



## 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.

---

