

ODKRIJ VŠEČNOST OKUSOV

1. del

1. Izberi čas in prostor, kjer boš lahko jedel/jedla brez motežih faktorjev.
2. Vzami majhen košček poljubne hrane ki ti je všeč in za katero ne potrebuješ pribora (suho sadje, košček čokolade, košek kruha, bonbon ali kaj podobnega).
3. Živilo položi na krožnik ali papirnat prtiček pred seboj.
4. Izklopi zvonjenje telefona.
5. Sledi spodnjem besedilu. Za lažje izvajanje vaje ti priporočam, da si besedilo prebereš, se glasovno posnameš in nato slediš glasovnim navodilom vaje.

Hrano položi na krožnik ali prtiček pred seboj. Poskrbi da udobno sediš, nato pa nekajkrat globoko vdihni in izdihni, dokler se ne počutiš sproščen/a in umirjen/a. Pomembno je, da si vzameš čas in ne hitiš skozi spodnje korake.

Izgled. Brez da se hrane dotikaš, opazuj kako izgleda na krožniku ali prtičku. Oglej si jo z zanimanjem, kot da je do sedaj še nikoli nisi videla. Opazuj barvo, obliko, različne posebnosti, sence, udrtine... Kako bi to hrano opisal/a nekemu, ki je še nikoli ni videl? Svojih opažanj ne moreš podati prav ali narobe. Samo opazuj.

Vonj. Z nosom se približaj hrani in nežno vdihni. Kakšen vonj ima? Je vonj sploh prisoten? Je nežen ali močan?

Dotik. Hrano si položi na dlan. Opazuj kakšna je na dotik. Je gladka, groba, ostra, drobtinasta, krhka, skorjasta, težka ali lahka? Ugotavljaš kakšno teksturo občutiš.

Zvok. Odgrizni majhen košček. Kakšen je zvok ob ugrizu? Je mogoče hrustljiv, cmokast?

Občutek v ustih. Brez da narediš še en grizljaj, dovoli da hrana kroži po ustih in opazuj kakšen občutek zaznaš. Je tekstura groba, drobtinasta, lepljiva, vlažna, lahka ali kaj drugega? Poskušaj se upreti grizenju, samo spremljaj kako se tekstura hrane spreminja s tem ko stoji na jeziku. Napačnega ali pravilnega načina kako opisuješ občutek v ustih ni. Opazuj in poskusi opisati kakšni so tvoji občutki.

Okus. Kakšnega okusa je hrana? Je sladka, slana, kislina, grenka? Je mogoče ostrega, močnega okusa ali pa je okus nežen? Kaj se dogaja z okusom med tem ko stoji na jeziku? Je okus vedno intenzivnejši ali počasi izginja? Se s časom mogoče pojavljajo novi okusi? Potrpežljivo opazuj vse odtenke okusa.

Ko si pripravljen/a, prični žvečiti svoj košček hrane in ko meniš da je čas, ga pogoltni. Kakšen je občutek ko potuje po požiralniku? Privošči si še en grizljaj in ponovi vajo.

Zdaj ko si izkusila kako izgleda biti pozoren na specifične občutke med jedjo, je pomembno da še naprej nadaljuješ z zavestnim/čuječim prehranjevanjem. Uporabi nadaljevalni delovni list, kamor si boš lahko zabeležil/a svoje izkušnje.