



# Exploración Corporal Compasiva

por Cuca Azinovic

inspirado en el programa de Mindfulness y Autocompasión

Por favor, encuentra una postura cómoda, descansando sobre tu espalda con tus manos separadas a los lados de tu cuerpo, y dejando caer tus pies relajadamente hacia los lados.

A continuación, pon una o ambas manos sobre tu corazón o cualquier otra parte de tu cuerpo que sientas que pueda necesitar el tacto amable de tus manos, recordando que no solo estamos trayendo la atención a esta meditación, si no que estamos trayendo una atención cálida y amable que nos ayude a permanecer presentes en nuestro cuerpo durante este ejercicio.

Siente el tacto cálido y amable de tus manos. Haz tres respiraciones profundas y lentas, y luego si esto te es más cómodo, vuelve a descansar los brazos a ambos lados de tu cuerpo.

En esta meditación llevaremos una atención afectuosa a cada parte de nuestro cuerpo, moviendo la atención de una a otra parte del cuerpo, practicando cómo estar presentes con cada parte del cuerpo de un modo amable y compasivo. Inclinaremos nuestra atención hacia el cuerpo con curiosidad y amabilidad, quizá como podrías acercarte a observar a un niño pequeño.

Y si te resulta demasiado difícil permanecer en una zona de tu cuerpo, siéntete libre de mover tu atención, durante unos momentos a otra parte del cuerpo.

Una parte que te resulte física y emocionalmente neutra, dándote permiso para que este ejercicio sea lo más cómodo posible.

### **Escaneo Corporal**

Y tomando una respiración profunda, con la exhalación desplazamos la atención por el cuerpo, lentamente, hasta llegar a tomar conciencia de las sensaciones físicas en tu **pie izquierdo**. Es decir, si tienes los ojos cerrados ¿cómo sabes que tienes un pie izquierdo? Simplemente siente las sensaciones en la planta de tu pie izquierdo, tus dedos... quizá frío o calor, humedad o sequedad, el tacto con el calcetín. Permite que cada sensación sea tal como es. La planta de tu pie izquierdo tiene una pequeña superficie y sin embargo, mantiene tu cuerpo durante todo el día. Si las sensaciones en tu pie izquierdo son agradables, tal vez quieras depositar una leve sonrisa interna sobre tu pie izquierdo en señal de gratitud y apreciación. Si hay algún tipo de incomodidad, permanece con calidez, si esto te es posible. Reconociendo y validando esta sensación, quizá diciéndote a ti misma: “ahí hay una pequeña molestia, y esto es parte de tener un cuerpo humano”.

De forma gradual, lleva la atención a tu **pierna izquierda**, parte por parte; notando cualquier sensación corporal que aparezca, enviando gratitud si esa parte de tu cuerpo se siente bien, y enviando compasión si existiese algún malestar. Centrandote en lado izquierdo mueve la atención lentamente hacia tu:

- tobillo, notando las sensaciones físicas (silencio)
- espinilla y pantorrilla (silencio)
- rodilla (silencio)

Cuando notes que tu mente se ha distraído, como suele hacer, regresa amablemente a notar las sensaciones en la parte del cuerpo en la que nos encontremos en ese momento. Sin lucha ni juicio.

Y si así lo sientes, puedes añadir algún deseo amable, tal como “Que mis (rodillas) estén bien, que estén cuidadas”.

Y dirigiendo nuevamente tu atención hacia las sensaciones de cada parte de tu cuerpo. Dándote permiso para que esta exploración corporal sea cercana e incluso entretenida.

Moviendo ahora la atención hacia tu..

- muslo izquierdo (silencio)
- cadera (silencio)

Si sientes incomodidad o notas que brota algún juicio en alguna parte concreta de tu cuerpo, lleva una mano sobre tu corazón y respira suavemente, imaginando que la amabilidad y la compasión fluyen a través de tu mano hacia todo tu cuerpo.

O si te sientes a gusto, dibuja una sonrisa interna de gratitud y aprecio, si así lo sientes.

Ahora lleva la atención amorosa a toda tu **pierna derecha**, y llevando lentamente la atención hasta llegar a notar las sensaciones físicas en tu pie derecho. Es decir, si tienes los ojos cerrados ¿cómo sabes que tienes un pie derecho? Simplemente siente las sensaciones en la planta de tu pie derecho, tus dedos... quizá frío o calor, humedad o sequedad, el tacto con el calcetín. Permite que cada sensación sea tal como es. La planta de tu pie derecho tiene una pequeña superficie y sin embargo, mantiene tu cuerpo durante todo el día. Si las sensaciones en tu pie derecho son agradables, tal vez quieras depositar una leve sonrisa interna sobre tu pie derecho en señal de gratitud y apreciación. Si hay algún tipo de incomodidad, permanece en ella con calidez, si esto te es posible. Como si con tu conciencia pusieras un trapo caliente sobre ella. Reconociendo y validando esta sensación, quizá diciendo a ti misma: “ahí hay una pequeña molestia, y esto es parte de tener un cuerpo humano”.

De forma gradual, mueve la atención a tu **pierna derecha**, parte por parte; notando cualquier sensación corporal que aparezca, enviando gratitud si esa parte de tu cuerpo se siente bien, y enviando compasión si existiese algún malestar. Centrandote en el lado derecho mueve la atención lentamente hacia tu:

- tobillo (silencio)
- espinilla y pantorrilla (silencio)
- rodilla (silencio)

Cuando notes que tu mente se ha distraído, como suele hacer, regresa amablemente a notar las sensaciones en la parte del cuerpo en la que nos encontremos en ese momento.

