



Il Sentiero dei Sensi

*Risvegliare ed affinare la propria
consapevolezza sensoriale*





Disclaimer

Il contenuto di questo Quaderno ha carattere puramente divulgativo ed informativo. Le indicazioni in esso presentate, pertanto, non vanno in alcun modo intese come strumento di diagnosi o di terapia psicologica. Ogni utente, quindi, utilizzerà questo documento sotto la sua unica ed esclusiva responsabilità.

L'autrice, la sottoscritta Pamela D'Alisa, declina ogni responsabilità per qualsiasi difficoltà legata ad un uso improprio del materiale qui presentato.

Per eventuali condizioni di grave disagio esistenziale, ti invito a rivolgerti ad un professionista qualificato per il tipo di problematica in atto.



Introduzione

Assuefatti da un'incessante sovrastimolazione quotidiana, abbiamo perso il contatto profondo con la nostra sensorialità, la nostra "finestra sul mondo". È attraverso i nostri sensi, infatti, che possiamo esplorare e conoscere il mondo, sia quello che ci circonda, sia quello che ci portiamo dentro (attenzione: dire che la nostra visione della realtà è principalmente empirica, ossia fondata sulle informazioni ricevute dall'esperienza sensoriale, non deve farci cadere nell'errore di pensare che solo quello che viene percepito attraverso i sensi è reale e ha ragione d'esistere!!)

Attraverso le sensazioni, sia quelle piacevoli che quelle spiacevoli, il nostro corpo, il nostro principale strumento di conoscenza, diventa una continua fonte di informazioni preziose, quelle da cui dovremmo partire per fare scelte sagge e consapevoli. Ma, in realtà, quanta fiducia accordiamo al nostro sistema sensoriale? Quanto lo ascoltiamo davvero e quanto seguiamo i messaggi che ci invia? Attraverso il corpo, fin dalla nascita, noi comunichiamo i nostri bisogni primari ma, crescendo, tendiamo ad allontanarci dalla naturale sensorialità di cui siamo dotati.



“Ritrovare i sensi ci mette più profondamente in comunicazione con la realtà, recuperare la nostra innata capacità di “sentire” il mondo colma quei vuoti esistenziali che nessun buon film e nessuna automobile ultimo modello potrà mai soddisfare. Quello che manca attualmente è “il senso del senso della vita” e non va cercato soltanto in belle idee e in percorsi spirituali sempre più esotici, ma in un sano immediato contatto con tutto quanto la realtà, proprio la realtà materiale, ci offre. [...] Sensualità è la capacità di provare piacere nelle piccole cose, nella brezza sulla pelle, nel profumo di un fiore, nei riflessi colorati sull’ala di una farfalla. È un senso da sviluppare perché in noi è spesso quasi atrofizzato. Il nostro palato è corrotto dai sapori forti, la nostra pelle è richiusa in abiti sempre più impenetrabili al sapore del mondo, le nostre narici non vengono mai stimolate e le orecchie sono spesso stordite, troppo per cogliere i delicati suoni dello scorrere dell’acqua... Sensualità è una facoltà da recuperare per permetterci di vivere in un mondo di cui impariamo a parlare lo stesso linguaggio, è l’intelligenza del corpo, quella più antica, quella più roduta, quella che sulla vita la sa più lunga. [...] La via della sensualità è quindi una via di amore per la vita, che ci può anche portare verso orizzonti sempre più vasti, insegnandoci a tenere i piedi ben saldi sulla terra”.

Marcella Danon - psicologa italiana





Non è inusuale, infatti, sentirsi dire di non fidarsi dei propri sensi perché possono essere ingannevoli. È sicuramente vero che la realtà che possiamo sperimentare in modo diretto attraverso i sensi è cangiante e, in risposta ai nostri cambiamenti di posizione o di umore, muta di conseguenza. Ti è mai capitato, ad esempio, di vedere un gioiello luccicare tra la sabbia e poi scoprire, avvicinandoti, che si trattava invece del tappo di una lattina? Ecco, se ti è successo, hai sperimentato una tipica illusione in cui i sensi possono farci cadere.

Ma, si chiede David Abram, con la nostra continua repressione dei sensi e del mondo sensoriale, con la persistente assenza di forme di esperienza diretta, non stiamo svilendo il mondo più vero di tutti, l'unico su cui possiamo davvero contare e su cui si basano tutte le altre realtà?



