



# PRACTICA DE MEDITACIÓN FORMAL: ESCANEEO CORPORAL



# EL ESCANEO CORPORAL

- Extraído del libro *Coming To Our Senses* por Jon Kabat-Zinn

Se ha comprobado que **el escaneo corporal es una forma de meditación extremadamente poderosa y sanadora**. Es la base de las prácticas en el entrenamiento de Reducción de estrés basado en mindfulness, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

**Conlleva hacer un recorrido sistemático del cuerpo con la mente, llevando la atención con interés, afecto y apertura a todas sus partes.**

- Usualmente empezamos por los dedos del pie izquierdo y después nos movemos a través de todo el pie— la planta del pie, el talón, el empeine— subimos por la pierna izquierda, pasando por el tobillo, la canilla y la pantorrilla, la rodilla y la rótula, el muslo completo en su superficie y profundidad, la ingle y la cadera izquierda. Luego vamos a los dedos del pie derecho, a todas las partes del pie, seguimos con la pierna derecha del mismo modo que la pierna izquierda.
- Desde ahí, la atención se mueve lenta y sucesivamente a toda la parte pélvica, incluyendo las caderas de nuevo, las nalgas y los genitales; la zona lumbar, el abdomen, y después el torso superior – la parte alta de la espalda, el tórax y las costillas, el pecho, el corazón, los pulmones; las venas y arterias principales alojadas en la caja torácica; los omóplatos flotando en la parte trasera de la caja torácica, hasta las clavículas y los hombros.
- De los hombros, pasamos a los brazos, a menudo hacemos ambos al mismo tiempo, empezamos por las puntas de los dedos y nos movemos sucesivamente por los dedos, las palmas de las manos y su reverso, las muñecas, los antebrazos, los

codos, la parte superior de los brazos, las axilas y los hombros de nuevo.

- Luego pasamos al cuello y garganta, y terminamos con la cara y la cabeza...

**Cuando practicamos el escaneo corporal, movemos nuestra atención sistemática e intencionalmente a lo largo del cuerpo, atendiendo a las diversas sensaciones en las diferentes partes.**

El hecho de poder prestar atención a estas sensaciones corporales es realmente extraordinario. Que podamos hacerlo a voluntad, ya sea impulsivamente o en un modo más sistemático y disciplinado lo es aún más. Sin mover un músculo, podemos poner nuestra mente en cualquier parte del cuerpo que elijamos, sentir y ser conscientes de cualquier sensación presente en ese momento.

Prácticamente, podríamos describir **lo que hacemos durante un escaneo corporal como sintonizar con o abrirnos a esas sensaciones, permitiéndonos ser conscientes de lo que ya está ocurriendo**, la mayoría de lo cual ignoramos normalmente porque es tan obvio, tan mundano, tan familiar que casi no nos damos cuenta de que está ahí o, mejor dicho, aquí. Y por cierto, del mismo modo podemos decir que la mayor parte del tiempo en nuestras vidas no nos damos cuenta de que estamos ahí, quiero decir aquí, percibiendo el cuerpo, en el cuerpo, del cuerpo... las palabras, de hecho, no hacen justicia a la esencia de la experiencia. Cuando hablamos sobre ello, como ya hemos observado, el lenguaje en sí nos obliga a hablar de un yo separado que “tiene” un cuerpo. Terminamos sonando irremediabilmente dualistas.

Sin embargo, en cierto modo, hay un yo separado que “tiene” un cuerpo, o por lo menos, hay una fuerte impresión de que tal fuera el caso, y nos referimos a esto como el nivel de la realidad convencional, lo relativo, el nivel de las apariencias. **En el dominio de la realidad relativa, está el cuerpo y sus sensaciones (objeto), y**

**está el que percibe las sensaciones (sujeto).** Aparentan estar separados y ser diferentes.

Hay momentos de pura percepción que surgen a veces en la práctica de la meditación, y a veces en momentos muy especiales de la vida. Sin embargo, esos momentos son potencialmente accesibles en todo momento, ya que son atributos de la consciencia en sí misma. **Al percibir se unifica el aparente sujeto con el aparente objeto en la experiencia en sí misma. Sujeto y objeto se disuelven en la consciencia.**

La consciencia es mayor que la sensación. Tiene vida propia separada de la vida del cuerpo y, a su vez, es íntimamente dependiente de ella. La consciencia, sin embargo, está completamente despojada cuando no tiene un cuerpo completo con el que trabajar debido a enfermedad o lesión en el sistema nervioso. El sistema nervioso intacto nos provee todas nuestras extraordinarias puertas a las sensaciones y sensibilidades del mundo. No obstante, como en casi todo, damos tan por hecho estas capacidades que apenas nos damos cuenta de que cada exquisito momento de nuestra vida relacional, tanto interior como exterior, depende de ellos. No sólo podríamos llegar más a nuestros sentidos, sino que nos podríamos dar cuenta de que **sólo conocemos las cosas a través de nuestros sentidos, si incluimos la mente, o la consciencia misma como un sentido - podría decirse, el sentido por excelencia...**

No es raro que cuando practicamos el escaneo corporal las sensaciones en el cuerpo se noten de una manera más intensa, incluso sintamos más dolor, más intensidad de sensación en ciertas zonas. Al mismo tiempo, **en el contexto de la práctica de Mindfulness, las sensaciones, sean las que sean y cuan intensas sean, se perciben también de una manera más precisa, con menos capas interpretativas, juicios o reacciones, incluyendo a la aversión y el impulso de correr, de escapar.**

