



Emociones, Mantra, y Musica

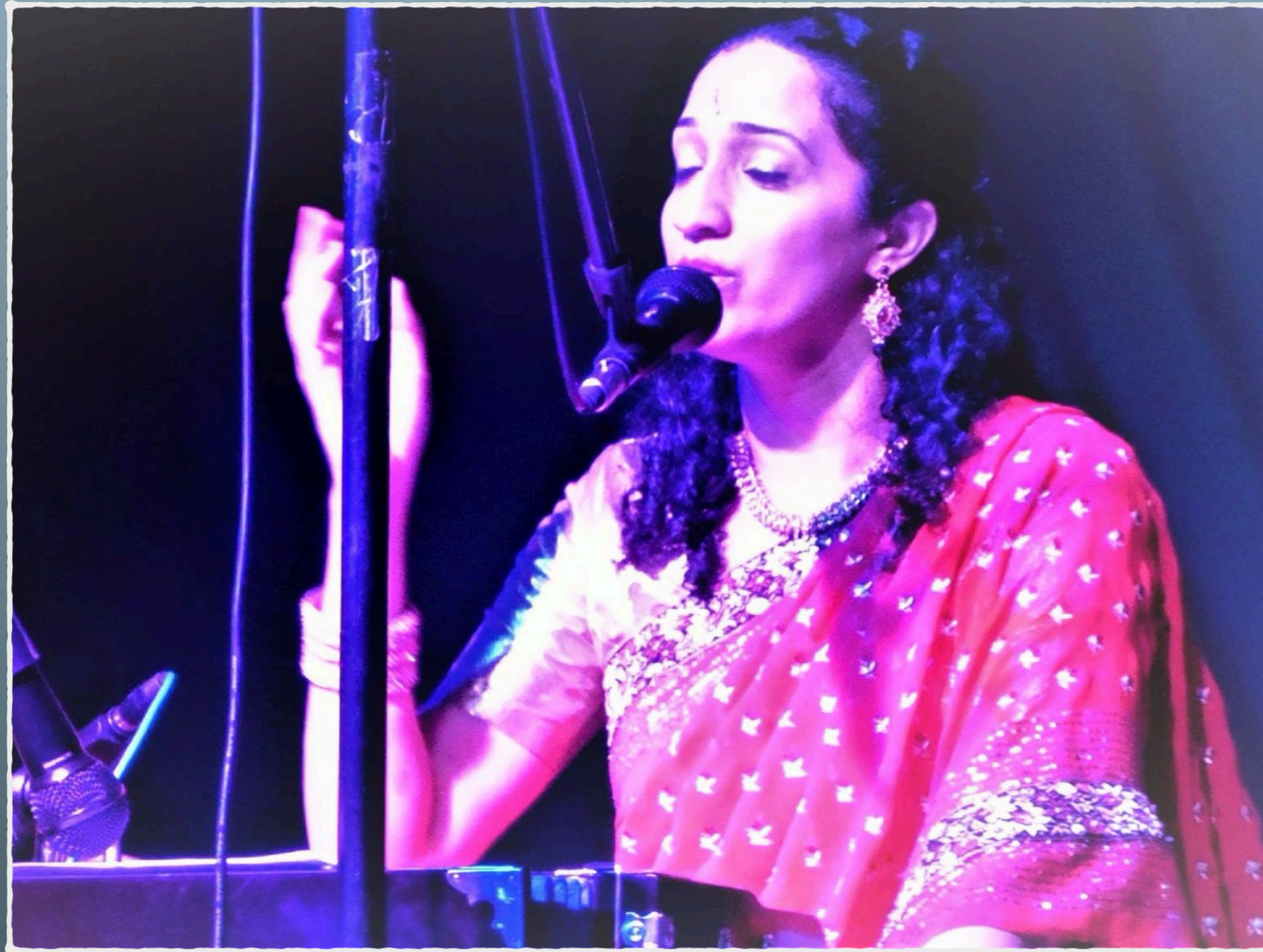
Rishima Bahadoorsingh

Reconocimiento de tierras

Reconoce que vivo, trabajo y juego en los territorios tradicionales y no cedidos de los pueblos Coast Salish – naciones sk̓wx̓wú7mesh (Squamish), sel̓íl̓wítulh (Tsleil-Waututh), y x̓w̓məθk̓w̓əy̓əm (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
- * Gratitude
- * Amor
- * Compasión

Mantra



महेशैःस्वै
र्यमन्येत
पातेनुपूर्व
दादावन्तु
चचचेने
रेस्त्रिधत्



तरां प्रेक्षतेति चैतस्मिंस्तुते पादौ। स्ति पचम॥ सकोनु दा तं षट् स्तु स्वादि
जावष्टा दो र दशा दोरो॥ एका दोशि द्वा दशि
षिष्टा
कुः। ए
तु श्री
नैव प्रे



