

Conectando con mi cuerpo

JESSICA DE MIGUEL

BODY SCAN

DESCRIPCIÓN

Es un ejercicio para potenciar la conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo, que trata de hacernos más conscientes de las sensaciones físicas, aportándonos información muy valiosa acerca de nuestro estado físico y emocional. Además, ayuda a promover la relajación.

Durante el ejercicio, trataremos de observar las sensaciones que produce nuestro cuerpo sin juzgarlas, simplemente observaremos con curiosidad aquello que aparezca.

Para comenzar vas a buscar un lugar tranquilo en el que puedas mantener una postura cómoda, tumbada, sentada o recostada, lo que para ti esté bien en este momento. En cualquier momento del ejercicio, podrás ajustar la postura si lo necesitas. Cerrar los ojos te ayudará a concentrarte mejor, pero si te resulta incómodo puedes hacer el ejercicio con los ojos abiertos.

Una vez estás en posición, te invito a que dirijas tu atención hacia tu respiración, sin hacer nada con ella, simplemente observando como entra y sale el aire de tu cuerpo y el movimiento que se produce. Esto te ayudará a ir alejándote del exterior y poner el foco en el cuerpo.

A continuación, pon la atención en tus pies desde los dedos, la planta del pie, empeine, tobillo... e irás subiendo por las piernas, gemelos, rodillas, muslos, notando cualquier sensación presente. Puedes fijarte en sensaciones de frío o calor, de presión si alguna parte está apoyada en el suelo o asiento, la diferencia con las partes que no apoyan en ningún sitio. Quizás puedes notar el tacto de la ropa en esa zona, si hay algún hormigueo, tensión o relajación, etc.



ESPACIO
lasai

www.espaciolasai.com

Conectando con mi cuerpo

JESSICA DE MIGUEL

Vamos a ir ahora hacia las manos, notando como tenemos los deditos, si descansan entreabiertos o los tenemos cerrados, la temperatura, el tacto de la superficie sobre la que apoyen. Subirás por la muñeca, antebrazo, codo, bíceps, hasta llegar a los hombros. Se consciente de la posición de tus brazos, de si se sienten ligeros o pesados, tensos o relajados, qué partes están apoyadas y cuáles no...

A continuación, lleva tu atención a la parte baja de tu vientre, abdomen, torso, pecho, hasta las clavículas. Nota el movimiento que la respiración provoca en esta zona, quizás puedes ser consciente de los latidos de tu corazón también. Hazte consciente de si hay algún tipo de tensión o sensación agradable o desagradable. Ahora quiero que hagas lo mismo por la parte posterior de tu cuerpo, desde la parte baja de tu espalda, vete subiendo poco a poco por tu columna vertebral hasta llegar a la base del cuello. Siente las zonas que están apoyadas, la diferencia con las que no, ubica las distintas sensaciones que aparecen en esta zona.

Sigue avanzando desde el cuello, nota cómo sujeta el peso de tu cabeza, y sube por la parte posterior hacia la coronilla y hasta la frente, siente si está relajada o no, baja a los ojos, nota si están cerrados con suavidad o quizás demasiado apretados. Continúa por los pómulos y la mandíbula, fíjate en si está tensa, en dónde descansa la lengua dentro de la boca y baja hasta la garganta.

Para terminar, trata de abarcar todo tu cuerpo con tu atención y si has identificado algún punto con tensión o alguna sensación desagradable haz como si puedas dirigir hacia allí tu respiración y así aflojarlo, dejando que la relajación se expanda por tu cuerpo.

Para terminar el ejercicio, haz respiraciones más profundas y comienza levemente a realizar pequeños movimientos que se sientan bien para ti, quizás los deditos de manos o pies, estirarte, abrir y cerrar la boca... lo que tu cuerpo te pida. Agradécete por esté ratito de conexión contigo.

19

Calendario
de adviento
SALUD MENTAL
Y AUTOCUIDADO

ESPACIO
lasai

www.espaciolasai.com