

Centrando la mente

Ejercicio del escaneo corporal

RESULTADOS DE APRENDIZAJE



Autoconciencia
Autogestión

MATERIALES NECESARIOS



Ninguno

TIEMPO NECESARIO



15 minutos

1. ¿De qué se trata?

- + Esta actividad proporciona la oportunidad de conectar con las sensaciones físicas del cuerpo y simplemente tomar nota de cómo se sienten en el momento presente.

2. ¿Por qué?

- + El escaneo corporal puede ayudar a descubrir partes del cuerpo que necesitan nuestra atención y curación. Al centrar nuestra atención expresamente en nuestras sensaciones corporales, podemos conocer y comprender mejor en qué lugares del cuerpo estamos almacenando el dolor físico y emocional.

3. ¿Cómo?

- + Invite a los participantes a buscar un sitio cómodo para sentarse o recostarse.
- + Lea las instrucciones del ejercicio del *escaneo corporal*.
- + Una vez que la actividad haya finalizado, deje un momento para que los participantes reflexionen acerca de cómo se sienten.
- + Tras una breve pausa, inicie un diálogo con los participantes utilizando los estímulos de conversación como punto de partida.

4. Estímulos de conversación

- + ¿Qué ha aprendido como resultado del ejercicio del *escaneo corporal*?

¿Sabía que...?

Cuando nutrimos, respetamos y conectamos con nuestro cuerpo, este nos ofrece información muy valiosa sobre nosotros mismos.

Centrando la mente

Ejercicio del escaneo corporal

– Instrucciones –

Así se hace:

- + Recuéstese sobre su espalda o siéntese con los brazos relajados a los lados o colocados sobre su regazo.
- + Permítase un momento para reconectar con su cuerpo, cerrando los ojos o mirando hacia abajo de manera relajada.
- + Centre su atención en el ritmo de su respiración.
- + Fíjese en cómo el aire entra en su cuerpo con cada inhalación y cómo sale con cada exhalación.
- + Deje que el cuerpo se relaje con cada exhalación.
- + No hay sensaciones correctas o incorrectas: la intención es simplemente ser más consciente de cómo se siente cada parte de su cuerpo.
- + Tras la siguiente exhalación, centre la atención en la parte posterior y superior de su cabeza.
- + Simplemente, observe las sensaciones que aparecen, y mantenga su mente abierta a la experiencia.
- + Si le distraen otros pensamientos, emociones o sensaciones corporales, identifique lo que le está distrayendo, déjelo ir amablemente y redirija su atención a la parte posterior y superior de su cabeza.
- + A continuación, centre la atención en su cara: desde la frente hasta la barbilla y de oreja a oreja. Relaje los músculos faciales.
- + Tras la siguiente exhalación, cambie la atención hacia los brazos: desde los hombros hasta las muñecas.
- + A continuación, centre la atención en sus manos: en las palmas, en el dorso y en los dedos. Fíjese en la sensación del tacto entre su mano y la superficie en la que está apoyada. Relaje los brazos y las manos.
- + Centre su atención en la zona del torso: desde el pecho hasta las caderas.
- + Observe cómo el pecho y el abdomen suben y bajan con cada inhalación y exhalación.
- + Tras la siguiente exhalación, céntrese en sus piernas: desde las caderas hasta los tobillos. Relaje las piernas.
- + A continuación, centre la atención en sus pies: las plantas de los pies, los empeines y los dedos. Relaje los pies.
- + Para finalizar, centre la atención de nuevo en el ritmo de su respiración. Deje que cada inhalación sea un nuevo comienzo y cada exhalación, una liberación.
- + Cuando esté listo/a, vuelva poco a poco a centrar la atención en su entorno y deje que ahora sean sus sensaciones las que le informen a usted.