MS 21
nakacarya, C



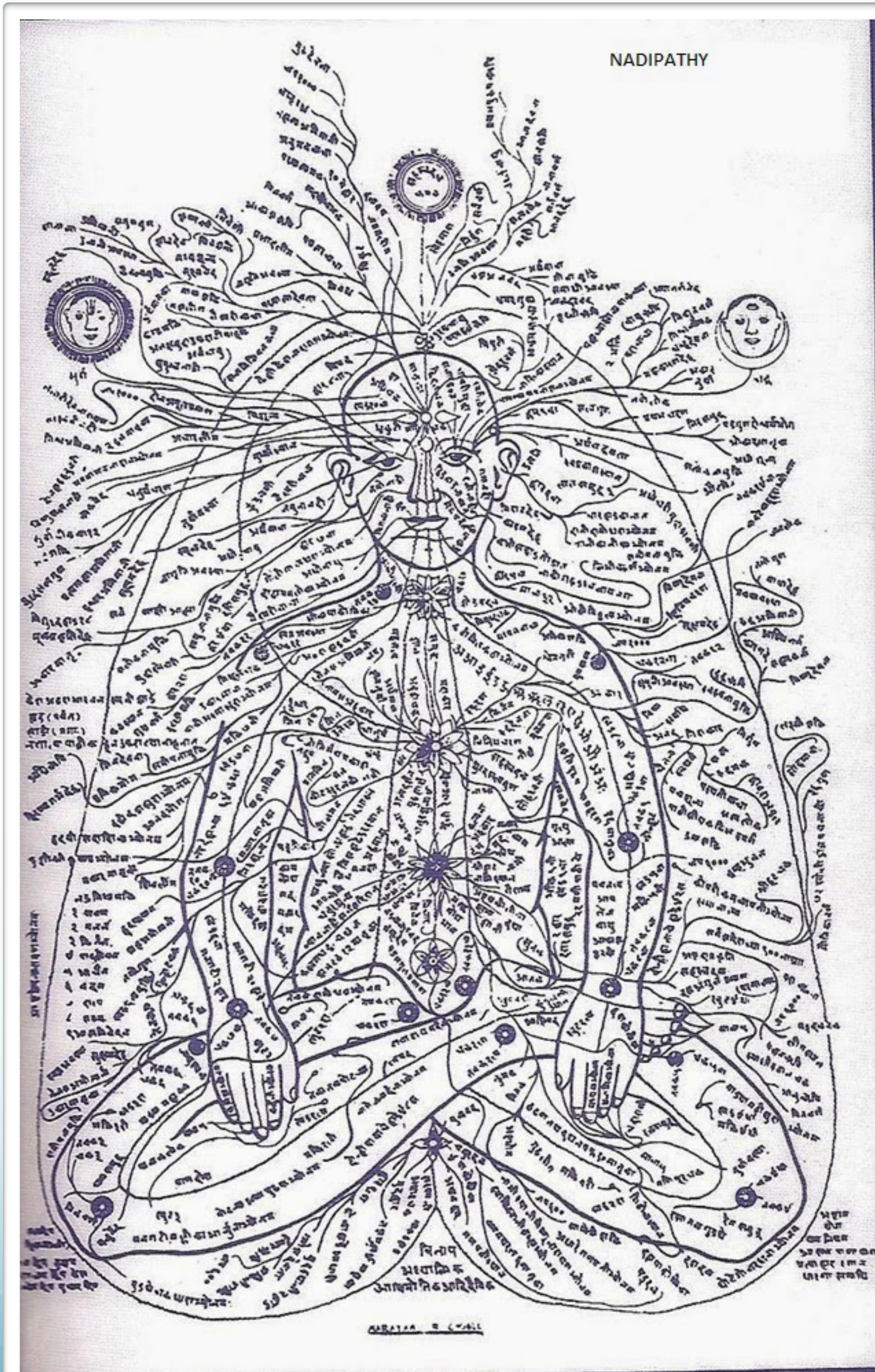
Nāda Yoga

- Āhata – golpeado
- Anāhata – no golpeado



Nādi

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



CAKRAS

SOUNDS

Sahasrāra सहस्रार
“thousand-spoked”
Crown of the Head

OM
or Silence

Ājñā आज्ञा
“enhanced knowledge”
Third Eye

Om̐
ham̐ kṣam̐

Viśuddha विशुद्ध
“purified”
Throat Area / Space

Ham̐
am̐ ām̐ im̐ īm̐ um̐ ūm̐ ṛm̐ ṛīm̐
īm̐ ṛīm̐ eīm̐ aīm̐ oīm̐ aurīm̐ am̐ aḥīm̐

Anāhata अनाहत
“unstruck”
Heart Area / Air

Yaṁ
kaṁ khaṁ gaṁ ghaṁ ṇaṁ caṁ
chaṁ jaṁ jhaṁ ṇaṁ ṭaṁ ṭhaṁ

Maṇipūra मणिपूर
“jewel-filled”
Navel Area / Fire

Raṁ
ḍaṁ ḍhaṁ ṇaṁ taṁ thaṁ
daṁ dhaṁ naṁ paṁ phaṁ

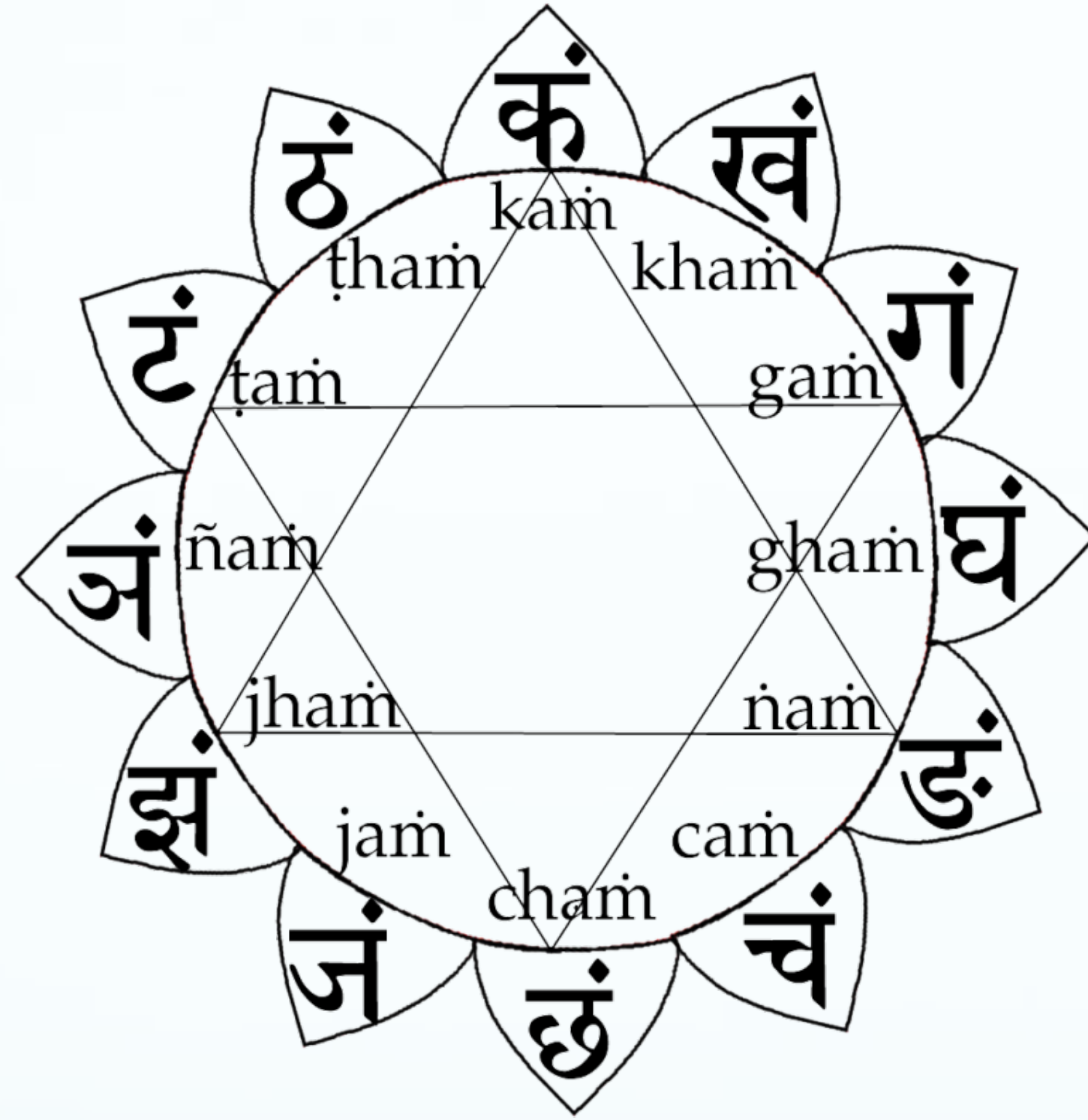
Svādhiṣṭhāna स्वाधिष्ठान
“self-basis”
Reproductive Area / Water

