

# Ballem la Veu.

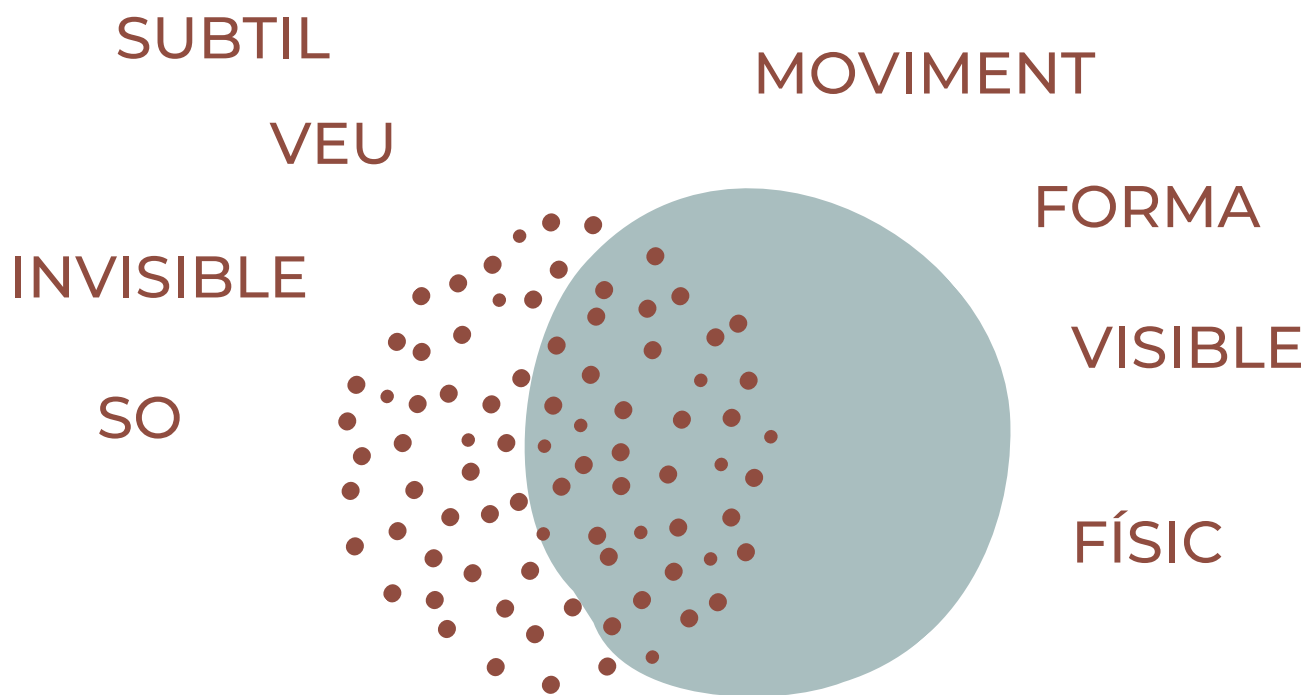


Voy a crear un canto para poder existir, para mover la tierra a los hombres y sobrevivir  
Para curar mi corazón y a la mente dejarla fluir, para el espíritu elevar y dejarlo llegar al fin

Taller de consciència vocal i corporal pel benestar i la salut personal.

Cecilia Giménez :Cantant, compositora i professora de cant i música grupal

Ariadna Martí : Professora de ioga i moviment conscient i genuí



## BALLEM LA VEU

Ballem la veu és un taller dissenyat per trobar el benestar mitjançant el nostre propi cos. Seguirem el circuit d'activació dels xacres a través del moviment i descobrirem com ajuden a desenvolupar la veu.

Amb el cos despert pel moviment utilitzarem la música per a potenciar la vibració del cos i farem cançons triades per cada xacra i amb missatges d'empoderament, llibertat i acceptació.

Els nostres objectius són:

Integrar els dos llenguatges, vocal i moviment, per explorar i expandir la nostra veu

Conèixer la nostra veu des d'una altra perspectiva.

Relacionar-nos amb el nostre cos d'una manera diferent i holística a través dels coneixements oferits.

Donar eines per l'apoderament personal a través del cos i la veu.

Sensibilitzar, despertar, activar, equilibrar i descobrir el mitjà d'expressió més natural i original que tenim, la nostra veu.

### Condueixen:

**Cecilia Giménez**, cantant i compositora des del 2000, creadora de la Fada despistada des de 2007, amb tres discs publicats, un d'ells amb composicions originals en Mallorquí: integrant Little Lion Trio amb un disc editat i cantant de la Glissando Big Band. Pots escoltar les seves publicacions a la plataforma Spotify (A)les 2020, Romeo 2019 i 2017, La màgia d'en Cotonet 2016, Olives per somiar 2014, Little Lion Trio 2013, Cançons i massatge infantil 2013.

**Ariadna Martí** Historiadora de l'art, Artterapeuta transdisciplinar, professora de ioga i moviment conscient genuí. Pots conèixer més sobre el seu projecte personal a [www.cuerpocreativo.com](http://www.cuerpocreativo.com). Coadministradora de l'espai de salut integral per a la dona [www.mindfulwomens.com](http://www.mindfulwomens.com)

## ANATOMIA ENERGÈTICA:

La medicina tradicional Índia explica que per a la salut i benestar de les persones el més important és que l'energia vital pròpia, anomenada "Kundalini" i la que rebem de l'entorn, anomenada "Prana" circuli lliurement pel nostre cos sense bloquejos.

