

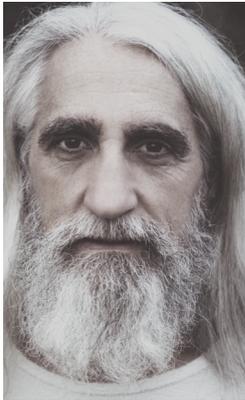
# HUMMING

VIKRAMPAL





## HUMMING



VIKRAM PAL

### ¿Como traducir Humming?

Se puede traducir como zumbido, tarareo, entonación vocal. Para mi es una experiencia interna que te invito a explorar, independientemente del nombre que le pongamos.

**Humming es una forma de meditar con la voz. Consiste en hacer un sonido grave y continuo como si fuésemos una abeja.**

Es solo una de las muchas modalidades de sanación con sonido que puedes practicar por tu cuenta para:

1. reducir el estrés,
2. mejorar el sueño,
3. disminuir la presión arterial,
4. aumentar la circulación linfática,
5. incrementar la producción de melatonina,
6. liberar endorfinas,
7. crear nuevas vías neuronales en el cerebro,
8. activar la coherencia corazón-cerebro,
9. calmar y equilibrar su sistema nervioso.
10. mejorar tu concentración,
11. liberar tensiones físicas,
12. relajar la mente,
13. desarrollar tu capacidad para meditar,
14. (al hacerlo con los ojos cerrados) modificar tus ondas cerebrales,
15. elevar tu conciencia.

Al terminar tu práctica sentirás calma y bienestar.

### **iii Y todo esto lo puedes conseguir utilizando el poder de tu propia voz!!!**

Con la práctica del Humming vamos a desarrollar una mayor consciencia de nuestro sonido interno y vamos a establecer una relación de confianza con nuestra voz. Sentirás como resuena la voz en tu cuerpo, dándote un masaje sonoro con tu propia voz.

Otra ventaja que tiene el Humming es que te servirá de base para el canto de mantras, armónicos, ragas, u otras técnicas vocales.



## HUMMING

### 🕒 La práctica

Cuando hagas tu sonido grave, sostenlo todo lo que puedas y deja que se desvanezca suavemente. Al principio no trates de hacer una melodía, ni de poner palabras o ritmos, solo mantén el zumbido, concéntrate en la respiración y en sentir su vibración y resonancia.

Para crear el hábito necesitamos tener una rutina, al principio es importante que te comprometas con tu crecimiento personal y que integres esta práctica en tu vida diaria como si fuese una meditación. Es suficiente con practicar 3 minutos diarios, eso sí, con atención plena. Después de 11 días puedes practicar ente 3 y 11 minutos máximo.

Lo ideal para tu práctica, es que crees un espacio como el que usamos para meditar, un espacio sagrado, solo para ti, sin distracciones, silencioso, donde puedas disfrutar de un poquito de paz interior. Consulta la "Guía para Aprender a Meditar" que tienes gratis en <http://www.vikreative.es>

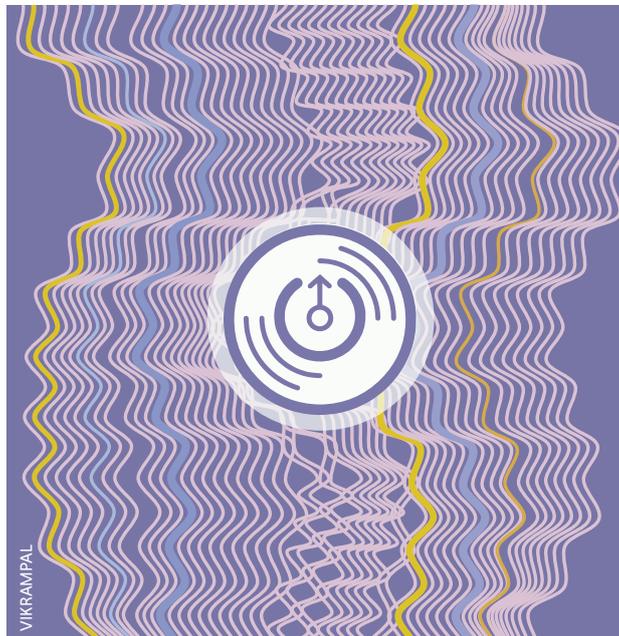
### 🕒 Calentamiento:

- Realiza 5 giros suaves de cuello hacia la derecha y otros cinco a hacia la izquierda.
- Bosteza 5 veces.
- Espiración mantenida sin sonido, soplando aire como si quisieras mover la llama de una vela sin apagarla.
- Bebe un poco de agua o una infusión antes de empezar.

**¿Quieres sentir sus efectos?**

**¡A practicar!**

- Siéntate en postura de meditación (→ver video).
- Activa un cronometro con alarma en 3 minutos.
- Cierra los ojos.
- Inhala profundo y haz un sonido grave, que te resulte cómodo para tu voz, continuo como si fueses una abeja.
- Toma un pequeña pausa y repite la secuencia durante 3 minutos.
- Al terminar, cierra los ojos y obsérvate, concéntrate en lo que sientes.
- Lentamente abre los ojos y estira los brazos por encima de la cabeza.



El sonido tiene  
el poder de  
transformar  
nuestras vidas.  
VikRAPAL



vikreative

[www.elcaminodelgong.com](http://www.elcaminodelgong.com)  
[hola@vikreative.es](mailto:hola@vikreative.es)

Diseño gráfico:  
Teresa Cobo Gutiérrez