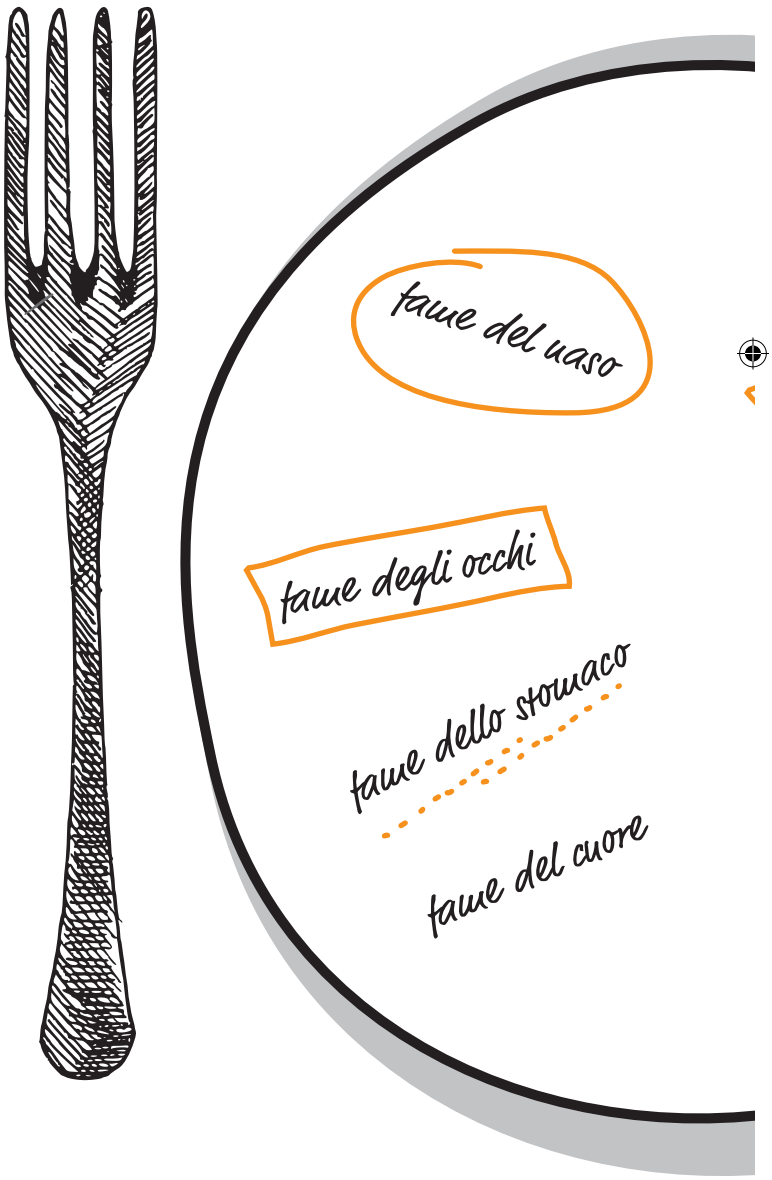
Mangia con tutti i

Se hai sempre pensato che per nutrirti in modo sano sia necessario seguire un rigido schema alimentare, è il momento di ricrederti: punta sulla gentilezza e ascolta la tua fame, che non è una sola