Vaṁ
baṁ bhaṁ maṁ
yaṁ raṁ laṁ

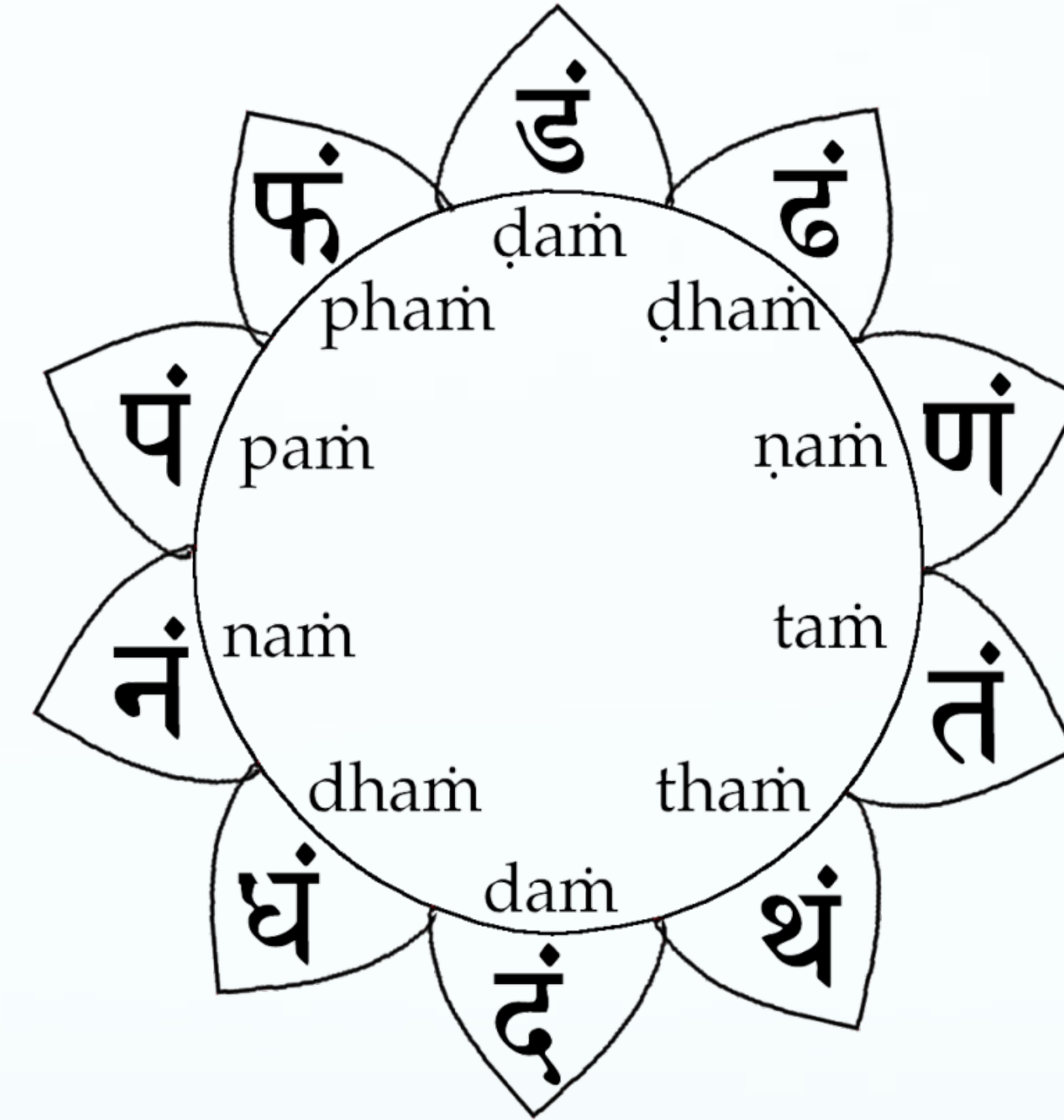
Mūlādhāra मूलाधार
“root support”
Base of the Spine / Earth

Laṁ
vaṁ śaṁ ṣaṁ saṁ





Corazon Chakra (anāhata)

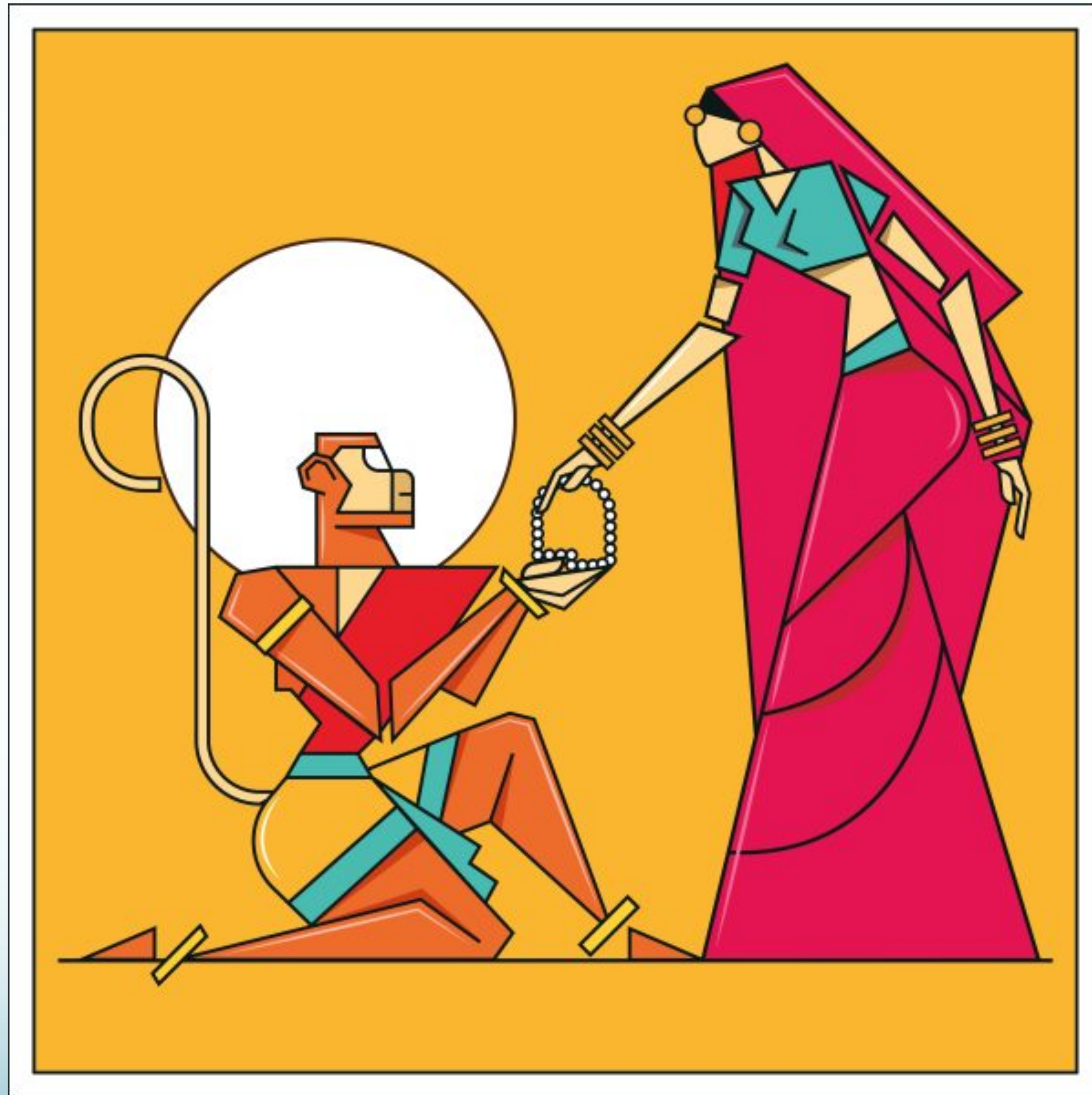


Navel Chakra (Manipūra)

