

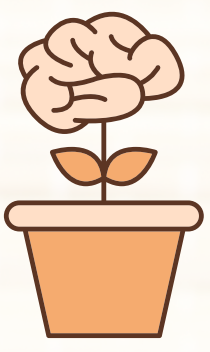
# אכילה מודעת - מדיטציית הצימוק

זמן לנוכחות עם הארוחה,  
הטעמים, הריחות

כאן ועכשיו







# תרגיל הצימוק

אחד התרגילים המרכזיים בגישות מבוססות מיינדפולנס

קחו צימוק,

שימו אותו מולכם. הסתכלו עליו ללא שיפוטיות, פחדים או ציפיות. הרימו אותו, הרגישו את המשקל, בחנו את הטקסטורה שלו – הצורה, החלקים הכהים או הבהירים, ניגודי צבעים.

הריחו אותו ושימו לב איך אתם מרגישים.

הכניסו לפה ושימו לב למרקם שלו. בין השפתיים או השיניים, בלוטות הרוק פועלות? גלגלו אותו בפה.

שמים לב לטעם? מה הרצון שעולה בהם?

תנו ביס, רק פעם אחת. למה אתם שמים לב?

לאט לאט התחילו ללעוס. שימו לב מה כל לעיסה מביאה.

המשיכו ללעוס את הצימוק עד שהצימוק הופך לנוזלי לחלוטין לפני שאתם בולעים.

אחרי הבליעה. עצמו את העיניים למספר רגעים כדי לשים לב למה חוויתם עכשיו.

האם חשבתם על הביס הבא, או נהניתם מהרגע המיוחד.

התרגיל מהווה דוגמא לדרך בה ניתן להעלות את המודעות לסוגי מזון שונים. בעזרת "שתייה מודעת", מבלי להתכוון, רבים הפחיתו את כמות הקפה ואת הנלווים לו.