És important comprendre que de la mateixa manera que tenim una anatomia física, també disposem d'una anatomia energètica. L'energia vital circula a través del nostre organisme mitjançant una xarxa fina de canals subtils anomenats "nadis" i al llarg del seu recorregut hi trobem els centres energètics o "xacres". Aquests centres s'encarreguen de recollir i repartir l'energia, també es pot donar el cas que l'energia quedi bloquejada en algun d'aquests centres per algun motiu.

Etimològicament la paraula xacra prové dels sànscrit i significa roda. Actualment ho podríem traduir com a centre energètic. En el nostre organisme trobem molts xacres però en el taller ens centrarem en els 7 majors distribuïts al llarg de la columna vertebral i crani.

Utilitzem la paraula subtil, perquè efectivament quan parlem d'energia parlem de quelcom aparentment invisible físicament, però si que som sensibles a ella. Cuidar el nostre cos energètic es basic per estar bé, per això tradicionalment moltes recuperacions de salut s'han traslladat en entorns naturals, ja que en el ells la càrrega energètica o prana de l'ambient és superior.

## RESPIRACIÓ

Una de les maneres en les que el nostre cos absorbeix la energia vital de l'entorn és gràcies a la respiració. Si no respirem correctament probablement ens sentirem més cansades i també sentirem més dificultats per regular les nostres emocions, ens kostar pensar amb claredat, estarem irritables i més reactives enfront de la vida. No respirar correctament ens resta energia vital, genera dificultats per descansar, incrementa els estats d'estrés i ansietat.

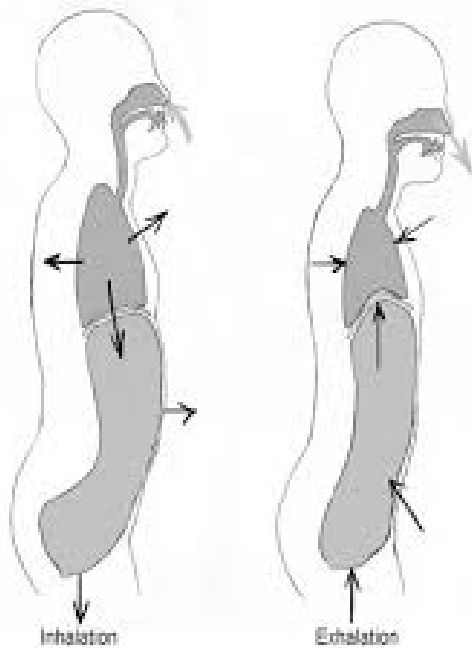
## RESPIRACIÓ COMPLETA:

Quan naixem respirem correctament de forma natural, amb el pas del temps anem agafant mals hàbits respiratoris, més d'un 40 % de la població no respira correctament. Hem de reeducar-nos, prendre consciència i fer arribar de manera intencionada l'oxigen i l'energia vital fins a la darrera de les cèl·lules del nostre cos.

Per portar a terme la respiració completa segueix les següents indicacions:

Per reaprendre la respiració natural o iòguica és important ser conscients de tenir una bona postura, ja que això facilitarà els moviments naturals del cos. Et recomano que t'asseguis en una cadira o bé al terra sobre un bon coixí amb l'esquena recta. Baixa lleugerament la barbata perquè les cervicals es relaxin. T'ajudarà també portar una mà sobre la panxa, l'altre mà sobre el pit.

En la respiració intervé una musculatura molt important, el diafragma. Si el diafragma està encongint això pot dificultar la respiració completa i afectar a la posició natural de fetge, estómac, pàncrees i vesícula, portant a problemàtiques en la digestió. Quan inhem, al omplir-se els nostres pulmons empenyem el diafragma cap avall, el diafragma empeny les nostres vísceres situades a la zona abdominal i de retruc l'abdomen també s'infla.



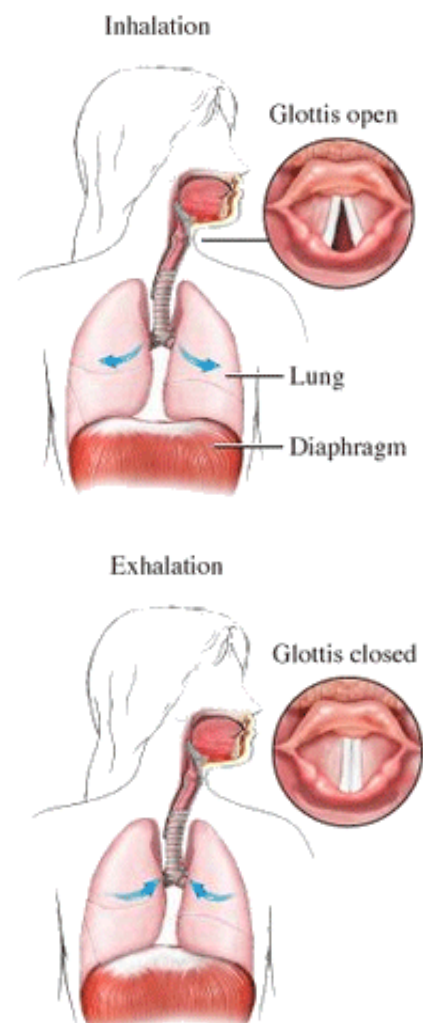
En l'exhalació, el abdomen es desinfla de forma natural i el diafragma va cap amunt empenyent els pulmons, ajudant així a expulsar el diòxid de carboni i altres toxines que el cos necessita eliminar.