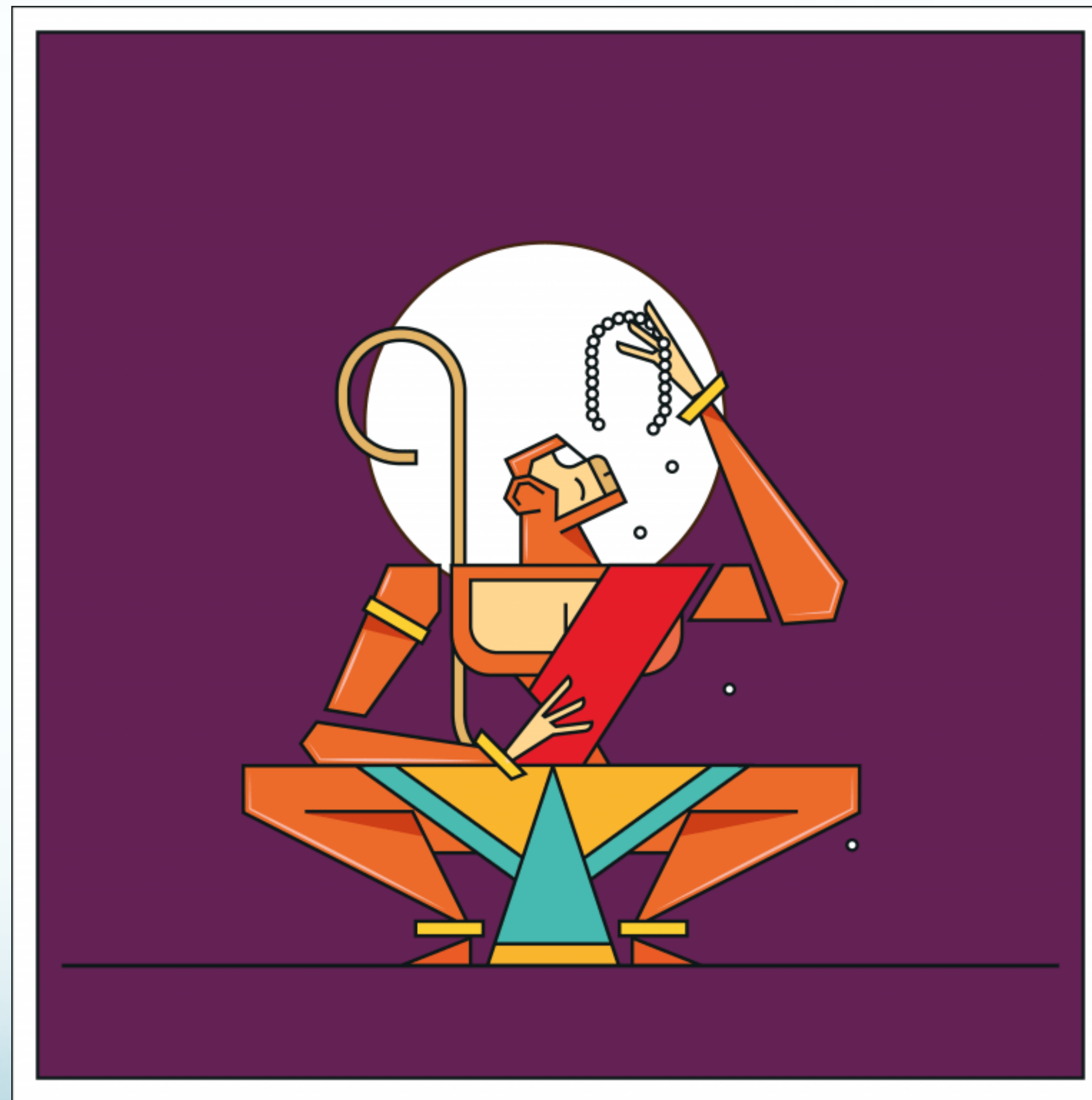
Mantra

- 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



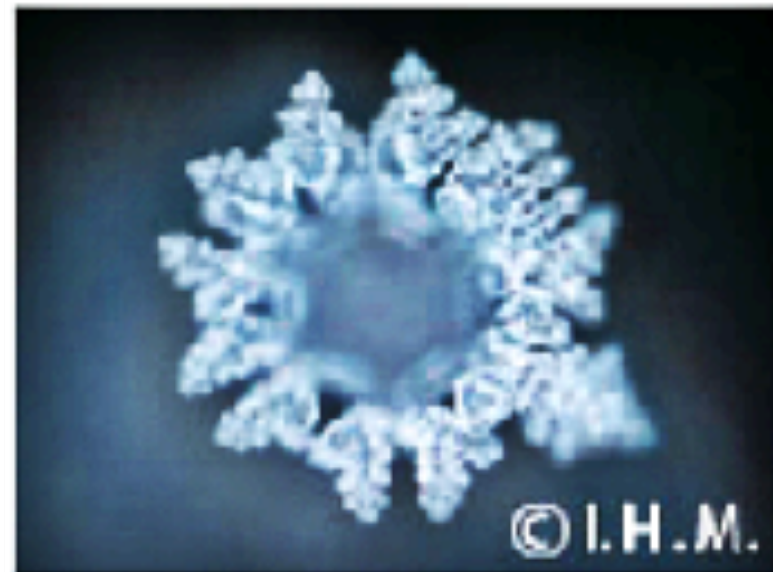


Artist: Abhishek Kalyanpurkar

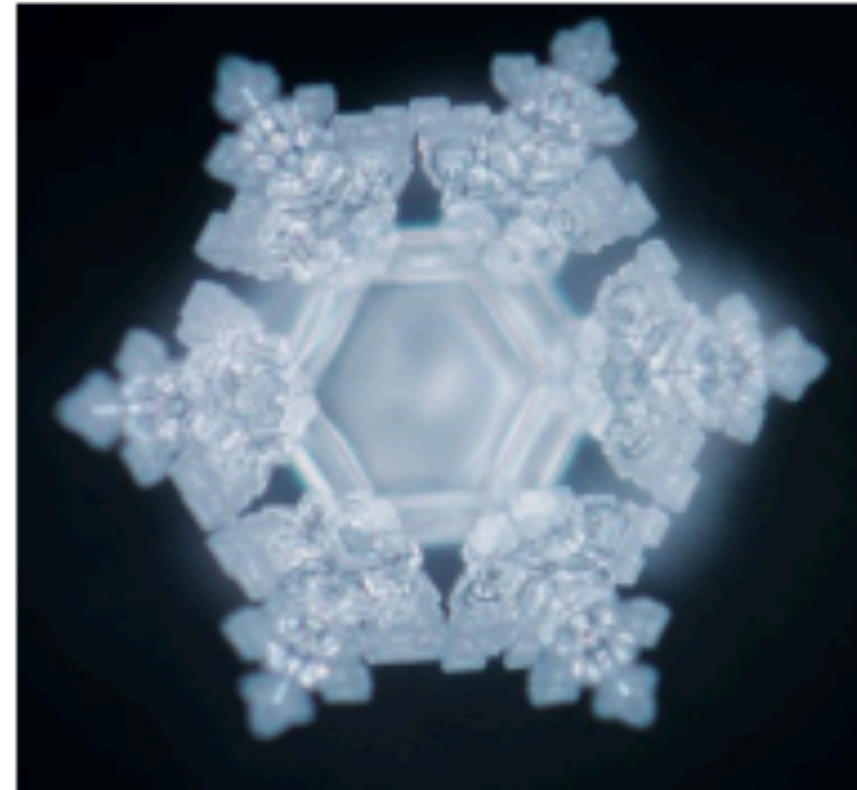


Artist: Abhishek Kalyanpurkar

