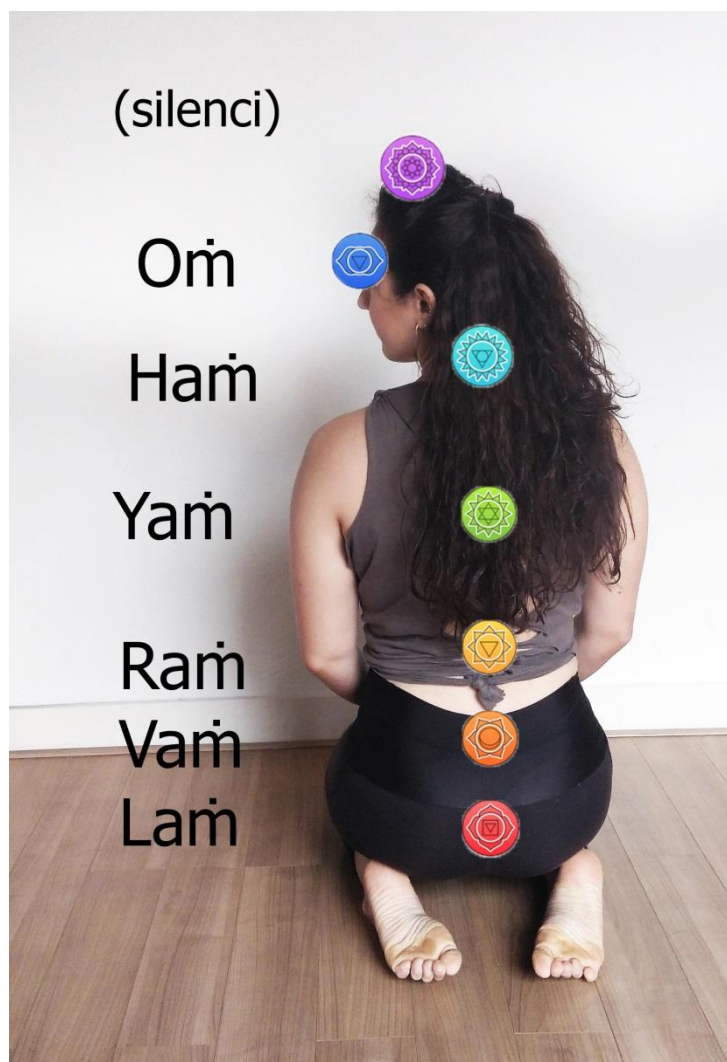


## CINQUENA ACTIVITAT

Aquesta activitat és molt relaxant i, en grup, resulta molt renovadora ja que les vibracions de la nostra veu desprenen molta energia.



La podem fer en qualsevol posició però recomanem fer-la en la primera postura que havíem practicat (drets) per fer les respiracions amb més facilitat. Es tracta d'anar dient els **mantres**, començant pel primer **txakra**, el de baix, i allargar molt el so de manera que es produeix una vibració que sembla que envaeix tot el nostre cos. Quan tothom ha acabat, començam amb el segon **mantra** i així successivament fins arribar al setè en què ens quedarem en silenci uns instants. Llavors, anirem obrint els ulls lentament i tornant, a poc a poc, a la realitat. Durant aquesta activitat, la ment està lliure de pensaments ja que la nostra atenció està completament dirigida al so i a la vibració. A no ser que algú comenci a riure, ja que en aquest

cas totes les “*moneies loques*” començaran a botar de branca en branca i s'armarà un bon guirigall. Si això passa, cap problema, riure també és una bona teràpia!