

# ***MUSICOTERAPIA***

## **TERAPIA DELL'AUM (OM)**

Ripetere più volte ogni passaggio (per es. 3 volte)

Cantare su una nota (per es. sul do)

- 1) AUM : eseguire le tre lettere con uguale durata portando l'attenzione sul canale sinistro per la 'A' , sul canale destro per la 'U' e sul canale centrale per la 'M'.
- 2) Mano destra verso terra, l'attenzione sul canale sinistro, eseguire una 'A' lunga seguita da 'UM' brevi
- 3) Mano sinistra in alto verso la spalla, l'attenzione sul canale destro, eseguire un 'A' breve, 'U' lunga e 'M' breve.
- 4) Entrambe le mani sulle gambe, l'attenzione sul canale centrale, eseguire 'A' 'U' brevi e 'M' lunga.
- 5) AUOM con ogni lettera di uguale durata spostando l'attenzione sui corrispondenti canali ( per la O sul canale centrale)
- 6) AUOÖM Ogni lettera di ugual durata spostando l'attenzione sui canali corrispondenti (la Ö è nasale, portare l'attenzione sull'Hamsa Chakra mentre si esegue)
- 7) AUM com al punto 1)

## **BIJA MANTRA**

Eseguire su una nota sola (per es.do)

- 1) Mooladhara  
OM\*' LAM LAM LAM LAM ' OM
- 2) Swadisthan  
OM ' WAM WAM WAM ' WAM WAM WAM ' OM
- 3) Nabhi  
OM ' RAM RAM RAM RAM RAM ' RAM RAM RAM RAM RAM 'OM
- 4) Anhata  
OM ' YAM YAM YAM YAM ' YAM YAM YAM YAM ' YAM YAM YAM YAM 'OM
- 5) Vishuddi  
OM ' HAM HAM HAM HAM ' HAM HAM HAM HAM ' HAM HAM HAM HAM ' HAM HAM  
HAM HAM ' OM
- 6) Agnia  
OM ' OM OM ' OM
- 7) Sahasrara  
OM ' OM ' OM

\*Eseguire l'OM iniziale e finale più lunga delle sillabe dei Bija mantra. Respirare dov'è indicato dal segno '