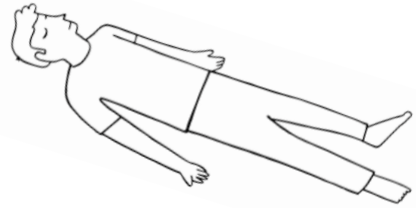


3-Minute Body Scan



Begin by bringing your attention into your body.

You can close your eyes if that's comfortable for you.

You can notice your body seated wherever you're seated, feeling the weight of your body on the chair, on the floor.

Take a few deep breaths.

And as you take a deep breath, bring in more oxygen enlivening the body. And as you exhale, have a sense of relaxing more deeply.

You can notice your feet on the floor, notice the sensations of your feet touching the floor. The weight and pressure, vibration, heat.

You can notice your legs against the chair, pressure, pulsing, heaviness, lightness.

Notice your back against the chair.

Bring your attention into your stomach area. If your stomach is tense or tight, let it soften. Take a breath.

Notice your hands. Are your hands tense or tight. See if you can allow them to soften.

Notice your arms. Feel any sensation in your arms. Let your shoulders be soft.

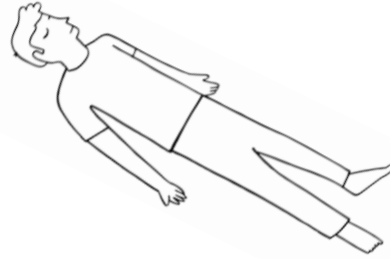
Notice your neck and throat. Let them be soft. Relax.

Soften your jaw. Let your face and facial muscles be soft.

Then notice your whole body present. Take one more breath.

Be aware of your whole body as best you can. Take a breath. And then when you're ready, you can open your eyes.

Escaneo Corporal de 3 Minutos



Empiece por atraer su atención a su cuerpo.

Puede cerrar los ojos si le resulta cómodo.

Puede notar su cuerpo sentado donde sea que esté sentado, sintiendo el peso de su cuerpo en la silla, en el piso.

Respire profundamente unas cuantas veces.

Y a medida que respire profundamente, introduzca más oxígeno para animar el cuerpo. Y mientras exhala, tenga la sensación de relajarse más profundamente.

Puedes notar sus pies en el piso, notar las sensaciones de sus pies tocando el piso. El peso y la presión, la vibración, el calor.

Puedes notar sus piernas contra la silla, presión, pulsaciones, pesadez, ligereza.

Observe su espalda contra la silla.

Dirija su atención al área de su estómago. Si su estómago está tenso o apretado, deje que se ablande. Toma un respiro.

Fíjese en sus manos. ¿Están sus manos tensas o apretadas? Vea si puede permitir que se ablanden.

Fijaste en sus brazos. Sienta cualquier sensación en sus brazos. Deja que sus hombros estén suaves.

Observe su cuello y garganta. Que sean suaves. Relajarse.

Suaviza su mandíbula. Deja que su rostro y sus músculos faciales estén suaves. Luego observe que todo su cuerpo está presente. Toma un respiro más.

Sea consciente de todo su cuerpo lo mejor que pueda. Toma un respiro. Y luego, cuando esté listo, puede abrir los ojos.