En el escaneo corporal, **estamos desarrollando una intimidad mayor con la sensación esencial, abriéndonos al dar y recibir,**



que forma parte de la reciprocidad entre las sensaciones y nuestra consciencia de ellas. A consecuencia de esto, no es raro que ellas nos incomoden menos, o de un modo diferente, más sabio, incluso cuando son intensas. La consciencia aprende a dejarlas que sean como son y soportarlas sin desencadenar tanta reactividad emocional y tanto pensamiento exacerbado sobre ellas. En la experiencia del dolor, a veces hablamos de la consciencia y el discernimiento como diferenciando y tal vez “desemparejando” de forma natural, la dimensión sensorial del dolor de la dimensión emocional y cognitiva del mismo. En el proceso, la intensidad de las sensaciones mismas puede a veces disminuir. En cualquier caso, pueden ser vistas como menos pesadas, menos debilitadoras.

**Pareciera como si la consciencia misma, al sostener las sensaciones sin juzgarlas o reaccionar a ellas, sanase nuestra visión del cuerpo y permitiese aceptar, al menos hasta cierto grado, las condiciones tal y como son en el momento presente.** De tal modo que ya no merman (o erosionan) abrumadoramente nuestra calidad de vida, incluso en momentos de dolor o enfermedad. El tener consciencia del dolor, de hecho, es un terreno distinto al de dejarse arrastrar por el dolor y luchar contra él; al pisar ese terreno, descubrimos cierto consuelo y descanso. Esto es en sí una experiencia de liberación, una profunda libertad en ese momento, al menos comparado con un modo más limitado de vivir la experiencia de dolor cuando no se lo contempla como una simple sensación. No es bajo ningún concepto una cura, pero es un aprendizaje, una apertura, una forma de aceptar y navegar los altibajos de aquello que antes era impenetrable e imposible de manejar...

**El escaneo corporal no es para todo el mundo, y no es siempre la meditación elegida por aquellos a los que les encanta. Pero es extremadamente útil y está bien conocerla y practicarla de vez en cuando, sean cuales sean tus circunstancias o situación.** Si piensas en tu cuerpo como en un instrumento musical, el escaneo corporal es una manera de afinarlo. Si piensas en él como un universo, el escaneo corporal es una forma de conocerlo. Si piensas en tu cuerpo como una casa, el escaneo corporal es un

modo de abrir todas las ventanas y puertas, y dejar que el aire fresco de la consciencia la barra y limpie.

También puedes escanear tu cuerpo mucho más rápido, dependiendo de tu tiempo y de la situación en la que te encuentres. Puedes hacer un escaneo corporal de una inspiración o de una espiración, o un escaneo corporal de uno, dos, cinco, diez, o veinte minutos. El nivel de precisión y detalle por supuesto variará dependiendo de la prisa con que te muevas a través de tu cuerpo, pero cada velocidad tiene sus ventajas.

**Finalmente, se trata de estar en contacto con la totalidad de tu ser y tu cuerpo en cualquier y toda forma que puedas, totalmente al margen del tiempo.**

Puedes practicar escaneos corporales cortos o largos, acostado en la cama por la noche o por la mañana. También puedes practicarlos sentado o, incluso, de pie. Hay innumerables formas creativas de introducir en tu vida el escaneo corporal u otra meditación acostada. Si practicas cualquiera de ellas es muy probable que encuentres que te aportan una nueva vida y una nueva apreciación de tu cuerpo; y te puede servir como vehículo para la toma de conciencia corporal, en el aquí y ahora, de lo que es más profundo y mejor en ti, incluida tu dignidad, tu belleza, tu vitalidad y tu mente cuando está abierta e imperturbada.

## Sensaciones físicas que puede que notes cuando practiques el escaneo corporal

Hormigueo, ardor, apretado/suelto, una punzada o pinchazo, suave/áspero erizado, tenso/flexible, adormecido, ligero/pesado, tembloroso, martilleo, punzante, tirantez, adormecimiento, picor, palpitación, ligereza, quemazón, dolor, latido temblor, vibración, desazón, dolor, tenso/relajado, frío/caliente, húmedo/seco, apagado/ cortante.

## Reacciones emocionales que puedes notar

Alegría, sorpresa, impaciencia/ganas de parar, aburrimiento, placer/ganas de continuar, tristeza, miedo, duelo, orgullo, enfado, frustración, anticipación, vergüenza, liberación, asco.

## Pensamientos que pueden ocurrir

Examinar el pasado, planificar, evaluar/analizar, desear/esperar/comparar, etiquetar/catalogar, imaginar el futuro, pensar en otros, pensamiento circular, juzgar tu experiencia.

**NOTA:** Si en cualquier momento experimentas molestias demasiado grandes, entras en pánico o sientes miedo, concéntrate en tu respiración hasta que te sientas mejor. Si a pesar de ello los síntomas no se reducen, intenta abrir tus ojos y observa la habitación para orientarte mejor. Tal vez puedes fijarte en algo que te calme y tranquilice (por ejemplo tu cuadro favorito o la foto de un ser querido)

o de tu mascota). Hasta puedes contactar con un amigo, dar un paseo, o tomarte una infusión. Cuidar de ti mismo, incluso si eso significa interrumpir el ejercicio, es atención plena en acción.