

SEMINARIO DI TAMBURO SCIAMANICO

1. Cosa si intende per sciamano
2. Perché proprio il tamburo ? accenni su intonazione e frequenze. Accenno al dottor Royal Rife. Ascolto della frequenza di 432Hz.
3. La respirazione che sintonizza il corpo e la mente. I 7 respiri. Come farli e a cosa servono.
4. La forza delle parole
5. Esercizi di ricarica
6. La potenza dei simboli e la connessione col cuore, creiamo assieme un simbolo per la giornata
7. Tenere il tamburo e prova il primo semplice ritmo
8. **PRANZO**
9. Ritmi e scrittura, lavoro alla lavagna
10. Esecuzione di un ritmo usando la voce. La stessa cosa con tamburo e accompagnamento.
11. Prova di improvvisazione.
12. L'importanza della voce
13. Ipnosi cosa vuol dire
14. Ritmi ipnotici
15. Esperienza di trance

ONDE MENTALI:

BETA: onde normali in attività di veglia

ALPHA: prodotte dal cervello nella fase del dormiveglia o meditazione. Hanno effetto benefico su tutto il corpo

THETA: onde della creatività e immaginazione, attivate dalla meditazione profonda.

DELTA: onde a minor frequenza, proprie del sonno senza sogni, totale abbandono.