

Esercizio: pratica di mindful eating

Scegliamo un cibo.

Posiamo lo sguardo sull'oggetto che abbiamo davanti e osserviamolo con cura: guardiamo la sua trama, i punti in cui è più chiaro o scuro.

Vediamo se la luce può filtrare attraverso di esso... o se è totalmente opaco.

Giriamo l'oggetto nel palmo della mano, sentiamo la sua consistenza: è morbido, friabile, elastico, soffice, duro?

Avviciniamolo alle narici e a ogni inspirazione inaliamo l'aroma dell'oggetto, la sua fragranza: è dolce, amara o pungente?

Avviciniamolo alla bocca, notando come la mano sappia istintivamente direzionarsi verso le labbra. Appoggiamolo sulle labbra, mettiamone in bocca una piccola porzione e notiamone le reazioni: la salivazione.

Mastichiamo e lasciamo che il gusto si sprigioni. Era come ce lo aspettavamo? Mastichiamo. Percepriamo l'intenzione di ingoiare.

Seguiamo il boccone lungo l'esofago, fin dove riusciamo ad arrivare.

DOMANDA

Come ci sentiamo ora? E quell'oggetto, ora, dov'è? E' andato distrutto o, in qualche modo, continua ad esistere in noi?

CONSIGLIO

Per la giornata di oggi, lasciamo che il respiro, l'equilibrio e il gusto accompagnino le nostre attività. Ripetiamo, quando possiamo, qualche respiro consapevole, qualche istante di immobile equilibrio, una pausa caffè o uno spuntino consapevole.

Pratica del respiro

<https://mindfulnessinterpersonale.com/2018/05/16/pratica-del-respiro/>

Body scan

<https://mindfulnessinterpersonale.com/i-7-pilastr/bodyscan/>

Spazio di respiro in tre passaggi

<https://mindfulnessinterpersonale.com/2018/08/29/spazio-di-respiro-in-3-passaggi/>