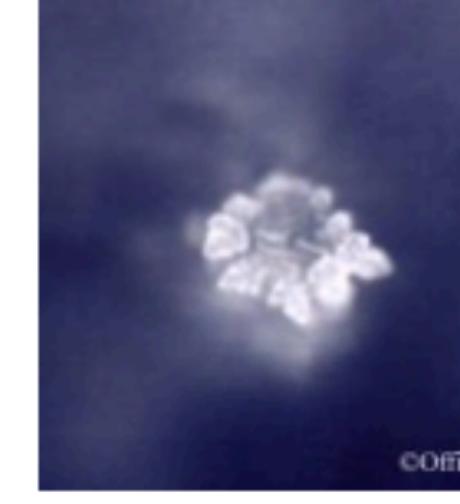
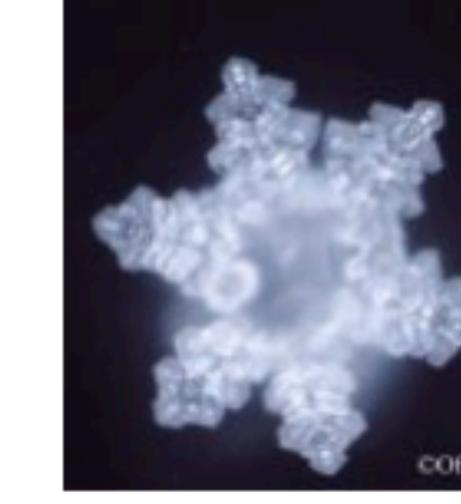
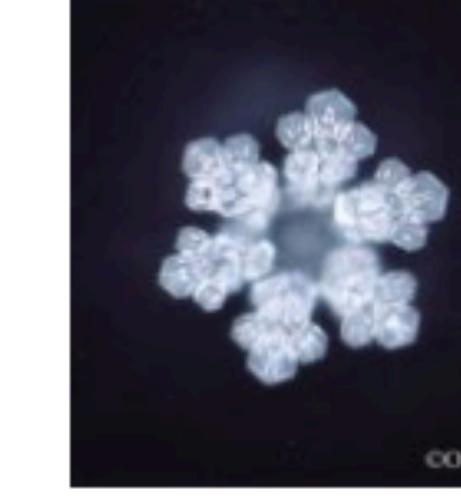
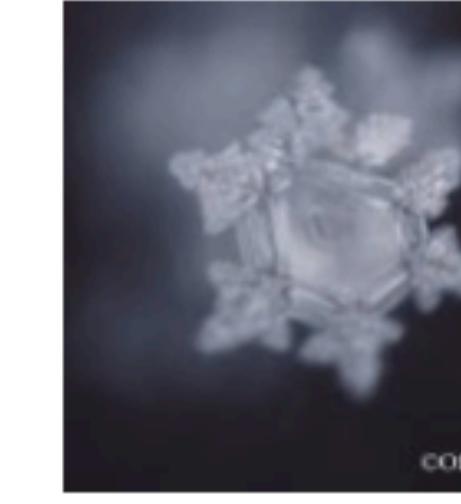
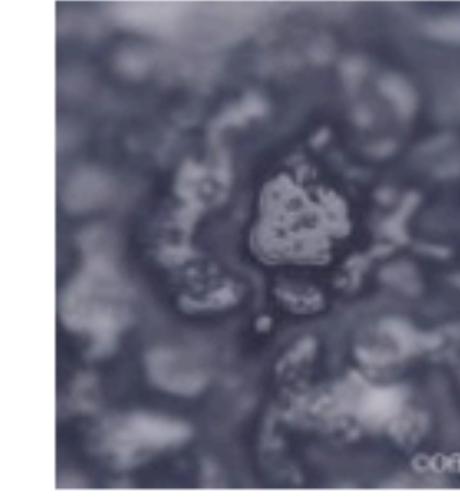
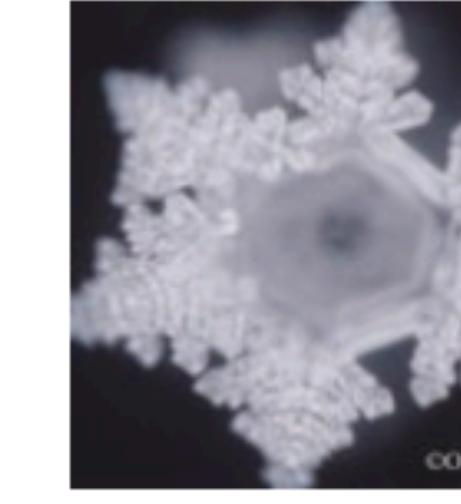


Rescue
(Protect)



Happiness

Masuro Emoto

 	 
<p>The water of Fujiwara Dam, before and after a Buddhist monk offered a prayer(Gunma Pref, JPN)</p>	<p>Tokyo's tap water before and after 500 people sent their energies of love remotely from different places in Japan. (Israel)</p>
 	 
<p>The water of Watarase drainage basin, before and after the prayer (Tochigi Pref, JPN)</p>	<p>The tap water from primary school, before and after the prayer (Japan)</p>
 	 
<p>The tap water of Hiroshima Peace Memorial Park, before and after the prayer(Hiroshima Pref, JPN)</p>	<p>The water of Lake Biwa, before and after the prayer (Shiga Pref, JPN)</p>

