Las sensaciones corporales: un poderoso medio para estar presente

Tu mente solo puede concentrarse plenamente en las cosas de una en una; por lo tanto, uno de los medios más fáciles para mantenerse en el presente consiste en tomar conciencia de las sensaciones corporales. Eso se debe a que el cuerpo siempre está en el presente. Si prestas toda tu atención a las sensaciones corporales, no te perderás en pensamientos sobre el pasado ni en preocupaciones sobre el futuro. No puedes estar divagando mentalmente y prestando toda la atención a las sensaciones corporales al mismo tiempo.

¿A qué me refiero cuando hablo de sensaciones corporales? Aquí tienes algunos ejemplos:

- Dolores
- Calor o frío
- Picores, hormigueos, palpitaciones ' Ligereza o pesadez
- Entumecimiento
- Presión
- Tensión o rigidez
- Ausencia total de sensaciones

Es cierto que no suena precisamente maravilloso centrar la atención en estas sensaciones. Pero cuando te concentres en las sensaciones corporales, descubrirás muchos aspectos interesantes:

- Experimentas y percibes que **las sensaciones corporales cambian constantemente**. Son pasajeras. Nunca se mantienen exactamente igual. Tienden a aumentar y desaparecer, como las olas del mar. E, incluso, si tienes la sensación de que padeces un dolor permanente, verás que este desaparece cuando te duermes y disminuye en algunos momentos del día. Muchas personas aquejadas de dolor crónico afirman que el mindfulness las ayuda a percibir los momentos en los que el dolor disminuye o desaparece por completo.

-Percibir las sensaciones corporales puede ser una **experiencia agradable**. Hay personas que afirman que el proceso les ayuda a sentirse más arraigados, o que

les reconforta. Otras sienten que conectar con las sensaciones corporales les aporta un sentimiento de plenitud, de estar completas. Es posible hallar placer en el mero hecho de prestar atención a las sensaciones corporales en cualquier momento del día.

-Las sensaciones corporales pueden **indicar el nivel de estrés de manera precisa**. Descubrirás que las sensaciones corporales están íntimamente ligadas al estado emocional. Casi todas las emociones tienen un componente relacionado con una sensación corporal. Las sensaciones del cuerpo relacionadas con las emociones son ligeramente distintas para cada persona. Por ejemplo, puede ocurrir que la ansiedad vaya ligada a un hormigueo en el estómago y a rigidez en los hombros. La tristeza podría expresarse como tensión en el pecho y debilidad muscular. La felicidad podría implicar una sensación de expansión en la zona del pecho, una sonrisa en el rostro y relajación en la frente. El estrés podría producir nerviosismo, tristeza o ira. Uno puede percibir esas emociones si presta atención a su cuerpo. Entonces podrá decidir qué necesita para cuidarse.

-Descubres que el mindfulness parece ejercer un **efecto positivo a largo plazo en las sensaciones corporales**. Por ejemplo, cuando percibes la tensión en el cuerpo con una conciencia amable, curiosa, abierta y sin juzgar, dicha sensación tiende a remitir. Y si no es así, la aceptas mejor y, por lo tanto, pierde importancia. Al parecer, las emociones también se procesan de manera más eficaz si se mantiene una conciencia atenta. Si percibes su dimensión corporal, cuando experimentas una emoción difícil resulta menos probable que te pierdas en la «historia» de la emoción. Etimológicamente, la palabra emoción tiene relación con el movimiento, como se puede ver en palabras como locomoción o automoción. Y justamente estableciendo la conexión con las sensaciones corporales permitirás que la emoción haga exactamente eso: ¡moverse!

- Experimentas realmente **cómo influyen los pensamientos en las sensaciones corporales**, para bien o para mal. Dado que las emociones están conectadas con los pensamientos, estos influyen en las sensaciones corporales. Cuando tu atención se detiene obsesivamente en pensamientos estresantes, como por ejemplo todo lo que tienes pendiente por hacer, es más probable que sientas cómo aumentan la ansiedad y las sensaciones corporales que casi siempre la acompañan. Incluso cuando no estás meditando y realizas tus actividades cotidianas, todo lo que captan tus sentidos es juzgado por tus pensamientos, lo que influye en tus emociones y en tus sensaciones corporales. Piensa en el efecto que produce en tu cuerpo tu sabor favorito o un olor desagradable. O la Visión de un hermoso amanecer sobre un lago.

Cuando eres plenamente consciente de cómo se siente tu cuerpo, obtienes un «informe» sobre tu estado. Ahora ya sabes por qué el mindfulness promueve la conciencia de las sensaciones corporales, basándose en lo útil que esto puede resultar en la vida cotidiana, ya que brinda información sobre cómo nos sentimos y, de ese modo, nos ayuda a decidir qué necesitamos para cuidarnos y reducir el estrés. Por ejemplo, yo acabo de practicar una pausa atenta. Antes de la pausa me dolía un poco la cabeza y sentía la necesidad de acabar el trabajo. Después de realizar la pausa y conectarme con mis sensaciones corporales, me he dado cuenta de que tenía tenso el cuello. Y la tensión se ha ido por sí sola mientras la percibía con una respiración profunda. A continuación he notado que mis pensamientos se estaban distrayendo con un minitaller que imparto por la tarde. Y todavía no he podido planificar. Este ligero estrés me estaba provocando ansiedad y, probablemente, el dolor de cabeza. Así que ahora me pondré a planificar esa sesión, cosa que seguramente reducirá mi nivel de estrés. Este es un pequeño ejemplo de cómo se supera el estrés mediante el mindfulness.

Extracto obtenido de:

Vencer el estrés con mindfulness, de Shamash Alidina. Ed. Paidós