

Guión de exploración corporal

Bienvenido al ejercicio de relajación y exploración corporal.

Durante los siguientes minutos, usted se enfocará en las sensaciones físicas de todo su cuerpo. Estas sensaciones pueden ser la ropa sobre su piel, la tensión en los músculos, la temperatura del aire o cualquier otra cosa que usted pueda sentir. A veces, es posible que usted no perciba ninguna sensación.

Dedíquese simplemente en observar estas sensaciones. Usted no necesita cambiar cómo se siente su cuerpo ni hacer cualquier otra cosa.

Pausa de 5 segundos

Para empezar, siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Cierre los ojos si prefiere hacerlo o deje que su mirada se relaje. Respire profundamente varias veces.

Pausa de 10-20 segundos

Observe las sensaciones en sus pies, incluyendo la planta, el talón, los dedos y el empeine. Note cómo se siente el suelo, sus zapatos y cualquier otra cosa que pueda detectar.

Pausa de 10-20 segundos

Recorra su cuerpo desde abajo hacia arriba, notando las sensaciones en los tobillos, las espinillas y las pantorrillas. Perciba las sensaciones tanto en la profundidad de los músculos como en la superficie de la piel.

Pausa de 10-20 segundos

Siga percibiendo las sensaciones en las piernas a medida que avanza hacia las rodillas y los muslos. Fíjese en cómo se siente la ropa sobre su piel.

Pausa de 10-20 segundos

Continúe subiendo por el cuerpo y tomando nota de las sensaciones en sus caderas y sus glúteos. Simplemente observe las sensaciones, sin necesidad de cambiarlas.

Pausa de 10-20 segundos

Preste atención a las sensaciones en la parte baja de la espalda y el abdomen. Observe cómo se siente su cuerpo contra la superficie en la que esté [sentado / acostado].

Pausa de 10-20 segundos

Guión de exploración corporal

Durante unos instantes, preste atención a su respiración. Observe cómo se eleva el abdomen al inhalar profundamente y cómo desciende al exhalar.

Pausa de 20-30 segundos

Experimente las sensaciones en la parte superior de la espalda y el pecho. Note la sensación de la ropa sobre su cuerpo.

Pausa de 10-20 segundos

Ahora note las sensaciones en sus manos, dedos y muñecas.

Pausa de 10-20 segundos

Observe las sensaciones en los antebrazos, la parte superior de los brazos y los hombros.

Pausa de 10-20 segundos

Preste atención a las sensaciones en el cuello y la garganta.

Pausa de 10-20 segundos

Note las sensaciones en su cara y cabeza. Preste atención a cada uno de los rasgos de su cara.

Pausa de 20-30 segundos

Por último, recorra lentamente todo su cuerpo y preste atención a todas las sensaciones, desde los dedos de los pies hasta la parte superior de la cabeza.

Pausa de 10-20 segundos

El ejercicio de exploración corporal está llegando a su fin. Deje que sus ojos se abran a su propio ritmo.

Pausa de 5 segundos

Con esto concluye el ejercicio de exploración corporal.