



CURSO DE MEDITACIÓN PARA PRINCIPIANTES

CAPÍTULO 4: ESCANEEO CORPORAL - HABITAR EL CUERPO, SANAR DESDE LA PRESENCIA

1. La Paciencia como Pilar en la Meditación

Bienvenido al cuarto capítulo de este camino de reconexión interior, hoy te invito a hacer una pausa más profunda: a dejar de pensar tanto y comenzar a sentir, a dejar de habitar la mente para comenzar a habitar tu cuerpo.

Durante gran parte de nuestra vida, vivimos desconectados del cuerpo, pensamos desde la mente, sentimos desde el impulso, reaccionamos desde la tensión acumulada, y así, poco a poco, dejamos de habitar nuestra casa interior.

El cuerpo no solo es un vehículo para movernos: es también un espejo que refleja cómo vivimos, cada tensión, cada rigidez, cada suspiro contenido habla de nuestras emociones no expresadas y nuestros pensamientos no atendidos.

Hoy quiero invitarte a volver al cuerpo, a escucharlo, a reconocerlo como un aliado, y a permitir que, a través del escaneo corporal, te conviertas en un observador amoroso de tu propia experiencia.

2. ¿Qué es el escaneo corporal?

El escaneo corporal es una práctica meditativa que consiste en recorrer, con la atención plena, cada parte del cuerpo, sintiendo sin juzgar, observando sin intervenir.

Esta práctica te ayuda a:

- Reconectar con las sensaciones físicas.
- Detectar tensiones y emociones reprimidas.
- Relajar el sistema nervioso.
- Aumentar la conciencia corporal.

No se trata de imaginar el cuerpo, sino de sentirlo desde dentro, con presencia.

El cuerpo como ancla emocional

Cuando sentimos ansiedad, miedo o estrés, solemos quedarnos atrapados en la mente, pero el cuerpo siempre está en el presente, y si aprendemos a escucharlo, puede convertirse en un ancla poderosa.

Lo importante es mostrarte presente con lo que haya, como un testigo amoroso. Esa presencia es la medicina.

Observar el cuerpo no es para cambiarlo, sino para habitarlo con amabilidad. Esa sola intención tiene un efecto terapéutico profundo.

"La tensión es quien crees que debes ser. La relajación es quien eres."

— Proverbio chino

Consejo consciente

No hay forma correcta o incorrecta de sentir el cuerpo, hay momentos en los que sentirás mucho, otros en los que parecerá que nada ocurre, ambas experiencias son válidas.

Ejercicio guiado: escaneo consciente

1. Te invito a practicar un escaneo corporal básico:
2. Acuéstate boca arriba o siéntate con la espalda recta.
3. Cierra los ojos y conecta con tu respiración por un minuto.
4. Lleva tu atención a los pies, siente los dedos, el talón, el contacto con el suelo.
5. Sube lentamente hacia los tobillos, pantorrillas, rodillas...
6. Continúa escaneando hasta la parte superior del cuerpo: vientre, pecho, brazos, cuello, rostro.
7. Si notas tensión, obsérvala sin intentar cambiarla.
8. Al finalizar, respira profundo y siente el cuerpo como un todo.

Este ejercicio puede durar entre 10 y 20 minutos, es ideal antes de dormir o al comenzar el día.

3. Aplicaciones del escaneo corporal

- **Para el insomnio:** ayuda a relajar el cuerpo y calmar la mente.
- **Durante el estrés:** te conecta con el ahora, disminuyendo la reactividad.
- **En el dolor físico:** permite observar la sensación sin resistirse, reduciendo el sufrimiento.
- Como acto de amor propio: estar en tu cuerpo es honrar tu existencia.

No necesitas entender todo lo que sientes, basta con estar presente con lo que hay.

Recordatorio amoroso

Tu cuerpo no necesita ser perfecto, solo necesita ser escuchado.

El escaneo corporal es una forma de decirle: ***“estoy aquí, te veo, te siento, te agradezco”***.

Cada vez que lo haces, estás sanando un poco más, no desde el esfuerzo, sino desde la presencia.

4. Reflexión Personal

Para profundizar en este capítulo, reflexiona sobre estas preguntas:

¿Qué zonas de mi cuerpo tiendo a tensar inconscientemente?

¿Cómo cambia mi estado emocional cuando presto atención a esas zonas?

¿Qué emociones emergen cuando habito mi cuerpo con presencia?

¿Qué emociones emergen cuando habito mi cuerpo con presencia?

Toma unos minutos para escribir tus respuestas y observa con curiosidad los patrones de tu mente.

¡Felicidades por llegar hasta aquí!

Has cruzado un umbral muy importante: pasaste de pensar tu cuerpo a sentirlo, y esa diferencia, aunque sutil, es profundamente transformadora.

En el próximo capítulo exploraremos el poder de la gratitud como una puerta para abrir el corazón y conectar con las emociones positivas que dan sentido a la vida.

Gracias por permitirte habitarte.

Namaste.

Nos vemos en el siguiente capítulo. ¡Sigue avanzando con paciencia y amor!

