

El escaneo corporal

de **Coming To Our Senses** por Jon Kabat-Zinn
[para guía de audio, ver [Escaneo Corporal](#)]

Se ha demostrado 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 barrido sistemático en el cuerpo con la mente, llevando una atención interesada, afectuosa y abierta a sus diversas partes. Habitualmente empezando por los dedos del pie izquierdo y después moviéndonos a través de todo el pie– la planta del pie, el talón, el antepié – subiendo por la pierna izquierda, incluyendo uno por uno el tobillo, la espinilla y el gemelo; la rodilla y la rótula, el muslo entero, su superficie y profundidad, la ingle y la cadera izquierda. Entonces vamos a los dedos del pie derecho, las otras regiones del pie, siguiendo con la pierna derecha del mismo modo que la pierna izquierda. Desde ahí, la atención se mueve, despacio y sucesivamente a toda la parte pélvica, incluyendo las caderas de nuevo, las nalgas y los genitales, la parte baja de la espalda, el abdomen; y después el torso superior – la parte alta de la espalda, el pecho y las costillas, el corazón, los pulmones y las venas y arterias principales alojadas en la caja torácica, los omóplatos, las clavículas y los hombros. De los hombros, pasamos a los brazos, a menudo haciéndolos ambos al mismo tiempo, empezando por las puntas de los dedos y pulgares y moviéndonos sucesivamente a través de 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. Entonces pasamos al cuello y la 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 regiones. El que podamos prestar atención a estas sensaciones corporales es bastante 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 queelijamos y sentir y ser conscientes de cualquier sensación presente en ese momento.

Experiencialmente, podríamos describir lo que hacemos durante un escaneo corporal como conectar 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 supuesto, 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.

Y sin embargo, en cierto modo hay un yo separado que “tiene” un cuerpo, o al menos, hay una fuerte impresión de que tal fuera el caso, y hemos hablado de esto como 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 otras veces en momentos muy especiales en la vida. Sin embargo, esos momentos nos son potencialmente accesibles en todo momento, ya que son atributos de 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 una vida en sí misma separada de la vida del cuerpo y a su vez, dependiente de ella.

La consciencia, sin embargo, está completamente despojada cuando no tiene un cuerpo completo con el que trabajar debido a una enfermedad o lesión en el sistema nervioso. Un sistema nervioso intacto nos

provee todas sus extraordinarias puertas al mundo de la captación y los sentidos. No obstante, como en casi todo, damos tan por hecho estas capacidades, que apenas nos damos cuenta de que cada exquisito momento en la vida, en el que nos relacionamos, sea con el interior o con el exterior, depende de estas capacidades. No sólo podríamos conectar verdaderamente con nuestros sentidos, sino que nos podríamos dar cuenta de que sólo conocemos las cosas a través de estos 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 como fuese su intensidad, se perciben a la vez de una manera más exacta, con un margen menor a interpretaciones, juicios o reacciones, incluida la aversión y el impulso de querer escapar.

En el escaneo corporal, estamos desarrollando una intimidad mayor con nuestras meras sensaciones, abriéndonos al dar y tomar, 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 del discernimiento, diferenciando y tal vez desapareando 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, conteniendo 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. En la experiencia del dolor a veces hablamos de la consciencia y del discernimiento, diferenciando y tal vez desapareando de forma natural la dimensión sensorial del dolor de la dimensión emocional y cognitiva del mismo. Esto es en sí una liberación, una profunda sensación de libertad que percibimos en ese momento, al menos comparado con un modo más limitado de vivir la experiencia de dolor cuando no se contempla como una simple sensación. No es bajo ningún concepto una cura, pero es un aprendizaje y una apertura, y una forma de aceptar, y navegar los altibajos de aquello que antes era impenetrable e imposible de manejar...

Parafraseando a James Joyce en una de sus historias cortas en *Dublineses*, "El Señor Duffy vivía a cierta distancia de su cuerpo". Ese tal vez sea un concepto que muchos de nosotros compartimos. Dar por hecho el milagro de tener un cuerpo (la conciencia corporal) es una terrible pérdida. Sería una profunda sanación en nuestras vidas si volviéramos a estar en contacto con él. Todo lo que requiere es la práctica de volver a nuestros sentidos, a todos ellos.

Y... un espíritu de aventura...

... El escaneo corporal no es para todo el mundo, y no es siempre la meditación más apropiada incluso para 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 en 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 cómo tu tiempo te limite y de la situación en la que te encuentres. Puedes hacer un escaneo corporal de una inspiración o 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 lo deprisa que te muevas a través de tu cuerpo, pero cada velocidad tiene sus ventajas, y finalmente, se trata de estar en contacto con la totalidad de tu ser y tu cuerpo en cualquier modo que puedas, totalmente al margen del tiempo.

Puedes practicar escaneos corporales cortos o largos, tumbado en la cama por la noche o por la mañana. También puedes practicarlos sentado o incluso de pie. Hay innumerables formas creativas de introducir el escaneo corporal u otra meditación tumbada en tu vida. Si haces uso de cualquiera de ellas es muy probable que encuentres que te aportan una nueva vida y una nueva apreciación de tu cuerpo; y hasta qué punto te puede servir como medio de representar aquí y ahora 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/duro 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

Revisar el pasado, planear, 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, mira la habitación para orientarte mejor, tal vez puedes mirar algo que te calme y tranquilice (por ejemplo un cuadro favorito o una 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. Si el resultado de esta práctica es que estás abrumado por las emociones, consulta [Tengo fuertes reacciones emocionales \(o físicas\). ¿Es normal?](#)