Quan inhalem, primer hem omplir d'aire el baix abdomen, després el mig abdomen i en darrer lloc el pit, important en aquest ordre. Quan exhalem l'aire del pit es desinfla després l'aire del mig abdomen i en darrer lloc l'aire del baix abdomen. Imagina com s'omple i es buida un got d'aigua, és la mateixa dinàmica.

## RESPIRACIÓ UJJAYI:

La respiració Ujjayi es una respiració sonora, que recorda a l so de les onades del mar que van i venen. Te nombrosos beneficis físics i fisiològics, expandeix el pit i millora la capacitat vital i fins i tot ajuda a recuperar-se d'algunes patologies respiratòries.

- Seu en una postura còmoda amb l'esquena recta
- Apropa la barbata al pit y inhala de forma completa expandint el pit
- Exhala amb la boca oberta com si estiguessis entelant un mirall mentre pronuncies la síl·laba "ha", observa el so que produeixes i les sensacions a la gola, al fer aquest estàs tancant la glotis de manera intencionada
- El següent pas és aconseguir aquest so i sensacions però expirant amb la boca tancada. Recolza suaument la llengua al paladar
- Ara intenta produir el mateix so també durant la inspiració, és a dir manté suaument el tancament de la glotis
- Allarga les teves inhalacions i exhalacions tant com puguis, al practicar la respiració Ujjayi allarguem de forma natural la respiració.
- Recorda que la clau de la respiració Ujjayi es la relaxació, si generem tensió podem irritar la zona.





## 1º Centre xacre arrel o sacre / Muladhara

- Nota : Do major
- Lletra: U
- So: Lam
- Mantra: Jo soc
- Color: Vermell
- Element: Terra
- Situat a la base de la columna vertebral , al sacre- coxis, entre l'anús i els genitals

Ens connecta amb la força vital, l'autoafirmació i la seguretat i confiança amb mi mateixa. És fonamental per a una bona base física i psicològica, ens dona la força necessària per defensar el nostre espai i posar límits clars.

Representa l'energia primària anomenada Kundalini, ens vincula a la tribu, al ésser humà i a la terra. La Kundalini ascendeix des d'aquest primer centre als altres.

Un bon contacte amb la terra ens ajuda a desenvolupar la nostra intel·ligència orgànica, ens preparam per a la supervivència, lluitar o defensar-nos

El bloqueja la POR

Síntomes emocionals de bloqueig : Falta de vitalitat, desmotivació, inseguretat, baixa autoestima, desconexió amb la família, depressió, dependències emocionals, por existencial

Síntomes físics de bloqueig. Restrenyiment, ciàtica, obesitat, artritis degenerativa, problemes de genoll i en els peus, hemorroides, singlot-tensió, fatiga.

Moviment: [SUNU de Mussa Traoé](#)

[Vídeo amb passos de dansa africana](#)

Veú: [Don't worry be happy](#)

[Versió en castellà](#)

[Somewhere over the rainbow](#)

Recomanem:

[FOLI \(there is no movement without rhythm\)](#)

[No woman no cry](#)



## 2º Centre Lumbo-Sacre / SVADHISTHANA Distribuidor de l' Energía

- Nota : Re
- Lletra: *O guttural*
- So: Vam
- Mantra: Jo creo
- Color: Taronja
- Element: aigua
- Situat 3 dits per sota del melic

És el centre que s'encarrega de distribuir l'energia que s'ha generat en el primer xacra. Està situat a la zona lumbar i la pelvis. Centre de moviment gracies a l'articulació dels malucs, ens connecta amb el fluir de la vida, amb la sensualitat, la sexualitat i la nostra creativitat. Ens impulsa a desenvolupar la nostra identitat, la nostra capacitat per crear i nodrir y el nostre desig de vincle amorós i afecte. Ens connecta amb la capacitat de sentir plaer entorn els regals que ens fa la vida, diuen que aquest centre és el centre de la felicitat.

El bloqueja la CULPA

Problemes emocionals que el bloquegen. Por, falta de creativitat, ansietat, desconfiança, problemes laborals i financers, inhibició, gelosia preocupació, problemes afectiu-sexuals. Dificultat per donar i rebre amor.

simptomes física de bloqueig: Tensió lumbar, dolor lumbar i pèlvica, la ciàtica, les infeccions de ronyó i la bufeta, trastorns de el sistema immune, fatiga crònica, impotència, frigidesa, còlon irritable, el càncer i la diabetis, les addiccions

Moviment: SOY LA MUJER QUE QUIERO SER

Veü: Mas que nada

Recomanem:

Vanuatu Women's Water Music

Rehab



### 3º Centre mig o del Plexe Solar / MANIPURA Alquímia de l' Energí (somatització)

- Nota : Mi
- Lletra: O (De quan diem jo)
- So: Ram
- Mantra: Jo faig
- Color: Groc
- Element: Foc
- Situat al plexo solar

Aquest centre està associat al foc del sol, es el centre que alimenta als òrgans relacionats amb el procés de l'assimilació dels aliments i de la digestió, d'ell depèn la salut del nostre cos i de la nostra ment. És també el centre emocional, el que ens permet empatitzar amb les altres i apoderar-nos per saber escollir la vida que volem viure.

