

Práctica meditativa: Meditación de escanear tu cuerpo



Objetivo

Pensada, por una parte, para cultivar la atención plena a través el reconocimiento de las diferentes partes del cuerpo, y por otra parte, como una práctica de relajación.

El reconocimiento de las diferentes partes del cuerpo puede servirnos para reconocer tensiones acumuladas, estrés o cansancio y puede ayudarnos a reducirlo.

Esta meditación puede ayudarte mucho a prepararte para un sueño profundo y reparador. La investigación ha demostrado la capacidad de esta práctica para activar nuestro sistema parasimpático.

Duración sugerida: 12-15 minutos (o hasta que te duermas).

Pilar nº 1: La Mente.

Ejercicio 5

Instrucciones

En esta práctica meditativa utilizaremos la atención sobre las diferentes partes del cuerpo como el foco principal de atención.

Se trata de con cada una de las partes del cuerpo, comenzando desde los pies y hacia la cabeza, realizar la siguiente secuencia de prácticas:

- **Primero:** prestar atención consciente a esa parte del cuerpo durante unos 15-20 segundos (sentir su volumen, su temperatura, su nivel de tensión...).
- **Segundo:** aplicar una ligera tensión muscular, durante unos 5 segundos, a la parte específica del cuerpo a la que estás prestando atención.
- **Tercero:** relajar muscularmente esa parte del cuerpo y volver a prestar atención al mismo durante otros 5 -10 segundos.
- **Cuarto:** repite la secuencia anterior (tensión- relajación) en la misma parte del cuerpo.
- **Quinto:** dirige tu atención a la parte contigua del cuerpo y realiza la misma secuencia de cuatro pasos anterior.

Paso 1. Postura tumbada

Tumbarte boca arriba sobre un colchón firme o una esterilla en el suelo, con los brazos a los lados del cuerpo y con las palmas mirando hacia arriba.

Colocar la cabeza sobre una pequeña almohada.

Si quieres evitar dormirte, puedes realizar esta meditación también sentado en una silla o incluso de pie.

Paso 2. Respiraciones profundas

Realiza tres respiraciones profundas (inspiración y espiración bien profundas y prolongadas) antes de comenzar

**Pilar nº 1:
La Mente.****Paso 3. Toma consciencia de tu cuerpo (1')**

Durante un minuto dirige tu atención a tomar consciencia de tu cuerpo. Siente su volumen y repasa de abajo arriba y de arriba abajo cada una de las partes del cuerpo mediante un rápido escaneo.

Paso 4. Dirige la atención sobre las distintas partes de tu cuerpo

Recuerda la secuencia anteriormente descrita para cada parte del cuerpo:

- atención y reconocimiento
- ligera tensión muscular
- relajación y atención
- ligera tensión muscular
- relajación y atención

La secuencia sería:

- | | | |
|-------------------|-------------------|----------------------|
| 1. pies | 5. zona abdominal | 9. antebrazos y |
| 2. gemelos | 6. pechos | manos |
| 3. muslos | 7. hombros y | 10. cuello |
| 4. zona pélvica y | trapecio | 11. cara |
| glúteos | 8. bíceps | 12. cuero cabelludo* |

*Imagínate mentalmente que alguien te está masajeando el cuero cabelludo con las yemas de los dedos y rememora esa sensación

Recuerda en todo momento:

1. Si te distrae un pensamiento, reconócelo y vuelve a prestar atención a cada una de las partes del cuerpo.