

MEDITACIÓ DEL NO I DEL SI

INSTRUCCIONS

Aquesta és una meditació guiada de quatre etapes i dura 15 minuts.

És una meditació per expressar-te catàrticament a través del NO i del SI. Catarsis en grec significa neteja, aquesta meditació t'ajudarà a deixar anar tensions mentals i corporals.

Situa't de peu en un espai on et puguis moure el més lliurement possible i comença tancant el ulls uns petits instants notant com estàs en aquest precís instant, a nivell físic, emocional i mental.

Després de cada part dóna't uns instants per observar de nou com estàs.

Primera etapa: EXPRESSA EL NO

Digues NO de totes les maneres possibles mentre duri la música. Verbalitza el no en veu alta tota l'estona mentre deixes que el teu cos mostri el no de totes les maneres possibles, usa els dits de les mans, les mans, els peus, el cap i el coll, tot el cos expressa contínuament el no. Deixa que el cos expressi límits i marqui distàncies mentre repeteixes NO amb paraules sons i onomatopeies.

No, no vull, que no, que t'he dit que no, nt nt, no, no ni t'ho pensis, no.... Utilitza totes les formes d'expressió imaginables per expressar el no.

Segona etapa: EXPRESSA EL SI

Digues SI, de totes les maneres possibles. Amb ganes o no digue's si al que hi ha, al que ha passat avui, a cada instant viscut, a la vida. Deixa que el cos expressi el SI amb totes les facetes, sons i moviments possibles. Experimenta com és dir que si amb el cap, el coll, les mans, el tronc...

Tercera etapa: NO HO SE

Comences a expressar No ho se, qui sap, la vida se n'encarrega, ni idea, ves a saber, no ho se... deixa caure tota certesa, deixa caure qualsevol necessitat de certesa, simplement deixa que el teu cos expressi dubte i flueixi amb el no saber. Utilitza constantment la veu i tot el cos per expressar-ho, la cara, el cap i el coll, les espatlles, les mans i els braços, el moviment....

Quarta etapa: OBSERVA

De peu, en quietud i amb els ulls tancats observa qualsevol sensació física que hi hagi en el teu cos. Observa com estàs a nivell físic, mental i emocional.