Mantra – Masuro Emoto



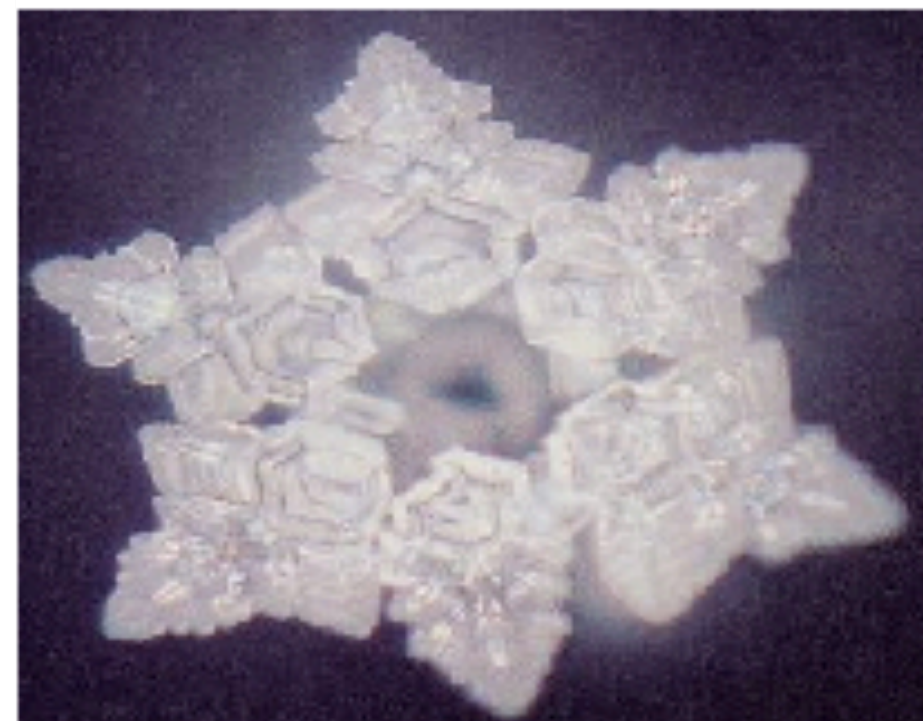
Self Love



Beauty



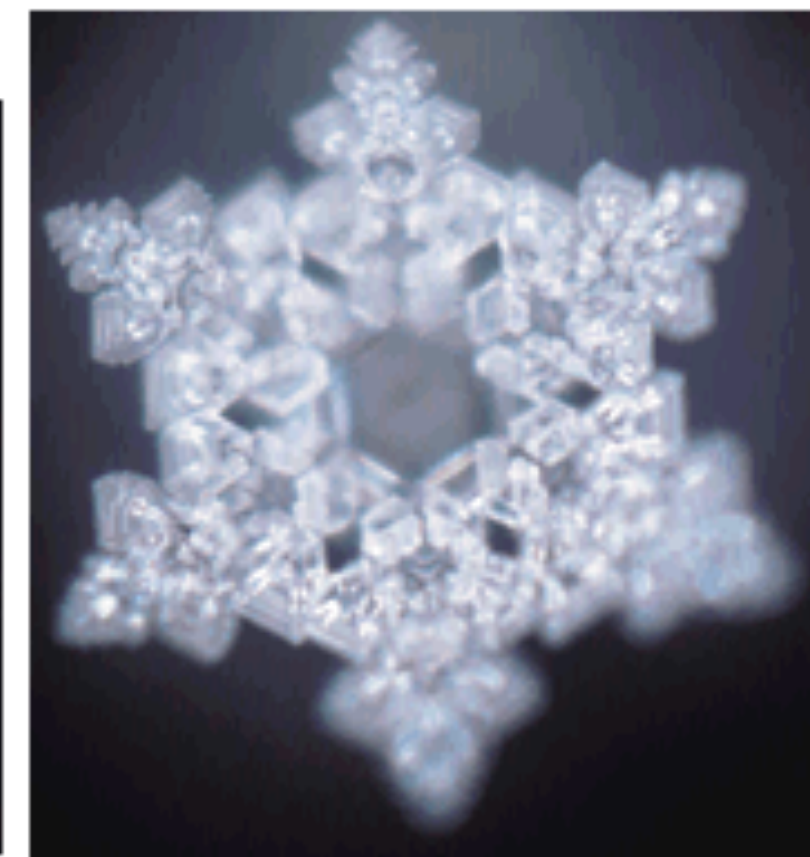
Passion



**"Good Job!"
"Well Done!"**

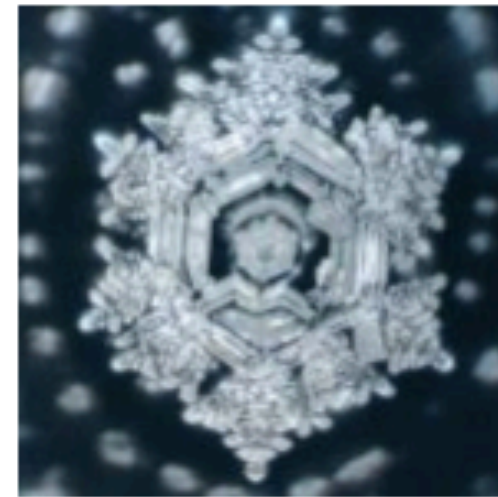
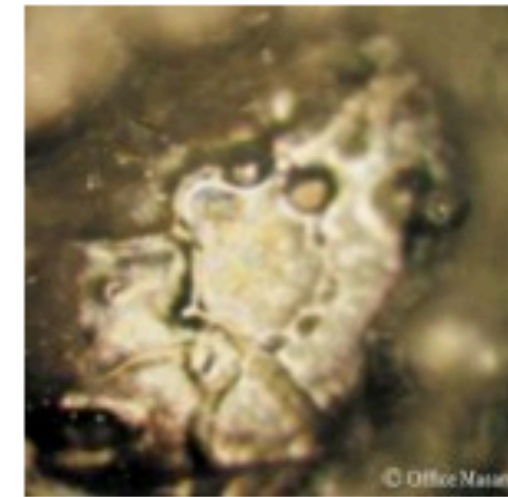


