

Escaneo corporal corto

Comienza por traer tu atención hacia tu cuerpo, si quieres y si te resulta cómodo puedes cerrar los ojos, puedes notar cuerpo sentado donde quiera que esté sentado sintiendo el peso de tu cuerpo en la silla en el suelo y tomando algunas respiraciones profundas y mientras respiras profundamente cayendo más oxígeno a tu cuerpo trayendo, vida, tu cuerpo y al exhalar notando tal vez como el cuerpo se suelta, se relaja también puedes notar los pies en el suelo.

Notando la sensación de tus pies tocando el suelo, el peso la presión vibración temperatura también puedes tomar conciencia de tus piernas contra la Silla lo mismo presión pulsación pesadez, ligereza, permítete notar también tu espalda contra la Silla trayendo tu atención hacia el área del abdomen y si éste está tenso apretado permite que se suelte.

Inhalando y exhalando notando tus manos están tensas si este es el caso permite también que se suelten notando también tus brazos cualquier sensación.

También permitiendo que tus hombros se suelten tomando conciencia de la garganta del cuello permitiendo también que estén suaves relajados lo mismo con la mandíbula permitiendo que tu cara los músculos faciales estén suaves y finalmente nota todo tu cuerpo la totalidad de tu cuerpo presente atento tomando una respiración más consciente de todo tu cuerpo, lo mejor que puedas y cuando te sientas Listo o lista puedes abrir los ojos.