

Transcripción: Meditación de Escaneo Corporal

Soy Susan Bauer-Wu.

Cuando uno está enfermo, siente dolor o tiene algún tipo de limitación física, es tentador querer deshacerse de esas sensaciones o intentar ignorar el cuerpo. No importa cuál sea su estado de salud, es posible lograr sentirse completo. La meditación de escaneo corporal es una excelente manera para aprender a sintonizarse con el cuerpo y a aceptarlo tal como es.

El escaneo corporal implica desarrollar conciencia al escanear las diferentes partes del cuerpo de manera lenta, suave y sistemática. Esto le ayudará a aumentar la atención y la flexibilidad para vivir con *lo que sea* que esté sintiendo con mayor autoaceptación.

Antes de comenzar, hay algunos puntos que debe tener en cuenta. Primero, durante la práctica, intente mantener una actitud receptiva y curiosa.

Deberá mantener su atención en cada parte del cuerpo antes de pasar a la siguiente. Mientras lo hace, podría imaginarse inhalando vitalidad, energía o sanación. O podría imaginarse exhalando tensión, cansancio o estrés.

Al escanear algunas partes del cuerpo, tal vez sienta resistencia, mientras que otras partes atraerán su atención. Con la mayor delicadeza que pueda, tome conciencia de la resistencia o de la sensación que le atrae. Podría imaginarse inhalando y exhalando estos sentimientos. Si lo necesita, cambie cuidadosamente la posición del cuerpo a una postura más cómoda. Luego, retome el escaneo corporal desde la última parte del cuerpo donde haya centrado su atención.

Finalmente, si siente sueño, o incluso si se duerme, no se preocupe. Esto solo significa que su mente y su cuerpo se relajan lo suficiente para dormirse, así que déjelos descansar y recuperarse. Apenas note que se está adormeciendo, abra los ojos y respire profundo para volver a despertarse, cambie un poco la postura y vuelva a llevar la atención a la última parte del cuerpo que recuerde haber escaneado. Si siente sueño, tal vez le resulte útil hacer la práctica con los ojos abiertos, pero sin mirar nada en particular.

Comencemos.

Encuentre una postura cómoda, que puede ser acostado o sentado en una posición en la que se sienta bien apoyado y relajado, pero despierto. Si lo desea, puede cubrirse con una cobija ligera, ya que la temperatura del cuerpo, a menudo, baja cuando no se mueve por un rato.

Cuando esté listo, cierre los ojos o manténgalos ligeramente abiertos sin mirar nada en particular.

Descanse por un momento y lleve la atención al ritmo natural de la respiración.

Cuando sienta relajados el cuerpo y la mente, tome conciencia de todo su cuerpo. Note cómo descansa y se apoya sobre el colchón, el piso o la silla. Continúe con su respiración natural, simplemente, percibiendo el apoyo y el peso del cuerpo.

Empiece a “escanear” su cuerpo tomando conciencia de él. Mantenga la atención brevemente en cada región y perciba las sensaciones que siente en cada una.

Comience con los dedos del pie izquierdo y, luego, recorra las otras partes del pie: la planta, el talón, el empeine. Tome conciencia de la pierna izquierda y mantenga la atención mientras la recorre para notar las sensaciones. Continúe hasta la pelvis.

Si surge algún pensamiento o juicio, intente no concentrarse en él. Solo note el pensamiento o el sentimiento y, tal vez, puede sonreír y decirse: “Qué interesante que piense en eso, ¿no?”. Luego, inhale y vuelva a tomar conciencia del cuerpo.

Ahora lleve la atención a los dedos del pie derecho y, luego, al resto del pie: la planta, el talón, el empeine. Escanee la pierna derecha hacia arriba: recorra el tobillo, la pantorrilla, la rodilla y el muslo hasta llegar a la pelvis. Si nota alguna sensación en el recorrido, perciba si cambia. Tal vez se hace más o menos intensa, o desaparece. También podría notar que algunas sensaciones son agradables, otras son neutras y otras, desagradables o incómodas.

Ahora tome conciencia del abdomen mientras inhala y exhala. Luego, recorra desde la parte baja de la espalda hasta la parte superior. Siga por el pecho y los hombros.

Dirija su atención hacia el brazo derecho y recórralo hasta llegar a los dedos. Perciba las sensaciones en la mano: en la palma, en el dorso, en la muñeca. Tal vez sienta un hormigueo, calidez u otras sensaciones. Escanee gradualmente todo el dorso de la mano y recorra el brazo hasta llegar a los hombros.

Ahora escanee el brazo izquierdo; recórralo hasta los dedos y note las sensaciones que tenga allí. Recorra la mano, la muñeca, el antebrazo, el codo, y suba nuevamente hasta el hombro.

Luego, lleve la conciencia al cuello, manténgala por un momento y perciba las sensaciones.

Llegue hasta la cabeza: recorra la parte de arriba, atrás, los costados y alrededor de las orejas. Ahora pase al rostro. Con plena conciencia, escanee lentamente cada área del rostro: la frente, el ceño. Relaje la frente y el ceño. Ahora escanee las cavidades de los ojos, la nariz, las mejillas y la mandíbula. Relaje la mandíbula. Ahora recorra los labios, el interior de la boca, la lengua y los dientes. Deténgase en cada parte, explore y perciba.

Finalmente, extienda su conciencia a todo el cuerpo. Deje que su conciencia note la sensación del cuerpo en su totalidad mientras inhala y exhala.

Cuando se sienta listo, abra los ojos y tome conciencia de su entorno.