

The Well presents

# MINDFUL MUSIC MOMENTS

The Well presenta este *Momento de Meditación Musical* para el cual se ha asociado con diferentes orquestas de calidad internacional, compañías de ópera y distintas organizaciones culturales para brindarles espacios llenos de música clásica y meditación. Esperamos que tomes este tiempo para acallar tu mente, encontrar tu respiración y conectar con lo mejor de ti.

## ¿Sabías que...?

Ganesha, el dios hindú mencionado en el Dúo de las flores, es siempre representado con la cabeza de un elefante y el cuerpo de un niño. Lleva una corona y frecuentemente es representado con una flor de loto en una mano.



Pieza musical: Dúo de las flores de Lakmé

Compositor: Léo Delibes

Compuesta: 1883

.....

Léo Delibes (se pronuncia: LAY-oh De-LEEB) fue un compositor francés de música romántica. Es particularmente famoso por sus ballets, especialmente por *Coppelia*, y por sus óperas y operetas, de las cuales la más famosa es *Lakmé*. Este dueto soprano es muy conocido y abre el primer acto de la ópera *Lakmé*.

DÍA 1: Esta ópera es en francés. Si no sabes francés, imagina lo que las dos mujeres están cantando y cómo se vería la puesta en escena alrededor de ellas.

DÍA 2: En esta obra, titulada el Dúo de las flores, las mujeres comienzan cantando al olor del jazmín y de las rosas. Hoy queremos que intentes inhalar o respirar como si estuvieras oliendo algo hermoso. Luego, exhala como si estuvieras suspirando silenciosamente.

DÍA 3: En otra parte de esta ópera se le canta a Ganesha, el dios hindú. Se cree que Ganesha elimina los obstáculos. ¿Qué obstáculo o dificultad te gustaría eliminar o remover el día de hoy? Queremos que hoy imagines que eso que te resulta difícil, se vuelve fácil.

DÍA 4: Las mujeres en el Dúo de las flores cantan al lado de un arroyo, rodeado de flores. Imagina un lugar así. De acuerdo a lo que escuchas, ¿qué más puedes ver?

DÍA 5: Dejemos que la respiración se mueva lentamente con el tempo, o el tiempo, de esta hermosa música de hoy. Recuerda que mientras más lento y estable respieres, sentirás más calma y claridad.