

Ejercicio Mindfulness

Escaneo Corporal o Body Scan

El gran objetivo de la meditación Mindfulness es simple: prestar atención al momento **Presente sin Juzgar**.

Puedes consultar nuestra ficha para conocer más de la práctica Mindfulness y sus



principios. Encontrarás información sobre posturas, lugares y tiempo de práctica, entre otros contenidos.

También te invitamos a descargar más ejercicios Mindfulness en nuestra web e Instagram.

Durante la realización del ejercicio de **Mindfulness Body Scan**, prestaras atención a las **sensaciones físicas** en tu cuerpo. La meta no es cambiar o relajar tu cuerpo, sino estar más consciente de él. No te preocupes por cuanto tiempo practicas, concéntrate en moverte lentamente.

Comienza prestando atención en las sensaciones de tus pies, Nota toda sensación como calor, frío, presión, dolor, o una briza que pasa por tu piel. Luego repite ese foco de atención en otras partes sucesivas de tu cuerpo, prestando atención plena a las sensaciones que sientes en tu piel: pantorrillas, muslos, glúteos y pelvis, abdomen, pecho, espalda, hombros, brazos, manos, cuello, y finalmente tu cabeza.

Una vez que recorriste y escaneaste todo tu cuerpo, realiza en **camino inverso**, recorre tu cuerpo de cabeza a pies. Recuerda pasar de una parte a otra de forma lenta y sosteniendo la atención.