

Guía de Meditación de Escaneo Corporal

Positive 4 Mind



Introducción

La meditación de escaneo corporal es una práctica fundamental de mindfulness que te ayuda a desarrollar conciencia de tus sensaciones físicas, reducir el estrés y cultivar una conexión más profunda con tu cuerpo. Esta práctica implica llevar sistemáticamente la atención a diferentes partes de tu cuerpo, observar las sensaciones sin juzgar y desarrollar una conciencia compasiva de tu experiencia física.

La práctica regular del escaneo corporal puede ayudar a:

- Reducir la tensión física y el estrés
- Mejorar la calidad del sueño
- Aumentar la conciencia corporal
- Desarrollar habilidades de concentración
- Fomentar una mayor autocompasión

Esta guía proporciona instrucciones paso a paso para practicar la meditación de escaneo corporal, junto con consejos para integrarla en tu rutina diaria.

Preparación

Creando Tu Espacio

- Encuentra un espacio tranquilo y cómodo donde no te molesten
- Reserva 15-30 minutos para esta práctica
- Apaga las notificaciones del teléfono o pon tu dispositivo en modo silencioso
- Considera atenuar las luces o usar una lámpara suave

Posición

- Acuéstate boca arriba sobre una superficie cómoda (una esterilla de yoga, alfombra o cama)
- Tus piernas pueden estar ligeramente separadas, los brazos a los lados con las palmas hacia arriba
- Alternativamente, puedes sentarte en una silla cómoda con los pies planos en el suelo
- Usa cojines o almohadas para apoyar tu cuerpo si es necesario
- Usa ropa suelta y cómoda

Estableciendo Intenciones

Antes de comenzar, tómate un momento para establecer una intención para tu práctica. Esta podría ser:

- Desarrollar una mayor conciencia de tu cuerpo
 - Cultivar la amabilidad hacia ti mismo
 - Liberar tensión y promover la relajación
 - Simplemente estar presente con lo que surja
-

Guía Paso a Paso de la Meditación de Escaneo Corporal

1. Asentándote (2-3 minutos)

- Cierra los ojos o baja la mirada
- Toma algunas respiraciones lentas y profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca
- Siente tu cuerpo volviéndose más pesado con cada exhalación, permitiéndole ser completamente sostenido por la superficie debajo de ti
- Nota los puntos de contacto entre tu cuerpo y el suelo/silla
- Toma conciencia del ritmo natural de tu respiración sin tratar de cambiarlo

2. Comenzando el Escaneo (1 minuto)

- Lleva tu conciencia a tu cuerpo como un todo
- Nota cualquier sensación obvia, áreas de comodidad o incomodidad
- Reconoce que estarás prestando atención a diferentes partes de tu cuerpo, observando las sensaciones con curiosidad y cuidado

3. Parte Inferior del Cuerpo (5-7 minutos)

Pies

- Dirige tu atención a tu pie izquierdo
- Nota las sensaciones en tus dedos, la planta del pie, el arco, el talón, la parte superior del pie, el tobillo
- Observa cualquier hormigueo, temperatura, presión, o quizás ninguna sensación en absoluto
- Pasa a tu pie derecho y repite el mismo proceso

Piernas

- Lleva la conciencia a tu pantorrilla izquierda, rodilla y muslo
- Nota cualquier sensación de presión, hormigueo, calor, frío o pesadez
- Pasa a tu pierna derecha y repite

Pelvis

- Lleva la atención a tu pelvis, caderas, glúteos y parte baja de la espalda
- Nota el peso de tu cuerpo contra el suelo
- Sé consciente de cualquier área de tensión o comodidad

4. Torso (5-7 minutos)

Abdomen

- Dirige la atención a tu abdomen
- Nota el suave ascenso y descenso con cada respiración
- Siente cualquier sensación interna como hambre, saciedad o digestión

Pecho

- Lleva la conciencia a tu pecho
- Nota el movimiento de tu caja torácica mientras respiras
- Sé consciente de los latidos de tu corazón si puedes sentirlos

Espalda

- Cambia la atención a tu espalda, desde la parte baja de la espalda hasta los hombros
- Nota los puntos de contacto con el suelo o la silla
- Sé consciente de cualquier tensión, comodidad o sensaciones neutras

Hombros

- Lleva la atención a tus hombros
- Nota si están relajados o si estás manteniendo tensión aquí
- Permíteles ablandarse con cada exhalación

5. Parte Superior del Cuerpo (5-7 minutos)

Brazos y Manos

- Dirige la atención a tu brazo izquierdo, moviéndote desde el hombro hasta el brazo superior, el codo, el antebrazo, la muñeca y la mano
- Nota las sensaciones en cada dedo
- Repite con tu brazo y mano derechos

