

Saper gustare e assaporare



A cura di **Lorena Pajalunga**, presidente dell'Associazione AIYB

Di tutti gli insegnamenti indirizzati ai nostri bambini, la pratica della presenza mentale consapevole è uno tra i più importanti. La consapevolezza è una risposta allo stress e migliora il processo neurologico chiamato "funzione esecutiva", cioè l'abilità di organizzare compiti, gestire il tempo, stabilire priorità e prendere decisioni. Quindi:

- bambini consapevoli sono più in grado di focalizzare l'attenzione e concentrarsi;
- si sentono calmi, provano meno stress e meno ansia, controllano meglio gli impulsi;
- hanno una maggiore consapevolezza di se stessi, trovano modi abili per rispondere a emozioni difficili;
- sono empatici e comprensivi verso gli altri, sono per natura più capaci di risolvere i conflitti.

La presenza mentale è considerata uno strumento educativo essenziale per lo sviluppo dell'attenzione, della comprensione emotiva e cognitiva,

della coscienza del proprio corpo e della sua coordinazione, della consapevolezza e abilità in campo relazionale, e ancor più importante, è uno strumento straordinario per sviluppare nei bambini la capacità di promuovere la Pace in se stessi e nel mondo che li circonda.

COLTIVARE LL'ENERGIA DELLA CONSAPEVOLEZZA

Tutti abbiamo in noi un seme di consapevolezza: se perseveriamo nella pratica quel seme crescerà forte, e al momento del bisogno avremo a disposizione l'energia della consapevolezza.

Per coltivare la consapevolezza possiamo continuare a fare le solite cose di sempre: camminare, sederci, lavorare ... Mangiare! Con piena consapevolezza di ciò che stiamo facendo. Quando mangiamo, sappiamo di stare mangiando. La nostra mente sta con le azioni che compiamo. Nei suoi insegnamenti e contemplazioni, **Thich Nhat Hanh**, ci riporta alla di-

mensione del nutrimento come atto d'amore e consapevolezza verso se stessi e il mondo. Mangiare è un'opportunità di nutrire il corpo sapendo che nello stesso tempo non stiamo distruggendo la terra.

"Mangiare in consapevolezza è una pratica", significa mangiare assaporando ogni singolo boccone, consapevoli anche di tutto il lavoro duro e fatto con amore che è passato nel cibo che abbiamo davanti.

"Il tuo corpo appartiene alla terra". Nella vita di oggi le persone tendono a pensare che il corpo appartenga a loro e che possano fargli tutto quello che vogliono. Al contrario, tra gli insegnamenti riscontriamo l'importanza di essere consapevoli che siamo i custodi del nostro corpo, non i suoi proprietari, dobbiamo alimentarci con cura e curarlo "come un tempio". **Thich Nhat Hanh** ci invita a pensare che il nostro corpo appartiene agli antenati, e alle generazioni future. Appartiene anche alla società e a tutti gli altri esseri viventi; gli albe-

Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh, maestro zen vietnamita, poeta e pacifista, è stato proposto nel 1967, da Martin Luther King, per il Premio Nobel per la pace, ed è stato a capo della delegazione buddhista vietnamita durante gli accordi di pace di Parigi. Viaggia regolarmente in America e in Europa per insegnare e guidare ritiri sull'arte di "vivere consapevolmente".



ri, le nuvole, il terreno e ogni essere vivente ha contribuito a generare la presenza del tuo corpo. *"Consapevolezza del cibo e della comunità"*. Sono le due sole cose a cui far attenzione: il cibo che stiamo mangiando e gli amici che abbiamo intorno, seduti insieme a noi. Se stiamo mangiando in compagnia possiamo notare quanto sia bello trovare il tempo di stare insieme, rilassati ad assaporare un pasto. Mangiare insieme si dice *"vera costruzione di comunità"*. Sarebbe molto bello che questi concetti venissero veicolati all'interno della mensa.