di Valentina Giordano

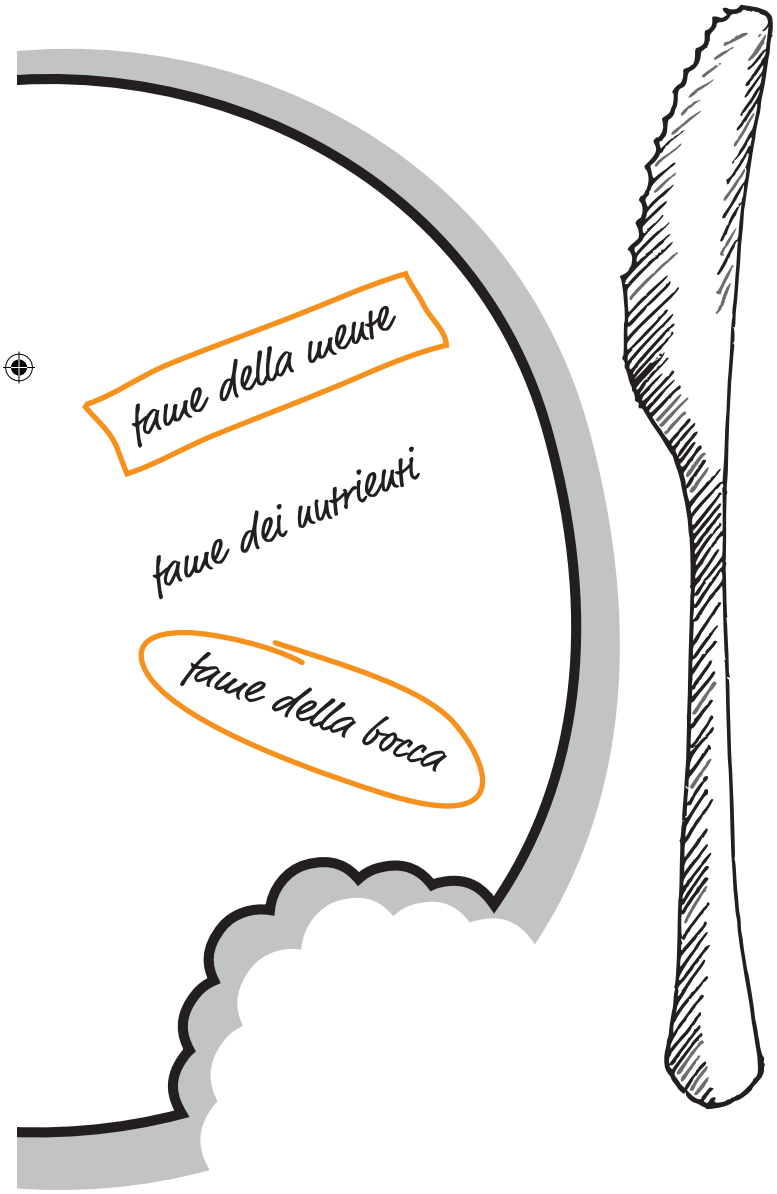
Fermati, fai un bel respiro e considera la possibilità di coltivare un'arte tutta nuova: mangiare con consapevolezza. Nessuna dieta, solo il desiderio di ricontattare la saggezza innata che è già dentro di te: al cuore del Mindful Eating c'è la volontà di nutrire corpo, mente e cuore con gentilezza. Curioso di saperne di più? Si può cominciare con il vecchio racconto del maestro giapponese che ricevette la visita di un professore universitario, andato da lui per interrogarlo sullo Zen. Il maestro servì il tè, colmò la tazza dell'ospite, poi continuò a versare. Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì più a contenersi. «È ricolma. Non ce n'entra più!». «Come questa tazza», disse il maestro, «tu sei ricolmo delle tue opinioni e congetture. Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?». Cos'ha a che vedere quest'antica storia con il Mindful Eating? Tutto. Hai già molte opinioni su ciò che è giusto o sbagliato, e va bene così. Ma anziché lasciare che i tuoi pensieri siano l'unico modo - molto indiretto - di conoscere le cose, perché non ti concedi di entrare nell'esperienza attraverso i tuoi sensi?

I sensi aprono la via



GENUINA CURIOSITÀ

È arrivato il momento di andare al cuore della pratica. Riporta l'attenzione al momento presente, l'unico che puoi vivere, ed entra in contatto con il tuo senso di fame. Spesso dici di aver fame, ma se dovessi spiegare meticolosamente come si manifesta questa sensazione, faresti fatica a descriverla. La tecnica mindfulness ti invita rallentare, imparare ad ascoltarti e risvegliare il corpo, a riprendere i sensi e a comprendere che ogni volta che presti attenzione ricevi qualcosa in cambio. È solo ascoltandolo con una curiosità genuina e una gentilezza sincera che riuscirai a sentire, di volta in volta, da dove proviene lo stimolo della fame.



IN CONNESSIONE CON I TUOI APPETITI

Il Mindful Eating fa riferimento a 7 tipi di fame, a ognuno dei quali è associata una parte del corpo. Spesso si apre un mondo di scoperta e non si tratta di "riempire di nuovo la tazza da tè", ma di avere a disposizione una mini-guida sempre a portata di mano per entrare meglio in connessione con il tuo appetito e prendere decisioni migliori. Se è vero che il respiro accade da sé, mangiare richiede un coinvolgimento, un'azione deliberata, e puoi farlo con intenzionalità e presenza, notando anzitutto se ti avvicini al cibo mosso da una mente irrequieta o da un cuore affamato.

