

SISENA ACTIVITAT

Aquesta activitat s'anomena equilibri de **txakres**. Tombats, ens centram en la respiració.

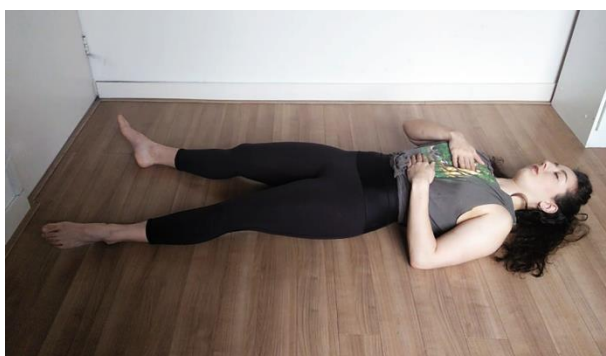
Una vegada relaxats, posam la mà dreta sobre el sisè **txakra** i la mà esquerra sobre el primer ($6+1=7$). Alenem conscientment durant uns tres minuts.



Lavors posam la mà dreta sobre el cinquè **txakra** i l'esquerra sobre el segon i alenem conscientment durant uns tres minuts ($5+2=7$).



Posam la mà dreta sobre el quart **txakra** i l'esquerra sobre el tercer i alenem conscientment durant 3 minuts més ($4+3=7$).



Evidentment, no cal estar pendent dels tres minuts perquè, si ho fem, no ens relaxarem, es tracta d'estar una estoneta en cada posició. En acabar, 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 a la respiració.