Nāmasmarana - la repetición de un nombre divino



Como Cantar un Mantra

- Japa (repetición) con japa mala 108
- Nama Likhita Japa (Escribir)
- Canciones
- Durante el día

4 Formas de Cantar

1. En voz alta
2. Ligeros movimientos
(susurros)
3. En tu mente
4. Automaticamente



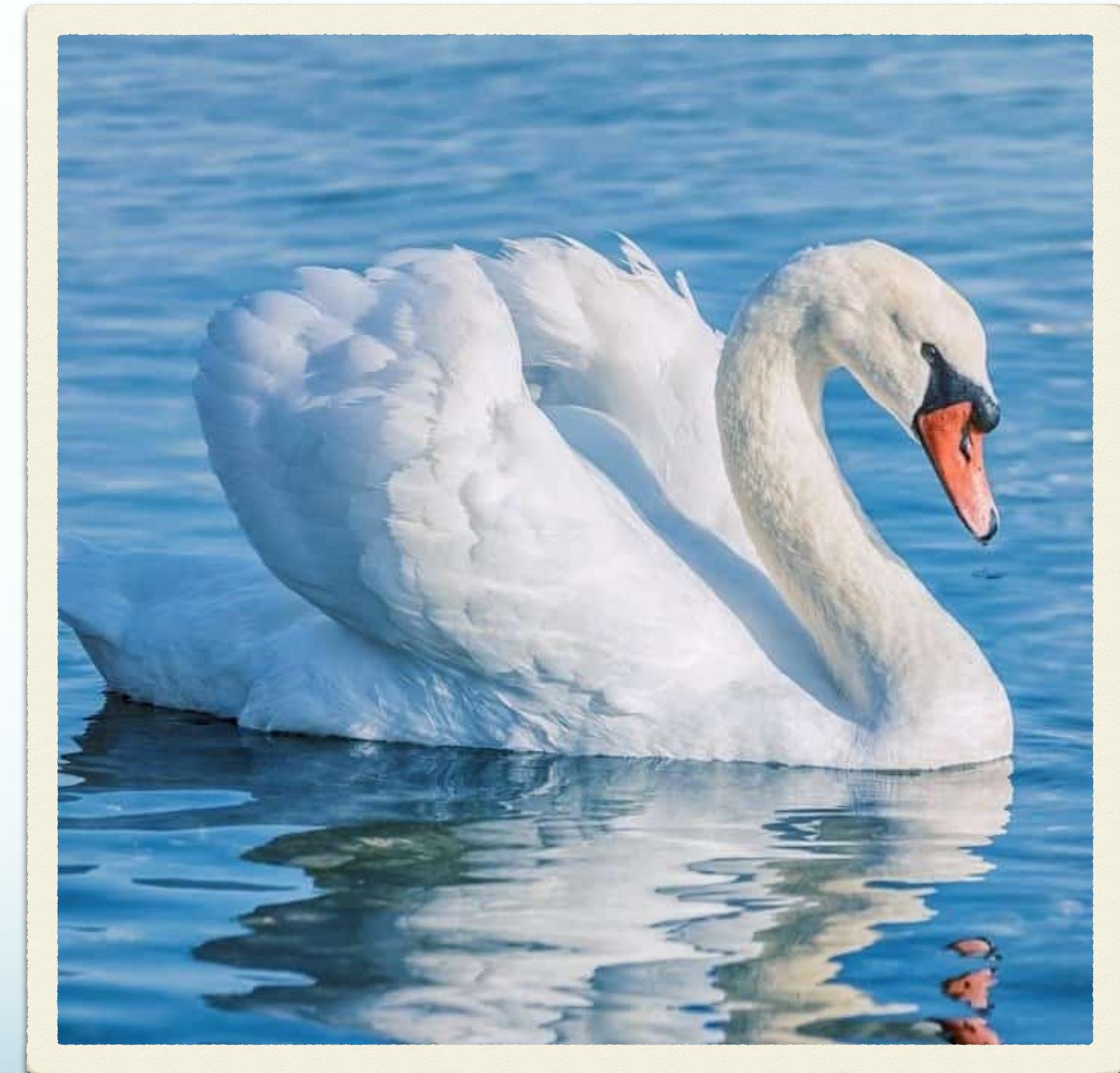
Om/Aum/ॐ

Devanagari, Gujarati	Assamese, Bengali, Oriya	Arya Samaj	Tamil
ॐ	ଔ	ओମ୍	ஓ
Kannada	Telugu	Malayalam	Grantha
ಓ	ఓ	ഓ	േ
Siddham	Jain symbol	Chinese	Tibet
ᦍ	ॐ	唵	ༀ
Bali (Indonesia)	Java (Indonesia)	Sikh (Gurmukhi)	Trianka Symbol Buddhism
ᦍ	ᦍ	ੴ	ᦍ