La **FAME DEGLI OCCHI** è quella che avrai provato certamente più di una volta nella vita, attratto dalla bellezza del cibo: un delizioso cupcake che assomiglia a un'opera d'arte, una composizione di frutta colorata, o qualsiasi altra pietanza stimoli visivamente il tuo appetito.
Hai mai notato cosa succede alla salivazione solo sfogliando una rivista di ricette? Sì, proprio l'acquolina in bocca. Ti sei mai chiesto cosa ne pensa il tuo stomaco, cioè se sei realmente affamato? Ascoltati.

La **FAME DEL NASO** è semplice da riconoscere: la puoi sperimentare ogni volta che, passando davanti a un panificio, non riesci a resistere al profumo di un dolce appena sfornato. Che effetto ha su di te? Non si tratta di respingere, né di demonizzare i piccoli grandi piaceri della vita, tutt'altro. L'invito è piuttosto quello di entrare maggiormente in connessione con te stesso, così da agire non più guidato dall'abitudine, ma dal senso di presenza e centratura. Sapendo in ogni momento dove ti trovi, cosa stai scegliendo e perché.

SINTONIZZATI SULLA BOCCA arrivando al centro del piacere. Dolce, amaro, salato, acido e tutte le altre sfumature. La bocca ama alternare sapori e consistenze, ricercare la piacevolezza. Se devi mangiare ascoltando i ricettori sensoriali presenti solo sulla lingua, andresti avanti per ore. E tuttavia, creando equilibrio e armonia nel corpo, puoi considerare cosa ne pensano stomaco, fegato e denti, ad esempio, e scegliere magari di concedere loro un po' di riposo.

E **A PROPOSITO DI STOMACO**, connettiti ora con questa regione del tuo corpo – talvolta poco considerata, benché così centrale – che è strettamente legata al senso reale di fame. Sai qual è l'aspetto più interessante? La fame dello stomaco si esprime in volumi ma non percepisce il gusto: sentirai lo stomaco pieno o vuoto, ci sarà ancora un "buchino" o sarai completamente sazio. Tutto qui. Ricordatelo la prossima volta che avrai fame di qualcosa in particolare: forse sarà un'altra parte del corpo a parlarti.

MOMENTO MINDFUL EATING

- Oggi vai controcorrente e mangia "quanto basta"
- Siediti e fai un bel respiro prima di iniziare
- Ascolta quanta fame ha il tuo stomaco: prestando attenzione, potrai capire qual'è la giusta quantità di cibo di cui hai bisogno
- Stai nel qui e ora: non nel passato, non nel futuro
- Trova nel cibo il tuo nutrimento, non un piacere temporaneo
- Gusta lentamente ogni boccone!
- Quante sensazioni senti contemporaneamente?
- Ricorda che alzandoti da tavola hai la possibilità di sentirti meglio di quando ti sei seduto

Hai mai notato come la **MENTE PARTECIPA E CONDIZIONA L'ESPERIENZA?** In relazione all'alimentazione, poi, la mente è attivissima: è un continuo commentare, etichettare - attraverso pensieri, opinioni, giudizi - cosa "dovremmo" o "non dovremmo" mangiare. Ogni volta che senti questa voce, dalle il benvenuto: è la fame della mente che si esprime sotto forma di critico interiore. Nota anche quando va affannosamente alla ricerca di informazioni, divorando le etichette prima ancora delle pietanze. E osserva infine tutte le volte in cui la mente si allontana dall'esperienza: è importante che partecipi ai tuoi pasti e non sia altrove, perché il senso di sazietà e di soddisfazione arrivino correttamente e al momento giusto.

MOMENTO MINDFUL EATING

▷ Concediti 5 minuti del tuo tempo e un quadratino di cioccolato; lascia andare etichette e informazioni nutrizionali. Riesci a riconoscere attraverso il gusto la percentuale di cacao? Assapora attraverso l'olfatto le inconfondibili e infinite sfumature aromatiche. Quante ne riconosci? In quali parti della lingua e dei pensieri si riverberano?

C'è poi un tipo di fame che è ancora più sottile da percepire: è legata al corpo e alle cellule ed è una **FAME DI NUTRIENTI**. Forse l'hai già sperimentata nei momenti di debolezza fisica o di malattia, quando il corpo manda segnali molto chiari: ha bisogno di idratarsi, desidera alimenti semplici o cotture delicate. Imparando ad ascoltarti sempre di più, entrerai maggiormente in contatto con ciò che è necessario per il benessere del tuo corpo, momento per momento.

