Eten met aandacht

Neem voor deze opdracht 5 tot 10 minuten de tijd waarin je even op een rustig plekje alleen kunt zijn. Een plek waar jij voor deze periode even niet gestoord wordt.
Als dit de eerste keer is dat je deze oefening doet voer deze dan uit met een rozijn of een andere gedroogde fruit soort. Als je deze opdracht al eens eerder gedaan hebt lees dan de verkorte versie van deze opdracht en voeg deze toe aan je dagelijkse routine.

De Rozijn

1. **Vasthouden**

Pak een van rozijnen (of andere vruchten) en leg deze in je handpalm. Neem hem vervolgens tussen duim en wijsvinger en voel het gewicht van de rozijn. Kijk er naar of je het voor het eerst in je leven ziet. Leg hem terug op de handpalm en voel het gewicht.

1. **Zien**

Neem de tijd om eens goed naar de rozijn te kijken. Bestudeer hem goed, kijk welke kleur het heeft, wat voor vorm en ontdekt alle kleuren die het heeft. Onderzoek de plooien en de ribbels, de donkere plekjes en de lichte. Kijk er naar alsof je nog nooit zo iets gezien hebt.

1. **Aanraken**

Neem de rozijn tussen de vingers en beweeg hem, voel hoe het oppervlak aanvoelt. En hoe voelt hij tussen de vingers van de andere hand? Is er verschil?

1. **Ruiken**

Houd de rozijn nu onder de neus. Merk bij iedere inademing op welke geur je ruikt. Heeft het een geur? Wordt je bewust van de geur die je in je opneemt. Is er geen of weinig geur constateer dat dan.

1. **De mond**

Breng de rozijn naar de mond en merk wat voor handelingen je doet in je lichaam. Leg hem langzaam in je mond maar kauw nog niet. Merk op wat het met de tong doet. Onderzoek wat je gewaar wordt. Begin het met de tong te verkennen voel het bewegen. Doe dit ongeveer dertig seconden of langer net wat jij fijn vindt.

1. **Kauwen**

Als je klaar bent met onderzoeken bijt dan bewust eenmaal in de rozijn en ontdekt wat het effect is. Let op de smaak die vrij komt, voel de textuur opnieuw en merk alles op. Kauw langzaam een aantal keer op het product zonder het nog door te slikken. Wat merk je op?

1. **Doorslikken**

Heb je al het idee gehad om de rozijn door te slikken? Wacht nog even voor je het echt doorslikt en voel hoe dit is. Wat doet de tong ter voorbereiding van het doorslikken? En het speeksel? Ervaar alle sensaties die er zijn. Maak nu de keuze om het door te slikken, dit kan ik één keer maar ook in meerdere keren, kijk wat jij fijn vindt. Probeer alle bewegingen van de tong vast te stellen terwijl je het doorslikt.

1. **Nawerking**

Neem een momentje om te ontdekken wat de effecten zijn van deze manier van eten. Proef je een nasmaak? Hoe voelt het nu in de mond zonder rozijn? Heb je de neiging om er nog een te pakken?

Neem even de tijd om alle nieuwe sensaties te voelen en sluit deze opdracht dan af en de volgende vragen te beantwoorden.

Wat heb je ervaren gedurende deze opdracht?

Wat vond je fijn?

Wat vond je minder fijn?

Geef je mening over de opdracht?

Ruimte voor meer notities:

Aandachtig eten in het dagelijks leven (verkorte opdracht)

1. **Gaan zitten**

Ga rustig achter je bord zitten en voel de stoel/kruk/bank/enz. onder je. Haal even adem voordat je begint met eten.

1. **Ruiken**

Ruik het eten dat voor je staat. Welke geur heeft het? Heb je dit vakere gegeten of is het een nieuw recept? Neem alle geuren in je op. Welke geur komt het meeste naar boven en welke geuren kan je onderscheiden?

1. **Kijken**

Neem de tijd om te kijken wat er op je bord ligt. Welke kleuren heeft het? Herken je alle producten nog? Wordt gewaar van het geen dat je voor je ziet.

1. **Naar mond brengen**

Breng langzaam een hap naar je mond en voel wat er gebeurt. Voel je bepaalde sensaties?

1. **Kauwen en proeven**

Neem de hap in je mond en begin langzaam te kauwen. Welke smaken komen er vrij? Welke structuur voel je in je mond? Wordt de smaak sterker? Stel deze vragen aan jezelf terwijl je kauwt maar het nog niet doorslikt.

1. **Doorslikken**

Ontdek of je al de neiging hebt gehad om het door te slikken. Kauw nog enkele malen meer en begin het langzaam door te slikken. Voel wat er in je mond gebeurt. Wat doet je tong en wat gebeurt er verder?

1. **Nagenieten**

Als je de hap hebt doorgeslikt, voel eens wat dit met je doet. Is er nog een nasmaak te ontdekken? Is dit lekker of als er geen nasmaak is merk dit dan op. Neem de tijd voor je de volgende hap neemt.

Beantwoord na het eten de volgende vragen over de opdracht om te evalueren:

Wat heb je ervaren gedurende deze opdracht?

Wat vond je fijn?

Wat vond je minder fijn?

Geef je mening over de opdracht?

Ruimte voor meer notities: