



Introducción

Al escaneo corporal



Recuéstate o siéntate en una posición cómoda



Cierra los ojos y lleva tu atención a los pies



Haz consciente cualquier sensación (calor, tensión, relajación, etc).

Lentamente, sube tu atención por cada parte del cuerpo hasta llegar a la cabeza



Si sientes tensión, intenciona tu respiración y redirige el malestar que ocasiona esa zona mientras lentamente relajas la extremidad