

Tip 6: Escaneo corporal

- *Sentado o tumbado, observa con atención tu respiración, cómo entra el aire en los pulmones y como sale. Pon atención en la mano derecha y observas qué sientes en ella. Puedes hacer un movimiento minúsculo, muy despacio, a ver si eso te ayuda más a sentir la mano.*
 - ✓ *¿tienes frío o calor?*
 - ✓ *¿la notas pesada o ligera?*
 - ✓ *¿está en contacto con alguna superficie? En caso de que sí, ¿cómo es ese contacto? ¿agradable? ¿desagradable?*
 - ✓ *¿Sientes cada uno de los dedos, la palma y toda la mano?*
 - ✓
- *Ahora ve moviendo tu atención subiendo por el brazo hasta el hombro y ve observando las diferentes sensaciones que vas notando. (Repetir las mismas preguntas del apartado anterior).*
- *Fíjate ahora si notas alguna diferencia en las sensaciones del brazo derecho y el izquierdo. No hace falta que lo digas en voz alta, simplemente, pon atención a las diferencias.*
- *Pon atención a la mano izquierda y nota qué sientes. Puedes hacer un pequeño movimiento, muy lento, si eso te ayuda a sentirla mejor. (Repetir las mismas preguntas del primer apartado).*
- *Ahora ve moviendo tu atención subiendo por el brazo hasta el hombro y ve observando las diferentes sensaciones que vas notando. (Repetir las mismas preguntas del primer apartado).*
- *Repetir el ejercicio con las piernas, el tronco y la cabeza. Si el niño se empieza a inquietar, se puede acabar el ejercicio en esa parte del cuerpo y, en otro momento, realizar las otras partes del cuerpo.*
- *Cuando se realiza el ejercicio completo, seguir con *Por un momento, prueba a sentir todo el cuerpo a la vez, los brazos, las piernas, el tronco y la cabeza. Observa si puedes observar sensaciones de diferentes partes del cuerpo a la vez. ¿Cómo te sientes ahora? Recordando a cómo te sentías cuando empezaste el ejercicio, ¿notas alguna diferencia en este momento? Ponle una palabra.**