**Rescue
(Protect)**

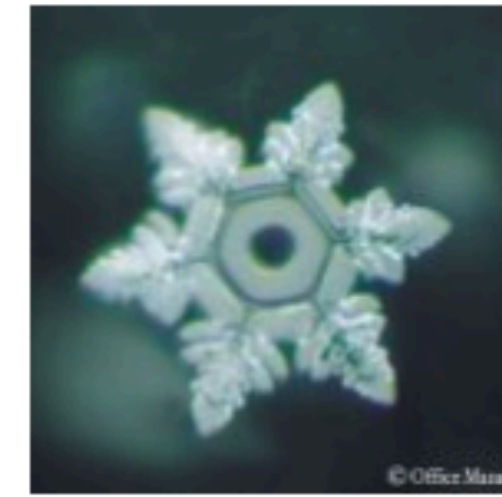
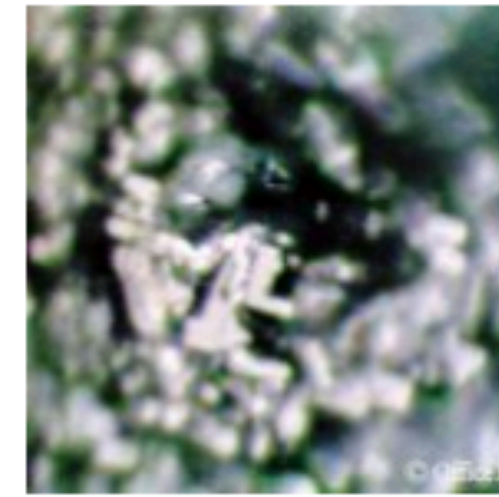


Happiness

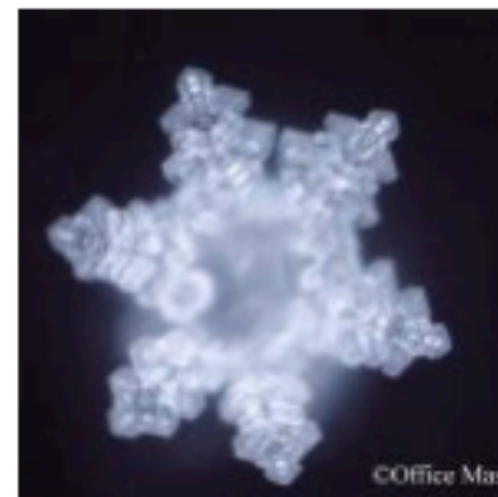
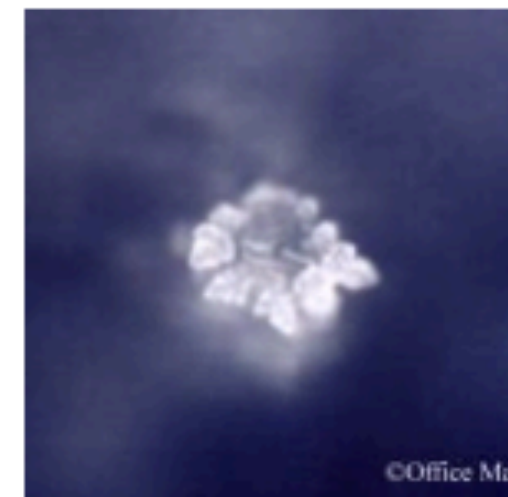
Masuro Emoto



The water of Fujiwara Dam, before and after a Buddhist monk offered a prayer(Gunma Pref, JPN)



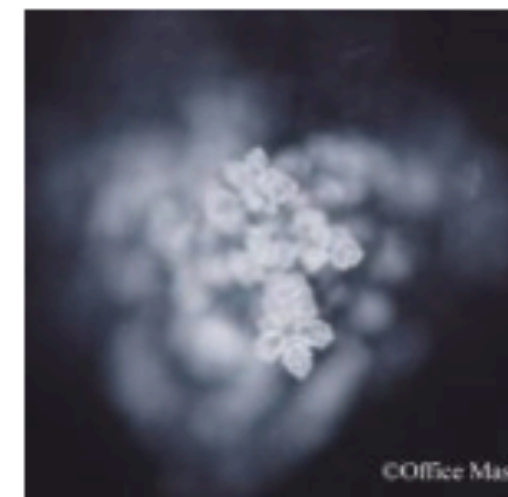
Tokyo's tap water before and after 500 people sent their energies of love remotely from different places in Japan.
(Israel)



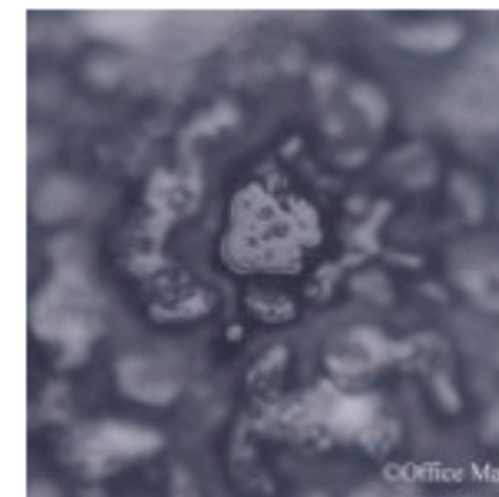
The water of Watarase drainage basin, before and after the prayer
(Tochigi Pref, JPN)



The tap water from primary school, before and after the prayer
(Japan)



The tap water of Hiroshima Peace Memorial Park, before and after the prayer(Hiroshima Pref, JPN)



The water of Lake Biwa, before and after the prayer
(Shiga Pref, JPN)

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	ওঁ	ओ३म्	ஓம்
Kannada	Telugu	Malayalam	Grantha
ॐ	ఓం	ഒം	ॐ
Siddham	Jain symbol	Chinese	Tibet
ॐ	ॐ	唵	ཨྐྱ
Bali (Indonesia)	Java (Indonesia)	Sikh (Gurmukhi)	Trianka Symbol Buddhism
ॐ	ॐ²	ੴ	ॐ