“Mi sembra che quelli di noi che lavorano per salvaguardare la natura selvaggia debbano impegnarsi anche per un ritorno ai nostri sensi e per diffondere un nuovo rispetto nei confronti della conoscenza sensoriale. I sensi costituiscono l'accesso più immediato al mondo naturale che si estende al di là dell'esperienza umana: gli occhi, le orecchie, le narici che afferrano nella brezza i deboli aliti di sale marino, le punta delle dita che sfiorano la corteccia di un albero, la nostra pelle porosa che rabbrivisce quando sente la presenza di un altro animale; in ogni momento, l'apparato sensoriale del nostro corpo ci mette in relazione con la Terra vivente. Se l'umanità ha dimenticato la sua totale dipendenza dalla comunità terrestre delle varie forme di vita, ciò può essere avvenuto solo perché la dimensione sensoriale delle nostre esistenze è stata da noi trascurata, o accantonata come irrilevante. I sensi rappresentano quel che abbiamo di più selvaggio dentro di noi: una capacità, questa, che condividiamo in qualche modo non solo con altri primati, ma anche con molte altre entità facenti parte del panorama vivente, dai lombrichi alle aquile. I fiori che reagiscono alla luce del sole, le radici degli alberi che si allungano in cerca di acqua, perfino la chemiotassi di un semplice batterio: anche queste sono espressioni di sensibilità, lontane varianti della nostra facoltà di sentire. Al di là del fatto di respirare e mangiare, i sensi rappresentano il nostro legame più intimo con la vita terrestre, la maniera basilare seguita dalla Terra allo scopo di influenzare il nostro stato d'animo e indirizzare le nostre azioni. [...] Anche i nostri sensi si sono sviluppati insieme a quelli della Terra che ci avvolge. [...] Possiamo dire che l'esperienza sensoriale è il modo con cui il nostro corpo lega la propria vita alle altre vite che lo circondano, il criterio attraverso il quale la Terra associa se stessa ai nostri pensieri e ai nostri sogni. La percezione rappresenta il collante che tiene uniti i nostri singoli sistemi nervosi al più ampio ecosistema che ci avvolge. [...] Se ignoriamo o sottovalutiamo l'esperienza sensoriale perdiamo la sorgente primaria dell'allineamento con l'ecologia intesa nel suo significato più ampio, mettendo così in pericolo noi stessi e la Terra”.

David Abram - filosofo ed ecologo statunitense





Immersi in una società frenetica che va sempre di corsa, troppo spesso affrontiamo le nostre giornate senza cogliere le molte e variegate *sfumature sensoriali* che il corpo ci invia, quelle in grado di riportarci al momento presente, l'unico che possiamo vivere davvero.

E così guardiamo senza vedere, ascoltiamo senza sentire, mangiamo senza gustare, tocchiamo senza percepire, odiamo senza fiutare e, purtroppo, ignoriamo spesso e volentieri la voce del nostro Intuito, il nostro sesto senso.

Ecco perché è di primaria importanza percorrere il *Sentiero dei Sensi*, quello che ci fa scoprire il mondo con i suoi sapori, i suoi profumi, i suoi suoni, i suoi colori, le sue forme e le sue trame. È il Sentiero grazie al quale possiamo vedere meglio la realtà delle cose, gustare i piaceri della vita, toccare con mano risvegliando sensazioni sopite, fiutare le giuste direzioni, sentire le voci della Terra, percepire oltre il conosciuto.

Lo psicologo americano Clifford N. Lazarus, direttore del *The Lazarus Institute* (Skillman, New Jersey), sottolinea i molti vantaggi che possono derivare dall'aprirsi agli stimoli sensoriali che provengono dall'esterno e dal vivere in armonia con i propri sensi. Gustare un cibo che ci piace, accarezzare il pelo del nostro gatto, abbracciare una persona cara, ascoltare la nostra musica preferita, ammirare un incantevole tramonto, fare un bel bagno profumato... questi sono tutti piccoli gesti che ci regalano momenti di benessere, migliorano il nostro umore e ci riportano ai piaceri semplici della vita.

I sensi, però, ci ricorda Lazarus, vanno coltivati e coccolati. Spesso, infatti, soprattutto oggi che siamo bombardati dagli stimoli sensoriali, perdiamo il contatto con le nostre percezioni sensoriali cadendo preda di un pericoloso intorpidimento e dimenticando che è proprio l'uso pieno dei sensi che ci rende più aperti, più ricettivi, più disponibili all'incontro, con noi stessi e con gli altri.

Tornare a sintonizzarci ai nostri sensi, quindi, significa ottenere molti benefici, sul piano sia fisico che psicologico. Riscoprendo il potere delle nostre percezioni sensoriali, iniziamo davvero a vivere a tutto tondo, ad assaporare e gustare la vita in una dimensione globale e a godere fino in fondo dei piaceri gratuiti che ci può offrire.

Qui di seguito, per ognuno dei sei sensi, trovi degli spunti di allenamento e di riflessione. Anche se, in genere, quando facciamo qualcosa entrano in campo più sensi, tu concentrati su un senso alla volta e dedicagli, se puoi, un'intera settimana (oppure almeno una giornata). Non sei tenuto,



naturalmente, a seguire l'ordine con cui io ti presento i sensi e, delle attività proposte, puoi sperimentarle tutte o focalizzarti su quelle che ti attirano di più (o inventane tu qualcuna!!).

L'importante è prendere l'impegno con te stesso di acuire il senso scelto, prestandogli la massima attenzione per il tempo stabilito, e annotare su un quaderno tutte le scoperte che farai e i pensieri e i sentimenti che queste ti suscitano. Se l'esperienza ti piace, puoi anche decidere di ripeterla più volte stabilendo, ad esempio, "la giornata dei sensi" da fare una volta alla settimana o "la settimana dei sensi" da fare una volta al mese.