Hamsa Mantra

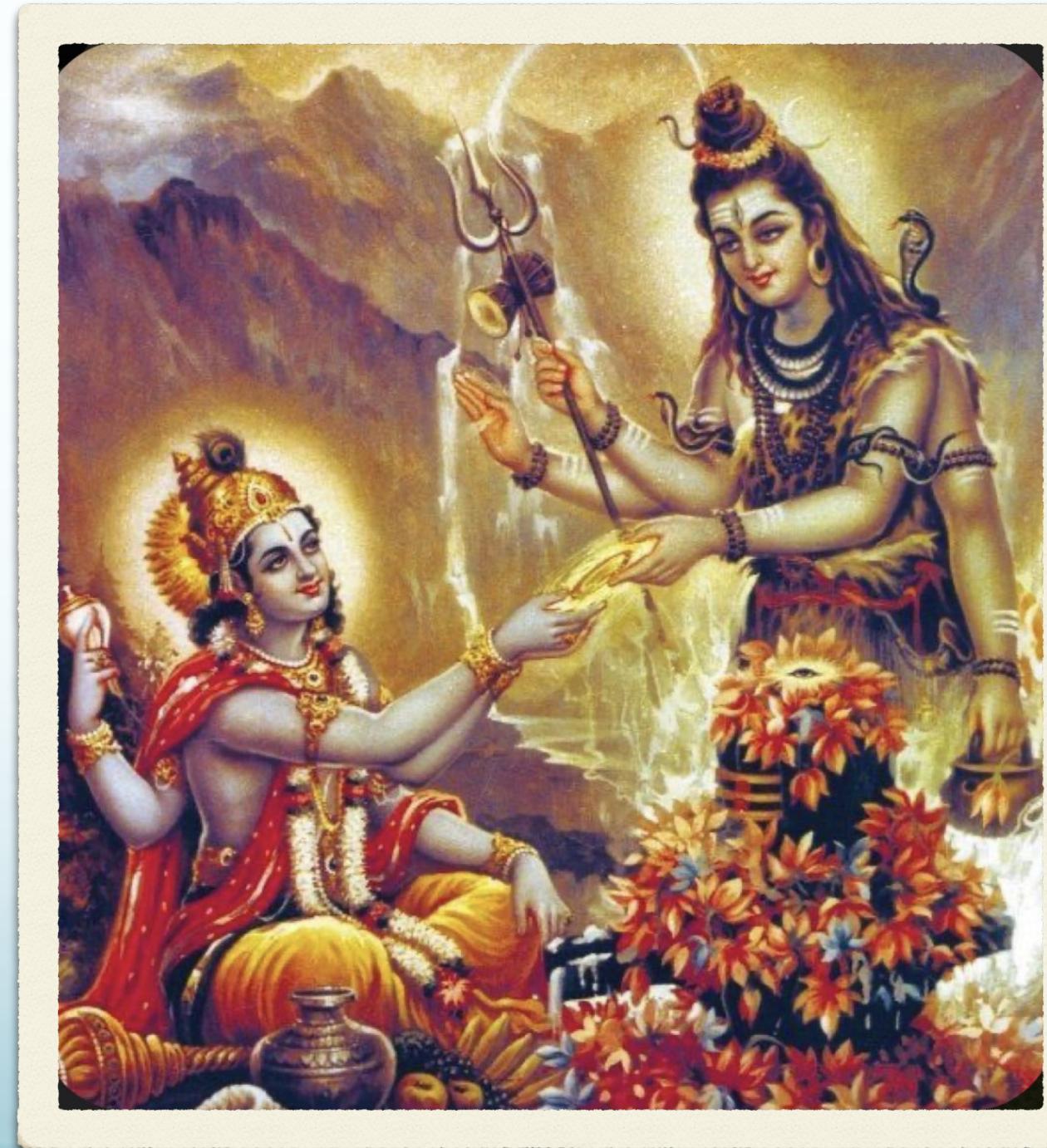
Soham

- “Soy eso”
- So - Eso (inhala)
- Ham - Yo (exhala)



Mantra

- Om Namah Shivāya
- Om Namo Bhagavate Vāsudevāya



Mantra

- **Samastāh Lokāh Sukhino Bhavantu**
 - *Que todos los seres en todos los mundos sean felices y libres*
- **Om Shāntih Shāntih Shāntihi**
 - *Om Paz Paz Paz*