RITROVARE LA GIOIA DI MANGIARE

Mangiare e bere possono essere azioni profondamente spirituali. Possiamo mangiare in modo da nutrire la compassione e la comprensione, introducendo nel nostro corpo solo ciò che ci nutre e ci fa stare bene. Possiamo mangiare in modo da aiutare l'energia della compassione che abbiamo dentro a manifestarsi e a crescere. La consapevolezza del cibo ci aiuta a sapere che cosa mangiare e quanto. Spesso si ha l'abitudine di mangiare qualcosa ogni volta che ci si sente soli o in ansia. A volte consumiamo cibo per dimenticare le nostre preoccupazioni, per reprimere energie negative come la paura e la rabbia. C'è chi tende a mangiare per colmare un vuoto. Insegna **Thich Nhat Hanh**, che per il nostro corpo, un respiro consapevole è un buon modo di "sgranocchiare" un po' di consapevolezza e di riconoscere e abbracciare le sensazioni forti che proviamo. Un altro consiglio è quello della regola della moderazione *"mettere nel piatto solo quello che possiamo mangiare"*, e del ral-

lentare, gustare ogni singolo boccone *"se mastichiamo con cura, se mangiamo solo alimenti sani, non introdurremo possibili malanni nel nostro corpo e nella nostra mente"*. Trasmettere questi grandi insegnamenti ai bambini è fondamentale, significa abituarli ad applicare la consapevolezza e la presenza mentale nelle azioni quotidiane.

ATTIVARE I CINQUE SENSI

Di fondamentale importanza è inoltre abituare i bambini ad assaporare il cibo utilizzando tutti i sensi. I cinque sensi, ovvero tutto ciò che vediamo, sentiamo, odiamo, tocchiamo e assaporiamo in un dato momento, giocano un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'attenzione consapevole. Essere concentrati sulle proprie sensazioni, senza per forza esprimere un giudizio a priori, permette di cogliere molti più aspetti esattamente nel momento in cui stiamo vivendo una certa esperienza, come quella di assaporare il cibo.

Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nel neonato, è parte imprescindibile del legame mamma - bambino, spesso non considerato a dovere nella nostra società che tende a reprimere l'esternazione delle emozioni. L'udito nell'antichità era il senso più sviluppato, prima dell'avvento della scrittura, e differisce dalla vista perché la percezione non si palesa immediatamente ma richiede canoni di armonia e chiarezza, che ne hanno fatto quindi il senso privilegiato di poesia e musica.

La vista è il senso più sviluppato, che occupa il 70% delle nostre sensazioni, basta provare a chiudere gli occhi per sentirsi immediatamente insicuri,

barcollanti e renderci conto che senza di essa perdiamo i nostri riferimenti spaziali. Il senso dell'olfatto e del gusto sono spesso erroneamente considerati "meno utili" e per questo sottovalutati anche in ambito educativo. Questi sensi vanno pertanto affinati, ed educare i bambini a saper gustare ed assaporare è fondamentale non solo per riconoscere la qualità di un prodotto, ma soprattutto per essere consapevoli di un piacere sobrio, sviluppando quindi il rispetto per il cibo. Un progetto di educazione e formazione all'assaggio consapevole, attraverso la conoscenza e l'addestramento sensoriale, può farci scoprire il piacere di consumare cibi e bevande di qualità al di là del semplice atto di nutrirsi, riconoscendo l'importanza della cultura materiale e della convivialità, valore sinonimo di condivisione, dialogo e confronto.

Articolo tratto dalla tesi di AIYB svolta da **Monica Tamiri e Jessica Locatelli**

L'autrice

*Lorena Valentina Pajalunga si è diplomata insegnante di Yoga nel 1989 presso la Bihar School of Yoga di Munger (India) di swami Satyananda e successivamente presso la Federazione Italiana Yoga nel quadriennio 1992-1996, è inoltre laureata in Scienze della Formazione presso l'Università degli Studi "Bicocca". L'Associazione Italiana Yoga per Bambini (A.I.Y.B.) è stata costituita con l'obiettivo di diffondere la pratica dello Yoga tra i bambini e i ragazzi, nelle scuole, all'interno delle famiglie e nei centri in cui si pratica normalmente lo Yoga. Promuove e organizza corsi di formazione destinati a soggetti preferibilmente già impegnati nello Yoga e comunque a contatto con i bambini e i ragazzi. www.aiyb.it