Il Sentiero della Vista



Di tutti i nostri sensi la Vista è quello che usiamo maggiormente (a differenza delle altre specie animali, infatti, la nostra affida gran parte dell'interpretazione del mondo circostante alla Vista) e, probabilmente, anche quello dato più per scontato. È solo quando i nostri occhi hanno dei problemi infatti, o quando gli altri sensi sono fuori uso (come quando, ad esempio, abbiamo il naso chiuso o le orecchie tappate), che ricordiamo quanto prezioso sia il dono della Vista.

Oltre il 90% delle informazioni che riceviamo arriva al cervello attraverso i canali visivo ed uditivo. L'occhio, quindi, assieme all'orecchio, rappresenta il principale punto di contatto fra il nostro organismo e l'ambiente che ci circonda.

Ma per essere in grado di *vedere* davvero, è necessario allenare se stessi a guardare oltre la piatta ed anonima familiarità del nostro mondo abituale. Solo così, infatti, possiamo cogliere dettagli e sfumature che troppo spesso, per la fretta e la superficialità dello sguardo, non notiamo. Più ci alleniamo ad osservare, insomma, più cose riusciamo a vedere.

Durante la settimana dedicata alla Vista, quindi, guarda ciò che ti circonda, dentro e fuori casa, e focalizzati sulle caratteristiche rilevabili attraverso la Vista:

- I colori (chiari, scuri ecc.)
- Le forme (regolari, irregolari, informi)
- Le dimensioni (grande, piccolo, alto, basso ecc.)
- La distanza (lontano, vicino ecc.)
- La posizione (sopra, sotto ecc.)

Lascia che gli stimoli visivi colpiscano i tuoi occhi senza giudicare o etichettare quello che guardi, ma limitati semplicemente ad osservare lasciando che la tua Vista abbracci tutto quello che si trova di fronte ai tuoi occhi. Fai attenzione a cosa cattura la tua attenzione e a cosa ti piace in particolare.



Idee di allenamento

- Scegli 3 colori e cerca di individuarli nei diversi oggetti e ambienti attorno a te.
- Scegli 3 forme e cerca di individuarle nei diversi oggetti e ambienti attorno a te.
- Cerca negli oggetti e negli ambienti attorno a te la lettera iniziale del tuo nome e del tuo cognome.
- Cerca negli oggetti e negli ambienti attorno a te le cifre della tua età.
- Bendati gli occhi, oppure spegni la luce, e sperimenta la tua percezione visiva al buio.
- Osserva qualcosa sfocando volontariamente la vista e osserva cosa viene automaticamente a fuoco.
- Adatta il tuo fuoco visivo a distanze diverse.
- Focalizzati sull'osservare le ombre di quello che ti circonda.
- Osserva un oggetto, poi chiudi gli occhi e cerca di riprodurre la sua immagine nella tua mente per testare la tua memoria visiva.
- Chiudi gli occhi ed esercita una lieve pressione con la punta delle dita contro le palpebre. Nota i colori e i disegni mutevoli che vedi essendo consapevole che sono frutto della tua mente (che sta reagendo agli stimoli).
- Scegli una finestra di casa tua (una di fronte alla quale puoi stare comodamente seduto per un po' di tempo), immagina che sia la cornice di un quadro e annota, o fai uno schizzo, di tutto quello che vedi. Cerca di rifare l'esercizio in diversi momenti della giornata (per cogliere la differenza al variare della luce), con diverse condizioni meteorologiche (per cogliere la differenza tra quando, ad esempio, c'è il sole o la pioggia) e in diversi momenti dell'anno (per vedere come cambia il panorama in base al variare delle stagioni).

Domande di riflessione

- *Qual è il mio colore preferito? Cosa mi attira di questo colore?*
- *Qual è il colore che non sopporto? Cosa mi infastidisce di questo colore?*
- *Qual è la mia forma preferita? Cosa mi attira di questa forma?*
- *Qual è la forma che non mi piace? Cosa mi infastidisce di questa forma?*
- *Quando mi trovo in un posto nuovo (al chiuso o all'aperto) cosa cattura per prima i miei occhi?*
- *Cosa, visivamente, mi mette di buon umore?*
- *Cosa, visivamente, mi ispira?*
- *Come posso portare queste ispirazioni nella mia vita (es. ricolorando una parete, appendendo un certo quadro)?*



Il Sentiero dell'Udito



In tutti i testi religiosi più antichi, l'Universo ha avuto origine dal suono. Tutta la Creazione è Sinfonia di note, ottave e frequenze armoniche. Il suono può essere strumento di guarigione e, come l'odore, ha la capacità di trasportarci in altri luoghi ed dimensioni. Bypassando la mente razionale, è in grado di toccare le nostre corde più profonde e sollecitare la nostra Psiche producendo un'ampia gamma di sensazioni emotive, intuizioni poetiche e visioni oniriche.

