

Escaneo Corporal 40 minutos

Se ha comprobado que el escaneo corporal es una forma de meditación extremadamente poderosa y sanadora. Es la base de las prácticas en el entrenamiento de Reducción de estrés basado en mindfulness, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Conlleva hacer un recorrido sistemático del cuerpo con la mente, llevando la atención con interés, afecto y apertura a todas sus partes.

Bienvenida	Bienvenida- bienvenido a esta práctica de reconocimiento corporal Acostándote de espaldas en un lugar cómodo, en un tapete grueso en el suelo o en una cama. O si lo prefieres en posición sentada u otra que te acomode. Puedes usar una frazada, cojines, o almohadas que te abriguen o sostengan. Recordando que el objetivo no es dormirse sino aprender a despertar.
Cerrando los ojos	Cerrando suavemente los ojos. O si prefieres dejarlos abiertos, fija tu mirada suavemente en un punto delante de ti. Los brazos a los costados, y las piernas estiradas, con los pies relajados y sueltos. Sintiendo como sube o baja tu vientre en cada inhalación y en cada exhalación. Sin modificar o cambiar el ritmo, solo sintiendo como es ahora. Sintiendo como entra y sale el aire.
Minuto 2: Deja tu atención en la respiración	Deja tu atención ahora en la respiración mientras tu cuerpo se suelta cada vez más y se deja caer en el tapete, mat, piso o colchón. Al iniciar esta práctica tomaste un momento para felicitarte por asignar este tiempo para estar presente contigo. Pocas veces nos damos la oportunidad para sentir desde adentro nuestro propio cuerpo y observar nuestra mente.
Minuto 3: Lleva tu atención a cómo te sientes.	Llevando tu atención a cómo te sientes física, emocional y mentalmente. Tomándote un momento para sentir tu cuerpo desde adentro, tus emociones, y tu mente. Reconociendo cualquier cosa que esté ocurriendo en esta práctica. Y si no sintieras nada eso también es reconocer. Permitiéndote en este momento las sensaciones de no sentir nada. Lo que encuentras en cada momento es simplemente lo que es y sientes. Sin juicio o crítica, Lo que encuentra en cada momento es lo que es Y sin responder en o reaccionar en automático, solo sintiendo. Experimentando lo que sientes. Sintiendo tu cuerpo como un todo desde la cabeza a la punta, dedos de los pies.

	Con toda la piel que envuelve tu cuerpo y quizás identificando las sensaciones de contacto con tu ropa, la silla o el piso.
Minuto 6: Foco a la Atención.	Suavemente cambia tu foco de atención a la respiración. Haciendo conciencia de la respiración, llevando tu atención tal vez hacia el abdomen adentro de tu vientre, respirando natural y normalmente. Haciendo conciencia de tu respirar. Y mientras respiras notando la inhalación y notando la exhalación. Sin necesidad de visualizar o contar las respiraciones solo sintiéndolas en tu cuerpo. Inhalando y exhalando. Sintiendo tal vez el vientre o cualquier otra parte del cuerpo que hayas escogido al inflarse o moverse en la inhalación y desinflarse o moverse en la exhalación. Inhalando, llevando el aire hacia adentro- exhalando, llevando el aire hacia afuera. Tal vez notes en el silencio que la mente se distrae. Solo date cuenta y suave y amablemente trae de regreso tu atención a la respiración a la inhalación o a la exhalación de ese momento, una tras la otra,
Minuto 8:30: Inicio de Reconocimiento corporal	Ahora lentamente, cambia el foco de atención para iniciar el reconocimiento corporal. Solo para recordar, esta es una práctica para hacer conciencia y conectar con tu cuerpo y con tu mente, llevando la atención al cuerpo sentido desde adentro. Utilizando mi voz y sugerencias para concentrar tu atención en tu experiencia ¿qué es lo que sentimos? Hay un amplio rango de experiencias desde el hormigueo, dolor, picazón, humedad, sequedad, ligereza, pesadez, calidez, frescura o incluso una sensación neutral, muchas sensaciones que pueden ser desde lo agradable a lo desagradable o neutras y las notamos solo para darnos la oportunidad de reconocer cualquier cosa que surja en campo de nuestra conciencia.
	Mientras vas recorriendo cada parte de tu cuerpo, podrá reconocer zonas contraídas o tensas, ahí puedes llevar la respiración para ayudar a que se suelten o suavices y deja que pase lo que necesite ocurrir, en ese sentido esta es una práctica que no requiere implica esforzarte, se trata de poder estar con lo que ocurre tal y como suceda físicamente y también cuando surjan emociones ya que cuerpo, emociones y mente están interconectados. Haciendo conciencia y al mismo tiempo dejando lo que ocurra lo que surja en cada momento en el presente. Mientras reconoces tu cuerpo desde adentro.
Minuto 12.30: Llevando atención al pie izquierdo	Ahora lleva tu atención a tu pie izquierdo. Quizás sea el mejor lugar para partir el lugar donde tu pie hace contacto con el piso, el tapete o el colchón. Tal vez sea la parte de atrás el talón o la planta del pie, tal vez notando la sensación de contacto o de presión con el suelo. Y ahora expande tu conciencia a todo el pie izquierdo, sin tener que moverlo, pensarlo o imaginarlo, solo sintiéndolo y si no lo sientes recuerda, eso

