

ELS TXAKRES

El que comentam aquí pot semblar esotèric, però no heu de passar pena que no és perillós ni fa cap mal. Abans de començar, un breu apunt sobre els **txakres**, per entendre una mica les activitats següents. El concepte de **txakra** neix a la tradició hindú i apareix en els seus textos sagrats. Es tracta d'una espècie de "rodes giratòries" que regulen el nostre camp energètic. Es creu que n'hi ha molts dels quals set són els més importants i estan situats a:

1. Perineu i zona genital
2. Sota el melic
3. Sobre el melic
4. Pit
5. Coll
6. Entre els ulls
7. Part superior del cap

A cada **txakra** li correspon un color, un símbol, una funció, una part del cos, etc. I també un **mantra**. Aquesta paraula és d'origen sànscrit i pot ser una síl·laba, una paraula o una frase o un text que es repeteix/recita per tal d'alliberar la ment del flux constant de pensaments que la confonen.

A continuació, us proposam dues activitats relacionades amb els **txakres**.