Il suono ci tiene legati al fatto che ognuno di noi ha un suo ritmo personale, unico ed inimitabile, e stimola la parte creativa della nostra mente. Secondo la tradizione dello Sciamanesimo Celtico, attraverso la musica la Natura manifesta un profondo e segreto messaggio che può portare a conoscere l'origine e la reale natura dell'Universo.

Ma l'ascolto, quello autentico e profondo, richiede attenzione, apertura e presenza. Troppo spesso, invece, immersi in un interrotto brusio sonoro, lasciamo che i suoni ci colpiscano senza distinguere le perle dalla "spazzatura sonora".

Durante la settimana dedicata all'Udito, quindi, ascolta tutti i suoni che ti arrivano alle orecchie e focalizzati sulle caratteristiche rilevabili con l'udito:

- Il suono (continuo, discontinuo, lungo, corto, forte, debole, acuto, grave ecc.)
- Il ritmo (lento, veloce)
- Il volume (alto, basso)
- Il rumore (rombante, martellante, stridente, fruscii, strofinii, stridii ecc.)
- Le vibrazioni (per coglierle puoi mettere la musica ad alto volume e poi poggiare la mano su una superficie)



Idee di allenamento

- Metti a confronto suoni diversi e cerca di cogliere le differenze (es. Che differenza c'è tra il suono prodotto dalla pioggia e quello provocato dallo sgocciolare di un rubinetto?).
- Produci con la tua voce, o con uno strumento musicale, suoni diversi e prova a definirli.
- Chiudi gli occhi, accendi la musica e inizia a muoverti. Come si muove il ritmo dentro di te?
- Chiediti che suono hanno gli elementi a cui, spesso, prestiamo poco orecchio: Che suono ha il silenzio? Che suono ha il mio respiro? Che suono ha il sorriso? ecc.
- Mentre parli con qualcuno decidi di ascoltarlo con attenzione, senza interromperlo e tenendo libera la tua mente. Cosa cambia rispetto a quando ascolti frettolosamente?
- Immagina di dover dare vita ad un paesaggio sonoro. Da quali suoni sarebbe caratterizzato?
- Chiudi gli occhi e ascolta il mondo attorno a te. Come cambia la tua percezione sensoriale quando non è associata alle immagini?
- Accendi la radio e ascolta la prima canzone che trovi. Non ha importanza che ti piaccia oppure no. Ascoltala per intero, poi spegni la radio e cerca di ricordare il testo e la melodia della canzone per testare la tua memoria uditiva.
- Registra la tua voce mentre leggi il passo di un libro e poi ascoltala. Che differenza c'è tra la voce che senti registrata e l'idea mentale che hai del suono della tua voce? Se fosse la voce di un estraneo, quale sarebbe la tua reazione?
- Per un'intera giornata presta attenzione all'effetto della qualità delle voci delle persone attorno a te. Quali toni, livelli di volume, accenti ti influenzano in modo positivo e negativo? Che effetto ti fa stare in mezzo a persone che non capisci (perché parlano un'altra lingua o in dialetto) o che usano un linguaggio che non ti piace?
- Mettiti in una posizione in cui puoi rilassare il corpo e ascolta diversi tipi di musica (classica, pop, jazz, blues, rock, elettronica, folk, gospel, grunge, hip-pop, metal, punk ecc.). Con gli occhi chiusi, focalizzati solo sulla musica e prendi coscienza di quali sono le tue reazioni corporee alle note musicali. Come reagiscono le diverse parti del tuo corpo quando sperimenti diversi tipi di musica? Sotto l'influenza della musica, la tua mente crea automaticamente immagini o scene?

Domande di riflessione

- *Quali suoni trovo piacevoli? Cosa mi attira di questi suoni?*
- *Quali suoni mi infastidiscono? Cosa non mi piace di questi suoni?*
- *Che rapporto ho con i suoni che mi circondano?*
- *Quando sono in mezzo al traffico, che reazioni percepisco dentro di me?*



- *Che tipo di immagini mi evocano i suoni?*
- *Quali sentimenti mi evocano i suoni?*
- *Qual è la mia musica preferita?*
- *Quale tipo di musica mi rende allegro/felice e quale, invece, apatico/triste?*
- *Qual è la colonna sonora della mia vita?*



Il Sentiero del Tatto



Nella fisiologia classica il Tatto viene spesso annoverato tra i cosiddetti “sensi minori” ma si tratta, in realtà, di una erronea semplificazione. Ogni movimento, soprattutto l’afferrare e il tenere in mano gli oggetti, si realizza grazie alla collaborazione finemente coordinata di sensibilità e mobilità. Al Tatto spetta il compito di verificare la forza e la velocità della presa e di regolare conseguentemente la contrazione muscolare.

La pelle, l’organo più esteso che abbiamo, oltre a rivestire il nostro corpo, gli assicura la dovuta protezione e permette i rapporti con il mondo esterno. È un organo particolarmente sensibile a ogni forma di contatto che ci permette di distinguere empiricamente sensazioni tattili di diversa natura come, ad esempio, il caldo, il freddo, la pressione e il dolore.

