



## 1º Ejercicio práctico

# Mediciones corporales

## INTRODUCCIÓN

La meditación de exploración corporal enfoca la atención en las sensaciones físicas del cuerpo. La práctica se completa al "escanear" la conciencia de uno a través de todo el cuerpo en un nivel micro. Se presta atención a cada centímetro del cuerpo.

La meditación de exploración corporal se basa en diferentes aspectos de la atención plena, como la atención, la conciencia, la encarnación, dejar de ser, apoyarse en sensaciones desagradables, apreciarse, despegarse. Al elegir conscientemente colocar la mente en un área específica del cuerpo, estamos entrenando nuestra capacidad de prestar atención.

Llamar la atención repetidamente a nuestros cuerpos equilibra la tendencia a "vivir en nuestras cabezas". El cuerpo siente en lugar de pensar, por lo que, al permitir que se sientan las sensaciones corporales, podemos caer en una paleta sensorial más completa. Al vivir desde nuestros cuerpos, nos sintonizamos con un modo de percibir que está más centrado, conectado a tierra y directamente en contacto con el mundo que nos rodea, en lugar de estar siempre atrapado en conceptos.

## GRUPO OBJETIVO

Adultos

## PALABRAS CLAVE

Conciencia, percepción corporal, aceptación, atención, encarnación.

## PROPÓSITO DEL EJERCICIO PRÁCTICO

La intención principal de una exploración corporal es inclinar la mente hacia la experiencia sensorial: experimentar cómo es ser un cuerpo. El propósito de esta práctica es cultivar la capacidad de notar lo que se experimenta en el cuerpo. Esta es una práctica particularmente útil para aprender a ser consciente de cómo la experiencia física está vinculada a la experiencia emocional. Para cada emoción que experimentamos, hay una manera en que esa emoción reside en el cuerpo, y al abrir la atención de uno para recibir esta información, la persona puede comenzar a aprender cómo responder mejor a las



## **RAZÓN ESPECÍFICA POR LA CUAL EL EJERCICIO PRÁCTICO HA SIDO DISEÑADO**

El ejercicio se ha desarrollado para ayudar a las personas que experimentan su propio cuerpo y para evitar ser atrapados en la superposición de un pensamiento crítico al respecto, permitiendo que toda la visión del cuerpo y de la persona cambie dramáticamente. El escáner corporal se ha desarrollado para restablecer el contacto con el cuerpo, perdido para muchas personas en la vida diaria. La idea de escanear el cuerpo es realmente sentir y habitar cada región en la que la persona se está enfocando y quedarse en el presente atemporal lo mejor que pueda. Además, el ejercicio permite a las personas desarrollar la capacidad de colocar su atención sistemáticamente en cualquier parte del cuerpo y dirigir intencionalmente energía de diversos tipos, en forma de aceptación y amabilidad a las sensaciones que puedan surgir, a esa región o regiones.

## **MATERIALES**

Ropa cómoda, una superficie para acostarse (ya sea una cama o una colchoneta)

## **DESCRIPCIÓN E INSTRUCCIONES**

Descripción de los pasos	Instrucción
1º paso	<p>Recuéstese en un lugar cálido y privado, en una colchoneta en el piso o en la cama, vestido con ropa holgada y cómoda en un momento en que no lo interrumpen.</p> <p>Permita que sus ojos se cierren suavemente, y que sus brazos se extiendan a lo largo de su cuerpo, que sus pies se caigan uno del otro y atraiga lentamente su atención al hecho de que está respirando. Trate de no controlar su respiración de ninguna manera, sino simplemente experimentela a medida que el aire entra y sale de su cuerpo. Observe la sensación de subir y bajar de su vientre con cada inhalación y cada exhalación, "montando las olas" de su respiración con plena conciencia de la duración total de cada inhalación y la duración total de cada exhalación. Sigue el movimiento rítmico de cada respiración, la elevación de tu barriga en la inhalación y</p>