Transmuta l'energia externa que ens emociona en acció, en moviment expressiu, mitjançant aquest moviment podem connectar amb un estat emocional més alt, amb l'art, amb la bellesa.

El moviment expressiu ens ajuda a comunicar emocions i això millora la nostra intel·ligència emocional.

El bloqueja la VERGONYA

Problemes emocionals que el bloqueen: la victimització, la necessitat d'aprovació, l'estrès, l'enuig, frustració, por a la responsabilitat, preocupació, el dubte, els problemes de compromís. Dificultat per sentir, bloqueig de sentiments. Manca d'acceptació i amor per una mateixa. Rebuig personal i desinterès per la pròpia salut

Síntomes físics de bloqueig: Problemes respiratoris, els sistemes respiratori, immunològics, hormonals i digestius, úlceres, càlculs biliars, ardor d'estómac, diabetis, hipoglucèmia, tumors, anorèxia, bulímia, hepatitis, cirrosi, artritis.

Moviment: Spirit Bird de Xavier Rudd

Ve: Think de Aretha Franklin

Recomanem:

Hit the road Jack



## 4º Centre cardíac o xacra del cor / ANAHATA/ Conexió de l' Energí a la red vincular / l' afecte

- Nota : Fa
- Lletra: A
- So: Yam
- Mantra: Jo estimo
- Color: verd
- Element: aire
- Situat al cor relacionat amb la glàndula del timo

Aquest centre està relacionat amb la vida afectiva, les relacions i els sentiments, recorda que la teva natura afectiva és l'amor pur, genuí i incondicional, només cal recordar-ho. La veritable evolució de l'ésser humà depèn del desenvolupament de la nostra capacitat d'estimar.

En aquest centre convergeixen les energies que venen de dalt i de baix, d'aquesta manera les forces primàries que arriben del sacre es transformen en altruisme , la sexualitat que arriba del segon xacra es torna amor i les emocions que provenen del tercer centre es converteixen en sentiments.

Com em relaciono amb les altres?

Com puc millorar el meu servei cap els altres?

Deixo anar la por i la desconfiança, estimo sense condicions des de la llibertat de donar i rebre.

Es bloqueja amb el DOLOR i la PENA.

Síntomes emocionals de bloqueig : Insensibilitat emocional, passivitat, depressió, impossibilitat de perdonar, sentiments de pèrdua i dolor. Dificultats per estimar sense rebre res a canvi (amor incondicional). Absència de propòsit vital. Idees equivocades de la vida i sensació d'oposició generalitzada de tots a la nostra voluntat.

Síntomas físics de bloqueig: malalties cardíques, asma, malalties de l'pulmó i problemes de mames, problemes en columna vertebral toràctica, pneumònia, hipertensió, accident vascular cerebral, angina de pit, artritis.

Moviment: Derecho de Nacimiento

Veü: Pata Pata

Recomanem:

Tant de Bo





## 5º Centre laringi, el chakra de la gola / Vishuddha

- Nota : Sol
- Lletre: E
- So: ham
- Mantra: Jo comunico
- Color: Blau
- Element: Eter
- Situat a la gola

Aquest centre és el pont de unió entre la ment i la resta del cos. Des del cos passen cap el cap les energies relacionades amb l'instint, l'emoció i els vincles, i des del cap i a través del coll baixen les energies relacionades amb l'intel·lecte, la ment superior i l'esperit cap el cos.

Disminuint les tensions a la zona del coll, mandíbula i cara disminueixen l'exigència, i l'excés de control i autocrítica. A mesura que alliberem aquesta zona responem amb més llibertat, espontaneïtat ja que posem l'intel·lecte al servei d'aquelles situacions que ens ofereix la vida.

Es bloqueja amb la MENTIDA.

Problemes emocionals que el bloquegen: estancament, obsessió, indecisió, pors i fòbies, falta d'expressió, falta de fluïdesa en la comunicació. La persona se sent frustrada, no treballa en el que vol. Es nota impotent per fer-se càrrec de la seva vida.

Problemes físics que denoten bloqueig: desequilibris a la gola, la veu, les genives, problemes en les dents, trastorns de la tiroïdes, la grip o els refredats, les infeccions cròniques i les reaccions al·lèrgiques, ronquera

Moviment: Mantra Elohim de Jane Winter

Veü: Un altra manera de viure

Recomanem:

What's up



## 6è Centre Frontal, el sacra del 'tercer ull / Ajna Direcció de l'Energia / El Jo Superior

- Nota : La
- Lletre: I
- So: Om
- Mantra: Jo veig
- Color: Blau índigo
- Element: Llum
- Situat entre els ulls

En aquest centre trobem la unió entre l'energia del nostre aspecte terrenal i del nostre aspecte diví, per aquest motiu sempre s'ha relacionat aquest centre amb la nostra capacitat intuïtiva. Aquest centre ens permet connectar amb l'aspecte essencial de nosaltres i del que ens envolta, com una observadora imparcial, abandonant el judici permetent-nos estar presents en el aquí i el ara.