Costantemente coperti da indumenti, spesso siamo poco a contatto con la pelle del nostro corpo, interagiamo poco con questo organo - tranne quando, naturalmente, ci laviamo e, magari, diamo una passata veloce di crema idratante (esiste, naturalmente, il contatto legato anche alla dimensione sessuale ma in questo contesto stiamo parlando di sensorialità e non di sessualità) - mancando così di coltivare e assaporare uno dei piaceri più grandi che ci vengono concessi: il piacere tattile. Il Tatto, infatti, è uno dei sensi che maggiormente ci porta in contatto con la profondità del nostro corpo.

Il Tatto è un’esperienza di pienezza fisica e, non è un caso, che i bambini vogliano sempre toccare tutto. Fa parte della natura umana, infatti, voler sperimentare tutto quello che ci circonda e, naturalmente, è attraverso il corpo che lo facciamo.

La percezione tattile è in grado di offrirci molti piccoli piaceri. Prova a pensare, ad esempio, al piacere sottile che si prova quando immergiamo il corpo nell’acqua calda, sentiamo il viso accarezzato dal vento, mordiamo un pomodoro ancora caldo di sole, affondiamo le mani nella sabbia, abbracciamo una persona amata, accarezziamo il manto peloso di un animale, ci facciamo



lavare i capelli dalla parrucchiera, entriamo nel letto dopo aver messo le lenzuola pulite e fresche di bucato... e l'elenco potrebbe continuare all'infinito!!

Il rischio, però, distratti come siamo da una mente iperattiva sempre impegnata a portarci altrove, è di perderci questi piccoli e speciali piaceri quotidiani.

Durante la settimana dedicata al Tatto, quindi, tocca tutto quello che ti capita sotto tiro, in casa e all'aperto, focalizzandoti sulle caratteristiche rilevabili attraverso il Tatto:

- La superficie (liscia, ruvida, rugosa, scabra, ondulata, curva, appuntita ecc.)
- La consistenza (morbida, dura, fragile, resistente, solida, liquida, elastica ecc.)
- Il peso (leggero, pesante, pieno, vuoto ecc.)
- La sensazione (caldo, freddo, neutra, bagnato, asciutto ecc.)
- Il materiale (plastica, legno, acciaio ecc.)

Idee di allenamento

- Fai una passeggiata e prova a toccare tutte le superfici che trovi: il muro di una casa, la corteccia di un albero, i fili d'erba di un prato, la fiancata di un'auto, l'asfalto stradale ecc. Prova a chiudere gli occhi mentre sperimenti con il Tatto queste superfici. Che sensazioni provi?
- Togli le scarpe e cammina a piedi nudi in consapevolezza. Se puoi, sperimenta su superfici diverse - legno, marmo, tappeti, erba ecc. - e prendi nota delle differenti sensazioni che arrivano al tuo corpo. In alcune culture indigene i piedi rappresentano i nostri occhi e, di conseguenza, indossare delle scarpe significa procedere bendati. Nel fare questo esercizio, noti anche tu che camminare a piedi nudi ti permette di cogliere più informazioni di quando cammini con le scarpe?
- Scegli una superficie della tua casa come, ad esempio, un comodino o una lampada, siediti e poi, ad occhi chiusi, esplorala per una decina di minuti lasciando che le dita diventino i tuoi occhi. Puoi fare lo stesso esercizio con una parte del tuo corpo. Senza l'associazione con la Vista, cosa provi nel toccare le cose?
- Dopo aver fatto la doccia, spalmati un po' di crema in consapevolezza. Massaggia ogni parte del tuo corpo toccandola come se fosse la prima volta. Cosa provi? Quali parti del tuo corpo senti tese? Quali parti apprezzano un tocco energico e quali, invece, preferiscono più gentilezza?
- Presta attenzione a tutte le azioni muscolari che esegui, sia che si tratti di camminare, correre, masticare o spostare oggetti. Nota le sensazioni prodotte dagli abiti sul tuo corpo. Che cosa provi?



- Stenditi sulla schiena e, dopo aver fatto qualche respiro profondo per rilassarti, comincia ad irrigidire il tuo corpo partendo dal ventre. Senti la tensione che attraversa il tronco agendo su tutte le direzioni - in alto, in basso e in fuori sui fianchi - e poi torci le dita dei piedi e delle mani verso l'interno ed esercita una tensione completa in tutti i muscoli del corpo. A questo punto, all'improvviso, arresta la tensione rilassando contemporaneamente tutti i muscoli del corpo e liberando il respiro. Senti coscientemente ogni muscolo che si abbandona. Che sensazioni emergono?

Domande di riflessione

- *Quali sono i materiali e le superfici che preferisco toccare? Che tipo di sensazioni mi danno?*
- *Quali sono i materiali e le superfici che non mi piace toccare? Cosa mi infastidisce dal loro tocco?*
- *Cosa mi piace indossare sulla pelle?*
- *Cosa provo nel toccare con la punta delle dita le linee del mio corpo?*



Il Sentiero del Gusto



Bere e mangiare ci è necessario per sopravvivere, naturalmente, ma il Gusto, con i diversi sapori che è in grado di farci percepire, riesce a suscitare in noi intense sensazioni. È difficile, in realtà, separare il Gusto dall'Olfatto, ed è una cosa che sperimentiamo tutti quando al solo sentire il profumo di una torta appena sfornata o del pane caldo ci viene subito l'acquolina in bocca. O pensiamo a quando, invece, a causa del naso chiuso per il raffreddore, qualunque cibo ci sembra sciapo ed insapore.

