

## La meditazione *Scansione del corpo*

da **Coming to Our Senses** di Jon Kabat-Zinn [per le linee guida audio, vai su [Body Scan](#)]

È stato dimostrato che il body scan è una forma di meditazione estremamente potente e curativa. Rappresenta l'essenza delle pratiche sdraiate esercitate attraverso il Metodo per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Consiste nel percorrere sistematicamente tutto il corpo con la mente, prestando un'attenzione affettuosa, aperta e interessata alle sue diverse regioni. Si inizia solitamente dalle dita del piede sinistro per poi spostarsi attraverso tutto il piede (pianta, tallone, punta del piede) e salire lungo la gamba sinistra, compresi, uno a uno, la caviglia, la tibia e il polpaccio, il ginocchio e la rotula, tutta la coscia, in superficie e in profondità, l'inguine e l'anca sinistra. Si passa, successivamente, alle dita del piede destro, alle altre regioni del piede per poi salire lungo la gamba destra allo stesso modo della sinistra. Da questo punto, l'attenzione passa, successivamente e lentamente, a tutta la regione pelvica, comprese le anche, di nuovo, i glutei e i genitali, la zona lombare, l'addome e la parte superiore del torace, la parte superiore della schiena, il torace e le costole, il petto, il cuore, i polmoni e i vasi sanguigni all'interno della cassa toracica, le scapole che fluttuano nella parte posteriore della cassa toracica, fino alle clavicole e alle spalle. Dalle spalle, passiamo alle braccia, spesso contemporaneamente, iniziando dalla punta delle dita e dei pollici per muoversi poi lungo le dita, i palmi e il dorso delle mani, i polsi, gli avambracci, i gomiti, la parte superiore delle braccia, le ascelle e le spalle di nuovo. Passiamo quindi al collo e alla gola e concludiamo con il viso e la testa.

Quando pratichiamo il *body scan*, spostiamo sistematicamente e intenzionalmente l'attenzione lungo il nostro corpo, percependo le diverse sensazioni nelle svariate regioni. Il fatto di poter percepire queste sensazioni del corpo è alquanto straordinario. Che lo si possa fare volontariamente, sia in maniera impulsiva sia in maniera più sistematica e disciplinata, lo è ancor di più. Senza muovere alcun muscolo, possiamo posare la nostra mente su qualsiasi parte del corpo scelta e sentire ed essere coscienti di tutte le sensazioni presenti in quel momento.

In base all'esperienza, potremmo descrivere ciò che stiamo facendo durante un *body scan* come *sintonizzazione* o *apertura* verso quelle sensazioni, così da diventare consci di ciò che sta già avvenendo, di cui generalmente ne ignoriamo la maggior parte perché così evidente, così banale, così familiare che quasi non sappiamo che si trovi lì o, meglio, qui. E, di sicuro, allo stesso modo potremmo dire che la maggior parte del tempo nella nostra vita non ci rendiamo conto di essere lì o, meglio, qui, e di percepire il corpo, nel corpo, del corpo... le parole, di fatto, non rendono giustizia all'essenza dell'esperienza. Quando ne parliamo, come abbiamo già osservato, la lingua stessa ci obbliga a parlare di un Io separato che "ha" un corpo. Finiamo per risultare irrimediabilmente dualistici.

E, in un certo modo, c'è sicuramente un Io separato che "ha" un corpo o, almeno, l'impressione che stiano così le cose è molto forte, e ne abbiamo parlato come livello di realtà convenzionale, l'aspetto relativo, il livello delle apparenze. Nel dominio della realtà relativa, c'è il corpo e le sue sensazioni (oggetto) e c'è colui che percepisce le sensazioni (soggetto). Sembrano essere separati e diversi.

Ci sono poi momenti di pura percezione che talvolta emergono nella pratica della meditazione e, altre volte, in altri momenti molto speciali della vita. Inoltre, tali momenti sono potenzialmente accessibili in qualsiasi momento in quanto attributi della consapevolezza stessa. La percezione unisce il soggetto apparente e l'oggetto apparente nell'esperienza stessa. Soggetto e oggetto si dissolvono nella consapevolezza. La consapevolezza

va oltre la sensazione. Ha una propria vita separata dalla vita del corpo, seppur strettamente dipendente da esso.

La consapevolezza è profondamente nuda, tuttavia, quando non dispone di un corpo nella sua totalità con cui lavorare a causa di malattia o lesione dello stesso sistema nervoso. Un sistema nervoso intatto ci offre tutte le straordinarie porte verso il mondo dei sentimenti e delle percezioni. Ebbene, come quasi in tutte le cose, diamo per scontato così tanto queste capacità, da percepire appena che ogni squisito momento della nostra vita nelle relazioni, sia interne che esterne, dipende da esse. Non solo potremmo aprirci di più ai nostri sensi, ma potremmo renderci conto che conosciamo le cose attraverso i nostri sensi. Se includiamo la mente o la consapevolezza stessa quale senso, potremmo dire, il senso per eccellenza...

Durante la pratica del body scan, non è insolito percepire le sensazioni nel corpo in maniera più penetrante, così come sentire più dolore, una maggiore intensità delle sensazioni in determinate aree. Allo stesso tempo, nell'ambito della pratica della consapevolezza, le sensazioni, indipendentemente dalla loro natura e dalla relativa intensità, vengono altresì *raggiunte* con maggiore intensità, con meno sovrapposizioni di interpretazione, giudizio e reazione, compresi l'avversione e l'impulso di correre, di scappare.

