

Instrucciones generales de la práctica de EXPLORACIÓN CORPORAL

Este ejercicio tiene varios objetivos.

El primero es crear un estado de atención alerta. Un estado de observación de todo lo que acontece en cada momento.

Para ello enfocarás la atención en diferentes partes del cuerpo y las sensaciones que haya. El objetivo es crear un estado de observación ecuánime, que no pone ni quita nada, que no reacciona ante las sensaciones agradables o desagradables, sino que observa todo tal y como es.

En esta observación no hay un enjuiciamiento. No hay un análisis de si los fenómenos mentales son buenos o malos. Hay una rotunda aceptación. Por lo tanto, no hay una identificación con los pensamientos, emociones y demás contenidos psicológicos.

Otro objetivo es crear un estado de relajación profundo. Llegamos a ello a través de la observación y de la intención de relajar cada parte. Si hay partes que no puedes relajar, simplemente observa.

Mantén una actitud abierta hacia todas las sensaciones ya sean sensaciones agradables o desagradables. Simplemente por el hecho de observar irás llegando poco a poco a un estado de relajación consciente y profunda.

La posición es tumbada boca arriba. Las piernas se separan entre sí. Los pies caen hacia los lados. Toda la pierna totalmente relajada y sostenida por el suelo. Espalda apoyada sobre el suelo. Brazos abiertos con las manos hacia arriba.

Si la zona lumbar se separa mucho del suelo y sientes tensión puedes ponerte una manta doblada debajo de las rodillas. La zona cervical, también ha de quedar estirada. Si la barbilla apunta hacia el cielo, hay una hiperextensión en el cuello y es mejor que pongas una manta debajo de la cabeza para que la nuca esté estirada. Haz los cambios necesarios para que la postura cómoda **y si esta propuesta de postura no es adecuada para ti, realiza los cambios que se adapten mejor a tus condiciones.**

Si sientes la necesidad de moverte:

- 1º estrategia: observar esa necesidad como un fenómeno de la mente sin caer de inmediato en una reacción.
- Si es muy intensa la necesidad: Haz los movimientos de manera consciente. No es tan importante lo que pueda pasar en el ejercicio sino como te relacionas con ello.

Permanecer presente durante todo el ejercicio es importante para acceder a niveles más profundos de relajación. Si la atención se ha dispersado, sin juicios, vuelve a focalizar la atención en la práctica.

En todo momento acepta el presente. Acepta el estado de la mente, acepta los pensamientos, las circunstancias y todas las variables del ejercicio. La aceptación es uno de los pilares básicos de mindfulness o atención plena.

Busca un lugar cómodo, agradable, apacible, temperatura cálida, sin interrupciones, apaga móvil, ropa cómoda, idealmente siempre en el mismo sitio y a la misma hora.