	también es darse cuenta y sigues llevando tu atención hacia los dedos del pie, la parte de arriba y mas hacia arriba notando el tobillo izquierdo Inhalando y exhalando, llevando tu inhalación hacia el pie izquierdo y exhalando desde ahí.
Minuto 14	Ahora dejando que tu atención se mueva del pie izquierdo y el tobillo hacia la pierna, la canilla, la pantorrilla y tal vez sientas su contacto con el suelo, y la rodilla. Sintiendo y respirando desde adentro en la pierna izquierda. Dejando ahora que tu atención suba ahora hacia la parte alta de la pierna el muslo hacia sentir la conexión del muslo con la parte izquierda de la cadera, tal vez puedas experimentar la sensación de peso de esta parte o el contacto de la parte trasera del muslo o glúteo con el piso. Experimentando las sensaciones corporales que surjan en esta parte. Tal vez el contacto con la ropa o con el piso y por supuesto mientras recorres el cuerpo puedes ir notando pensamientos, emociones y como parte de la práctica solo nota cuando tu atención se vaya del cuerpo, reconoce el pensamiento o la emoción, y regresas tu atención amablemente a las sensaciones corporales, Inhalando y exhalando desde la sensación corporal.
Minuto 16:50 Cambio a pie derecho.	Ahora sintiendo y respirando en la pierna alta y cadera izquierda. Bajando hacia la rodilla izquierda, la pierna baja, el tobillo y el pie izquierdo y empieza mover tu atención hacia el pie derecho en donde quiera que sientas el contacto, en la parte de atrás del talón en la planta del pie y deja que tu atención se expanda ahora al resto del pie derecho a los dedos a la parte de arriba del pie y hacia el tobillo. Estando presente en las sensaciones en cada momento y suavemente trae tu atención y tu respiración hacia tu canilla, pantorrilla y su conexión con la rodilla derecha dejando que tu atención suba ahora hacia la parte alta de la pierna y el muslo y su conexión con la parte derecha de la cadera, sintiendo y respirando ahí, dejándote sentir lo que ocurra.
Minuto 19 Cambio a Zona pélvica	Ahora llevando la atención y respiración a la zona pélvica, al total de la cadera. Sintiendo esta parte desde adentro, zona habitada por los magníficos sistemas de reproducción y eliminación, llevando tu conciencia a la zona genital, tal vez sientas el contacto de los glúteos con el colchón o mat (tapete) notando tu inhalación y exhalación sintiendo desde tu respiración toda la región pélvica con atención plena estando presente, llenándola de aire al inhalar y sacando el aire desde ahí al exhalar.
Minuto 20:40 Cambio a conectando con el vientre.	Ahora sintiendo y respirando desde adentro de la pelvis y conectado hacia arriba con el vientre, la casa de los finos sistemas de asimilación y digestión, que conectan por supuesto con el sistema de eliminación solo sintiendo lo que ahí experimentas ahora. Con la atención plena en tu vientre en tus viseras. Nuevamente si tu mente se distrae en pensamientos, emociones o tal vez juicios o criticas solo date cuenta notando que surge física y emocionalmente reconociendo y permitiendo que fluya lo que necesite ocurrir.

