

EL CHEQUEO CORPORAL

El chequeo corporal consiste en realizar una revisión consciente del propio cuerpo, centrandolo la atención en distintos grupos musculares de forma secuencial, detectando primero la sensación de Tensión/relajación en esa zona, para después dejar que dichos músculos se aflojen al máximo.

La secuencia habitualmente empezará por los pies y acabará en la cabeza, pero puede invertirse.

Resumidamente, en cada paso:

- 1) Centramos la atención en una zona del cuerpo.
- 2) Identificamos la sensación
- 3) Liberamos la tensión (ordenando al músculo dejar de contraerse).

Se procederá con la siguiente secuencia:

- 1) Colocar al paciente (o colocarnos) en la postura de mínima tensión (sentados o acostados).
- 2) Centrar la atención cada vez en una parte del cuerpo y dar las instrucciones pertinentes:

1) Pies	Ejemplo de instrucción: Concéntrate en (decir parte del cuerpo). Siéntelo/a. Comprueba que está suelto/a y distendido/a. Afloja totalmente la musculatura de... Libera la tensión. Ahora tu ... queda totalmente suelto/a y libre de tensión
2) Piernas	
3) Glúteos (opcional)	
4) Estómago	
5) Pecho	
6) Brazos y manos.	
7) Mandíbula	
8) Rostro (pómulos, frente)	

- 3) Al finalizar realizaremos la maniobra de cese o cierre, que consiste en unos breves ejercicios de tonificación:

- 1) Cerrar los puños y abrir estirando los dedos de la mano varias veces.
- 2) Estirar y flexionar los brazos por delante de nuestra posición, pero sin hiperextensión de los codos.
- 3) Mover los pies hacia adelante y hacia tras, como en el pisado de los pedales de freno de un coche.
- 4) Finalmente estirar y flexionar por la rodilla cada pierna alternativamente.

Muy importante

- Habla con un tono de voz monótono. Haz pocos cambios de voz.
- Habla en voz baja, cerca del paciente, y hacia la mitad de la sesión casi en susurro.
- Habla despacio durante la relajación, dejando muchas pausas entre frase y frase.
- No uses mucho vocabulario, repite las palabras y frases similares una y otra vez.