

ESCÁNER CORPORAL AVAZADO

(Meditación con su audio correspondiente)

El escáner corporal avanzado se realiza igual que el escáner corporal, a diferencia de que se añaden algunos matices a la práctica.

Añade estos matices sólo si puedes practicar cómodamente con ellos, si no, sigue practicando como hasta ahora.

Movemos la atención por todo el cuerpo y terminamos una o dos rondas, y en la siguiente, vamos a mover la atención de manera **simétrica y simultánea** por tantas partes como nos sea posible desde los pies o desde la cabeza.

Las partes de nuestro cuerpo que tengan simetría, (brazos, la mitad de nuestro tronco, las piernas) las observamos moviendo la atención simultánea y simétricamente y las partes de nuestro cuerpo que no podamos observarlas de esta manera, las observamos por separado (la cima de la cabeza, la boca, los genitales).

Por ejemplo, movemos nuestra atención desde la cabeza de forma habitual, y cuando llegamos a los hombros y a los brazos, en vez de observar primero las sensaciones de un brazo y luego la del otro, observamos las sensaciones de los dos hombros y brazos simultáneamente.

Las zonas del cuerpo que no podamos dividir con nuestra atención o nos cueste un gran trabajo, las observamos por separado.

Hay personas que quizá tengan facilidad para mover su atención simétrica y simultáneamente por todo el cuerpo, y personas que solo puedan hacerlo así por algunas partes o por ninguna. No pasa nada, que cada uno lo haga por las partes que pueda y las demás las observa por separado.

Por ejemplo, habrá zonas como la cabeza o el tronco del cuerpo, que quizá haya personas que se sienten cómodas moviendo la atención de manera simultánea y simétrica, y otras que muevan la atención por esas zonas parte por parte.

Entonces, se pasa la atención una o dos veces parte por parte, y luego de nuevo una o dos veces de manera simultánea y simétrica, tratando de no dejarnos ninguna parte.

En ocasiones, hay personas, que son capaces de mover la atención observando las sensaciones dentro del cuerpo.

No es muy habitual que suceda, pero si sucede de forma natural, mueve tu atención también dentro del cuerpo. Presta atención de no imaginar de forma intencional las partes del cuerpo. Si las imágenes te vienen a la mente no pasa nada, llevas de nuevo tu atención a las sensaciones y continuas (no te obsesiones con este punto, es posible que continuamente surjan imágenes y pensamientos en tu mente, simplemente acepta la realidad del momento y continúa).

Recuerda: El objetivo último no es percibir esta o aquella sensación, tener menos dolor, o sentir sensaciones por todo el cuerpo o incluso por dentro del cuerpo. No estamos practicando para jugar al juego de las sensaciones. **El objetivo es incrementar nuestra ecuanimidad**, si permanecemos ecuanímenes a las sensaciones, también incrementará nuestra ecuanimidad en el resto de adversidades.

Mantener la continuidad de la práctica será de gran ayuda.

Algunas notas sobre el Escáner corporal avanzado

Con el escáner corporal, como ya he indicado, empezamos a observar la realidad de nuestro cuerpo/mente a través de las sensaciones en el cuerpo, utilizando nuestra atención. Es importante mover la atención en orden, no importa que surjan sensaciones intensas en una u otra zona, ya iremos a ellas cuando toque y las observaremos con ecuanimidad. De este modo, estamos trabajando con nuestra atención para que se habitúe a enfocarse por donde nosotros la dirigimos y romper con el viejo hábito de ir saltando de un estímulo a otro.

Ahora con el escáner corporal avanzado, no sólo movemos la atención, sino que lo hacemos de forma simultánea y simétrica, (atención simultánea) y cada uno o dos barridos, volvemos a mover la atención parte por parte (cambio atencional). De este modo, nos obligamos a estar continuamente atentos y **fomentamos la flexibilidad de nuestra atención**.

CONTINÚA SIEMPRE OBSERVANDO CON OBJETIVIDAD, PERMANECIENDO ECUÁNIME.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.