Aquest centre avarca el front, la regió temporal i occipital, la base del crani i la part del sistema nerviós ubicat en aquesta zona. La glàndula de la hipòfisis està especialment vinculada, és la glàndula endocrina que mitjançant les hormones que produeix comanda la resta de glàndules del cos.

Es bloqueja amb la il·lusió de la separació. (Realment tots som UN)

Desequilibris emocionals que el bloquegen: Confusió, idees bloquejades, manca de discerniment, dispersió, esquizofrènia, les idees no es materialitzen en el material, influenciables, manca de confiança en la pròpia intuïció.

Síntomes físics: mal de cap, pensament confús, els tumors cerebrals, accidents cervell -vasculars, ceguesa, sordesa, convulsions, problemes d'aprenentatge, problemes de columna vertebral, el pànic, la depressió.

Veu: [The speak up mambo](#) (IOA, IOAÉ)

Recomanem:

[In the jungle](#)



## 7è Centre Coronari, el xacra de la coroneta / Sahasrara Antena receptora de l'Energia Còsmica

- Nota : Si
- Lletra: silenci
- So: Om
- Mantra: Jo entenc
- Color: Lila o blanc
- Element: no hi ha
- Situat a la part superior del crani.

El viatge de l'energia Kundalini finalitza a aquest centre i és aquí on experimental la unió de les nostres energies masculina i femenina, sentint-les com una essència integrada amb el cosmos, ens adonem que formem part d'alguna cosa més gran que nosaltres mateixes, prenem "consciència espiritual"

Anatòmicament situem aquest centre a la part alta del crani, els parietals, y la escorça cerebral. En aquest cas la glàndula relacionada és la Glàndula Pineal.

És la nostra connexió de la terra amb el cel, el resultat és la percepció del jo en harmonia amb el tot. Un dels grans mecanismes per accionar l'apertura d'aquest centre és la meditació.

Es bloqueja amb el AFERRAMENT a el món de la forma.

Síntomes emocionals de bloqueig: Pèrdua de propòsit, desconexió del diví. Desarrelament espiritual. Manca de connexió entre l'èsser intern i el físic.

Desequilibris físics que poden indicar bloqueig: Trastorns múscul-esquelètic malaltia de sistema nerviós, trastorns de la pell, discontent, depressió, fatiga crònica, hipersensibilitat a la llum, a l'estímul sonor i ambiental.

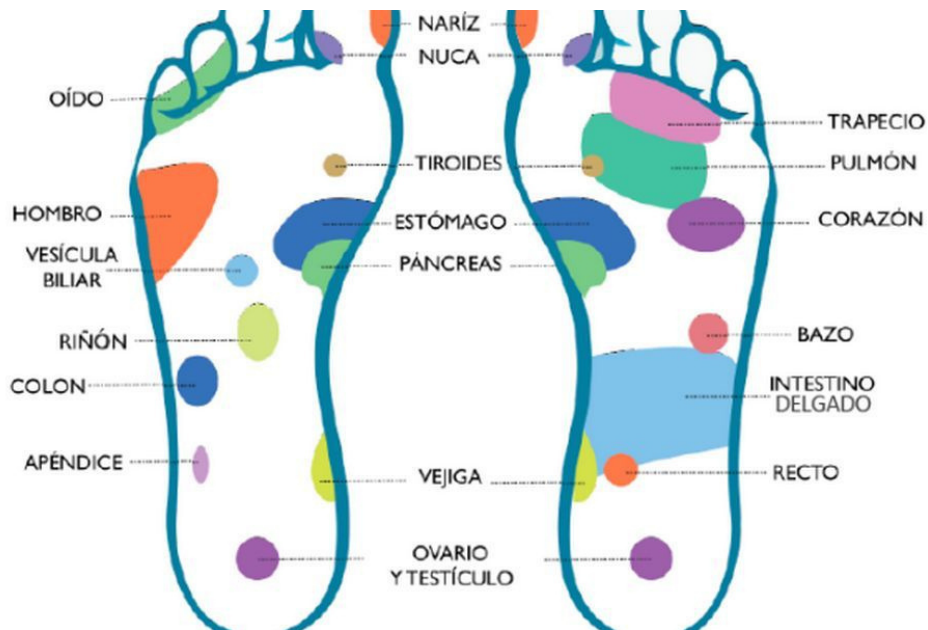
Veure: [Cielito lindo](#)



