

13 Svesno jedenje vežba

Uvod u Mindfulness kurs

By Vesna Laković van Kempen

Svesno jedenje vežba

Opis vežbe:

Svesno jedenje je veoma poznata vežba iz oblasti Mindfulness-a i postoje čak i brojni višenedeljni kursevi gde se ljudi uče kako da svesnije jedu, te se ova vrsta vežbi koristi u terapijske svrhe kada govorimo o poremećajima ishrane.

Ovde ću predstaviti kraću verziju ove vežbe sa malim komadom hrane (manji kolač, orah, voće...), a svakako sam princip i način svesnog jedenja je nešto što možeš primenjivati u obrocima tokom dana. Važno je znati da svesno jedenje ne podrazumeva uvek to da treba da jedeš polako.

Nekada i praksa svesnog jedenja može podrazumevati samo to da jedeš bez telefona, kompjutera, televizora i „lutanja“ u svoj svet planova i razmišljanja, držeći fokus na senzaciji čula ukusa.

Čemu ova vežba može da te nauči i kako može da ti pomogne?

Svesno jedenje može da vam pomogne u boljem odnosu najpre prema hrani, načinima ishrane i može pomoći da se oslobodite nezdravih navika. Samim tim, kada više obraćate pažnju na to kako i šta jedete i u kontaktu ste sa svojim čulima u ovom procesu, vremenom ćete primećivati da možete biti siti sa manje hrane, a što može da utiče i na mudriji izbor onoga što ćete jesti u budućnosti.

Instrukcije:

Ova vežba je jednostavna i trajaće samo nekoliko minuta.

Pronađi komadić hrane, kao što je suva šljiva ili orah, ili mali kolačić. Možeš koristiti bilo koju hranu koju voliš.

Započni s istraživanjem ovog malog komada hrane, koristeći što više svojih čula. Prvo pogledaj hranu. Primeti njegovu teksturu. Primeti njegovu boju. Sada zatvori oči i istraži hranu pomoću osećaja dodira.

Kakav je osećaj ove hrane? Da li je tvrdo ili mekano? Zrnasta ili lepljiva? Vlažna ili suva? Primeti da se od tebe ne traži da razmišljaš, već samo da primetiš različite aspekte svog iskustva, koristeći jedno po jedno čulo.

To je ono što znači jesti svesno. Pre nego što počneš sa jedenjem, istraži ovu hranu čulom mirisa. Šta ti primećuješ? Sada, počni da jedeš. Bez obzira koliko mali komad hrane izabereš, uzmi najmanje dva zalogaja da bi ga dovršio/la.

Uzmi svoj prvi zalogaj. Žvaći vrlo polako, primećujući stvarno čulno iskustvo žvakanja i ukusa.

Zapamti, ne treba da razmišljaš o svojoj hrani da bi je iskusio/la. Možda ćeš želeti da na trenutak zatvoriš oči da bi se fokusirao/la na senzacije žvakanja i ukusa, pre nego što nastaviš. Obrati pažnju na teksturu hrane; onako kako se oseća u ustima. Primeti ako se intenzitet njenog ukusa menja, iz trenutka u trenutak.

Uzmi još oko dvadesetak sekundi da vrlo polako dovršiš ovaj prvi zalogaj hrane, svestan/na jednostavnih senzacija žvakanja i ukusa. Nije uvek potrebno jesti polako da bi jeo/la svesno. Ali u početku je korisno usporiti kako bi bio/la što svesniji/ja. Zatim, uzmi svoj drugi i poslednji zalogaj.

Kao i ranije, žvaći vrlo polako, dok svesno paziš na stvarno čulno iskustvo jedenja: senzacije i pokreti žvakanja, ukus hrane dok se menja i osećaj gutanja.

Samo obrati pažnju, trenutak po trenutak.