



VIVE PLENAMENTE
Bienestar para tu vida

Escaneo corporal o body scan

Objetivo

Fomentar la conciencia plena del cuerpo, identificar tensiones o molestias y liberar cualquier incomodidad. Promueve la relajación profunda y la conexión mente-cuerpo.

Categoría

Mindfulness

Nivel

-  "Exploración ligera"
-  "Exploración profunda"
-  "Exploración transformadora"

Materiales necesarios

- Ninguno, puedes hacerlo en cualquier lugar.

Desarrollo del ejercicio

1. **Encuentra una posición cómoda.** Siéntate o recuéstate, asegurándote de que tu cuerpo esté apoyado de manera cómoda. Puedes cerrar los ojos para facilitar la concentración.
2. **Respira profundamente.** Lleva tu atención a la respiración. Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire entra en tu abdomen. Exhala lentamente por la boca, permitiendo que cada exhalación libere cualquier tensión.
3. **Comienza desde los pies.** Lleva tu atención a los dedos de los pies. Siente la textura del suelo bajo tus pies o cualquier sensación en esa área. Permítete observar cualquier tensión o incomodidad. No intentes cambiar nada, solo observa.
4. **Sube por el cuerpo.** Lentamente, dirige tu atención a cada parte del cuerpo, avanzando desde los pies hasta la cabeza. Pasa por los tobillos, las piernas, las rodillas, los muslos, las caderas, la zona lumbar, el abdomen, el pecho, los hombros, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza y la cara. Haz una pausa en cada parte del cuerpo y nota cualquier sensación que surja: calor, frío, pesadez, ligereza, dolor o simplemente una sensación neutral.
5. **Observa las tensiones.** Si encuentras áreas tensas o incómodas, no las juzgues. Solo observa cómo se sienten y dirige tu atención allí por un momento. Si lo deseas, puedes usar tu respiración para ayudar a liberar cualquier tensión: imagina que al exhalar, la tensión se disuelve.
6. **Acepta y continúa.** Si tu mente se distrae, no te preocupes. Es normal. Simplemente regresa tu atención al área que estabas observando o a tu respiración. Sigue subiendo lentamente por el cuerpo hasta llegar a la cabeza.

Cierre del ejercicio

Una vez que hayas recorrido todo el cuerpo, tómate unos momentos para notar cómo se siente en general. ¿Hay alguna diferencia en cómo te sientes ahora en comparación con el inicio? Abre los ojos lentamente y vuelve al presente con una sensación de calma.

Consejos

- Si resulta difícil concentrarte en todo el cuerpo de una vez, puedes enfocarte en secciones más pequeñas, como los hombros, las manos o el abdomen.
- Puedes hacer este ejercicio tanto recostado como sentado, según lo que sea más cómodo para ti.

Utilidad

Este ejercicio es perfecto para:

- Ayuda a liberar tensiones acumuladas en el cuerpo y facilita una relajación profunda.
- Aumenta la conciencia corporal y la conexión entre la mente y el cuerpo.
- Ideal para reducir el estrés y la ansiedad.

BONUS

Transforma el escaneo corporal en un ritual diario

Realiza este ejercicio antes de dormir o al despertar. Convertirlo en un pequeño ritual diario puede ayudarte a reconectar contigo mismo, a liberar tensiones acumuladas y a comenzar (o terminar) el día en calma. Incluso unos pocos minutos marcan la diferencia si se hacen con atención plena.

 "Tu cuerpo escucha todo lo que dice tu mente. Trátalo con respeto, y te devolverá equilibrio." —Autor desconocido.