

## Introducción a la exploración corporal o “Escaner Corporal”

Llevar la atención plena al cuerpo puede ayudarnos a aprender lo que nuestro cuerpo hace y lo que necesita para mejorar. Mediante la práctica de la exploración corporal, podemos empezar a entender cómo el estrés y la ansiedad nos afectan. También nos puede ayudar a comprender cómo vivir mejor incluso con dolor físico y enfermedad

Los beneficios del escáner corporal incluyen (Kabat-Zin, 1990):

- encontrar vínculos entre emociones y sensaciones físicas
- mostrar cómo podemos utilizar las sensaciones físicas como una clave para nuestro estado emocional.
- aprender a estar con nuestro dolor de una forma más compasiva.
- ayudarnos a abrir la puerta a una mayor atención del cuerpo.

En el escáner corporal, metódicamente se lleva la atención al cuerpo, comenzando con el pie izquierdo o derecho y terminando en la parte superior de la cabeza. Al hacerlo, se puede notar una amplia gama de sensaciones físicas: dolor, picor, hormigueo, ligereza, calor, frío, pesadez, neutralidad, etc...

Algunas de estas sensaciones pueden estar acompañadas de pensamientos o emociones. Al practicar el escáner corporal, esa multitud de sensaciones y experiencias internas pueden resumirse en tres sentimientos básicos:

- Neutras
- Agradables
- Desagradable

Podemos darnos cuenta de ello sin necesidad de añadir ningún tipo de juicio, crítica o cualquier otro pensamiento: “así es cómo lo siento ahora”.

MÓDULO DE MINDFULNESS

Si practicamos la escucha atenta del cuerpo, este puede comunicarnos donde está la tensión física, cómo son los pensamientos y emociones que se encuentran dentro de su cuerpo, todo ello con una actitud de aceptación y de no juicio.

Cuando se practica el escáner corporal no hay necesidad de analizar o manipular el cuerpo de ninguna manera; sólo sentirlo y reconocer las sensaciones que están presentes. A través de esta profunda investigación, el cuerpo puede comenzar a revelar toda una gama de sentimientos.

Dado que el cuerpo es un organismo dinámico que está siempre cambiando, no hay dos escáneres del cuerpo que sean completamente iguales.

Haga esta práctica en un ambiente relajante y sin distracciones. Le sugerimos que se acueste mientras hace el escáner corporal, pero si se siente soñoliento, puede hacerlo sentado e incluso de pie.

**Pautas para el escáner corporal o exploración corporal** (Parra Delgado, Latorre Postigo, , & Montañés Rodríguez, , 2012) :

1. Independientemente de lo que te suceda mientras hagas esta práctica como quedarte dormido o perder la concentración, sigue practicando. Estas son tus experiencias en el momento presente. Simplemente hazte consciente de ellas.
2. Si tu mente divaga, simplemente observa los pensamientos como eventos pasajeros y después lleva suavemente y amablemente la mente de vuelta a la exploración corporal.
3. Deja marchar las ideas de “éxito”, “fracaso”, “hacerlo bien”, la meditación no constituye una competición. No es una habilidad para la que necesitas esforzarte. La única disciplina implicada es una práctica regular y frecuente. Practica con una actitud de apertura y curiosidad.
4. Deja marchar cualquier expectativa sobre lo que la exploración corporal logrará en ti. Suelta los objetivos y los logros aunque sea solo por un momento. Cuanto más trates de influir en lo que la práctica hará por ti, menos efectividad tendrá.

MÓDULO DE MINDFULNESS

5. En cada momento, trata de abordar su experiencia con la siguiente actitud: “Así es como son las cosas ahora”. Si tratas de expulsar los pensamientos, emociones y sensaciones corporales desagradables, estos permanecerán y te distraerán del momento presente. Sé consciente del momento presente, aceptando todo lo que surja, sin esforzarte para que las cosas sean diferentes a cómo son.

**REFERENCIAS:**

Kabat-Zin, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Nueva York: Delta.

Parra Delgado, M., Latorre Postigo, J., & Montañés Rodríguez, J. (2012). Eficacia de la Terapia Cognitiva basada en la conciencia plena (mindfulness) en pacientes con fibromialgia. *Revista Ansiedad y Estrés, Vol. 18 (2-3)*, 141-154.

## GUIÓN MEDITACIÓN DE LA EXPLORACIÓN ESCÁNER CORPORAL

Túmbate en el suelo encima de una esterilla y busca que tu cuerpo esté cómodo, con las palmas de las manos hacia arriba.

