

תרגיל הצימוק

זהו תרגיל מצוין לצורך התנסות עם אכילה מודעת.

הביאי צימוק ועקבי אחר ההוראות:
(אם אין לך צימוק, את יכולה לעשות את זה גם עם חמוצית או אפילו אגוז קטן.)

1. להחזיק: שימי אותו בכף היד שלך או בין האגודל והאצבע

2. להתבונן: קחי את הזמן ממש להתמקד בצימוק. הביטי בו בריכוז ותשומת לב מלאה – דמייני שנחתת כרגע ממאדים ומעולם לא ראית דבר כזה מימייך. תני לעינייך לחקור כל חלק בו, תבחני היכן האור פוגע, איפה השקעים הכהים יותר, הקימורים והבליטות, וכל מאפיין אסימטרי או מיוחד.

3. לגעת: הפכי את הצימוק בין האצבעות, תבחני את הטקסטורה שלו. את יכולה לעשות את זה בעיניים עצומות, אם זה מגביר את התחושה.

4. להריח: החזיקי את הצימוק מתחת לאף. עם כל שאיפה, הכניסי פנימה כל ריח, ארומה או ניחוח שעולים מהצימוק. בעודך עושה את זה, שימי לב לכל דבר מעניין שאולי מתרחש בפה או בבטן שלך.

5. להניח: קרבי את הצימוק באיטיות אל שפתייך, שימי לב איך הזרוע והיד שלך יודעות בדיוק היכן וכיצד למקם אותו. בעדינות, הניחי את הצימוק בתוך הפה שלך. בלי ללעוס, שימי לב איך הוא נכנס לפה שלך. הקדישי כמה רגעים להתמקדות בתחושות של הצימוק בתוך הפה, חקרי אותו עם הלשון.

6. לטעום: כשאת מוכנה, התכווני ללעוס את הצימוק ושימי לב איך ואיפה הוא צריך להיות לצורך לעיסה. ואז, מאוד במודע, תני נגיסה או שתיים בצימוק ושימי לב מה קורה בעקבות זה, תחווי כל גל של טעם שמשתחרר ממנו בעודך ממשיכה ללעוס. מבלי לבלוע עדיין, שימי לב לתחושות של טעם ומרקם בפה שלך, ואיך הן משתנות מרגע לרגע. כמו כן, שימי לב לכל שינוי שהוא בצימוק עצמו.

7. לבלוע: כשתרגישי שאת מוכנה לבלוע את הצימוק, שימי לב קודם אם את יכולה לזהות את הכוונה לבלוע, כשהיא מתעוררת, כך שגם את זה תחווי באופן מודע לפני שאת ממש בולעת את הצימוק.

8. מעקב: לבסוף, שימי לב אם את יכולה להרגיש את מה שנותר מהצימוק יורד מטה אל הקיבה שלך, ולחוש איך הגוף שלך כמכלול מרגיש, לאחר שסיימת את התרגיל הזה.

לצורך תירגול מיומנות אכילה מודעת,

מומלץ לבצע את תרגיל הצימוק פעם ביום, במשך שבוע לפחות.

(אם את מבצעת את אתגר שופט מאסטר-שף, את פטורה מהחובה הזו, ומבחינתי זה עדיף)