

# Real Food Tasting Übung

Eine einfache Übung, die wir Ihnen hier vorstellen, erlaubt es jedem Interessierten/Ihnen, die Wirkung unserer Nahrung einmal an und in sich selbst zu beobachten.

## Probieren Sie es selbst

Sie benötigen zunächst nichts weiter als z.B. ein Scheibchen einer Möhre und ein Stück von einer rohen Kartoffel.

Suchen Sie sich dann einen ungestörten Ort, an dem Sie Ruhe einkehren lassen und Ihre Gedanken für einen Moment beiseiteschieben können. Nehmen Sie Kontakt zu ihrem Herzen auf. Konzentrieren Sie sich dazu einfach einen Moment darauf und erleben Sie bewusst, in welchem Rhythmus es schlägt.

Wandern Sie anschließend mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den gesamten Körper.

Beginnen Sie mit dem Kopf – spüren Sie zuerst bewusst Ihr Gesicht – und fühlen Sie von da aus bis hinunter in den Brustbereich. Lassen Sie Energie, ausgehend von den Schultern, durch Arme und Hände fließen. Jeder einzelne Finger wird der Reihe nach innerlich betrachtet. Weiterhin wandert Ihre Aufmerksamkeit über den Bauch bis in die Beine, bis hin zu den Füßen – bis in die Zehen hinein. Verfolgen Sie denselben Weg anschließend auf der Rückseite des Körpers wieder hinauf – durch die Wirbelsäule bis hin zum Nacken.

Nehmen Sie sich dazu ruhig etwas Zeit.

Wo fühlen Sie sich vielleicht angespannt - wo locker und gelöst?

Beobachten Sie nur – es gibt keinen Grund, das, was Ihnen bewusst wird, zu bewerten.

Jetzt nehmen Sie sich ein Möhrenscheibchen. Schließen Sie Ihre Augen und essen Sie es langsam und bewusst:

**Was nehmen Sie wahr?**

**Wie ist der Geschmack?  
Verändert er sich?**

Gehen Sie einen Schritt weiter.

**Was bemerken Sie noch?**

**Leicht oder Schwer?  
Warm oder kühl?  
"Wirkt" es hell oder dunkel?**

Ruhen sie darin noch einen Moment.

**Wie fühlen Sie sich?**

**Erfrischt oder erschöpft?  
Entspannt oder konzentriert?  
Behaglich oder unwohl?  
In Balance oder unausgeglichen?**

Versuchen Sie es anschließend mit dem Stück Kartoffel und spüren Sie, ob es sich genauso oder vielleicht ganz anders anfühlt. Was stellen Sie diesmal fest?

Mit ein wenig Übung können Sie das Ganze natürlich auch mit anderen Lebensmitteln ausprobieren. Versuchen Sie Rohes und Gekochtes, biologisch oder nicht biologisch angebautes Essen.

### **Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung!**

Wenn Sie wollen, schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf. Schauen Sie nach ein paar Tagen nochmal drauf. Wollen Sie das Experiment wiederholen?

Wenn Sie mögen, dann machen Sie diesen kleinen Versuch mit Freunden oder in der Gruppe und lassen Sie sich gegenseitig an ihrem Erleben teilhaben.