

Meditación guiada: Body Scan - Escanéo del cuerpo

Comencemos tomando un momento para colocar nuestro cuerpo en una posición cómoda.

Puedes cerrar tus ojos o dejarlos ligeramente abiertos, estirando tu espina dorsal y dejando caer y relajar tus hombros. (5 segundos)

Hoy vamos a practicar un corto “body scan” o escanéo del cuerpo. Conectar con nuestro cuerpo nos ayuda a calmar la mente y notar que sensaciones fisiológicas y que emociones están presentes. (2 segundos)

Comienza tomando una respiración profunda, y exhalando lentamente. (5 segundos)

Ahora, pon tu atención en tu cabeza, ahora en tu cara, cuello y hombros. (3 segundos)

Nota cualquier sensación, movimiento, cualquier lugar donde hay tensión, y enfoca allí tu respiración. (5 segundos)

Siente la parte posterior de tu cuerpo, y el frente de tu cuerpo. (3 segundos)

Siente la superficie donde te encuentras sentado o donde estas acostado.

Respira profundamente.

Siente el contacto de tu cuerpo con la silla o el piso. (10 segundos)

Ahora, siente tu piernas, tus muslos por arriba y por debajo, tu rodillas, tus pantorrillas, y tus pies, hasta la punta de tus dedos. (5 segundos)

Nota si hay alguna sensación que llama tu atención. Un lugar donde la sensación se siente más fuerte o dinámica, donde hay tensión o cosquilleo. (10 segundos)

Respira profundamente, tratando de que el aire llegue hasta tu estómago, y recorra todo tu cuerpo.

Con cada exhalación, suelta, libera esa tensión. (5 segundos)

Ahora, trae a tu mente, a tus pensamientos, una intención positiva para este día. Siente esta intención positiva llenar tu corazón, y da gracias por este momento.

Lentamente, abre tus ojos, y sientete listo para comenzar el día.

Puedes encontrar esta meditación original en inglés :
<https://mindfulnessexercises.com/short-body-scan/>