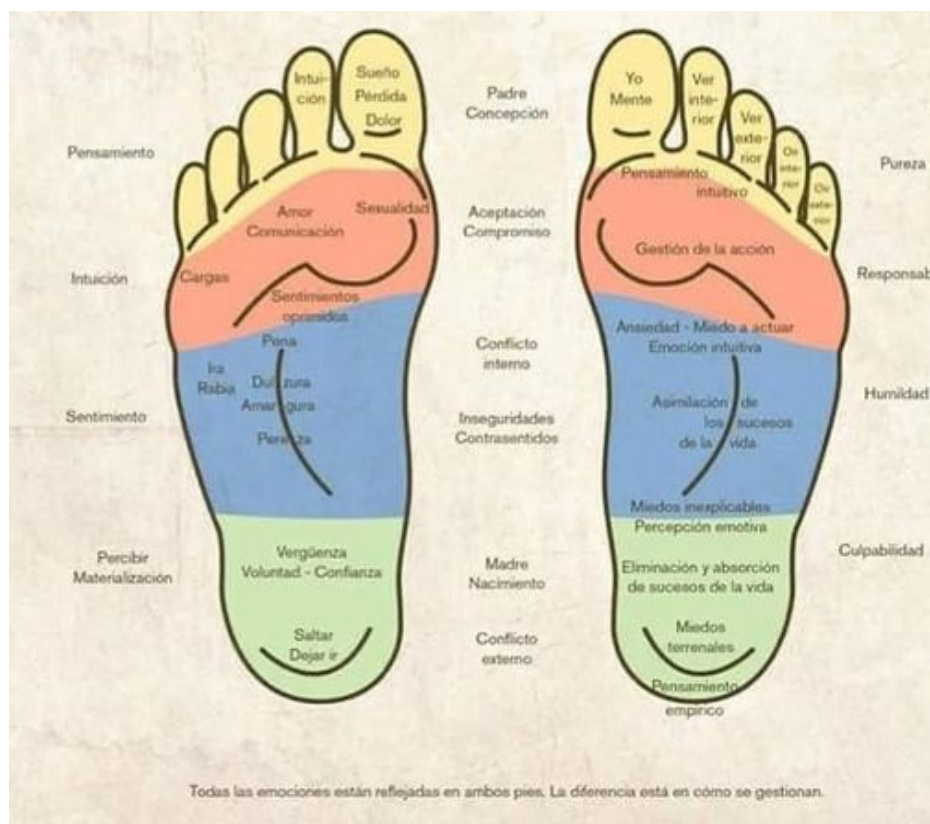
## Punts de Reflexologia podal

Farem massatges a la part interna del peu amb el dit gros de la mà contrària.  
Per activar el xacra, emoció o òrgan, els moviments han de ser en sentit horari.  
Per desactivar, hem de rotar el dit en sentit antihorari.  
Si volem equilibrar les energies, hem de mantenir presionat el punt durant 10 segons.

## Parts del cos reflexades als peus



## Emocions reflexades als peus



# Cançons per ballar.



Taller de consciència vocal i corporal pel benestar i la salut personal.

Cecilia Giménez :Cantant i compositora

Ariadna Martí : Ballarina i professora de ioga

## **Soy la mujer que quiero ser, Los Van Van**

Yo soy así

Soy la mujer que quiero ser

Yo soy así

Soy la mujer que quiero ser

De donde salen los hombres q agreden a las mujeres  
Con frases que simplemente sólo dejan sinsabores

Si analizaran la vida  
No existen sin nuestros vientres

No se merece una madre más que elogios y placeres  
Prefiero seguir así eternamente enamorada

Con una frase de amor una canción una poesía  
Donde quedaron las cosas bellas de la vida

Donde quedó la creación la fantasía  
Regale una flor brindame el corazón,

Tan solo quiereme

Yo quiero seguir asi eternamente enamorada  
soy de esas q les gustan las rosas q escriben cartas de amor

Regalale una flor,  
brindame el corazón,  
tan solo quiereme

Romantica, coqueta de las q entrega el corazón  
Si lloran los nardos las azucenas tiene q ser por ti corazon

## Spirit bird. Xavier Rudd

Give it time and we wonder why  
Do what we can laugh and we cry  
Sleep in your dust because  
we've seen this all before  
Culture fades with tears and grace  
Leaving us stunned hollow with shame  
We have seen this all, seen this all before

Many tribes of a modern kind  
Doing brand new work same spirit by side  
Joining hearts and hands and ancestral  
twine, ancestral twine  
Many tribes of a modern kind  
Doing brand new work same spirit by side  
Joining hearts and hands and ancestral  
twine, ancestral twine

And slowly it fades  
Slowly it fades  
And slowly it fades  
Slowly it fades

Spirit bird she creaks and groans  
She knows she has seen this all before  
She has seen this all before, she has  
Spirit bird she creaks and groans  
She knows she has seen this all before  
She has seen this all before, she has

And slowly it fades  
And slowly we fade  
And slowly we fade  
Slowly it fades  
Slowly it fades

Soldier on, soldier on my good countrymen  
Keep fighting for your culture now, keep  
fighting for your land  
I know it's been thousands of years and I  
feel your hurt  
And I know it's wrong and you feel

You've been chained and broken and burned  
And those beautiful old people, those wise  
old souls  
Have been ground down for far too long  
By that spineless man, that greedy man,  
that heartless man

Deceiving man, that government hand  
taking blood and land  
Taking blood and land and still they can  
But your dreaming and your warrior spirit  
lives on  
And it is so so so strong

In the earth, in the trees, in the rocks  
In the water, in your blood and in the air we  
breathe  
Soldier on, soldier on my good countrymen  
Keep fighting for your children now, keep  
fighting for your land