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*

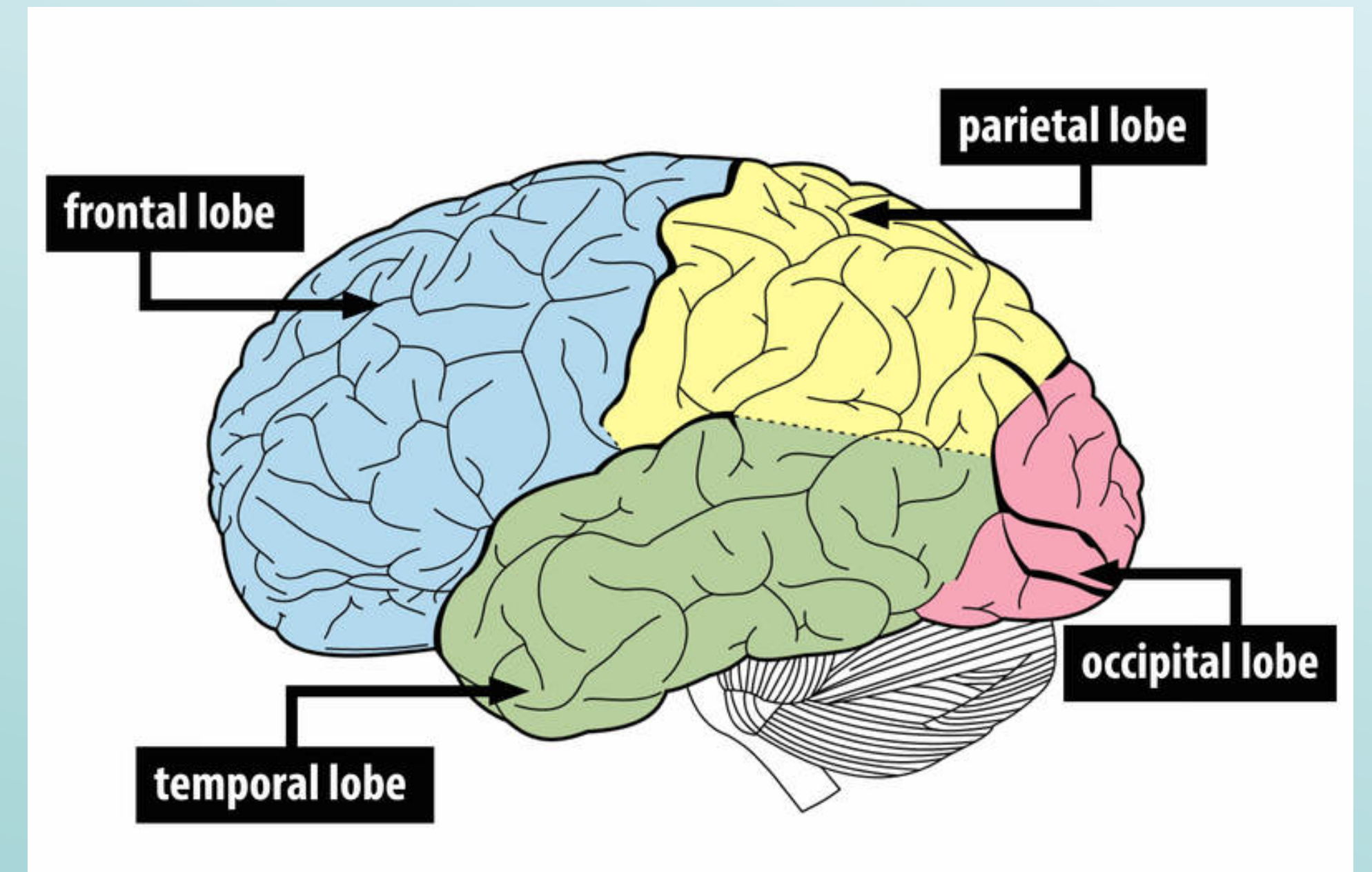




Musica

Tocar Música y el Cerebro

- * **Hacer la musica** 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.