Cuello y Garganta

- Lleva la conciencia a tu cuello y garganta
- Nota cualquier tensión, tirantez o comodidad
- Permite que esta área se ablande

Cara y Cabeza

- Escanea tu mandíbula, viendo si estás manteniendo tensión allí
- Pasa a tu boca, nariz, mejillas, ojos y frente
- Nota las sensaciones alrededor de tus orejas
- Lleva la atención a la parte posterior y superior de tu cabeza

6. Conciencia del Cuerpo Entero (3-5 minutos)

- Expande tu conciencia para incluir todo tu cuerpo
- Siente tu cuerpo como un sistema completo e interconectado
- Nota el límite entre tu cuerpo y el espacio que lo rodea
- Sé consciente de tu cuerpo entero respirando

7. Cerrando la Práctica (2-3 minutos)

- Gradualmente profundiza tu respiración
- Mueve suavemente los dedos de las manos y los pies
- Quizás estírate de cualquier manera que se sienta bien
- Cuando estés listo, abre lentamente los ojos si estaban cerrados
- Tómate un momento para notar cómo te sientes antes de continuar con tu día

Experiencias Comunes y Consejos

Lo Que Podrías Notar

- **Mente divagando:** Esto es normal y parte de la práctica. Cuando notes que tu mente ha divagado, tráela suavemente de vuelta a la parte del cuerpo en la que te estabas enfocando.
- **Incomodidad o dolor:** Si encuentras sensaciones incómodas, puedes dirigir suavemente la atención a ellas con curiosidad, o cambiar tu enfoque a un área neutral o agradable del cuerpo.
- **Somnolencia:** Si te encuentras quedándote dormido, intenta practicar en una posición más alerta (sentado en lugar de acostado) o en un momento diferente del día.
- **Respuestas emocionales:** A veces las sensaciones físicas se conectan con las emociones. Simplemente nota estas con amabilidad y continúa con la práctica.
- **Entumecimiento o ninguna sensación:** Es común no sentir nada en ciertas partes del cuerpo. Solo nota "ninguna sensación" y continúa.

Consejos para la Práctica

- **La consistencia es clave:** Intenta practicar regularmente, aunque sea solo durante 5-10 minutos.
- **Usa grabaciones guiadas:** Al comenzar, las grabaciones guiadas pueden ser útiles (ver recursos abajo).
- **Ajusta el tiempo:** Puedes acortar o alargar la práctica según el tiempo disponible.

- **Sé paciente y no juzgues:** No hay una "forma correcta" de sentir o experimentar el escaneo corporal.
 - **Adapta según sea necesario:** Modifica la práctica para adaptarla a tus necesidades y habilidades físicas.
-

Integrando el Escaneo Corporal en la Vida Diaria

Práctica Regular

- Comienza con 10-15 minutos diarios, aumentando gradualmente a 20-30 minutos si lo deseas
- Considera practicar a la misma hora cada día para establecer una rutina
- Muchos encuentran que practicar antes de dormir ayuda con el sueño, mientras que otros prefieren la práctica matutina para comenzar el día con atención plena

Mini Escaneos Corporales

- Prueba "mini escaneos" de 3-5 minutos a lo largo de tu día
- Usa estos breves chequeos durante momentos estresantes o transiciones
- Enfócate en áreas donde típicamente mantienes tensión (hombros, mandíbula, etc.)

Combinando con Otras Prácticas

- El escaneo corporal se combina bien con otras prácticas de mindfulness como:
 - Meditación de conciencia de la respiración
 - Meditación de amor bondadoso
 - Yoga suave o estiramientos
 - Práctica de gratitud (apreciando las capacidades de tu cuerpo)
-

Recursos de Positive 4 Mind

Audio Guiado

- Descarga nuestras meditaciones guiadas de escaneo corporal en diferentes duraciones (10, 20 y 30 minutos) desde positive4mind.com/meditations

Talleres y Clases

- Únete a nuestros talleres mensuales de mindfulness donde practicamos el escaneo corporal juntos
- Consulta nuestro calendario de eventos en positive4mind.com/events

Apoyo Adicional

- Sesiones de coaching personal para profundizar tu práctica
- Comunidad en línea para compartir experiencias y preguntas
- Boletín por correo electrónico con consejos de mindfulness y recordatorios de práctica

Conéctate Con Nosotros

Sitio web: www.positive4mind.com

Correo electrónico: info@positive4mind.com

Teléfono: +44 7369294489

Ubicación: Denton, Manchester

Síguenos en redes sociales:

- Facebook: @positive4mind
- Twitter: @MindPositive4
- Instagram: @mind4positive
- YouTube: @positive4mind

© Positive 4 Mind. Todos los Derechos Reservados.

Esta guía es solo para fines educativos y no pretende ser un consejo médico.