Slowly it fades  
Slowly it fades  
Slowly it fades  
Slowly it fades

Stand strong, keep the fire burning  
Stick together, gotta keep the wheels  
turning  
Forcing companies to stand aside  
Forcing government to recognize the power  
of this tribe



## Derecho de Nacimiento Natalia Lafourcade

Voy a crear un canto para poder existir  
Para mover la tierra a los hombres y sobrevivir  
Para curar mi corazón y a la mente dejarla fluir  
Para el espíritu elevar y dejarlo llegar al fin

Yo no nací sin causa  
Yo no nací sin fe  
Mi corazón pega fuerte  
Para gritar a los que no sienten  
Y así perseguir a la felicidad

Voy a crear un canto para el cielo respetar  
Para mover las raíces de este campo  
y hacerlo brotar  
Para mover las aguas  
y el veneno verde que hay por ahí  
Para el espíritu elevar y dejarlo vivir en paz

Yo no nací sin causa  
Yo no nací sin fe  
Mi corazón pega fuerte  
Para gritar a los que no sienten  
Y así perseguir a la felicidad

Es un derecho de nacimiento  
Es el motor de nuestro movimiento  
Porque reclamo libertad de pensamiento  
Si no lo pido es porque estoy muriendo

Es un derecho de nacimiento  
Comer los frutos que dejan los sueños  
En una sola vos y sentimiento  
Y que este grito limpie nuestro viento

Voy a crear un canto para poder exigir  
Que no le quiten a los pobres  
lo que tanto les costó construir  
Para que el oro robado  
no aplaste nuestro porvenir  
Y a los que tienen de sobra  
nos les cueste tanto repartir

Voy a elevar mi canto  
para hacerlos despertar  
A los que van dormidos por la vida  
sin querer mirar  
Para que el río no lleve sangre,  
lleve flores y el mal sanar  
Para el espíritu elevar y dejarlo vivir en paz

Yo no nací sin causa  
Yo no nací sin fe  
Mi corazón pega fuerte  
Para gritar a los que no sienten  
Y así perseguir a la felicidad

Es un derecho de nacimiento  
Es el motor de nuestro movimiento  
Porque reclamo libertad de pensamiento  
Si no la pido es porque estoy muriendo

Es un derecho de nacimiento  
Mirar los frutos que dejan los sueños  
En una sola vos un sentimiento  
Y que este grito limpie nuestro viento

# Cançons per cantar



Taller de consciència vocal i corporal pel benestar i la salut personal.

Cecilia Giménez :Cantant i compositora

Ariadna Martí : Ballarina i professora de ioga

## Don't Worry Be Happy. Bobby McFerrin

Here's a little song I wrote  
You might want to sing it note for note  
Don't worry, be happy  
In every life we have some trouble  
But when you worry you make it double

Don't worry, be happy  
Don't worry, be happy now

Uuuuu, don't worry, be happy

Ain't got no place to lay your head  
Somebody came and took your bed  
Don't worry, be happy  
The landlord say your rent is late  
He may have to litigate

Don't worry, be happy  
Don't worry, be happy

Uuuuu, don't worry, be happy

Ain't got no cash, ain't got no style  
Ain't got no gal to make you smile  
Don't worry, be happy  
'Cause when you worry your face will  
frown  
And that will bring everybody down

So don't worry, be happy  
Don't worry, be happy now

Uuuuu, don't worry, be happy

Mas que nada. Sergio Mendes

Oaria raio, obá, obá, obá  
O o-o-o-o arya ayo, obá, obá, obá

Mas que nada  
Sai da minha frente  
Que eu quero passar  
Pois o samba está animado  
O que eu quero é sambar

Este samba  
Que é misto de maracatú  
É samba de preto velho  
Samba de preto tu

Mas que nada  
Um samba como esse tão legal  
Você não vai querer  
Que eu chegue no final

Oaria raio, obá, obá, obá  
O o-o-o-o arya ayo, obá, obá, obá

## Think. Aretha Franklin

Think (think) think (think) think (think) t  
You think (think) think (think)  
think about it

You better think (think) think about what  
you're trying to do to me  
Yeah, think (think, think), I  
et your mind go, let yourself be free

Let's go back, let's go back,  
et's go way on back when  
I didn't even know you, you couldn't have  
been too much more than ten  
I ain't no psychiatrist,  
I ain't no doctor with a degree  
It don't take too much high IQ's t  
o see what you're doing to me

You better think (think) think about what  
you're trying to do to me  
Yeah, think (think, think), let your mind  
go, let yourself be free

Oh freedom (freedom), freedom  
(freedom), freedom, yeah freedom  
Freedom (freedom), freedom (freedom),  
freedom, oh freedom

Hey, think about it, You, think about it

There ain't nothing you could ask I could  
answer you but I won't (I won't)  
I was gonna change, but I'm not, to keep  
doing things I don't  
Hey think about what you're trying to do  
to me  
Baby, think, let your mind go,  
let yourself be free

People walking around everyday, playing  
games that they can score  
Trying to make other people lose their  
minds, be careful you don't lose yours

Yeah think (think) think about  
what you're trying to do to me  
Yeah, yeah, yeah, yeah (think, think),  
let your mind go, let yourself be free

