

# Meditació «No Dimensions»

La meditació No Dimensions s'origina a partir dels moviments **Gurdjieff**. Aquesta meditació dura una hora i té tres etapes. La primera és una sèrie de moviments coordinats amb la respiració. La segona és donant voltes i la tercera és estirats amb els ulls tancats per integrar la pràctica.

## Primera etapa: 30 minuts



Un **moviment en sis parts** que és repeteix contínuament durant 30 minuts. Comença dempeus, amb les mans al ventre. Escolta la música i entra en el ritme de la respiració.

1. Respira pel nas i porta les mans fins al cor. Mentre exhales per la boca mou el **braç dret i el peu cap endavant** i deixa que la mà esquerra retorni al ventre. A continuació, torna a la postura original.
2. Repeteix la respiració, mentre mous el **braç esquerre i el peu cap endavant**, i la mà dreta torna al ventre i, a continuació, torna a la posició original.
3. Repeteix la respiració i els moviments amb el **braç dret i el peu, movent-los al costat de la dreta**, en un gir de 90 graus.

4. Repeteix la respiració i els moviments amb el braç esquerre i el peu, movent-los al costat a l'esquerra, en un gir de 90 graus.

5. Repeteix la respiració i els moviments amb el braç dret i el peu movent-los al darrera, en un gir de 180 graus.

6. Repeteix la respiració i els moviments amb el braç esquerre i el peu movent-los al darrera, en un gir de 180 graus.

Recorda sempre de moure't des del centre (hara), utilitzant la música per mantenir el ritme correcte. Els moviments han de ser en un flux continu i no automàtics. La dansa comença lentament i s'accentua en intensitat. Si el cos cau cap avall per si mateix, això també està bé.



## Segona etapa: 15 minuts



**Donem voltes.** Gira cap a l'esquerra mantenint els ulls una mica oberts, els braços estesos amb el palmell dret cap amunt i el palmell esquerra encarat al terra. Respira normalment i deixa't portar pel remolí. Si sents molèsties girant a l'esquerra, pots canviar al sentit de les agulles del rellotge intercanviant la posició de les mans. Si sorgeix una sensació de nàusees, et pot ajudar centrar els ulls a la mà o el dit polze esquerra. Per finalitzar les voltes, ralentitza el moviment i permet que els braços es pleguin sobre el pit i el cor.

## Tercera etapa: 15 minuts

**Silenci.** Estirat al terra, preferiblement panxa a terra, amb els ulls tancats. I tan sols ves a l'interior i deixa que la presència succeeixi.