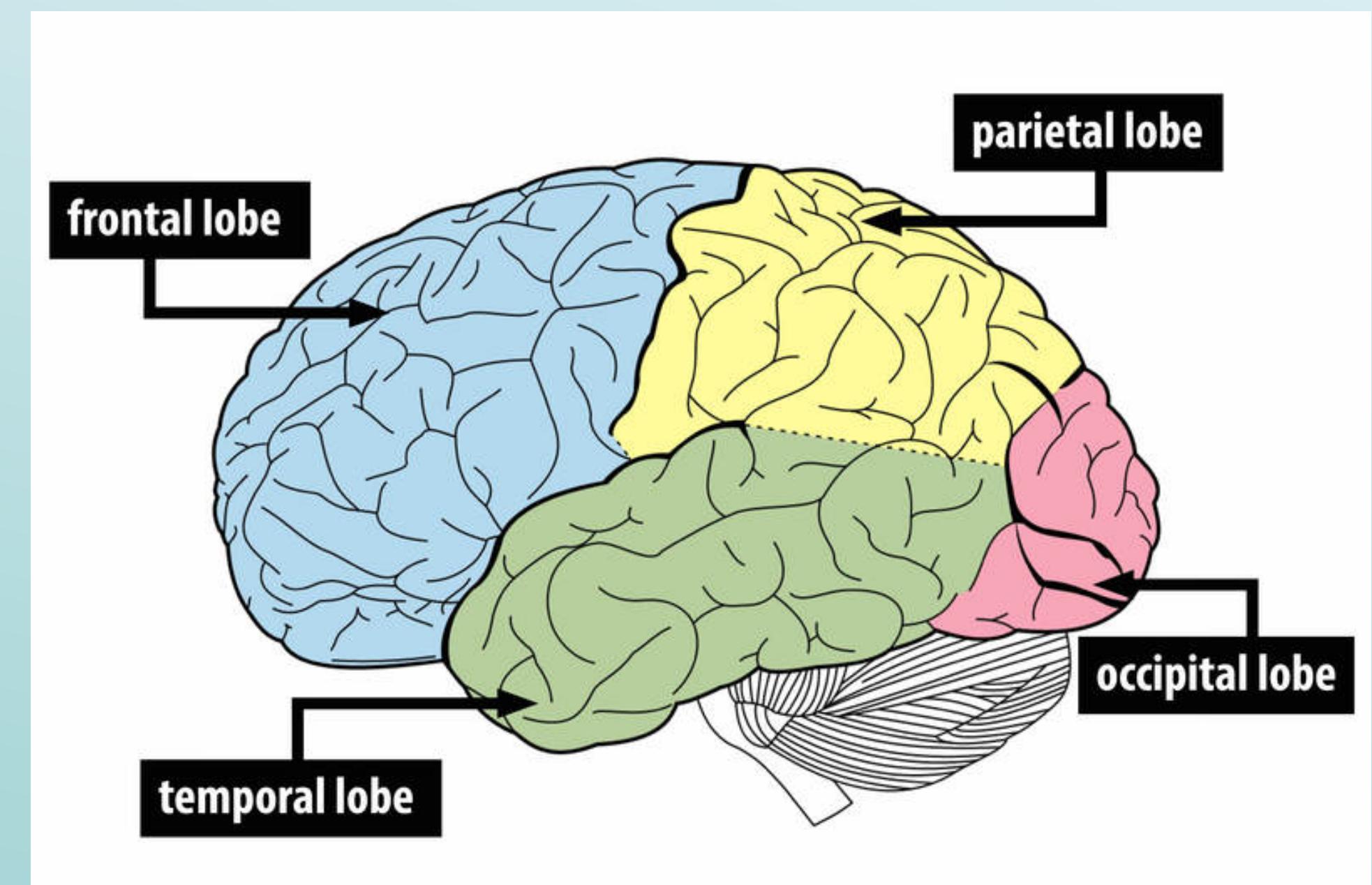




Musica

Tocar Música y el Cerebro

- * **Hacer la música** ejercita tu **lóbulo frontal** y te permite planificar, elaborar estrategias y ejecutar *grooves* (ritmos) con pensamiento complejo
- * Aumenta la **creatividad, la memoria, la toma de decisiones, la atención focalizada y la capacidad cerebral.**
- * **Fuegos artificiales** en tu cerebro entre tus **hemisferios izquierdo y derecho**, donde múltiples áreas se encienden.
- * Es un **ejercicio de cuerpo completo para el cerebro.**
- * Puede **aumentar el volumen y la actividad del cuerpo calloso** del cerebro, permitiendo que los mensajes circulen por rutas más rápidas y diversas.