Questo fenomeno accade perché se il Gusto ci permette di discriminare solo dolce, salato, acido e amaro, l'Olfatto dà una specificità a quel certo sapore che noi sentiamo in modo generico. Il dolce è dolce, ad esempio, ma il dolce del miele è specifico e quella specificità è data dal caratteristico aroma di quella sostanza che noi percepiamo con il naso. Ovviamente vale anche il discorso inverso. Appena sentiamo un odore che ci piace, si attiva la salivazione che ci invita ad assaggiare quella certa sostanza.

Non tutta la bocca, però, è deputata in modo indifferenziato alla percezione dei sapori. Siamo dotati, infatti, di una "mappa dei sapori", ossia esistono delle aree della lingua dove un certo tipo di gusto viene percepito prima e dove la soglia di sensibilità per quello specifico gusto è più bassa. Il gusto amaro, ad esempio, lo percepiamo sul fondo della lingua mentre, il gusto dolce, lo percepiamo sulla punta.

Presi perennemente dalla fretta, oggi in molti siamo poco presenti a noi stessi mentre mangiamo e poco consapevoli di quello che sentiamo davvero nel palato. Il momento in cui mangiamo, invece di essere vissuto come un piacevole rituale, è inteso come una necessità di sopravvivenza che non merita troppe sviolinate e, di conseguenza, inghiottiamo quello che abbiamo nel piatto senza nemmeno masticare a sufficienza.



Eppure, se ci rifletti, dovrai riconoscere che gli eventi importanti della nostra vita sono sempre caratterizzati dalla presenza di cibo: il compleanno, il Natale, la Pasqua, la laurea, il matrimonio, la nascita di un figlio, una promozione al lavoro ecc.

Il problema, però, è che in generale mangiamo troppo e male. È necessario, pertanto, riscoprire un nuovo rapporto con il cibo che sia sano, piacevole e rispettoso dell'ambiente. "Il meno è più" dice un antico motto zen e, se applicato al cibo, questo significa imparare a selezionare quello che davvero nutre il nostro corpo e ci procura piacere genuino. Il cibo è in assoluto il primo ingrediente di salute e di bellezza e più è in accordo con la nostra costituzione (concetto molto importante che ritroviamo in antiche medicine come quella cinese e quella indiana), più ci porta all'equilibrio e all'armonia.

Durante la settimana dedicata al Gusto, quindi, assapora gli alimenti focalizzandoti sulle caratteristiche rilevabili attraverso il Gusto:

- Il sapore (dolce, salato, amaro, acido, insapore ecc.)
- La consistenza (duro, molle, crudo ecc.)
- La commestibilità

Idee di allenamento

- Decidi di mangiare in consapevolezza e, preso un pezzo di cibo, mettilo in bocca e masticalo lentamente. Mentre lo mastichi, focalizzati sulle sensazioni che provi: Che sapore senti? Come lo definiresti? Che effetto ti fa questo sapore? Dopo aver ingoiato il boccone, il sapore è rimasto lo stesso di quando lo masticavi? Come ti senti dopo averlo mangiato? Quando puoi, mentre mangi, chiudi gli occhi per rafforzare la tua consapevolezza dei sapori e, per capire esattamente in quale area della lingua (sulla punta, in fondo, ai lati) viene percepito quel dato sapore, tieni la lingua fuori dalla bocca (resistendo all'istinto di ritrarla, cosa che permetterebbe alla saliva di spargere il sapore su tutta la superficie linguale) finché non percepisci il sapore.
- Scegli un cibo (non uno composto da più ingredienti ma uno singolo come, ad esempio, un mandarino) e scrivi tutto quello che ti viene in mente pensando a questo cibo: sapore, odore, consistenza, colore, aspetto. Poi prendi il mandarino e tienilo fra le mani. Soppesa la consistenza della buccia, il peso, la forma. Poi sbuccialo, prendi uno spicchio e gustalo. Dopo averlo mangiato, riprendi i tuoi scritti e descrivi l'esperienza in modo più dettagliato. Come differiscono i due scritti? Puoi rifare l'esercizio con altri cibi.



Domande di riflessione

- *Quali sono i miei sapori preferiti? Cosa mi piace di questi sapori?*
- *Quali sono i sapori che non mi piacciono? Cosa mi infastidisce di questi sapori?*
- *Ci sono dei sapori che mi evocano precisi ricordi?*
- *Quali sono le pietanze che preferisco mangiare?*
- *In generale, che rapporto ho con il cibo?*
- *Quando mangio, sono presente all'esperienza sensoriale?*



Il Sentiero dell'Olfatto



L'Olfatto è il nostro senso più primitivo e, proprio per questo, quello di cui oggi abbiamo meno bisogno per sopravvivere. Nonostante questo, però, i profumi ci affascinano e ci attirano come le api con il miele. Gli odori sono in grado di inebriarci, di sedurci, di stimolare ricordi, di rilassarci o, al contrario, di risvegliarci. Possono anche disgustarci o stordirci, ovviamente, ma comunque sia catturano immediatamente la nostra attenzione.

