



PREPARACIÓN DE LA MEDITACIÓN A TRAVÉS DE LA QUIETUD FÍSICA

Sentándose en postura de meditación, con los ojos cerrados y las palmas de las manos sobre las rodillas, comienza esta preparación para realizar una meditación yóguica, si tal es tu deseo.

Dice el guía: *‘Siente quietud en tus pies’*. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.

Dice el guía: *‘Siente quietud en tus piernas’*. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.

Dice el guía: *‘Siente quietud en tus muslos’*. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.

Dice el guía: *‘Siente quietud en tus caderas’*. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.

Dice el guía: *‘Siente quietud en tu columna’*. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.

Dice el guía: *‘Siente quietud en el lado derecho de tu espalda’*. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.

Dice el guía: *‘Siente quietud de nuevo en tu columna’*. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.

Dice el guía: *‘Siente quietud en el lado izquierdo de tu espalda’*. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.

Dice el guía: *‘Siente quietud en el conjunto de toda tu espalda’*. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.

Dice el guía: *‘Siente quietud en tu abdomen’*. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.

Dice el guía: *‘Siente quietud en tu pecho’*. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.

Dice el guía: *‘Siente quietud en tus manos’*. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.





Dice el guía: *'Siente quietud en tus antebrazos'. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.*

Dice el guía: *'Siente quietud en tus brazos'. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.*

Dice el guía: *'Siente quietud en tus hombros'. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.*

Dice el guía: *'Siente quietud en tu cuello'. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.*

Dice el guía: *'Siente quietud en tu cara'. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.*

Dice el guía: *'Siente quietud en tu cabeza'. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.*

Dice el guía: *'Siente quietud en tu mente'. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.*

Dice el guía: *'Siente quietud en tu respiración'. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.*

Dice el guía: *'Siente quietud en tu yo'. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.*

Dice el guía: *'Siente quietud en tu ser'. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.*

Dice el guía: *'Siente quietud en tu alma'. Y el alumno observa y toma conciencia de ese cambio.*

A partir de aquí, empieza tu verdadera meditación personal.

A tu conciencia llegarán aquellos contenidos que correspondan a tu nivel evolutivo psíquico/espiritual de ese momento presente; obsérvalos y date cuenta del mensaje que vehiculan.

El tiempo que necesitarás para realizar esta meditación es de, aproximadamente, una media hora.

Amable Díaz es profesora de la AEPY desde 1983, formadora de profesores y psicóloga en ejercicio. Ex-Presidenta de la comisión pedagógica de la Unión Europea de Yoga y ex-Presidenta de la AEPY.

