

# Mindful eating: esercizio dell'uvetta

1. Prendi un acino di uvetta e tenilo sul palmo della mano o tra pollice e indice. Concentrati su di esso, immaginando di non aver mai visto un oggetto come questo nella tua vita
2. Osserva l'acino di uvetta con cura e attenzione, esplora con gli occhi ogni parte, esaminando i punti in cui risplende la luce, gli incavi più scuri, le pieghe e le grinze e qualsiasi asimmetria
3. Passa l'acino di uvetta tra le dita, esplorandone la consistenza, magari a occhi chiusi, se ciò acuisce il tuo senso del tatto
4. Tenendo l'acino sotto il naso, a ogni inspirazione inala qualsiasi odore, aroma o fragranza che ne scaturisca, notando se nel frattempo succede qualcosa a livello della bocca o dello stomaco
5. Avvicina l'acino alle labbra, e posalo delicatamente in bocca, senza masticare. Esplora per qualche momento la sua superficie con la lingua
6. Dai un morso e nota cosa succede facendo esperienza delle eventuali ondate di gusto. Senza mandarlo giù, nota le sensazioni generate nella bocca dal gusto e dalla consistenza dell'acino
7. Mastica l'acino e concentrati sul desiderio di mandarlo giù mentre esso emerge, in modo da sperimentare consciamente anche tale intenzione, prima di procedere
8. Manda giù l'acino e prova a sentirlo mentre scende nello stomaco e a percepire le sensazioni del corpo nel suo complesso



Dott.ssa Anna Galtarossa  
Psicologa Psicoterapeuta  
galtarossa.anna@gmail.com  
340.6438603