	De eso se trata esta práctica de traer la mente de vuelta a las sensaciones corporales no como una corrección o remedio de algo mal o equivocado se trata de cultivar la voluntad de estar con cualquier cosa que este sucediendo con la capacidad de experimentar e incluir todo. y así desarrollamos el musculo de observar nuestra mente, de atender lo que ocurre momento a momento en el presente sintiendo y respirando en el vientre.
Minuto 23:18 Conectando con la espalda.	y ahora hacia atrás del vientre, hacia la espalda, la espada baja. Llevando la atención a concentrarse en el centro de la espalda baja en el huso al final de la columna, en la parte baja de la columna vertebral donde se suele acumular mucha tensión al pasar tanto tiempo en posición sentada. Dándote cuenta de cualquier sensación o emoción y dejándote experimentar todo, llevando tu respiración y conciencia plena a la espalda baja tal y cómo está ahora.
Subiendo por la columna.	Llevando tu atención ahora por la columna vertebral a tu espalda alta, sintiendo en toda la espalda, así como está ahora.
Minuto 25:06 conectando con el pecho.	Dirige la atención ahora y tu respiración al frente de tu pecho, empezando por la piel del pecho entrando a sentir el esternón, las costillas y adentro los órganos vitales, el complejo sistema de respiración con los pulmones y de circulación con el corazón. Experimenta como se contrae y expande tu pecho mientras respiras. Y ve si puedes dejarse sentir el ritmo del latido de tu corazón dentro de tu pecho. sintiendo el latido. Y también el movimiento de los pulmones al dejar entrar y sacar el aire con la respiración el latir de tu corazón que nutre cada tejido con la sangre que bombea mandando y recibiendo la sangre para purificar y desintoxicar en un ciclo rítmico con la inhalación y la exhalación sintiendo con atención dentro de tu pecho. así como es. Permitiéndote cualquier sensación emoción o pensamiento. Reconociendo, quedándote con la atención ahí. Inhalando y exhalando.
Minuto 28:50: Lleva atención a Mano izquierda	Dirige tu atención ahora y tu respiración hacia los dedos de la mano izquierda, desde el pecho a uno de los dedos de la mano izquierda. Ahora hacia todos los dedos, hacia la parte de arriba de la mano, hacia la palma de la mano izquierda, tal vez sintiendo la conexión con el pecho sintiendo la muñeca el antebrazo el codo y hacia la parte de arriba del brazo y la conexión con el hombro izquierdo y la axila con tu atención ahí presente.
Minuto 30:53: Expansión hacia el hombro derecho.	Expandiendo ahora tu atención hacia el hombro derecho. Tu atención en ambos hombros el derecho y el izquierdo. Y llevándola hacia el brazo derecho, el codo el antebrazo, la muñeca, la mano y los dedos de la mano derecha. Sintiendo desde la mano derecha ahora de vuelta hacia la muñeca, el brazo el codo, sintiendo con atención hacia la parte de arriba del brazo y de ahí hacia la axila, la conexión con el hombro y la parte alta del brazo y el hombro derecho, haciendo conciencia de las sensaciones momento a momento

Minuto 33:00: Conexión con el cuello	Dejando ahora que la atención incluya además del hombro derecho el hombro izquierdo y su conexión arriba con el cuello, sintiendo con atención la conexión de los hombros con el cuello, quizás puedas sentir el aire que pasa por tu garganta. En esta área donde muchas veces se acumula tensión, reconociendo lo que ahí experimentas y permita que fluya.
Minuto 34:40: Llevando la atención a la boca e interior de la cabeza.	Ahora llevando hacia arriba la atención, la respiración a la mandíbula una de las articulaciones más ejercitadas en el cuerpo casa de la comunicación y entrada de todo lo que escogemos como alimento. Sintiendo la mandíbula y dejando que fluya lo que permita ocurrir sintiendo la boca, los labios , adentro de la boca, las encías los dientes, la lengua sintiendo adentro de esta cavidad oral, estando presente ahí, dejando que la atención y respiración se expanda hacia las mejillas, hacía los huesos nasales y hacia adentro de la cabeza, sintiendo la frente, los ojos, los músculos alrededor de los ojos, los músculos atrás de los ojos, sintiendo la estructura de la cara desde afuera hacia adentro, con toda la atención ahí que estas experimentando. Llevando la atención a la punta de la cabeza. Dirígela ahora a la parte de atrás de la cabeza, sintiendo y respirando en tus orejas, adentro de los oídos que escuchan estas palabras y sonidos, llevando tu atención a interior de la cabeza y el cerebro y dejándote sentir, reconociendo cualquier pensamiento o emoción sintiendo con atención en la cabeza y cara.
Minuto: 39:14 Conectando todo.	La cabeza es la casa de muchas sensaciones corporales o actividades como leer escuchar, ver, paladear y además está conectada hacía abajo con el cuello los hombros los brazos el pecho el abdomen la pelvis y hacia abajo con las piernas rodillas, tobillos y pies. Expande ahora el campo de tu atención y conciencia sintiendo la conexión desde la punta de la cabeza hasta la punta de los dedos de tus pies, conectando la vida en todas y cada una de tus células en la inhalación y la exhalación, en todas y cada una de las células de todo tu cuerpo.
Minuto: 40:55: para terminar	Para terminar esta práctica tómate un tiempo para agradecerte por asignar este tiempo para estar presente contigo con tu cuerpo, emociones y mente, reconociendo que al realizar esta práctica asumes un rol activo en tu salud y tu bienestar y ve si puede poner la intención de llevar esta conciencia momento a momento a tu experiencia en la vida cotidiana.
	Cuando estés lista o listo, mientras escuchas las campanas del final, puedes suavemente empezar a mover los dedos de manos y pies y tal vez estirarte mientras abres lentamente tus ojos para expandir tu intención al exterior.
Min 42:56	Campanadas de salida

- Transcripción de César Escobar. Extraído de <https://palousemindfulness.com/es/meditations/bodyscan.html>
- Extraído de Coming To Our Senses por Jon Kabat-Zinn