È difficile, in genere, modificare la nostra prima impressione olfattiva perché la risposta agli odori è immediata ed istintiva. Un odore o ci piace o non ci piace e l'effetto su di noi è talmente forte da influenzare le nostre scelte e la percezione di quello che ci circonda.

Oggi viviamo in una società che, soprattutto in merito agli odori corporei, propone un'assillante battaglia antiodore quasi come se ci si dovesse vergognare del fatto che alcune parti del nostro corpo, per loro natura, hanno uno specifico odore. Non mi sto riferendo, naturalmente, alla poco piacevole mancanza di igiene personale, ma al fatto che alcuni odori che fanno naturalmente parte del corpo umano vengono presentati come qualcosa di disgustoso che va assolutamente coperto con litri di profumo.

Al di là di questo, comunque, è sicuramente importante imparare ad ampliare la propria gamma olfattiva in modo da apprezzare anche gli odori per noi insoliti e far sì che il nostro naso risvegli la sua capacità di fiutare (fondamentale, invece, nelle altre specie animali).

Durante la settimana dedicata all'Olfatto, quindi, muoviti in più direzioni e odora l'ambiente che ti circonda focalizzandoti sulle caratteristiche rilevabili attraverso l'Olfatto:

- L'odore (dolce, aspro, speziato, balsamico, pungente, putrido, inodore ecc.)



Idee di allenamento

- Fai una passeggiata e, man mano che procedi, presta attenzione a tutto quello che odori: il profumo di un passante, l'odore dell'erba appena tagliata, l'odore di un cane, il profumo che esce dalla panetteria, l'odore dell'asfalto bagnato ecc. Non esprimere giudizi su quello che odori, ma prendi semplicemente nota di tutto quello che passa sotto il tuo naso prestando attenzione all'effetto che odori e fragranze hanno su di te.
- Scegli un odore con cui lavorare - quello di un'arancia, di un fiore, di una bottiglia di aceto, di un peperoncino, di una corteccia d'albero, di un vasetto di crema per il viso ecc. - e, avvicinato il naso all'elemento scelto, inala profondamente e a lungo il suo profumo lasciando che le sue molecole stuzzichino il tuo organo olfattivo. Se l'elemento scelto può essere modificato (es. togliere la buccia dell'arancia o spalmare sulla pelle un po' di crema), fallo e cerca di percepire la differenza in quello che odori. Come puoi descrivere a parole l'odore che senti? È un odore che ti ricorda qualcosa?
- Chiudi gli occhi per sperimentare gli odori più insoliti e notare se ti vengono in mente particolari emozioni o ricordi. Non limitarti agli odori ovvi, come ad esempio quello dei fiori o dei fumi di scarico delle auto, ma odora anche la matita che usi per scrivere, il bicchiere che usi per bere, la ringhiera a cui ti appoggi mentre scendi le scale, lo stereo che usi per ascoltare la musica ecc. Prendi nota degli effetti che questi odori hanno su di te.
- Immagina di dover creare il profumo perfetto per te, quello che, mescolando saggiamente odori, fragranze e sensazioni olfattive, rappresenta pienamente il tuo vero modo di essere. Pensa alla tua personalità, ai tuoi gusti, alle tue passioni, alle tue relazioni, ai tuoi viaggi, agli ambienti naturali che ti affasciano ecc. e distilla tutte queste esperienze in 10 essenze. Per ognuna scrivi la composizione senza preoccuparti del fatto che si tratti di essenze davvero tradizionali. Libera la fantasia e usa, se ti fa piacere, concetti più evocativi come, ad esempio, l'odore della neve o l'odore della notte.
- Quando ti siedi a mangiare, prima metti in bocca un boccone e mangialo, poi, prima di portare un secondo boccone alla bocca, odoralo portando tutta la tua attenzione alla percezione olfattiva, e poi mangialo. Cogli delle differenze nei sapori tra quando hai odorato il boccone e quando non lo hai fatto?

Domande di riflessione

- *Quali odori amo e quali, invece, evito volentieri? Per quale motivo?*
- *Quali odori ci sono nella mia casa e nel mio spazio verde (orto o giardino)?*
- *Quali odori ci sono nel posto in cui lavoro?*



- *Quali odori prevalgono al mattino e quali alla sera?*
- *Quali odori sono direttamente collegati ai miei ricordi? (es. un certo dopobarba, un certo fiore, un certo tipo di tabacco ecc.)*
- *Quali odori associo alle persone che amo?*
- *Come scelgo i profumi da usare sul mio corpo?*
- *Quale odore associo alla parola “casa”?*
- *Come descrivere l’odore della mia pelle?*



Il Sentiero dell'Intuito



Mentre coltiviamo i nostri cinque sensi, sviluppiamo una sensibilità più sottile verso ciò che ci circonda aprendoci, in questo modo, ad un sesto senso che, più che sperimentato fisicamente, è sentito interiormente. Si tratta dell'Intuito, quella dimensione nella quale, semplicemente, conosciamo ogni risposta.