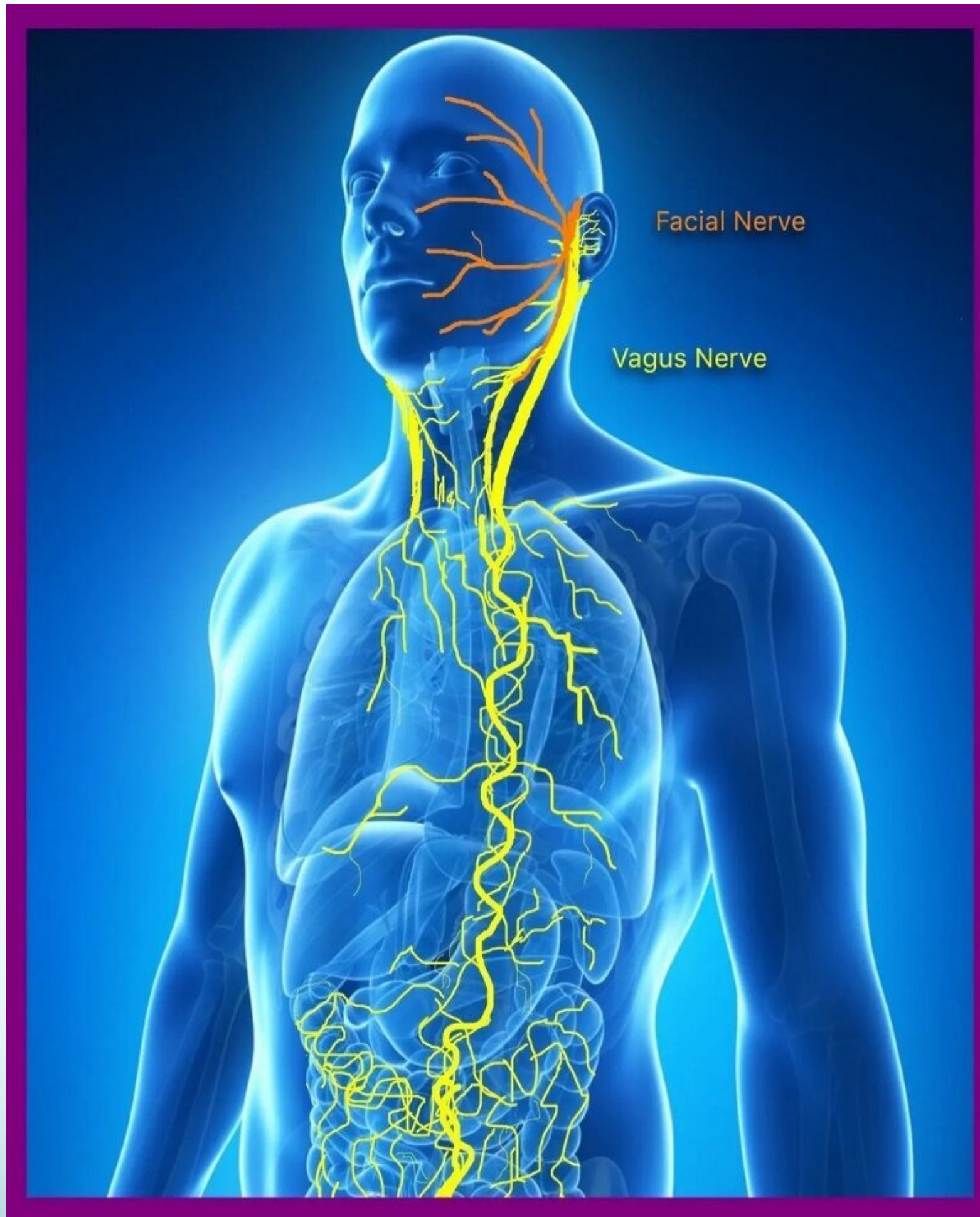


Beneficios

- 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

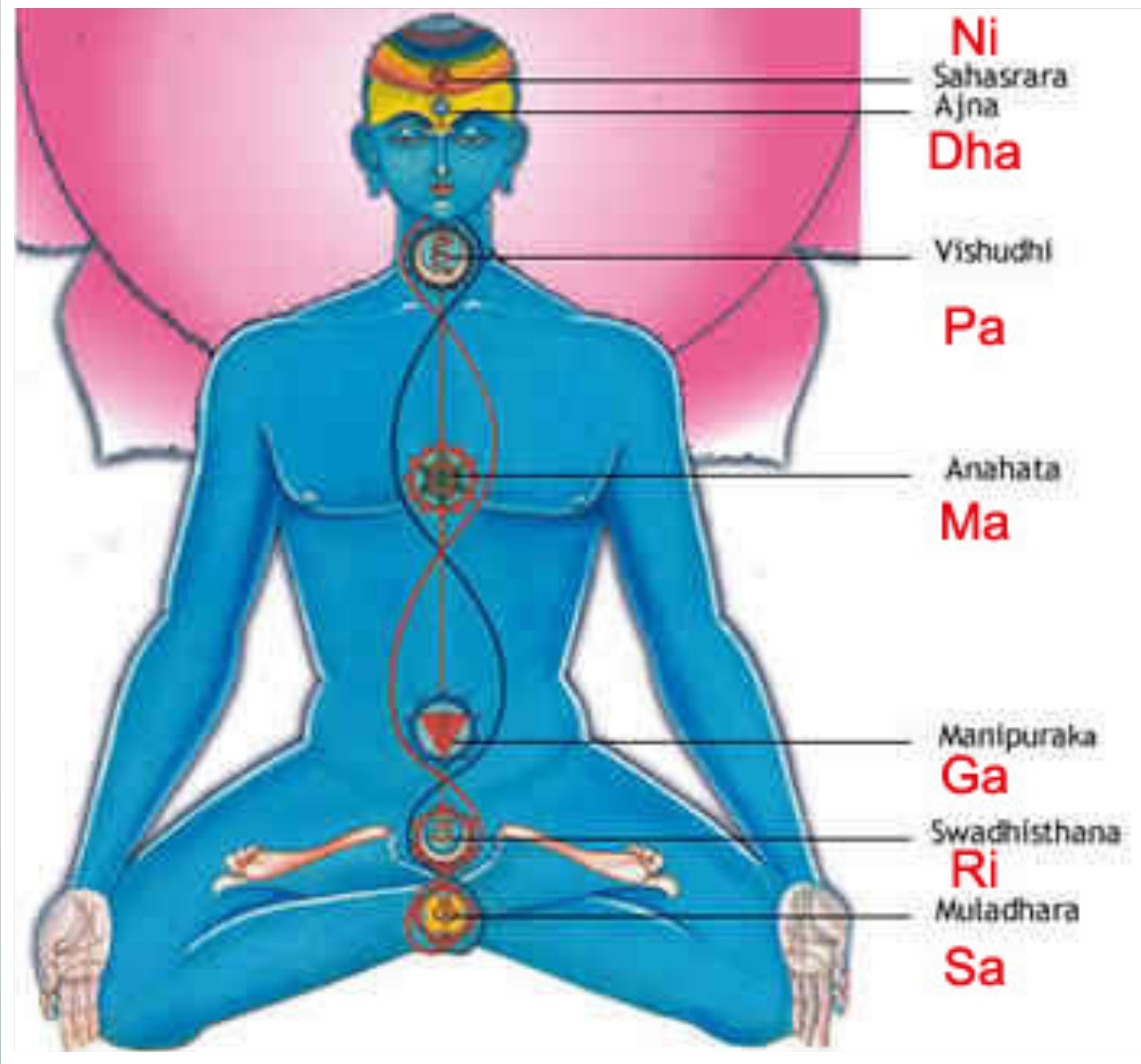


© Bruno Bordoni, PhD. The image shows the path of the vagus nerve (and a section of the facial nerve)

<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)
- Parasimpático
- 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



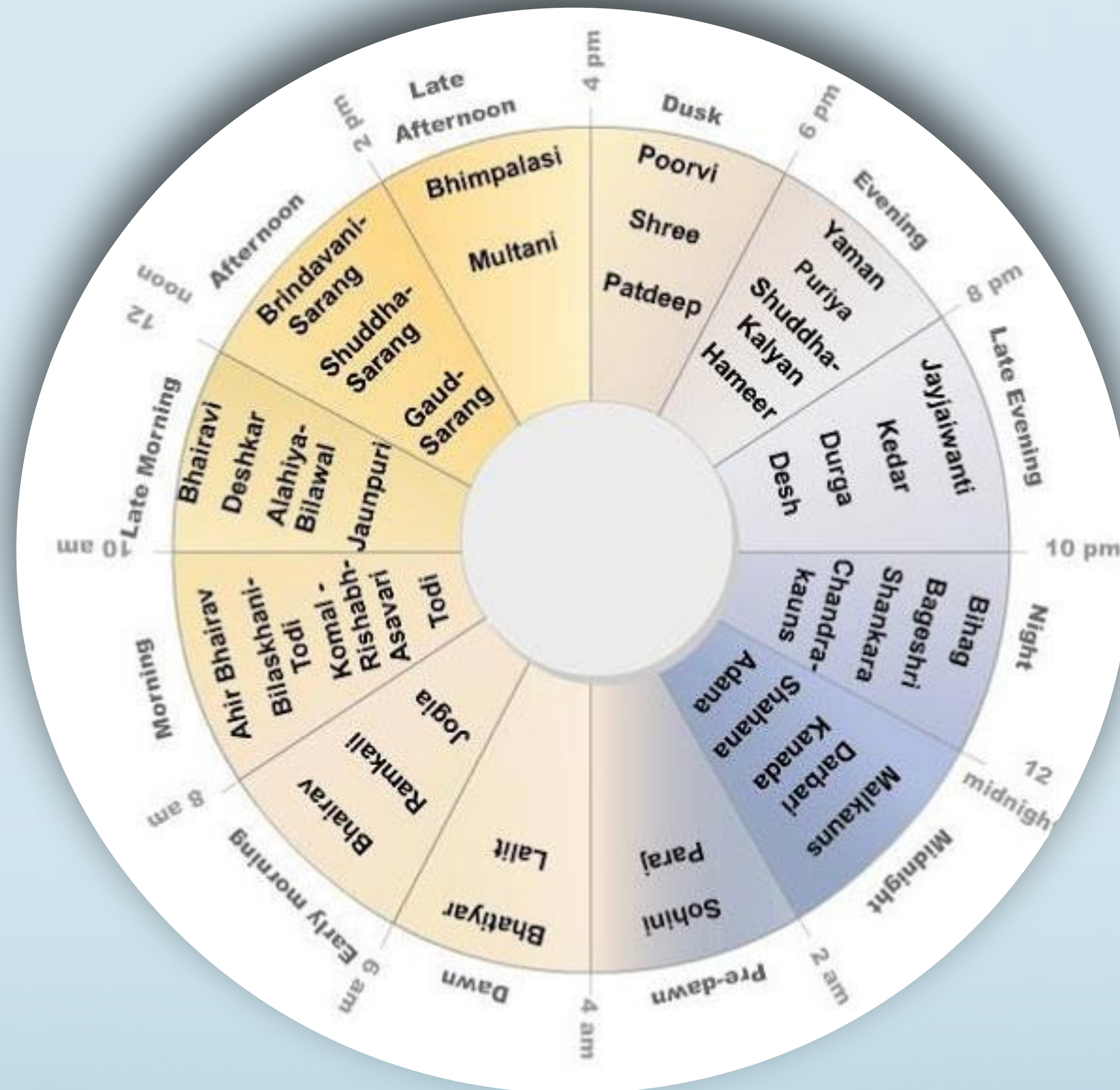
- Sa – Sadja
- Re/Ri – Rishabha
- Ga - Gaandhaara
- Ma - Madhyama
- Pa – Panchama
- Dha - Dhaivata
- Ni – Nishaada

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 Terapia

Físico

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 manana) Bageshri (noche) Bihag (noche larga)

Raga Yaman

Hora — Noche (6:00pm - 9:00pm)

Paz, buen auspicios, armonía, alegría

Ni Re Ga Ma Dha Ni Sa

Sa 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

