

Tip 17: Los sentidos – El gusto

Hoy trabajaremos el gusto. ¿Para qué sirve?

El sentido del gusto nos permite distinguir los sabores de los alimentos que tomamos.

Hoy vamos a hacer la meditación de la uva pasa. Con ella además del gusto, vamos a trabajar todos los sentidos que hemos tratado esta semana. (Se puede sustituir la uva pasa por cualquier otro tipo de alimento. Es muy importante que el ejercicio se realice muy lentamente, tardando varios minutos en comer el alimento.)

- *Coge la uva pasa, colócala en la palma de tu mano y mírala bien. ¿Qué colores ves? Fíjate en todas las formas que tiene, asegurándote de que la observas bien por todas partes. ¿Qué formas tiene? ¿Te recuerda a algo? Si esta uva pasa estuviera junto a otras ¿podrías distinguirla?*
- *Acércate la pasa a la nariz y huélela con los ojos cerrados ¿Cómo es el olor? ¿Es nuevo o conocido?*
- *Ponte la uva pasa junto a la oreja y achúchala un poquito ¿Puedes escuchar algún sonido? ¿Se parece a algún sonido que conozcas?*
- *Ahora cierra los ojos y toca la uva pasa. ¿Es agradable al tacto? ¿Está fría o caliente? ¿Qué formas notas con los dedos?*
- *A continuación, sin masticar todavía, te llevarás la pasa a la boca en cámara lenta, con los ojos cerrados, y la pondrás encima de la lengua: ¡preparados, listos, ya! ¿Notas algún cambio en la boca? ¿Quizás ahora tienes más saliva? Sin masticar, dale vueltas a la pasa por dentro de tu boca, observando su tacto y su sabor. Observa las diferentes sensaciones que han surgido en tu boca.*
- *¿Tienes ganas de morderla? Seguramente no sueles tardar tanto en comer algo. ¿Qué está siendo diferente esta vez? Bien, pues ya ha llegado el momento que estabas esperando. Dale un solo mordisco a la uva pasa y observa cómo van apareciendo los distintos sabores en el interior de tu boca. Siente todos los movimientos de tu lengua y tu mandíbula y cómo los movimientos ayudan a que puedas saborear la uva por toda la boca. ¿Notas sabores nuevos?*
- *A continuación, muy despacio, mastica la uva pasa. Cuando ya hayas terminado de masticar, trágala y observa cuanto tiempo tardas en perder su sabor dentro de tu boca. ¿Cómo está tu estómago ahora? ¿Qué diferencias notas entre comer despacio y comer deprisa? ¿Te imaginas comiendo todos los alimentos a este ritmo? ¿Crees que necesitarías mucha cantidad de comida o poca para llenarte?*