Entonces cierra tus ojos y lleva tu atención a la respiración. Respira tranquila y naturalmente, sin forzar nada, dirigiendo tu atención hacia aquel lugar donde la notes más fácilmente, ya sea la nariz, el pecho o el abdomen. Inspira dándote cuenta de que estás inspirando, espira dándote cuenta de que estás espirando.

Retira ahora amablemente la atención de la respiración, y pasa a observar el cuerpo todo tu cuerpo, dándote cuenta de las sensaciones físicas más evidentes.

A continuación, vamos a enfocar nuestra atención en una parte del cuerpo a la vez. Comenzaremos esta vez desde abajo y avanzaremos lentamente hacia

MÓDULO DE MINDFULNESS

arriba, pero también puedes comenzar arriba con tu cabello y tu cuero cabelludo y moverte hacia abajo.

Comencemos con los pies. Si tus ojos están cerrados y no puedes ver tus pies, ¿cómo sabes que tienes pies? Percátate de todas las sensaciones que surgen en los pies: contacto, presión, temperatura... mantén tu atención en esas sensaciones por un momento.

Ahora lleva tu atención a la siguiente parte de tu cuerpo, a los tobillos. Percátate de las sensaciones que surgen de los tobillos, cualquier sensación de contacto, temperatura o presión, sostén tu atención en estas sensaciones al surgir, persistir y después desvanecerse. Puedes descansar tu atención en las sensaciones que surgen en tus tobillos durante el tiempo que quieras. Y cuando estés listo, lleva tu atención hacia arriba a través de tu cuerpo a tu propio ritmo, gradualmente llevando tu atención a las pantorrillas, las rodillas, los mulos, las caderas. Y cuando hayas explorado las dos piernas, lleva la consciencia a las dos piernas en su totalidad, atento a cualquier cosa que venga de ahí.

Ahora vamos a dirigir la atención en tu zona pélvica. Pon consciencia en tu sistema excretor y reproductor, siente la región anal y genital y permanece atento a cualquier pensamiento, sensación o emoción que pueda surgir.

Presta atención al abdomen y al vientre, donde ocurre la digestión y la asimilación de nutrientes. Nota cualquier sensación que venga de ahí, tal vez hinchazón, molestia, gases, sea lo que sea, tráelo a la consciencia y acéptalo.

Ahora sube hasta el pecho, el corazón y los pulmones y permanece presente en ellos. ¿Qué sensaciones, pensamientos o emociones te llegan del corazón? Siente la caja torácica, el esternón y la zona pectoral.

MÓDULO DE MINDFULNESS

Desplaza ahora tu atención a la zona de coxis, sube por la espalda y percibe cualquier cosa que pueda venir de ahí. Molestias, tensiones de la zona lumbar, dorsal o cervical. También de los hombros.

Pon toda tu atención en la mano izquierda, en los dedos, en las yemas. Percibe dónde y cómo se apoya la mano. Ve subiendo por la muñeca, el antebrazo, el codo, el brazo, la axila hasta ser consciente de cómo se articula con el tórax.

Pasa ahora a sentir los dedos de la mano derecha, las yemas. ¿Dónde se apoyan? La palma, el dorso, la muñeca, el antebrazo y el brazo derecho. ¿Qué señales te vienen de allí?

Ahora hazte consciente de todo tu tronco y a través de la respiración suelta cualquier tensión que pueda haber.

Asciende ahora por el cuello, la garganta hasta la mandíbula. Detecta si está relajada o tal vez tensa. Cómo están tus dientes, apretados o sueltos? Percibe cualquier sensación que venga de tu boca, tus labios, la lengua. Acepta cualquier sensación que venga sin juzgarla.

Siente la mejilla y las fosas nasales, date cuenta de cómo se adentran en el interior de tu cabeza, percibe la respiración en tu nariz.

Siente los ojos, los músculos que los rodean y la frente. Está tensa o relajada? ¿Cómo está tu entrecejo?

MÓDULO DE MINDFULNESS

Deja que tu conciencia se vaya a la parte superior y posterior de la cabeza. Siente los oídos, y siente el interior de tu cabeza. ¿Qué hay ahí? ¿Hay pensamientos? ¿Dónde está tu mente?

Expande ahora el campo de consciencia a la totalidad del cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies y las yemas de los dedos de las manos. Siente la conexión que existe con en el cuello, los hombros, los brazos, las manos, el pecho, la espalda, el vientre, la cadera, la región pélvica, las piernas y los pies. Siente el cuerpo como un organismo del que forman parte las sensaciones físicas, los pensamientos y las emociones. Permanece presente en todo ello.

Siente el modo en que tu cuerpo se expande al inspirar y se contrae al espirar. Siente tu cuerpo como un organismo. Permanece presente.

Date las gracias, al acercarte al final de la observación corporal, por haberte concedido un tiempo para estar presente.