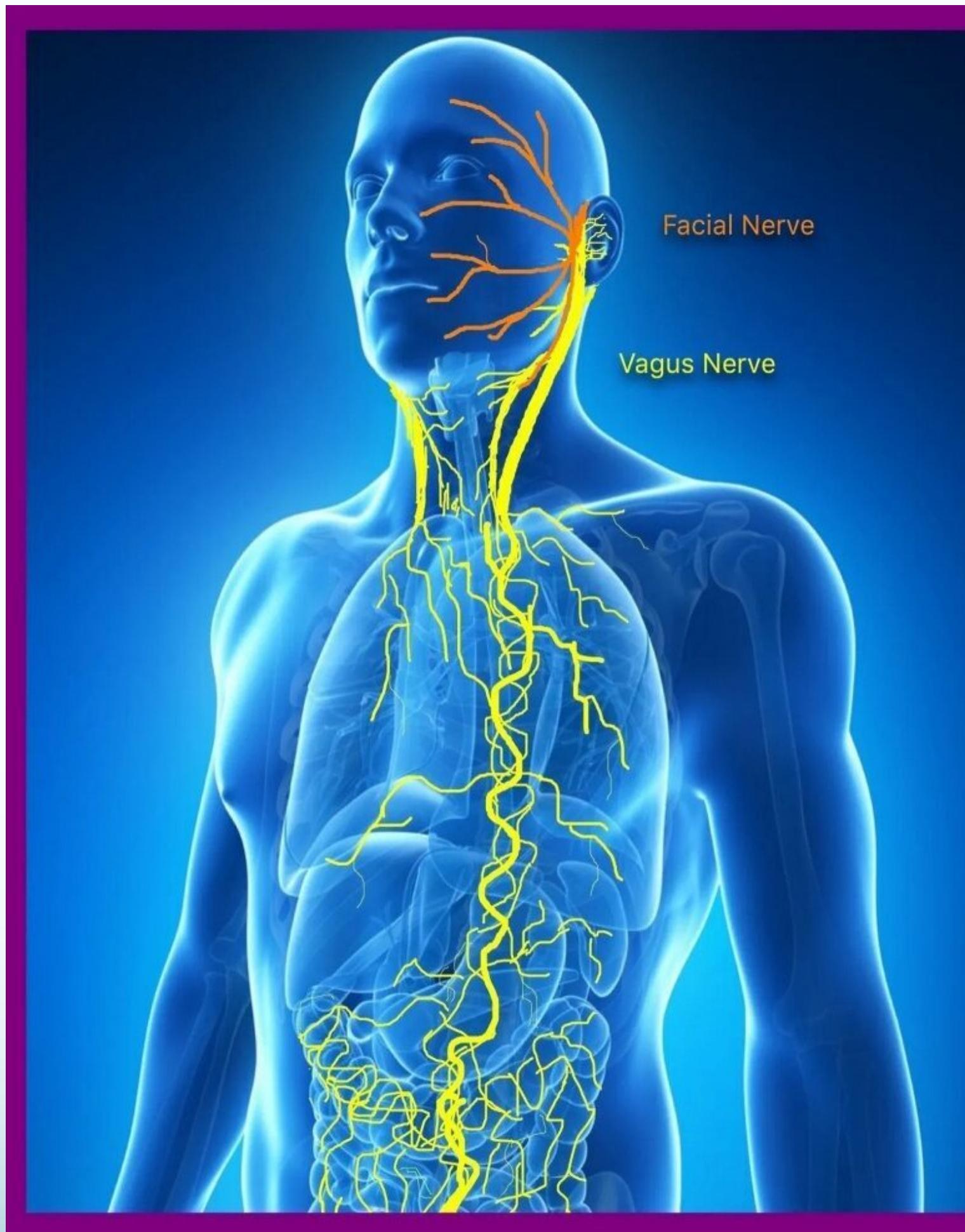


Beneficios

- Acelera la curación física.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés).
- Reduce la hipertensión.
- Produce una sensación de bienestar.
- Ayuda a liberar el trauma emocional.
- Reduce el estrés, el dolor, la fatiga y la ansiedad.
- Es calmante y aumenta la concentración.
- Regenera la masa cerebral (neuroplasticidad).
- Reduce los síntomas de enfermedades mentales.
- Facilita la sanación en pacientes con Alzheimer, Parkinson, accidentes cerebrovasculares, autismo y trauma.