Nel *body scan*, sviluppiamo una maggiore intimità con la sensazione nella sua essenza, aprendoci al dare e ricevere, immersi nella reciprocità tra le sensazioni stesse e la nostra consapevolezza delle stesse. Di conseguenza, non è strano che ci mettano meno a disagio, o in modo diverso, un modo più saggio, anche quando sono acute. La consapevolezza impara a lasciarle così come sono e sopportarle senza scatenare troppa reattività emotiva e un pensiero infervorato sulle stesse. Parliamo spesso di consapevolezza e discernimento differenziando e, talvolta, "separando" in modo naturale la dimensione sensoriale dell'esperienza del dolore dalle dimensioni emotive e cognitive dello stesso. Nel processo, l'intensità delle sensazioni stesse può, talvolta, placarsi. Ad ogni modo, possono essere considerate come meno gravose, meno debilitanti.

Sembra che la consapevolezza stessa, contenendo le sensazioni senza giudicarle o reagire alle stesse, guarisca la nostra visione del corpo e consenta di scendere a patti, almeno in parte, con le condizioni del momento presente attraverso modalità che non scalfiscono più in maniera schiacciante la nostra qualità della vita, anche nei momenti di dolore e malattia. Di fatto, la consapevolezza del dolore è un terreno davvero diverso dal lasciarsi travolgere dal dolore e lottare contro di esso e, quando entriamo in quel terreno, scopriamo conforto e sollievo. Si tratta, in sé, di un'esperienza di liberazione, una profonda libertà in quel momento, almeno rispetto al modo di vivere più limitato l'esperienza del dolore quando non si considera come una mera sensazione. Non è una cura ad ogni costo, ma un apprendimento e un'apertura, e un'accettazione e una navigazione tra gli alti e bassi di ciò che prima era impenetrabile e impossibile da gestire...

Parafrasando le parole di James Joyce in uno dei suoi brevi racconti in *Gente di Dublino*, "Mr. Duffy viveva a una certa distanza dal proprio corpo". Potrebbe rappresentare un comportamento che molti di noi condividono. Dare per scontato il miracolo della personificazione è una perdita terribile. Sarebbe una guarigione profonda delle nostre vite se tornassimo in contatto con essa. Serve solo la pratica per raggiungere i nostri sensi, tutti.

E... uno spirito d'avventura...

Il *body scan* non è per tutti e non sempre rappresenta la meditazione idonea anche per coloro che la amano. Tuttavia, è estremamente utile ed è positivo conoscerlo e praticarlo, talvolta, indipendentemente dalle circostanze o dalla condizione. Se pensi al tuo corpo come uno strumento musicale, il *body scan* è un modo per accordarlo. Se pensi al tuo corpo come un universo, il *body scan* è un modo per conoscerlo. Se pensi al tuo corpo come una casa, il *body scan* è un modo per spalancare tutte le finestre e le porte affinché l'aria fresca di consapevolezza ripulisca tutto.

Puoi anche "scansionare" il tuo corpo più velocemente, in base ai limiti imposti dal tempo e alla situazione in cui ti trovi. Puoi inspirare ed espirare una volta, oppure effettuare una scansione del corpo in uno, due, cinque, dieci, venti minuti di pratica. Il livello di precisione e dettaglio varierà, certamente, da quanto rapidamente ti muovi attraverso il corpo, ma ogni velocità ha le sue virtù e, in definitiva, si tratta di stare in contatto con la totalità del tuo essere e del tuo corpo in ogni modo possibile, totalmente fuori dal tempo.

Puoi praticare le scansioni del corpo, più o meno lunghe, sdraiato sul letto la sera o al mattino e, inoltre, è possibile praticarle da seduti o in piedi. Ci sono infinite modalità creative per introdurre la scansione del corpo o qualsiasi altra meditazione sdraiata nella tua vita. Se utilizzi uno qualsiasi di essi, molto probabilmente ti accorgerai che ti porteranno una nuova vita, e un nuovo apprezzamento verso il tuo corpo, nonché a capire fino a che punto può servire come veicolo per una connessione con se stessi nel qui e ora, ciò che è più profondo e migliore in te, compresa la dignità, la bellezza, la vitalità, e la mente quando è aperta e imperturbata.

---

### **Sensazioni fisiche che puoi osservare con il *body scan***

- formicolio
- ardore
- calpestio
- pulsazione
- tremore
- leggero/pesante
- stretto/lento
- teso
- pungente
- arioso
- tagliente
- teso/rilassato
- morbido/ruvido
- irritabile
- difficile
- bruciore
- vibrante
- freddo/caldo
- rigido/flessibile
- intorpidiment
- intorpidiment
- dolorante
- disperazione
- sudato/asciutto
- arioso/fitto
- tremolante
- pruriginoso
- palpitante
- dolorante
- tenue/intenso

### **Reazioni emotive che puoi osservare**

- impazienza/voglia
- noia
- piacere/voglia
- liberazione
- gioia
- tristezza
- paura
- pena
- orgoglio
- disgusto
- sorpresa
- rabbia
- frustrazione
- aspettativa
- vergogna

### **Pensieri che possono affiorare**

- Rivedere il passato
- Immaginare il futuro
- Pensare agli altri
- Pianificazione
- Valutazione/analisi
- Pensiero circolare
- Desiderio/speranza/confronto
- Etichettare/catalogare
- Giudicare la tua esperienza