

Anche mangiare può essere una occasione di incontro con noi stessi nel corso della giornata e una piacevole chance di centratura

## DA NUTRIZIONE A NUTRIMENTO: COLAZIONE PSICOSINTETICA

Vogliamo provare una nuova colazione? Non mi riferisco a cibi esotici, ma a nuovi atteggiamenti.

Se questa nuova colazione ci piace, possiamo ripeterla ancora, tenendo a mente che mangiare è un insieme di abitudini - alcune sono tra quelle più inveterate - e che per introdurre novità in questa area dobbiamo ricorrere, come sempre, all'uso della volontà: per indebolire la forza degli elementi fisico-psichici di cui vogliamo fare a meno, ed inserire nuovi comportamenti che abbiamo scelto e che meglio ci rappresentano.

Se invece questa nuova colazione non ci piace, possiamo sempre rifarci a pranzo o a cena!

Alzarsi un quarto d'ora prima del consueto. Dare al corpo fisico le sue priorità (più o meno pressanti). Accertarsi di esserci, tutti interi, ed essere grati alla vita per questo semplice, ma importantissimo motivo (è anche un piccolo test per verificare se il cuore è già acceso).

Decidere di fare una bella colazione, perché ... (è giusto/ci meritiamo/ci autorizziamo/non ci opponiamo/altro: sceglierne uno) ed elencare almeno tre buoni motivi per i quali questa colazione sarà un modo splendido di iniziare la giornata.

Apparecchiare la tavola con cura, ricercando un po' di bellezza, magari evitando la tazza sbeccata o la tovaglietta scolorita, e soprattutto vedendo di posizionarsi al centro del cerchietto del nostro campo di coscienza (vedi ovoide), per essere presenti a noi stessi, e soprattutto a quello che stiamo facendo.

Mentre si mangia, evitare di abbandonare il cerchio "magico" per navigare altri territori: ci si sforzi di non pensare a quello che si farà più tardi, oppure di sostare nel ricordo di quello che si è fatto la precedente sera: riportarsi *nel qui e ora*, cercando di assaporare quello che si mangia e di apprezzarne le qualità. Percepire il cibo con tutti i sensi: quando gusto, aroma, vista di una bella tavola, e - se ci si trova

in buona compagnia - anche tatto e udito conducono verso un senso di soddisfazione e gradimento, inevitabilmente anche le emozioni saranno piacevoli e si allineeranno a ciò che prova il corpo. La mente in tal modo è facilitata a produrre pensieri di qualità e, con l'aiuto del cuore acceso, si può anche concludere la colazione con un po' di movimento psichico verso la zona 3 dell'ovoide: una veloce scalata per provare l'ebbrezza della gioia, della gratitudine, e perché no? Persino dell'amore.

Alla colazione di oggi abbiamo aggiunto un nuovo nutriente: la consapevolezza.

Questa ha un profondo effetto sulla nostra struttura psico-fisica: quando siamo presenti, entriamo nel flusso della vita.

Se siamo presenti mentre mangiamo, contribuiamo al funzionamento ottimale del nostro metabolismo, inducendo la fase iniziale della digestione, detta "cefalica". Quando gli organi di senso registrano l'arrivo



imminente di cibo (ricependo odori, colori, suoni e stimoli legati al pasto), inviano segnali al cervello. Questo, tramite il nervo vago, avvia i processi digestivi: per esempio, l'acquolina in bocca, che si forma quando pensiamo a un cibo che ci piace, è dovuta a questa risposta fisiologica. Anche il rilascio di altri enzimi digestivi e di neuropeptidi, l'afflusso di sangue agli organi digestivi, la contrazione ritmica di stomaco e intestino, la concentrazione di elettroliti, sono tutte risposte sane di un organismo in procinto di mangiare. Secondo la scienza, dal 30 al 40% dei nostri processi digestivi avviene proprio durante questa fase.

44

Se però nella fase iniziale del pasto siamo distratti, e il cervello non riceve alcun segnale legato al cibo, metabolizzeremo il nostro pasto con una efficienza limitata al 60-70%. Risultato? Digestione incompleta, pesantezza, stanchezza.

E non solo: se durante il pasto avviamo il nostro “pilota automatico”, corriamo il rischio di creare un conflitto nel nostro corpo, mangiando sino a quando lo stomaco, eccessivamente dilatato, ci invierà un segnale di disagio, mentre proveremo ancora un senso di fame. Come è possibile questo?

La digestione cefalica che abbiamo saltato con la nostra distrazione, è un passaggio essenziale per il cervello: se questo non registra odori, sapori e rumori collegati all'alimentazione, è come se restasse “diigiuno”. Il senso di sazietà che recepiamo e che ci fa smettere di mangiare, è indotto contemporaneamente sia dallo stomaco che dal cervello; ma se il cervello non ci manda nessun segnale perché, dal suo punto di vista, non abbiamo mangiato niente, non è detto che il segnale proveniente dallo stomaco sia sufficiente a farci terminare il pasto (con le conseguenze che sono facilmente intuibili).

È ancora peggio quando ci sediamo a tavola stressati, senza rendercene neanche conto: come nel pranzo da mamma (vedi numero precedente), il corpo recepisce i nostri pensieri ed emozioni pesanti che accompagnano

il pasto, si pone in assetto da “combattimento o fuga” e blocca i normali processi digestivi. E' una risposta fisiologica normale, che avviene anche negli animali: il leopardo nella savana, quando ha avvistato un predatore, nell'istante in cui è pronto a fare un balzo nella sua direzione o a scappare nella direzione opposta, è carico di adrenalina, coi muscoli contratti e il battito cardiaco accelerato: certamente non si ferma a fare uno spuntino! Noi invece, attiviamo la stessa risposta fisiologica del leopardo, ma ci sediamo a tavola a mangiare!

E c'è tanto altro da dire sulla consapevolezza a tavola, ma per questa volta terminiamo qui.