Teoria Polyvagal

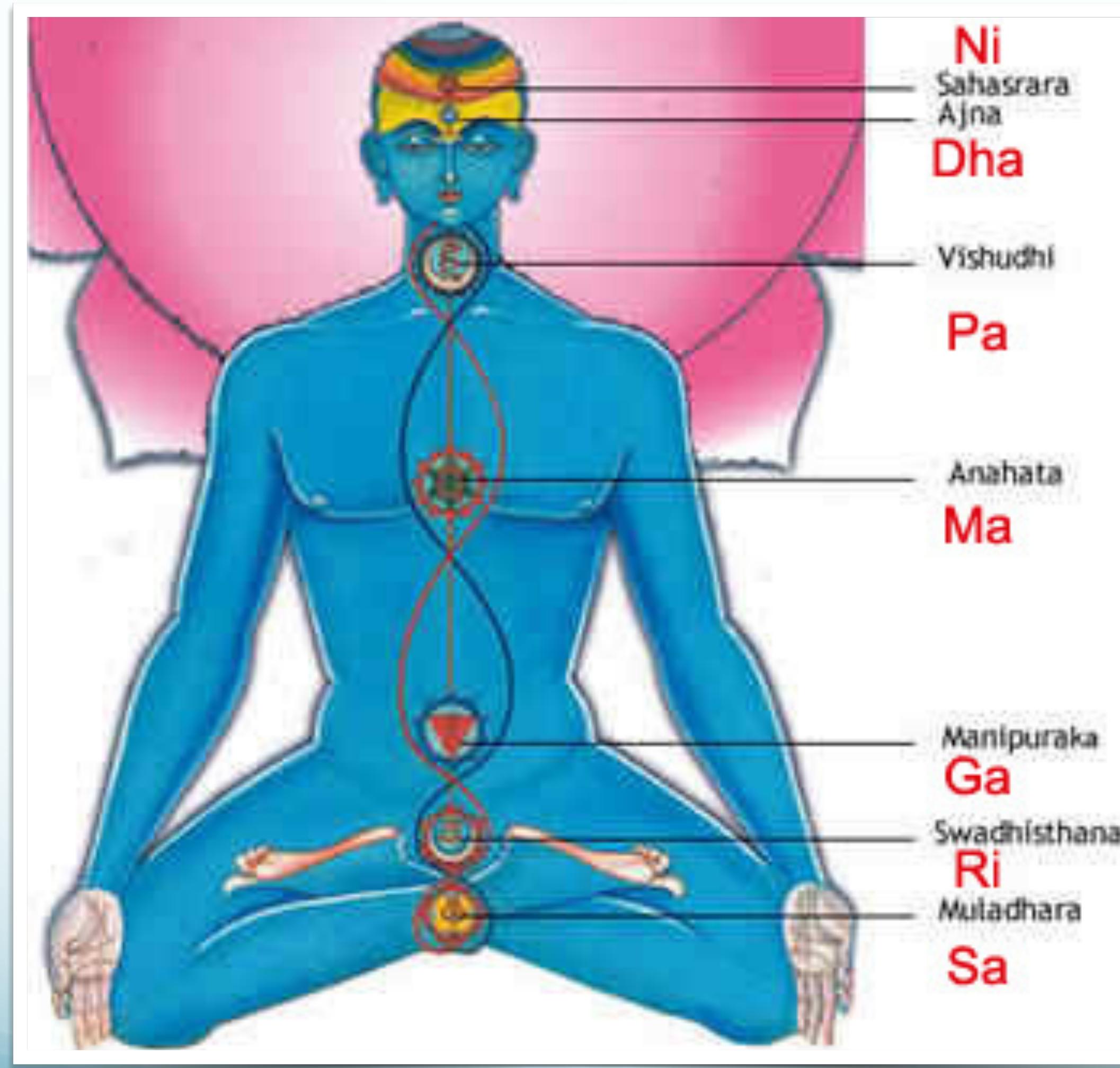


© Bruno Bordoni, PhD. The image shows the path of the vagus nerve (and a section of the facial nerve)

<https://www.sott.net/article/444956-Activating-the-vagus-nerve-could-lower-your-risk-for-Covid-19-and-other-inflammatory-conditions>

- Sistema Simpático (lucha/huida/congelación)
- Parasympatico
- Nervio Vago
 - Uno de los nervios más largos de nuestro cuerpo, que alcanza la mayor parte de nuestro cuerpo)
 - Activa la **energía y el descanso**
 - Actividades para salir del sistema simpático
 - Cantar/entonar (cánticos), hacer música, aplaudir en grupo, el tacto, el movimiento, tararear/hacer el sonido "Om" y más

Raga



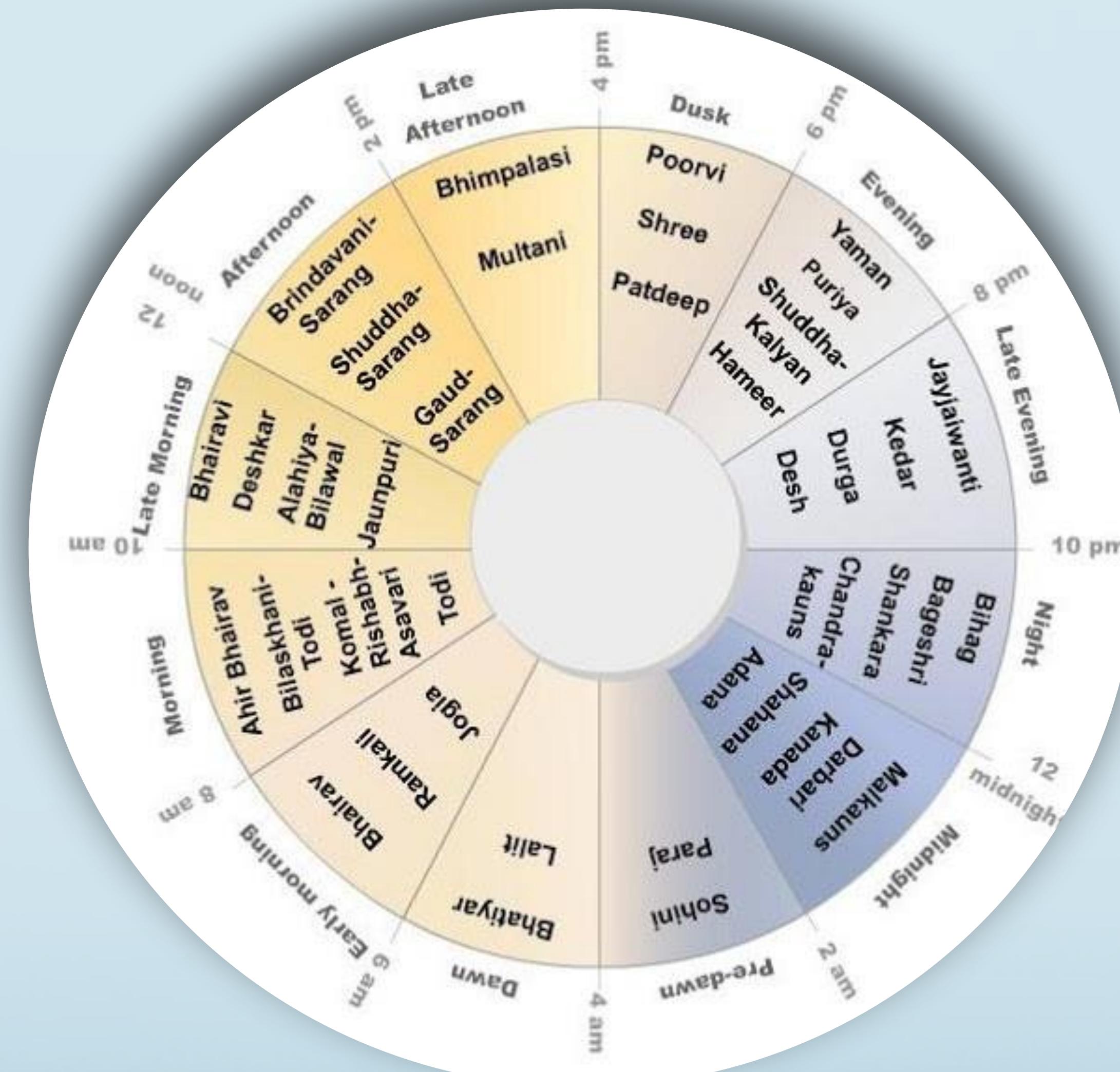
- **Sa** – Sadja
- **Re/Ri** – Rishabha
- **Ga** - Gaandhaara
- **Ma** - Madhyama
- **Pa** – Panchama
- **Dha** - Dhaivata
- **Ni** – Nishaada

