

Mindful Eating.

Comiendo con Conciencia Plena

Mindfulness, a diferencia de otras prácticas de meditación o relajación, presenta ejercicios muy variados, es fácil encontrar uno que se adapte a tu rutina, a tu estilo de vida y a tus preferencias.



Una de las propuestas de Mindfulness, es Hacerse Presente por medio de ejercicios relacionados a los sentidos, en este caso, te presentamos la práctica “Mindful Eating” o Comiendo con Conciencia Plena.

Elige una comida con la que te gustaría practicar este ejercicio de Mindfulness (preferentemente algo que puedas sostener en la mano sin ensuciarte). Algo simple como una Pasa de Uva puede funcionar muy bien. Muévete lenta y pausadamente en estos pasos, concentrándote en cada uno de ellos.

Antes de agarrar tu comida, obsérvala, concéntrate, como se ve, descríbela. Nota el color, la forma, observa como la luz refleja en la superficie.

Ahora toma la comida en tus manos, nota el peso, y como se siente en tu piel. Rueda el objeto entre tus dedos, o en tu mano (según el tamaño), nota la textura. Fíjate si es suave o áspero. Acerca la comida a tu nariz, presta toda tu atención a como huele.

Lo siguiente es llevar la comida a tu boca, apóyala sobre tu lengua, pero no la comas. Observa como se siente en tu boca. Es la misma textura que sentías en tu mano? Qué sabor tiene? Gira la comida en tu boca y presta atención a cómo se siente.

Por último, comienza a masticar la comida lentamente. Nota como tus dientes entran en ella. Nota como la textura interior es diferente a la textura exterior. Presta atención al sabor, y como este sabor recorre tu boca. Observa los cambios en tu cuerpo, hay más saliva en tu boca? Tu lengua esta fría o caliente?



Continua prestando atención al sabor y como se siente hasta que termines, tomate tu tiempo.