C'è un tipo di fame, infine, che è importante imparare a riconoscere, se vuoi coltivare una relazione sana con il cibo: la **FAME DEL CUORE**, che rispecchia il desiderio di amore, connessione e intimità. Ogni volta che mangi per riempire un senso di vuoto, quando ti senti solo, triste, nervoso, in preda a qualche emozione difficile, cerchi di coccolarti. Ma devi comprendere che il cibo non potrà riempire, se non temporaneamente, questo vuoto. E dal momento che mindfulness significa sempre anche heartfulness - e che la pratica non è solo un esercizio per la mente, ma anche un balsamo per il cuore - puoi imparare a prenderti cura di te stesso, coltivando ciò che ti nutre e ti fa stare bene.

PORTA L'ATTENZIONE SU OGNI BOCCONE

Ora accogli il momento di mangiare come una vera e propria pratica di consapevolezza. Lascia andare il perfezionismo, le diete, le etichette di buono o cattivo: ogni volta che arriverà l'urgenza di mangiare, se inizi a portare la tua piena attenzione su ogni boccone, allora stai creando un nuovo percorso che prenderà il posto delle vecchie abitudini. Un respiro alla volta.

il pasto consapevole

Un esercizio di mindfulness da tavola

Gratitudine e ascolto sono le chiavi

Prima del pasto: **GRATITUDINE**

☐ Chiudi gli occhi e fai un respiro profondo. Mentre lasci uscire l'aria, immagina di liberarti di tutte le preoccupazioni della giornata. È un momento di sacro nutrimento.

pausa

☐ Nel sentire il cuore, connettiti con la qualità della gratitudine. Senti se nella tua vita c'è qualcosa per cui ti senti grato. Pensa a qualcosa di importante e nota come il tuo cuore si apre naturalmente.

pausa

☐ Guarda il cibo che hai nel piatto con occhi ricettivi. Nota se alcuni alimenti hanno un aspetto più appetitoso di altri, perché anche così il corpo ti dice di cosa ha bisogno.

pausa

☐ Continua a respirare e permetti al respiro di scendere ancora più in profondità, in modo da poter ricevere il nutrimento del cibo che stai per mangiare. Quando ti senti rilassato e ricettivo, inizia a mangiare.

Durante il pasto: **SINTONIA CON I SENSI**

☐ Porta la tua piena attenzione al mangiare: mentre mastichi, percepisci i diversi sapori e le diverse consistenze. Gustati ogni boccone. Nota se alcuni alimenti hanno un sapore migliore di altri: è uno dei modi in cui il tuo corpo comunica i suoi bisogni.

pausa

☐ Sintonizzati con il tuo corpo e percepisci tutti i modi in cui comunica con te: può sussurrarti dolcemente o parlarti per immagini… Alcuni alimenti potranno sembrarti luminosi e altri poco invitanti, a seconda che vadano bene per te oppure no.

pausa

☐ Quando ti avvicini alla fine del pasto, rallenta, in modo da poter ricevere il segnale di sazietà. Potresti vederti mentre spingi da parte il piatto; o stancarti del sapore dl cibo; o avere la sensazione che sia il momento di smettere di mangiare.

pausa

☐ Quando ricevi il segnale di sazietà, spingi il piatto da parte. Se non lo ricevi, chiedi al tuo cuore di rivelarti se il corpo è stato nutrito a sufficienza.

Sul tuo diario

Se tendi ad avere difficoltà a smettere di mangiare, rispondi a queste domande:

Cosa ti aiuta a lasciar andare?

Cos'è che ti aiuta a fermarti quando hai mangiato abbastanza?

La fame gioca un qualche ruolo?

Dipende da ciò che mangi, da quanto velocemente lo fai o dall'essere connesso al tuo corpo?

A fine pasto: **SALUTO AL CIBO**

☐ Quando ricevi il segnale di sazietà, spingi delicatamente il piatto da parte e unisci le mani in un Namastè, per indicare la conclusione del pasto.

Esercizio tratto dal libro "Meditazioni sul frigorifero" di **Tarika Lovegarden** (trovi la recensione a pag. 95)

Come ti senti oggi?