Rāga



Gayan Samay

Time of the Day



Nava Rasa

- 1) **Shringār** - relacionado con el amor
- 2) **Hāsyā** - comedia, risa
- 3) **Bhībhatsya**- asco
- 4) **Rauda** - ira
- 5) **Karunā** - compasión
- 6) **Vīra** - heroísmo/coraje
- 7) **Bhayānaka** - miedo/terror
- 8) **Adbhuta** – sorpresa/maravilla
- 9) **Shānta** – paz





Raga Therapia

Fisico

Mental

Emocional

Espiritual

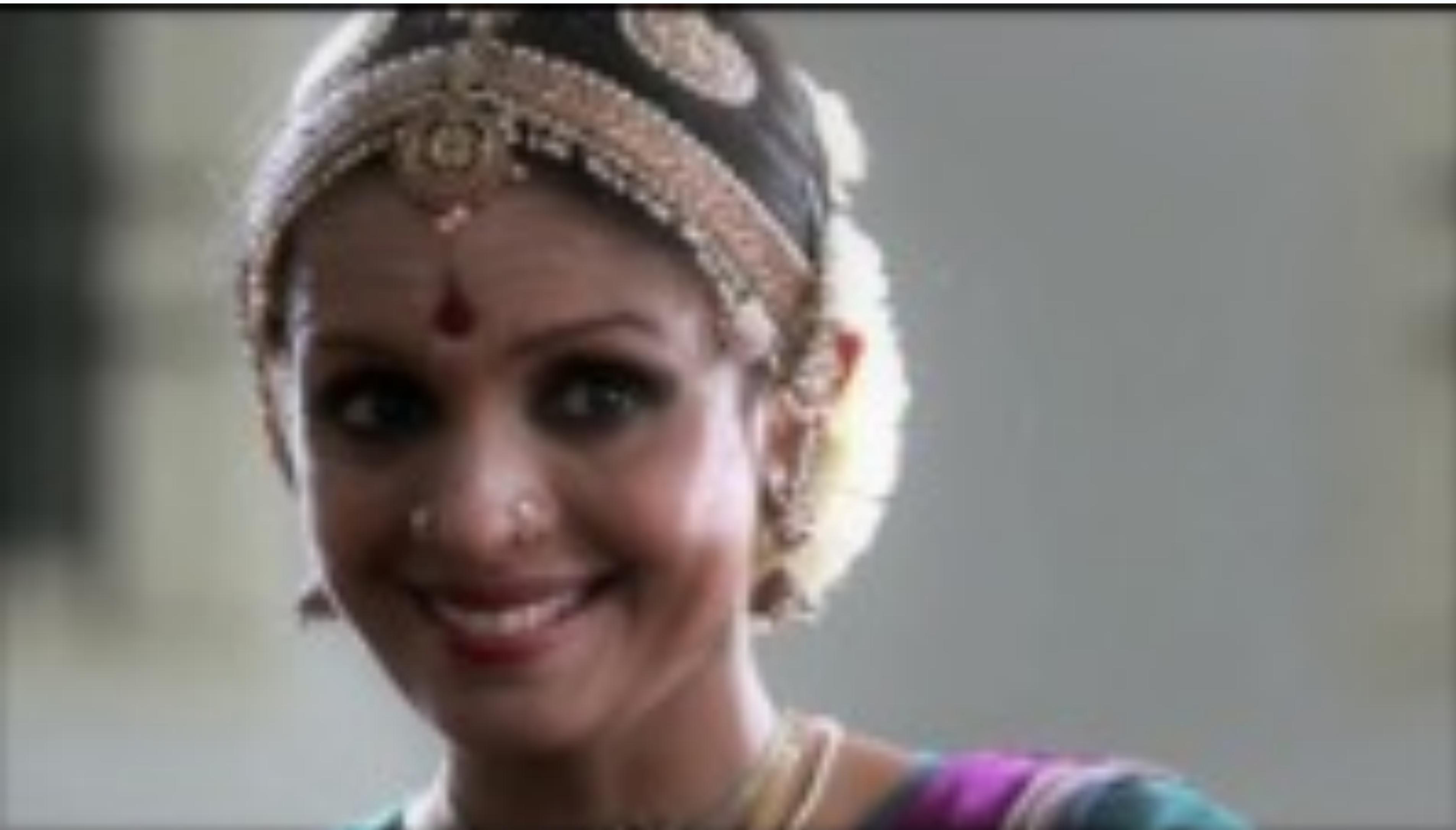
Rasa - Emociones

'Cuando nos atormentan patrones de pensamiento erróneos, oponemos el pensamiento contrario.