You need me (need me)  
and I need you (don't you know)  
Without eachother  
there ain't nothing people can do  
Yeah yeah,  
think about me  
(what you're trying to do to me)  
'Till the fall of the night,  
think about it right now

Oh freedom (freedom), freedom  
(freedom), freedom, yeah freedom  
Freedom (freedom), freedom  
(freedom), freedom, freedom

## Pata Pata . Miriam Makeba

Saguquga sathi bega nantsi Pata Pata  
Saguquga sathi bega nantsi Pata Pata  
Saguquga sathi bega nantsi Pata Pata  
Saguquga sathi bega nantsi Pata Pata

Hiyo mama hiyo ma nantsi Pata Pata  
Hiyo mama hiyo ma nantsi Pata Pata  
Hiyo mama hiyo ma nantsi Pata Pata  
Hiyo mama hiyo ma nantsi Pata Pata

Saguquga sathi bega nantsi Pata Pata  
Saguquga sathi bega nantsi Pata Pata  
Saguquga sathi bega nantsi Pata Pata  
Saguquga sathi bega nantsi Pata Pata

"Pata Pata" is the name of a dance we do  
down Johannesburg way.  
And everybody starts to move  
as soon as "Pata Pata" starts to play - whoo

Saguquga sathi bega nantsi Pata Pata  
Saguquga sathi bega nantsi Pata Pata  
Saguquga sathi bega nantsi Pata Pata  
Saguquga sathi bega nantsi Pata Pata

Hiyo mama hiyo ma nantsi Pata Pata  
Hiyo mama hiyo ma nantsi Pata Pata  
Hiyo mama hiyo ma nantsi Pata Pata  
Hiyo mama hiyo ma nantsi Pata Pata

Who, every Friday and Saturday night it's  
"Pata Pata" time  
The dance keeps going all night long till the  
morning sun begins to shine - hey!  
Aya sat wuguga sat-wo-ho-o

## Una altra manera de viure . Joan Dausà i els Tipus d'Interès

I ara jo  
Que he vist nèixer el món  
Amb tu ho he tingut tot

Hi ha d'haver, una altra manera de viure

Hi ha d'haver, una altra manera de viure

Ara jo  
Que abraço tantes veus  
Que el meu batec és teu  
Sento terror

Hi ha d'haver, una altra manera de viure

Hi ha d'haver, una altra manera de viure

Una altra manera de viure

Una altra manera

Una altra manera de viure

No entenc per què em cremes la pell  
M'arrenques els cabells  
I em deixes sense alé

Fa un temps  
Que et sento i no t'entenc

Hi ha d'haver una altra manera de  
viure  
Hi ha d'haver  
Una altra manera de viure

Soc jo  
Jo reconec amb por  
De nou trobar-me el cor, sota la pell

Soc jo  
I et demano perdó  
I saps què es el pitjor?  
He estat prou be

Mentre tu  
Per dins et vas desfent  
T'aboquen cendra als ulls  
T'ofegues impotent

Fa un temps  
Que em miro i no em conec  
Em sento i no m'entenc

## he Speak Up Mambo (CUENTAME) . The Manhattan Transfer

loa ioae, ioa ioae  
loa ioae, ioa ioae

Cuentame que te paso  
Cuentame que te paso

Que estaba alla en la playa  
Recorriendo las aguaritas  
Y vino una abejita y me pico ay ay!

Cuentame que te paso  
Cuentame que te paso

Yo me saque la loteria  
Corriendo fui de romeria  
Y fue alli donde to el dinero perderia

Pero las dos vienen las dos pao pao

Pao pao pao pao pao (chiquita)  
Pao pao pao pao pao (senorita)  
Pao pao pao pao pao

Pero las dos vienen la colococota  
E la la la la la la la la pao pao

Pao pao pao pao pao (chiquita)  
Pao pao pao pao pao (senorita)  
Pao pao pao pao pao

loa ioae, ioa ioae  
loa ioae, ioa ioae

Cuentame que te paso  
Cuentame que te paso

Que estaba alla en la playa  
Recorriendo las aguaritas  
Y vino una abejita y me pico ay ay!

Pero las dos vienen las dos pao pao

Pao pao pao pao pao (chiquita)  
Pao pao pao pao pao (senorita)  
Pao pao pao pao pao  
Woo-ooh!



## Cielito Lindo. Trini López

De la Sierra Morena  
Cielito lindo, vienen bajando  
Un par de ojitos negros  
Cielito lindo, de contrabando  
(Here we go)

¡Ay, ay, ay, ay!  
Canta y no llores  
Porque cantando se alegran  
Cielito lindo, los corazones (everybody)

¡Ay, ay, ay, ay!  
Canta y no llores  
Porque cantando se alegran  
Cielito lindo, los corazones

Ese lunar que tienes  
Cielito lindo, junto a la boca  
No se lo des a nadie  
Cielito lindo, que a mí me toca  
(Let me hear you now)

¡Ay, ay, ay, ay!  
Canta y no llores  
Porque cantando se alegran  
Cielito lindo, los corazones

De la Sierra Morena  
Cielito lindo, vienen bajando  
Un par de ojitos negros  
Cielito lindo, de contrabando  
(One more time)

¡Ay, ay, ay, ay!  
Canta y no llores  
Porque cantando se alegran  
Cielito lindo, los corazones