Moviendo ahora la atención hacia tu..

- muslo (silencio)
- cadera (silencio)

Si sientes incomodidad o notas que brota algún juicio en alguna parte concreta de tu cuerpo, lleva una mano sobre tu corazón y respira suavemente, imaginando que la amabilidad y la compasión fluyen a través de tu mano hacia todo tu cuerpo.

Recuerda que puedes añadir en cualquier momento una frase de apreciación por cualquier parte del cuerpo, tal como: “Que mis piernas estén bien, que estén cuidadas”.

Y dirigir nuevamente la atención hacia las sensaciones de cada parte de tu cuerpo. Dándote permiso para que esta exploración corporal sea cercana e incluso entretenida.

Lleva ahora la atención hacia tu **zona pélvica** - los huesos fuertes que sostienen tus piernas y también el tejido blando de tu zona pélvica. Tal vez sientas tus nalgas en contacto con el suelo o la silla - los grandes músculos que te ayudan a subir escaleras y también te permiten sentarte cómodamente.

Moviendo ahora la atención a la parte **inferior de tu espalda** - donde se almacena una enorme cantidad de estrés. Si notas cualquier molestia o tensión, podrías imaginar tus músculos relajándose y derritiéndose con ternura.

Con la siguiente inspiración, moviendo la atención a la **parte superior de la espalda**. Notando las sensaciones físicas. Agradables, desagradables o simplemente neutras. Y esto también está bien.

Y ahora, dirige la atención a la parte delantera de tu cuerpo, a tu **abdomen**. Notando las sensaciones físicas. Frío o calor. Peso a ligereza. Algún cosquilleo. Tu abdomen es una parte muy compleja del cuerpo con muchos órganos y funciones corporales. Tal vez puedas enviar gratitud y agradecimiento a esta

parte de tu cuerpo. Si aparecen juicios sobre tu barriga, mira si puedes dedicarle algunas palabras de amabilidad y aceptación.

Ahora, lleva la atención a tu **pecho**. El centro de tu respiración, y también el centro de tu corazón. Llena tu pecho con conciencia, agradecimiento y aceptación. Tal vez poniendo amablemente una mano en el centro de tu pecho, y dándote permiso para sentir lo que estás sintiendo en este momento.

A medida que avances, siéntete libre para contactar con cualquier parte de tu cuerpo, incluso acariciando suavemente esa parte si esto te hace sentir bien.

Continúa inclinando la atención hacia el cuerpo con la misma calidez con la que te inclinaría hacia un niño pequeño, notando las sensaciones en ambos:

- hombros (silencio),
- parte superior de ambos brazos (silencio),
- ambos codos (silencio).

Llevando conciencia amable a cada parte de tu cuerpo.

- parte inferior de ambos brazos (silencio)
- ambas muñecas (silencio)
- ambas manos (silencio)
- ambos dedos (silencio)

Siéntete libre para mover tus dedos si lo deseas apreciando las sensaciones que aparecen cuando los mueves. Tus manos han sido diseñadas con precisión para mantener y mover objetos finos y son muy sensibles al tacto.

Y con la siguiente respiración, dirige la atención hacia la cabeza, comenzando por el cuello. Si lo deseas, palpando tu cuello con la mano, recordando que el cuello sostiene a la cabeza durante todo el día, cómo transporta la sangre al cerebro y el aire a todo el cuerpo. Si tu cuello se siente bien, ofrécele agradecimiento y amabilidad quizá mediante el tacto amable o el pensamiento. Y si experimentas cualquier tipo de tensión o malestar, envíale amabilidad.

Finalmente, lleva la atención a tu cabeza, comenzando con la base de la cabeza, el cráneo que protege tu cerebro. Si lo deseas, toca amablemente la base de tu cabeza con la mano, o simplemente habitándola con tu conciencia.

Tus orejas - esos delicados órganos de percepción que tanta información nos ofrecen sobre nuestro mundo. Si estás satisfecho con la capacidad auditiva, permite que surja el agradecimiento de tu corazón. Si te preocupa tu audición, tal vez puedas poner una mano sobre tu corazón y ofrecer algo de compasión.

Y con la siguiente inspiración, llevar la misma conciencia amorosa a los otros órganos de percepción. A tus

- ojos (silencio)
- nariz (silencio)
- boca (silencio)

No olvides apreciar tus mejillas, mandíbula y barbilla, y como te ayudan a comer, hablar y sonreír.

Y finalmente tu frente, la coronilla de tu cabeza, y la parte trasera. Tu cerebro. Tu delicado cerebro está compuesto por millones de neuronas que se comunican entre sí en todo momento para ayudarnos a dar sentido a nuestro mundo. Si lo deseas, puedes dar gracias a tu cerebro por trabajar constantemente por ti.

Cuando hayas finalizado, presta atención a todo tu cuerpo en su conjunto, intentando ofrecerle, desde la cabeza hasta los pies, una ducha final de agradecimiento, compasión y respeto.

Y, para finalizar, con el sonido de las tres campanas, lentamente y llevando la atención a cada movimiento, te invito a que, cuando estés preparada, abras suavemente tus ojos.