- Verses 233 y 135 en Patanjali Sutra

- **Shringār** – (Amor): Asociado con el amor y la belleza, las buenas relaciones con la familia y amigos, y la relación con lo divino.
- **Karunā-** (Compasión): Entendimiento de que las penas de los demás son también nuestras.
- **Vīra** - (Heroísmo/Coraje): Desarrolla el coraje, la valentía y la fuerza interior.
- **Shānta** – (Paz): Fomenta la paz y la concentración en nuestras verdaderas necesidades.

Navarasa

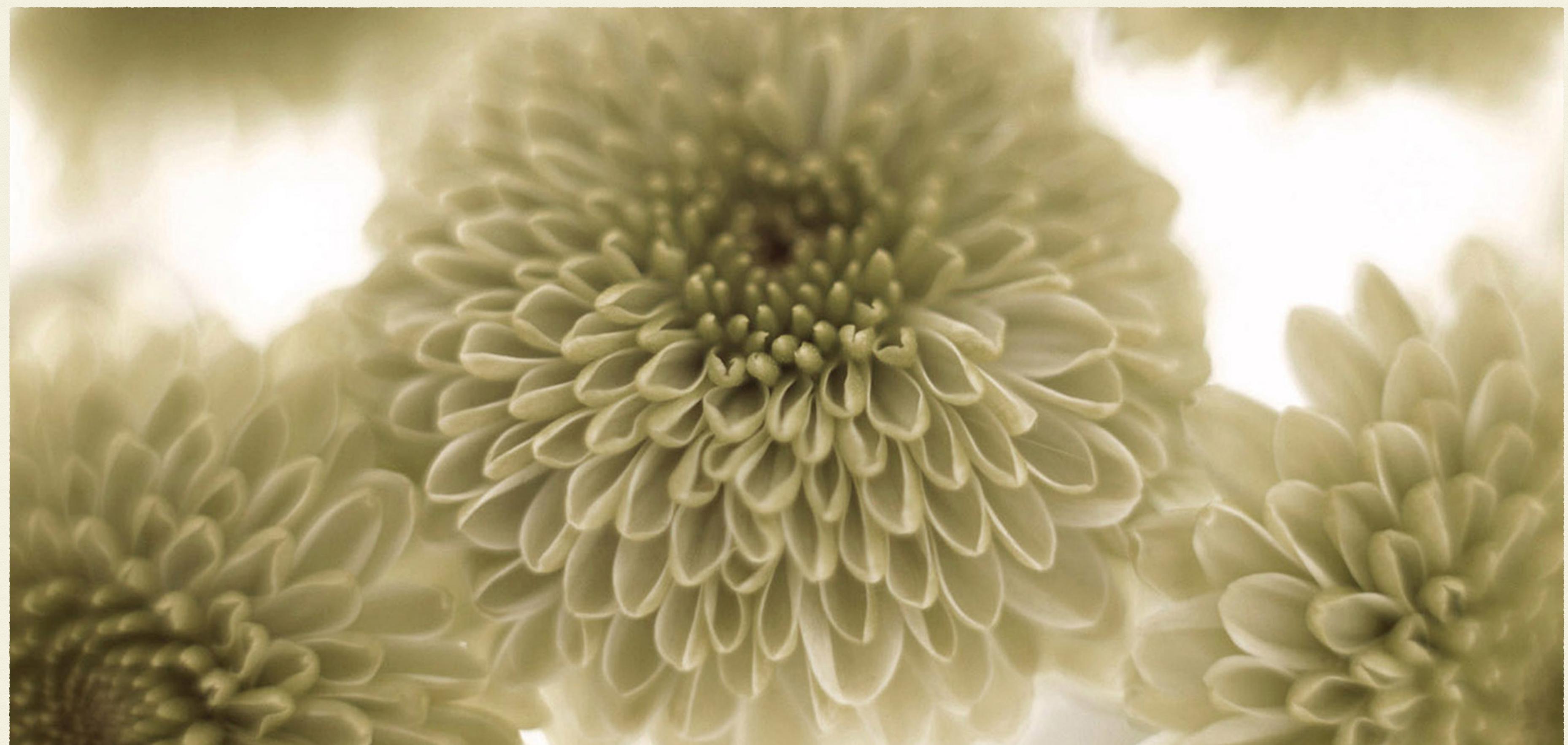


Emocion	Raga
Paz - Shānta	Bhairavi (mañana) Yaman (noche) Kafi (noche larga) Bihag (noche larga) Bhupali (noche)
Compasion - Karunā	Bhimpalasi (tarde) Durga (media noche) Miyan ki Todi (mañana)
Coraje - Vīra	Desh (media noche) Bhairav (mañana) Durga (noche larga) Darbari Kanada Bhairavi (mañana)
Amor - Shringār	Khamaj (noche larga) Desh (noche larga) Basant (temprano en la mañana) Bageshri (noche) Bihag (noche larga)

Raga Yaman

Hora – Noche (6:00pm - 9:00pm)
Paz, buen auspicios, armonía, alegría

Ni Re Ga Ma Dha Ni Ša
Ša Ni Dha Pa Ma Ga Re Sa



Preguntas?

Más Cursos

- Introducción al Nāda Yoga (mantra, raga, bhajan/kirtan)
- Introducción a las voces Raga
- Youtube: Bhajans, mini curso gratis
- Clases particulares

Conéctate conmigo

Página Web/Boletín

www.rishimamusic.com



@rishimamusic



rishimamusic@gmail.com

