

Il Senso del Gusto

Il gusto è legato all'apparato digerente ed alla nostra capacità di conoscere e digerire gli alimenti: percepire bene il gusto di un alimento significa conoscerlo profondamente e predisporci alla sua completa digestione. La digestione è disgregazione del cibo ma anche comunione con esso; il cibo è "altro" da me, la Natura non lo crea appositamente per me ma per tutte le creature e mi devo adattare, accordare. Questo adattamento è possibile se c'è una relazione tra me ed il cibo e questo avviene grazie alla masticazione che permette di assaporare l'alimento. La bocca è una stazione di rilevazione e di monitoraggio di ciò che entra (e anche di ciò che non deve entrare) ed un passaggio necessario alla assimilazione.

Attraverso il gusto (e quindi la masticazione) posso ricevere moltissime informazioni grazie alle ghiandole sublinguali che sono a questo predisposte. Quindi attraverso il gusto assimilo le informazioni e la parte sottile dell'alimento, ne assorbo la vitalità.

Se mastico bene e assimilo bene, avrò molta energia. Perché nel cibo cerco la Vita.

Ognuno di noi ha la capacità innata di scegliere gli alimenti giusti, una sensibilità che però è bloccata da vari condizionamenti, memorie, alimenti antifisiologici e sapori tossici e sintetici, fino ad arrivare alla incapacità di conoscere ciò che è giusto per me. Questa pratica, composta da autotrattamento della bocca e di masticazione, ci aiutano a riconnetterci con il nostro sentire e riorganizzare la nostra relazione con il cibo.

Autotrattamento della bocca:

Utilizzando l'intenzione e l'immaginazione creativa, appoggio le mani ai lati della bocca e immagino di lavare profondamente tutta la parte: palato, lingua, pareti interne della cavità orale e gola. Immagino anche che la saliva diventi molto luminosa e ricca di prana, un fluido lenitivo che lava in profondità e alcalinizza. Con le dita, vado a trattare la parte sotto al mento. È ottimo anche se si hanno problemi di denti, gengive, afte, ascessi, infiammazioni.

Masticazione di un unico alimento

L'esercizio di masticazione di un unico alimento è un esercizio per riabituare il nostro sistema ad entrare in contatto vero e profondo con l'alimento per ciò che l'alimento effettivamente è. Non è facile recuperare questa freschezza ed immediatezza nella relazione dato che noi siamo molto anestetizzati ma c'è un problema anche con gli alimenti che sono oggi molto alterati e lontani dalla loro essenza. Questo esercizio si può fare con un alimento che ha mantenuto la sua forma (frutta, verdura, cereali e legumi integri).

Questa riconnessione con la vita che è presente negli alimenti è possibile con alimenti non manipolati e ci permette di recuperare il senso di ciò che va bene per noi.

In uno stato di quiete e centratura (dopo la respirazione e la messa in fase) inizio la masticazione del cibo, aspettando che sia completamente liquido prima di ingerirlo.

Durante la masticazione mi posso porre delle domande:

cosa provo nel masticare questo alimento?

Che sapore ha? Dove agisce in me questo sapore?

Che sensazioni/emozioni/ricordi mi evoca?

Come cambia il mio campo energetico durante e dopo questa esperienza?

Teresa Bagni – Materiale didattico Formazione ALARO

Operatore Olistico Supervisor e Trainer Iscritto al Registro Operatori Olistici Fedolistica con il codice OL-183S ed al registro TRAINER FedPro con il codice RT-059. Coach iscritta ad APICA Coach con codice 1642.

Consulente Fiori di Bach (BFRP – Bach Foundation Registered Practitioner) iscritta al registro presso il Bach Centre con codice ITA2025 -1028T

Professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013 - 3299359037