## Recorrido del rastrillaje corporal

Para hacer según las instrucciones de contemplar las sensaciones área por área según el método de la vipassana.

Se trata de un ejemplo posible de orden y distribución de zona. No hay una sola manera correcta de dividir las zonas y un único orden. Tampoco el tiempo en que se tiene que pasar por todo el cuerpo es estricto.

Esta descripción es a los fines de darse una idea de como hacer un orden y empezar tomando un ejemplo, pero uno lo puede cambiar en tanto se cumplan las condiciones básicas de:

* pasar por todas las partes del cuerpo, dando la posibilidad de que toda sensación se manifieste.
* Según el tiempo de meditación se recorre el cuerpo de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo y así sucesivamente hasta el final de la sesión.

Este texto se ocupa del recorrido en sí mismo y no de la forma de hacerlo, pero es importante recordar que al principio va a ser más fácil sentir las sensaciones más externas, a nivel de la piel y de a poco tratar de acercarse a sensaciones a nivel de músculos, vísceras, ligamentos etc.

## Modelo de orden posible

Coronilla de la cabeza y Frente

Nuca

Ojos y zona de las orejas

Nariz y alrededores

Labios y Boca interna

Mejillas y Mentón

Cuello y garganta

*Del lado derecho*

Hombro y Articulación con el brazo

Parte superior del brazo hasta el codo

Codo

Antebrazo hasta la muñeca

Mano

*Del lado izquierdo (se puede hacer en orden inverso )*

Hombro y Articulación con el brazo

Parte superior del brazo hasta el codo

Codo

Antebrazo hasta la muñeca

Mano

Zona torácica y espalda superior

Zona abdominal y espalda inferior.

Cadera, Nalgas y Zona pélvica

*Del lado derecho*

Articulación

Muslo

Rodilla

Pierna inferior, tobillo

Pie

*Del lado izquierdo*

Articulación

Muslo

Rodilla

Pierna inferior, tobillo

Pie