

A MEDITAÇÃO DO SCANNER CORPORAL

© 2005 Jon Kabat-Zinn

Retirado de *Coming to Our Senses*, Hyperion Press, NY, NY

[para um guia em áudio, vá para **Scanner Corporal**]

[Nota de Tradução: adotamos o termo scanner corporal para esta prática por ser um termo aceitável em português do Brasil e de Portugal. Outros termos normalmente usados em um ou outro país são: varredura, rastreo ou escaneamento corporal]

O scanner corporal provou ser uma forma extremamente poderosa e curativa de meditação. Ele representa a base das práticas deitadas utilizadas pelos participantes do programa de Redução do Estresse Baseado no Mindfulness. Envolve sistematicamente escanear o corpo com a mente, trazendo uma atenção carinhosa, sincera e interessada para suas várias regiões. Normalmente, parte-se dos dedos do pé esquerdo e, em seguida, move-se ao longo de todo o pé - a sola, o calcanhar, parte superior do pé - depois a perna esquerda, incluindo o tornozelo, a canela e a panturrilha, o joelho e a rótula, a coxa em sua totalidade, em sua superfície e no seu interior, a virilha e o quadril esquerdo, depois leve o foco mental para os dedos do pé direito, e então para as outras regiões do pé, depois para a perna direita da mesma maneira que a esquerda.

A partir daí, o foco move-se, sucessivamente e lentamente para a totalidade da região pélvica, incluindo novamente os quadris e então as nádegas e os genitais, depois a parte inferior das costas, o abdômen e a parte superior do tronco - a parte superior das costas, o peito - e as costelas, os seios, o coração, os pulmões e os grandes vasos alojados dentro da caixa torácica, os omoplatas flutuando na caixa torácica nas costas até as clavículas e os ombros. Dos ombros, movemos o foco para os braços, muitas vezes fazendo-os juntos, começando pelas pontas dos dedos e polegares e movendo a atenção sucessivamente pelos dedos, palmas das mãos e costas das mãos, pulsos, antebraços, cotovelos, braços, axilas e ombros novamente. Então levamos o nosso foco para o pescoço e a garganta e, finalmente, o rosto e a cabeça.

Quando praticamos o escaneamento do corpo, estamos sistematicamente e intencionalmente movendo nossa atenção para o corpo, percebendo às várias sensações nas diferentes regiões. O fato de podermos prestar atenção a essas sensações corporais é absolutamente notável. O fato de podermos fazê-lo à vontade, impulsivamente ou de maneira sistemática mais disciplinada, é ainda mais fantástico. Sem mover um músculo, podemos colocar nossa mente em qualquer parte do corpo que escolhermos, sentir e estar cientes de quaisquer sensações que estejam presentes naquele momento.

Experencialmente, podemos descrever o que estamos fazendo durante um scanner corporal, como uma sintonização ou uma abertura para as nossas sensações, permitindo-nos tomar consciência do que já está se desdobrando, muitas das quais geralmente nos desligamos porque é tão óbvio, tão mundano, tão familiar que mal sabemos que está lá, quero dizer, aqui. E é claro que, da mesma forma, poderíamos dizer que na maior parte do tempo em nossas vidas dificilmente sabemos que estamos lá, quero dizer, aqui, experimentando o corpo, no corpo, do corpo... as palavras realmente falham com a essência da experiência. Quando falamos sobre isso, como já observamos, a própria linguagem nos força a falar de um eu separado que "tem" um corpo. Nós acabamos parecendo irremediavelmente dualistas.

E, no entanto, de certo modo há certamente um eu separado que "tem" um corpo, ou pelo menos, há uma aparência muito forte disso, e falamos disso como sendo o nível da realidade convencional, o relativo, o nível de aparências. No domínio da realidade relativa, há o corpo e suas sensações (objeto), e existe o percebedor das sensações (sujeito). Eles parecem separados e diferentes.

Então, há momentos de pura percepção que surgem às vezes na prática da meditação e, às vezes, em outros momentos muito especiais da vida. No entanto, esses momentos estão potencialmente disponíveis para nós em todos os momentos, pois são atributos da própria consciência. Perceber unifica o sujeito aparente e o objeto aparente na experiência em si. Sujeito e objeto se dissolvem em consciência. A consciência é maior que a sensação. Tem vida própria separada da vida do corpo, mas intimamente dependente dela.

A consciência é profundamente destituída, no entanto, quando não tem um corpo inteiro para trabalhar devido a doenças ou lesões no próprio sistema nervoso. O sistema nervoso intacto nos fornece todos os nossos portais extraordinários no mundo de sentimentos e percepções. Ainda, como quase todo o resto, consideramos essas capacidades tão garantidas que dificilmente notamos que todo momento primordial de nossa vida em relação, interna e externamente, depende delas. Não só podemos chegar mais aos nossos sentidos, podemos perceber que só sabemos através dos nossos sentidos, se você incluir a mente, ou a consciência em si como um sentido - você poderia dizer, o sentido final...

Não é incomum, enquanto se pratica o scanner corporal, que as sensações no corpo sejam sentidas mais intensamente, mesmo que haja mais dor, uma intensidade maior de sensação em certas regiões. Ao mesmo tempo, no contexto da prática da atenção plena, as sensações, quaisquer que sejam e por mais intensas, também estão sendo percebidas com mais precisão, com menos sobreposição de interpretação, julgamento e reação, incluindo aversão e impulso para fugir.

