

- COMER CON ATENCIÓN -

Práctica con alimentos

Postura: Sentados para comer. Tiempo: 15 minutos.

Alimentos: Puede ser una fruta, la ensalada que te guste, una tostada con un untado o cualquier otra opción que hayas preparado como desayuno, almuerzo, merienda o cena.

Nos encontramos en la mesa de la cocina de casa, en la postura de sentados sobre una silla, delante nuestro un plato con el alimento con el que hemos decidido realizar esta práctica. Lo ideal es que la práctica tenga una duración de quince minutos como mínimo.

Para comenzar nos detenemos en observar los detalles del alimento elegido sobre el plato, sus distintos colores, la forma que presenta, su aspecto, la manera en que le incide la luz, su aroma, la presentación.

También nos permitimos agradecer la posibilidad que tenemos de poder comer. Tantos seres humanos en este momento no pueden nutrirse adecuadamente por problemas de salud o porque simplemente no pueden acceder a alimentos. (Al menos diez segundos en silencio reconociendo eso mismo.)

- COMER CON ATENCIÓN -

Asimismo, abrimos un espacio para pensar en todo el recorrido que tuvo que completar este alimento hasta haber terminado en nuestro plato. Si se trata de una fruta, valorar los factores de la naturaleza que intervinieron: las condiciones de la tierra, el aire, la humedad, la lluvia, como así también la cadena de personas que han participado para que este alimento esté presente en tu plato en este momento, desde quién eligió las semillas para cultivarlas, quién cuidó la siembra, el riego, todas las tareas realizadas durante el crecimiento, las personas encargadas de la recolección, el transporte, la distribución, su comercialización, tu posibilidad de acceder al mismo, hasta que finalmente se encuentra ahora mismo delante nuestro.

Antes de empezar a comer nos hacemos conscientes de nuestra sensación de hambre verdadera. Valoramos nuestro nivel de hambre o saciedad. Al mismo tiempo reconocemos el impulso que nos genera tener el alimento tan próximo a comerlo y el deseo de saborearlo.

- COMER CON ATENCIÓN -

Comenzamos

Vamos a proponernos comer muy despacio.

Primer bocado: una vez que este primer mordisco se encuentra dentro de la boca, exploramos todas las sensaciones que han aparecido: el sabor, el gusto del alimento, su temperatura, la textura, cómo se va modificando a medida que lo masticamos. Sentimos cómo la saliva humedece todo este bocado, cómo se va ablandando, cómo cambia el gusto. Cuando consideramos que es el momento, vamos a hacer la primera deglución.

Con este primer bocado estamos atentos al sabor y a los cambios que sucedan en el sabor del alimento. A medida que progresamos en los sucesivos bocados es posible que las intensidades vayan en aumento, se mantengan igual o empiecen a declinar.

Segundo bocado: durante este segundo bocado, vamos a estar atentos en especial a todo el trayecto que recorre el alimento, desde que lo sostenemos en nuestra mano y lo acercamos a la boca hasta su camino hasta nuestro estómago.

- COMER CON ATENCIÓN -

Empezamos sintiendo el peso del alimento en nuestra mano, cuando llega a nuestra boca, reconocemos la función de la lengua organizando el proceso de la masticación y acomodando el bocado, la acción de los dientes, el movimiento de la mandíbula, las mejillas, el paladar. Estamos masticando, somos conscientes de eso y al mismo tiempo podemos respirar. Notamos cómo se ablanda el contenido en la boca hasta que se torna una papilla. Cuando consideramos que estamos listos, vamos a estar atentos a la maravilla de la deglución.

Observamos, reconocemos, sentimos el pasaje del alimento al esófago, su deslizamiento, la llegada del alimento al estómago. Durante este segundo bocado en especial observamos los cambios físicos del alimento en la boca.

Tercer bocado: en este caso vamos a estar atentos a nuestro cuerpo, cómo nuestra mano se aproxima a la boca, la forma en que estamos masticando y lo que sucede en todo nuestro cuerpo en este momento. La postura, los hombros relajados, la disposición de la columna, el contacto de los pies sobre el suelo, el contacto de nuestros muslos con la silla o el lugar donde estemos sentados. De nuevo estamos masticando, lo podemos sentir... y en el momento que lo decidimos, hacemos la deglución. Durante este tercer bocado estamos atentos a lo que sucede en todo nuestro cuerpo mientras comemos.

- COMER CON ATENCIÓN -

Cuarto bocado: antes de hacer el cuarto bocado vamos a hacer una pausa para escanearnos y reconocer cuál es nuestro nivel de hambre, si es intenso, moderado o si en verdad no tengo nada de hambre. Vamos a comenzar con la deglución de este bocado: sentimos el sabor del alimento en la boca, la temperatura, cómo se deshace el alimento en la boca, la saliva, los movimientos de la lengua.

Este cuarto bocado nos permite darnos cuenta de si estamos comiendo por hambre o por costumbre.

Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se nos ha escapado, que nos hemos distraído con ideas, pensamientos del pasado y del futuro, con preocupaciones del día o molestias en el cuerpo, volvemos a dirigir el foco de nuestra atención a lo que estamos haciendo ahora. Estamos comiendo con atención, y lo hacemos con decisión, con firmeza, con infinita paciencia, tantas veces como sea necesario, cada vez que nuestra mente se disperse. Si es necesario volvemos a iniciar el ciclo desde el primer bocado, observando en cada uno de ellos el sabor, los cambios del alimento en la boca, el cuerpo, y el momento de hacer la pausa. Repetimos el mismo ciclo de estos cuatro bocados hasta sentirnos saciados y dejamos de comer.