

PRONUNCIACIÓN DE MANTRAMS:

DESDOBLAMIENTO ASTRAL

En esta Conferencia se hará una práctica pronunciando los diferentes Mantrams así: Alargando 6 segundos cada mantram, en voz alta cinco veces, y luego en voz silenciada quince veces.

- FAAAAAARRRRRAAAAAOOOOOONNNNNN
- LAAAAA RRRRAAAAA SSSSSSS
- OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
- RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR
- SSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS

El mantram FARAON concentrados en imaginar una pirámide en la frente.

El mantram LA RAS concentrados en el entrecejo.

El mantram OOOOOO concentrados en el corazón.

El mantram RRRRRR concentrados en la laringe.

El mantram SSSSSS concentrados en el entrecejo.

Notas:

- Estar atento para mantralizar exhalando, aproximadamente seis (6) segundos.
- La inhalación suave, lo más normal posible, para no espantar el sueño.
- Advertir a los alumnos que durante la noche se utiliza un solo mantram.