



PSICHEDINTORNI

Mangiare in consapevolezza

Riscoprire il piacere del cibo

Eccoci al terzo appuntamento del percorso “Corpo, un mese per ritrovarsi”, che abbiamo pensato di dedicare alla consapevolezza nel mangiare.

Poiché la maggior parte di noi mangia circa 3 volte ogni giorno, questo momento può diventare uno spazio privilegiato per fare pratica.

Nella realtà, capita molto spesso che mentre mangiamo facciamo anche qualcos'altro ad esempio conversiamo, guardiamo la televisione, leggiamo il giornale, fantastichiamo.

E questo finisce per rendere il momento del pasto qualcosa di meccanico e indefinito, che riempie la pancia, ma perdendo l'occasione di entrare in contatto con la ricchezza di sensazioni disponibili in quel momento.

Non è necessario trasformare ogni pasto in una sessione di meditazione solitaria, perché nel piacere del mangiare c'è anche un aspetto di convivialità e socialità condivisa.

Ma semplicemente possiamo scegliere un unico pasto alla settimana (anche un piccolo spuntino) in cui provare a portare la nostra consapevolezza e l'intenzione di stare con tutte le sensazioni visive, olfattive, uditive, tattili, gustative del cibo, curiosi come un bambino che scopre i sapori per la prima volta.

Potremmo magari accorgerci di quando poco siamo abituati a goderci i momenti piacevoli e quanto invece siamo impazienti di fuggire via a inseguire nuovi stimoli.

Potremmo anche osservare che ci basta meno cibo per essere soddisfatti e che alcuni bisogni siano frutto di abitudini.

Istruzioni

E' più semplice mangiare in consapevolezza da soli o insieme ad altre persone che praticano anch'esse. Possiamo quindi scegliere un pasto o uno spuntino che consumiamo per conto proprio.

Ritagliamoci tempo a sufficienza per mangiare in tutta calma, senza essere interrotti.

Prima di cominciare, respiriamo in consapevolezza per qualche istante finché non ci sentiamo presenti.

Osserviamo il cibo che abbiamo davanti a noi come fosse la prima volta. Siamo consapevoli dei pensieri, delle sensazioni fisiche ed emozioni che appaiono in noi. Proviamo ad accoglierle con gentilezza.

Immaginiamo il percorso fatto da quel cibo per arrivare in quella forma nel nostro piatto; tutti gli interventi naturali (pioggia, sole, vento) e umani (semina, raccolta, produzione) che sono stati necessari a renderlo commestibile.

Portiamo attenzione al movimento del nostro braccio mentre ci porge il cibo alla bocca e percepiamo tutti i muscoli coinvolti in questo atto.

Sentiamo gli odori che provengono dalla pietanza.

Ascoltiamo la sensazione del cibo nella bocca, il contatto con la lingua e il palato, la masticazione,



PSICHDINTORNI

la saliva. Percepriamo il gusto.

Ogni volta che ci distraiamo, perché qualche pensiero ci ha catturato, appena ce ne accorgiamo, torniamo con gentilezza all'esperienza del mangiare.

Ci prendiamo tutto il tempo necessario.

Potremmo sentire anche sensazioni spiacevoli, come ad esempio la fretta di passare al morso successivo o la frustrazione per essersi distratti. Fa tutto parte di questa esperienza e come tale proviamo ad osservarlo, con curiosità e apertura.

L'allenamento continua anche dopo

Appena finito, ascoltiamo come ci sentiamo. Il cibo ingerito ha contribuito a farci stare bene oppure no. Siamo sazi? Siamo appesantiti? Possiamo seguire con la stessa curiosità le fasi successive della digestione e gli effetti di quel cibo sul nostro corpo e la nostra mente.

La pratica del mangiare in consapevolezza col tempo ci aiuta anche a scegliere in consapevolezza il tipo cibo che ingeriamo, così da nutrire il nostro corpo con quei cibi che contribuiscono a farci stare bene.