	<p>que tu cuerpo se vuelva pesado al hundirse un poco más en la relajación. Solo trae toda la atención a cada respiración en cada momento.</p> <p>Tómese unos minutos para sentir su cuerpo como un todo, de pies a cabeza, observando las sensaciones asociadas con el tacto en los lugares donde está en contacto con el suelo o la cama.</p>
2º paso	<p>Ahora lleva tu atención a tus pies, tomando conciencia de cualquier sensación que haya allí. Si está registrando un espacio en blanco mientras sintoniza, entonces simplemente no experimenta nada. Y mientras inhala, imagine que su respiración se desplaza hasta llegar a sus pies y luego, cuando alcanza sus pies, comience su exhalación y deje que se mueva hacia arriba por su cuerpo y salga por la nariz. Para que estés respirando por la nariz y exhalando por los pies. Y cuando esté listo, deje que sus pies se disuelvan en el ojo de su mente. Toma conciencia de las espinillas y los músculos de las pantorrillas y de las sensaciones en la parte inferior de las piernas, no solo en la superficie sino también en los huesos, experimentando y aceptando lo que sientes aquí y respirando en él, y luego exhalando. Luego, suelte la parte inferior de las piernas mientras se relaja en la cama o la colchoneta. Y moviéndome ahora hacia los muslos y si hay alguna tensión, simplemente noten eso. Respirar dentro y fuera de los muslos. Luego dejas que tus muslos se disuelvan y relajen. Cambia tu atención a tu pelvis ahora. De una cadera a la otra. Observe sus nalgas en contacto con la cama o la colchoneta y las sensaciones de contacto y de peso. Toma conciencia de la región de los genitales y de cualquier sensación o falta de sensaciones que estés experimentando. Y dirija su respiración hacia su pelvis, respirando con la totalidad de su pelvis. Y a medida que exhala, mueva la respiración a través de su cuerpo y su nariz, dejando que su pelvis se suavice y libere toda la tensión a medida que se hunde aún más en un estado de conciencia y quietud relajada. Mantente totalmente</p>



presente en cada momento, contento con solo ser, y con solo estar aquí como estás ahora. Dirija su atención ahora a su espalda baja y simplemente experimente su espalda tal como es. Deje que su respiración penetre y se mueva en cada parte de su espalda baja con la inhalación, y en la exhalación, simplemente deje que la tensión, la tensión, la retención fluya hacia afuera tanto como sea posible y luego suelte su espalda baja. Sube a tu espalda superior ahora, solo siente las sensaciones en tu espalda superior. Incluso puede sentir su caja torácica, tanto en la espalda como en la parte delantera, expandir la inhalación y cualquier tensión, fatiga o incomodidad en esta parte de su cuerpo, simplemente dejándolos que se disuelvan y salgan con la exhalación a medida que los suelta. Sumérgete aún más en la quietud y la relajación. Luego, vuelve a centrar tu atención en tu barriga y experimenta el ascenso y la caída de tu barriga mientras respiras, experimentando el pecho a medida que se expande en la inhalación y se desinfla al exhalar. Si puede, sintonice el latido rítmico de su corazón dentro de su pecho, sintiéndolo si puede. Simplemente experimente su pecho, su vientre, mientras está acostado aquí, los músculos de la pared torácica, los senos, la totalidad de la parte frontal de su cuerpo. Y ahora solo deja que esta región se disuelva en relajación también.

Mueva su atención ahora hacia las yemas de sus dedos y ambas manos juntas, solo tome conciencia de las sensaciones ahora en las puntas de sus dedos y pulgares, donde puede sentir algunas pulsaciones del flujo sanguíneo, humedad o calor o lo que sea que sienta. Solo siente tus dedos y expande tu atención para incluir las palmas de tus manos y el dorso de tus manos y tus muñecas. Toma conciencia también de los antebrazos y los codos y de todas y cada una de las sensaciones, independientemente de lo que sean. Permita que el campo de su conciencia incluya ahora la parte superior de los brazos hasta los hombros. Solo experimentando tus



hombros y si hay alguna tensión, respira en tus hombros y brazos, dejando que esa tensión se disuelva al exhalar. Libere la tensión y suelte los brazos desde las yemas de los dedos hasta los hombros. A medida que se hunda aún más en un estado de conciencia relajada, simplemente esté presente en cada momento, deje de lado los pensamientos que surjan o los impulsos para moverse y simplemente experimentese en este momento.

Y ahora, centre su atención en su cuello y garganta y sienta esta parte de su cuerpo, experimentando cómo se siente tal vez cuando traga y cuando respira. Y luego dejarlo ir. Dejar que se relaje y disuelva en el ojo de tu mente. Tomando conciencia de tu rostro ahora. Centrándose en la mandíbula y la barbilla, solo experimentándolas como son

Tomando conciencia de tus labios y tu boca. Tomando conciencia de sus mejillas ahora... y su nariz, sintiendo la respiración a medida que se mueve dentro y fuera de las fosas nasales. Y tenga en cuenta sus ojos y toda la región alrededor de sus ojos y párpados. Si hay algo de tensión, déjalo salir cuando el aliento se va. Y ahora la frente, dejándola suavizar para dejar ir las emociones almacenadas. Y los templos. Y si sientes alguna emoción asociada con la tensión o los sentimientos en tu rostro, simplemente toma conciencia de eso. Respirar y dejar que la cara se disuelva en relajación y quietud. Y ahora toma conciencia de tus oídos, y de la parte posterior y superior de tu cabeza. Ahora dejando que toda tu cara y cabeza se relajen. Por ahora, simplemente dejándolo ser como es. Dejarlo quieto y neutral. Relajado y en paz.

