## Recorrido del rastrillaje corporal

Para hacer segun las instrucciones de contemplar las sensaciones area por area 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.
* Focalizarse más o menos en zonas de aproximadamente 3 a 8 centímetros de ancho o/y largo, siendo estas medidas variables en todo el cuerpo. Es decir uno no debe atenerse a que toda zona tenga la misma medida.
* 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

Frente

Ojos

Zona de oreja derecha

Zona superior detrás de la cabeza, nuca superior

Zona de oreja izquierda

Nariz y alrededores

Labios

Boca interna

Mejilla y mandíbula a la derecha

Nuca inferior

Mejilla y mandíbula a la izquierda

Mentón

Cuello

Garganta

*Del lado derecho*

Hombro

Articulación y axila

Parte superior del brazo hasta el codo en 2 o tres zonas

Codo

Antebrazo hasta la muñeca en 2 o tres zonas

Muñeca

Mano almohadilla

Dedos

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

Hombro

Articulación y axila

Parte superior del brazo hasta el codo en 2 o tres zonas

Codo

Antebrazo hasta la muñeca en 2 o tres zonas

Muñeca

Mano almohadilla

Dedos

Zona torácica dividido en 2 o 3 áreas por adelante y por atrás

Zona abdominal dividido en 2 o 3 áreas por adelante y por atrás

Cadera

Nalgas

Zona pélvica

*Del lado derecho*

Ingle y articulación

Muslo divido en 2 o 3 áreas

Rodilla

Pierna inferior dividida en 2 o 3 áreas

Tobillo

Pie

*Del lado izquierdo*

Ingle y articulación

Muslo dividido en 2 o 3 áreas

Rodilla

Pierna inferior dividida en 2 o 3 áreas

Tobillo

Pie