

“Syömissmeditaatiolla lisää hyvinvointia”

Syöminen on niin jokapäiväinen toiminta, että olet kenties **automatisoinut sen täysin**. Teet samalla monta asiaa, et kiinnitä huomiota ruuan laatuun, määrään ja makuun.

Ajattelet mahdollisesti jopa syöväsi jotain mikä maistuu ja ravitsee sinua. Aisti oletko oikeassa? Kokeile pysähtyä tuntemaan syömisestä vaikutuksia kehoosi ja mieleesi.

Minulta pyydetään usein arjessa käytettäviä helppoja mindfulness-MBSR-meditaatioharjoituksia. Tein tämän harjoituksen KUNTO PLUS -lehden lukijoille. Se ei vie sinulta ylimääräistä aikaa, koska syöt kuitenkin joka päivä. Se miten syöt vaikuttaa hyvinvointiin ja mielen tasapainoon. Olet ehkä tähän asti kiinnittänyt huomiota siihen mitä syöt.

Kun syöt itseäsi arvostaen ja ystävällisesti, niin se lisääntyy arjessa. Olet sen arvoinen.

– Kokeile tätä syömissmeditaatiota vähintään viikon ajan. Muistutan kurssilaisiani useasti ja nyt sinua siitä, että voit vain onnistua tässä harjoituksessa riippumatta siitä miten se meni. Anna tämän harjoituksen olla yksinkertainen ja helppo. Siinä ei ole tarkoitus pinnistellä, yrittää tai saavuttaa jotain tilaa. Anna sen olla arvostuksen ja ystävällisyyden hetki itsellesi.

Lyhyt syömissmeditaatio:

Asettaudu istumaan, niin että kehosi on rento ja hengitys virtaa vapaasti. Tarkoituksena ei ole syödä nopeasti seisten ja samalla muita asioita tehden. Laita puhelin, tietokone, lehdet pois niin että voit vain olla läsnä syömiselle uteliaana ja kiinnostuneena.

Aseta ruokasi eteesi niin näet sen ja sinun on helppo syödä. Aloita syöminen käyttäen kaikkia viittä aistia: näkö, tunto, maku, haju ja kuulo. Miltä ruokasi näyttää, miltä se tuoksuu, maistuu jne. Suupala suupalalta. Kun syöt hitaammin kuin normaalisti, pystyt helpommin aistimaan sekä huomaamaan automaattisen tapasi syödä. Pysähdy tarpeeksi pitkäksi ajaksi jokaiseen suupalaan, jotta voit tuntea sen maun, rakenteen. Aisti myös hengityksesi ja anna sen virrata.

Aistiminen tuo sinut aina tähän hetkeen. Et voi astia ruokaasi menneisyydessä etkä tulevaisuudessa. On helppo ymmärtää älyllisesti



Leena Pennanen, mindfulness-pioneeri Suomessa, toi mindfulness-menetelmän Suomeen 12 vuotta sitten.

että menneisyys on muisto ja tulevaisuus ajatus, edellinen suupala meni jo ja nyt on vain tämä suupala, tämä tuoksu, tämä maku.

Huomaa syödessäsi miten mielesi vaelttaa, alat miettiä työasioita, rupeat kiirehtimään, kenties turhaudut. Mutta aina kun palaat aistimaan makuja, hajuja, ääniä, niin tiedät että olet tässä syömässä, kerta toisensa jälkeen. Vain ne kerrat jolloin olet läsnä aistien merkitsevät, eivät ne jolloin mielesi vaelttaa.

Aisti hetki kun olet kylläinen, huomaa miltä se tuntuu kehossa. Lopeta syöminen.

Tällä tavalla harjoittaen mielesi alkaa rauhoittua, kehosi sulattaa ruuan helpommin, sinulla on kevyempi olo ja mielesi on virkeämpi. Hengittele vielä hetki ja kiitä itseäsi, että otit tähän ajan. □



Kirjavinkki: Jon Kabat-Zinn: Olet jo perillä, Basam Books. Perusteos kaikille jotka haluavat tutustua mindfulness-MBSR-menetelmään.

Mindfulness-Apps Leena Pennanen nyt ladattavissa myös Windows-versiona.