Ahora deje que su respiración se mueva a través de todo su cuerpo de la manera que le resulte más natural, a lo largo de todo el cuerpo. Todos tus músculos en un profundo estado de relajación. Y tu mente simplemente



	<p>consciente de esta energía, de este flujo de respiración. Experimentando todo tu cuerpo respirando. Sumergiéndonos cada vez más en un estado de quietud y relajación profunda. Permítete sentirte completo. En contacto con tu ser esencial en un reino de silencio, de quietud, de paz. Y viendo que esta quietud es en sí misma sanadora. Y permitir que el mundo sea como está más allá de sus temores y preocupaciones personales. Más allá de las tendencias de tu mente, querer que todo sea de una manera determinada. Viéndote tan completo ahora mismo como eres. Como totalmente despierto ahora mismo.</p>
3º paso	<p>A medida que termina el ejercicio, vuelve a llevar tu conciencia a tu cuerpo, sintiéndolo completamente. Es posible que desee mover los dedos de los pies y las manos. Permite que esta calma y este enfoque permanezcan contigo cuando te muevas. Felicítate por haber tomado el tiempo para alimentarte de esta manera. Y recuerde que este estado de relajación y claridad es accesible para usted simplemente prestando atención a su respiración en cualquier momento, sin importar lo que suceda en su día. Deja que tu respiración sea una fuente de fuerza y energía constantes para ti.</p>

## **RESULTADOS DEL EJERCICIO PRÁCTICO**

Las personas que practican el escáner corporal informaron una capacidad más profunda para observar y acoger sensaciones corporales, la capacidad de mover la conciencia en cada momento en diferentes partes del cuerpo, experimentando la respiración y el cuerpo. El ejercicio generalmente produce una sensación de relajación en la mente y en el cuerpo. Al practicar el ejercicio con regularidad, la persona desarrolla una comprensión y percepción más profundas del cuerpo, notando cómo el cuerpo cambia constantemente y se vuelve mejor en la identificación de las sensaciones en el cuerpo.

## **CONSEJOS Y CONSIDERACIONES**



A medida que avanzamos hacia las sensaciones corporales, podemos descubrir sentimientos que no nos gustan. La incomodidad y el dolor, la irritación y el aburrimiento, la tristeza y el adormecimiento son experiencias comunes para las personas que practican una exploración corporal. Nuestra forma habitual de enfrentar estas sensaciones es escapar de su desagradable distracción, rumiar o luchar con ellas.

A veces, sin embargo, no hay nada que podamos hacer para que desaparezcan a pedido. Entonces, en lugar de exacerbar nuestra miseria luchando contra ella, el escáner corporal nos enseña cómo inclinarnos suavemente en la incomodidad. Aunque esto parece contraintuitivo, reduce el poder de las sensaciones desagradables para descarrilarnos. Cuando nos acercamos a nuestra experiencia con interés, aunque sintamos incluso sensaciones desagradables por completo, también dejamos de lado nuestro apego a los pensamientos y reacciones estresantes que normalmente se superponen a ellos.

Cuando prestamos atención con atención plena, llegamos a observar y sentir la realidad de que todo está siempre cambiando. Notamos cómo surge el estrés cuando intentamos aferrarnos a sensaciones agradables y / o rechazar las dolorosas, y vemos cómo las sensaciones se mueven, cambian, suben y bajan de intensidad todo el tiempo. Incluso podemos ver cómo ya no estamos tan atrapados en nosotros mismos cuando abandonamos nuestro sentido de identidad fija ("¡Me duele la pierna!") E invitamos a conocer los aspectos y procesos de la experiencia ("Hay un dolor en este momento, y un pensamiento sobre ese dolor"). Desprenderse de las suposiciones erróneas acerca de cómo son las cosas, y cómo somos, puede comenzar a brindar cierto alivio.

Es importante recordar no tratar de relajarse, ya que este pensamiento solo creará tensión adicional. Lo que harás en cambio es tomar conciencia de cada momento que pasa y simplemente aceptar lo que está sucediendo dentro de ti, viéndolo tal como es. Suelta la tendencia de querer que las cosas sean diferentes de cómo son ahora y permita que las cosas sean exactamente como las encuentra. Solo observe la actividad de su mente, deje de lado los pensamientos críticos y críticos cuando surjan, y simplemente haga lo que el ejercicio le guía para hacer lo mejor que pueda.

## **CONCLUSIONES**

El escaneo corporal ayuda a las personas a hacerse amigos de sus cuerpos, los nutre con una atención adecuada y sabia y vive vidas más plenamente incorporadas.

Al estar más en sintonía con el cuerpo, las personas pueden detectar mejor las expresiones corporales de sus emociones, reduciendo así la tendencia a comer como una respuesta de afrontamiento a emociones desagradables como el estrés, la tristeza o el aburrimiento.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Al practicar la atención plena, las personas pueden cambiar los hábitos emocionales que han saboteado sus hábitos alimenticios en el pasado y recuperar el control sobre los alimentos y los sentimientos.