No scanner corporal, desenvolvemos uma maior intimidade com a sensação "pura", abrindo-se para o dar e receber embutido na reciprocidade entre as próprias sensações e a nossa consciência delas. Como resultado, não é incomum ser menos perturbado por elas, ou perturbado por elas de um modo diferente, de forma mais sábia, mesmo quando são agudas. A consciência aprende a deixá-los ser como são e a sustentá-las sem desencadear tanta reatividade emocional e também tanto pensamento inflamado sobre elas. Às vezes falamos de consciência e discernimento diferenciando e talvez naturalmente "desacoplando" a dimensão sensorial da experiência da dor das dimensões emocionais e cognitivas da dor. No processo, a intensidade das próprias sensações pode às vezes diminuir. De qualquer forma, elas podem ser vistas como menos onerosas, menos debilitantes.

Parece que a própria consciência, ao observar as nossas sensações sem as julgar ou reagir a elas, vai curando a nossa visão do corpo e permitindo que ele se acostume, pelo menos de alguma forma, às suas condições como estão no momento presente, de maneira que não interfere tanto com a qualidade de vida, mesmo perante a dor ou a doença. A consciência da dor é realmente um domínio diferente de estar experimentando a dor e lutando contra isso, e colocando os pés nesse reino, descobrimos algum socorro e descanso. Esta é, em si mesma, uma experiência de libertação, uma profunda liberdade naquele momento, pelo menos de um modo mais restrito de manter a experiência da dor quando ela não é vista como uma sensação simples. Não é uma cura por qualquer meio, mas é um aprendizado e uma abertura, uma aceitação e uma navegação pelos altos e baixos do que antes era impenetrável e impraticável...

Parafraseando James Joyce em um de seus contos em Dubliners, "Mr. Duffy viveu a uma curta distância de seu corpo." Esse pode ser um endereço que muitos de nós compartilhamos. Subestimar o milagre da incorporação é uma perda horrível. Seria uma cura profunda de nossas vidas voltar a entrar em contato com ela. Tudo o que é preciso é praticar para chegar a nossos sentidos, todos eles.

E...um espírito de aventura...

... o scanner corporal não é para todos, e nem sempre é a meditação preferida, mesmo para aqueles que a amam. Mas é extremamente útil e bom conhecer e praticar de tempos em tempos, quaisquer que sejam suas circunstâncias ou condições. Se você pensa em seu corpo como um instrumento musical, o scanner corporal é uma maneira de afiná-lo. Se você pensar nisso como um universo, o exame do corpo é uma maneira de conhecê-lo. Se você pensa em seu corpo como uma casa, o escaneamento corporal é uma maneira de abrir todas as janelas e permitir que o ar fresco da

consciência a limpe.

Você também pode escanear seu corpo muito mais rapidamente, dependendo das restrições de tempo e da situação em que se encontra. Você pode fazer um exame de inspiração ou expiração, ou um, dois, cinco, exames corporais de dez ou vinte minutos. O nível de precisão e detalhe varia dependendo da rapidez com que move a sua atenção pelo seu corpo, mas cada velocidade tem suas virtudes e, em última análise, trata-se de estar em contato com todo o seu ser e seu corpo da maneira que você puder, completamente fora do tempo.

Você pode praticar o scanner corporal, longo ou curto, deitado na cama à noite ou de manhã. Você também pode praticar sentado ou mesmo em pé. Existem inúmeros meios criativos para trazer o exame do corpo ou qualquer outra meditação deitada em sua vida. Se você faz uso de qualquer um deles, é muito provável que você descubra que eles trarão nova vida a você, e o levará a uma nova apreciação por seu corpo e quanto ele pode servir como um veículo para incorporar aqui e agora o que é mais profundo e melhor em si mesmo, incluindo sua dignidade, sua beleza, sua vitalidade e sua mente quando ela está aberta e sem ser perturbada.

© 2005 Jon Kabat-Zinn, **Coming To Our Senses**, Hyperion Press, NY, NY

Sensações físicas que você pode notar com o scanner corporal:

- formigar
- queimar
- bater
- latejar
- tremer
- leve/pesado
- apertado/solto
- tiro
- picada
- arejado
- cortando
- tenso/relaxado
- macio/áspero
- espinhoso
- puxando
- dormente
- vibrando
- fresco / quente
- rígido / flexível
- dor de cabeça
- afundar
- pegajoso / seco
- arejado / denso
- trêmulo
- coçar
- pulsar
- dolorido
- opaco / pontiagudo

Reações emocionais que você pode notar

- impaciência / querer parar
- tédio
- prazer / querer continuar
- libertar
- alegria
- tristeza
- medo
- luto
- orgulho
- repugnância
- surpresa
- raiva
- frustração
- antecipação
- vergonha

Pensamentos que podem ocorrer

- Rever o passado
- Imaginar o futuro
- Pensar nos outros
- Planejar
- Avaliar / analisar
- Pensamento circular
- Desejar / esperar / comparar
- Rotular / catalogação
- Julgar a própria experiência

NOTE: Se, em qualquer ponto, você verificar muito desconforto, ficar em pânico ou assustado, fique com sua respiração até se sentir melhor. Se não melhorar, tente abrir seus olhos, olhar ao redor da sala para se orientar, talvez olhando para algo que te conforte e acalme (uma peça de arte ou foto de alguém amado ou animal de estimação). Você pode querer contatar um amigo, caminhar, tomar um chá. Cuidar-se, mesmo que isso signifique interromper o processo, é *mindfulness* em ação.