

"LA DIETETICA! UNO SGUARDO DA OCCIDENTE AD ORIENTE"

Relazione sul seminario di aggiornamento CITEs svoltosi a Milano il 30 Novembre 2009, presso Aiki Shiatsu Kyokai

di Molly Rossin

Il seminario, aperto a operatori shiatsu e tuina, ha suscitato diverse riflessioni e commenti che vorrei condividere e approfondire. Di seguito riporto le frasi più significative espresse dai partecipanti al termine del seminario:

"interessante ma necessitava di più tempo"
"la dietetica è comunque un argomento complicato"
"molto interessante! Mi ha chiarito un po' le idee, anche se vorrei poter approfondire ulteriormente. E' un argomento molto vasto che meriterebbe altro spazio (magari anche cucinando)"
"Interessante la materia dell'alimentazione perché ti aiuta a curarti anche con il cibo e a rivalutare alcuni cibi. Ti fa comprendere il valore delle combinazioni alimentari in relazione alle stagioni e ai propri bisogni"
"estremo impegno nella preparazione del corso ed estremamente interessante"
"piacevole, utile il ripasso con la guida didattica"
"che ricchezza dietro a un gesto così comune e apparentemente banale come l'alimentarsi!"
"seminario interessante"

Il cibo è uno delle nostre sorgenti di energia e benché indispensabile è a volte, mal compreso e considerato.

Nutrirsi e nutrire fa parte di quel rapporto così ampio e complesso dell'accudirsi ed accudire.

A volte, la vita di tutti giorni ci porta a fare questo gesto del cucinare per se e per gli altri in modo meccanico, senza mettere quella attenzione necessaria alla qualità del cibo, alla tecnica di cottura. Finiamo per mangiare ciò che non ci nutre nel modo corretto o addirittura che crea dipendenza ed affaticamento degli organi. Spesso mangiamo, senza prestare attenzione a quello che mettiamo in bocca perché stiamo facendo o pensando a qualcosa d'altro (guardare la TV, leggere il giornale, rispondere al telefono, lavorare al computer, ecc).

Con questo seminario ho cercato di dare un orientamento verso una dietetica sana secondo i modelli che sono più vicini a noi, quello occidentale e cinese.

Avevo pensato di fare un'esperienza pratica del cucinare insieme il cibo che pensavamo più adatto energeticamente in quel momento, ma non ho trovato il luogo giusto che potesse ospitarci tutti.

Punto focale del seminario è stata l'esperienza meditativa del cibo.

Poco prima del pranzo, abbiamo fatto una breve meditazione che aveva lo scopo di risvegliare l'attenzione e i sensi a contatto col cibo. A seguire, abbiamo pranzato tutti assieme, ognuno aveva portato qualcosa. Ciascuno è rimasto in contatto silenzioso col cibo ascoltando odori, sapori e sensazioni.

Un mondo tutto nuovo per alcuni!

Ecco come è cambiato il rapporto col cibo dei partecipanti dopo 15 giorni (un mese per scelta autonoma di alcuni).

"Cerco di ricordarmi di mangiare lentamente e di sentire il gusto di quello che ho in bocca"

"Dopo qualche boccone mi accorgo di mangiare velocemente e di non sentire il gusto. Allora mi fermo, mangio lentamente così riesco a sentire anche i sapori più sottili"

"Ho cominciato a mangiare più lentamente PENSANDO ad ogni boccone che dovevo sentire il cibo non solo in gola ma soprattutto in bocca, quindi impastandolo molto con la masticazione.

A volte mi viene la frenesia di mangiare velocemente come prima, ma me ne accorgo e rallento subito: il cibo è più buono e si mangia meno"

"Mi soffermo a sentire i sapori, a volte. Penso di più a quello che metto a tavola, alle combinazioni. Prima guardavo quello che avevo in frigo e preparavo un pasto veloce. Sarà per questo che siamo tutti magri in famiglia? Il cibo è un capitolo aperto, molto vasto"

"Metto più attenzione nelle combinazioni alimentari...Sto imparando a fare colazione che prima non facevo mai. Tengo le tabelle in cucina per consultarle. Mi piace cucinare, ma mangio poco."

"...A volte metto più attenzione a quello mangio. Cerco di assaporare un po' di più i cibi e mi accorgo di mangiare voracemente."

"Ho trovato interessante l'esperienza di mangiare insieme tanti piatti diversi per colore e sapore e di assaporarli. Non è che l'ho subito messo in atto, ma almeno ci sto provando. Per lo meno penso a quello che sto mangiando senza trangugiare."

"...farò di tutto per promuovere la cultura del "mangiare adagio"; ho già cominciato con marito e figli..."

Ogni qualvolta mettiamo attenzione al cibo, la masticazione rallenta, i sapori diventano più evidenti, si apprezza la sequenza dei sapori data dalla diversa dislocazione delle papille gustative e dalla molteplicità di sapori che può avere un solo alimento.

Un rapporto così intimo col sapore ci permette di rallentare i pensieri che di solito affollano la nostra mente. Ci permette di capire velocemente quale cibo ci ha nutrito o quale ci ha fornito insufficiente energia, o peggio ancora, è nocivo per la nostra salute.

In una prossima edizione di questo seminario mi piacerebbe sviluppare ulteriormente la sensazione digestiva ed assimilativa del cibo, Vipak come si dice in Ayurveda.