L'Intuito, infatti, che etimologicamente significa "vedere dentro", sa sempre cosa è bene per noi, di cosa abbiamo bisogno e lo sa veloce come un fulmine, basta scegliere di prestargli ascolto. È la voce dell'Anima, la voce della conoscenza e della consapevolezza, una sorta di Oracolo interno attraverso il quale possiamo vedere con visione interiore.

Rappresenta, quindi, il nostro personale e prezioso scrigno di saggezza, ispirazione, sincronicità e sapere. Per funzionare bene ed esserci d'aiuto, però, l'Intuito va nutrito ed è proprio ascoltandolo e seguendo i suoi consigli che gli forniamo nutrimento. Se non gli prestiamo orecchio, invece, tende ad atrofizzarsi proprio come uno muscolo che non viene usato. Mi fermo o vado avanti? Faccio questa scelta o quell'altra? Accetto o rifiuto? Mi lancio o aspetto?... queste sono le domande da fare all'Intuito.

Pur essendo meno fisico rispetto agli altri cinque sensi, anche l'Intuito può essere coltivato e rafforzato. E in realtà, per farlo, non c'è bisogno di fare chissà che cosa. È sufficiente fare silenzio dentro se stessi, acquietare il brusio della mente e ascoltare la sua voce amabile e gentile sempre pronta ad indicarci la strada.

Un escamotage che possiamo usare per rapportarci a questa dimensione energetica sottile ed impalpabile è quello di personificarla dandogli un aspetto umano. Puoi immaginarlo come un uomo o una donna saggia che vive dentro te e chiamarlo, ad esempio, Il Saggio Maestro della Grotta o la Saggia Vecchina del Bosco. Crea un'immagine mentale del suo aspetto e definisci un



luogo immaginario, dentro di te, in cui incontrarvi: una grotta, un bosco, un giardino, la cavità di un grande albero ecc. Se ti fa piacere, puoi anche associare a questo “personaggio” un simbolo o un talismano e trovare, anche, un oggetto (ad esempio una pietra) che rappresenti per te la connessione al tuo Intuito (puoi tenere fra le mani questo oggetto quando decidi di dialogare con il tuo Intuito per avere assistenza).

Idee di allenamento

In realtà, in riferimento all’Intuito, non ha molto senso stabilire degli esercizi. Si tratta, più che altro, della disponibilità da parte tua ad ascoltare e a seguire con fiducia quelle sensazioni “di pancia” che provi di fronte alle questioni della tua vita.

Siamo soliti pensare che le decisioni migliori si prendano facendo leva sulla razionalità ma questo non è sempre vero, soprattutto quando si tratta di scelte impegnative e complesse. Molto più saggio, invece, è metterci in comunicazione con la nostra parte più profonda e dialogare con lei per arrivare a prendere la decisione più in sintonia con le nostre vere esigenze.

Per allenarti, comunque, prova a sperimentare quanto segue:

- Quando ti trovi davanti ad una scelta la cui risposta può essere solo “chiusa”, ossia una scelta che ti mette di fronte a due sole possibilità (sì/no, questo/quello, destra/sinistra, resto/vado, adatto/inadatto ecc.), prova a scegliere con l’Intuito. Inizia a sperimentare dalle scelte più piccole e sintonizzati su come ti fa sentire, a livello fisico ed emotivo, la risposta scelta. Potrai sperimentare una chiara sensazione fisica come, ad esempio, una stretta alla bocca dello stomaco oppure una forte emozione come, ad esempio, un senso di gioia (in linea generale, sensazioni fisiche ed emotive “disagevoli” ti indicano che la scelta non è adatta a te e, viceversa, quelle “positive” ti danno il via libera). Non è necessario che tu sappia dare una spiegazione razionale alla scelta ma che tu *senta* profondamente che quella è la scelta giusta per te. Naturalmente, non cercare di usare questo “dialogo” per prevedere il futuro, non è questo il suo scopo (e non funzionerebbe nemmeno)!! Usalo per avere risposte sincere nel caso di dubbi e perplessità che puoi sperimentare e, ovviamente, fidati della risposta che ricevi.
- Puoi esercitare il tuo Intuito anche con azioni apparentemente casuali: entrare in libreria e scegliere il primo libro da cui ti senti “chiamato”, andare ad un cinema multisala e scegliere il film che più ti ispira, percorre un tragitto e svoltare verso la prima strada che ti attira ecc. Prova a sperimentare e presta attenzione ai messaggi che ti arrivano...



Domande di riflessione

- *Quanto credo nel potere dell'Intuito?*
- *Che posto ha l'Intuito nella mia vita?*
- *Quanto mi affido al mio Intuito?*
- *Credo in una collaborazione tra "mente razionale" e "mente intuitiva"?*
- *Riesco a lasciarmi andare all'Intuito senza aver bisogno di conoscere ogni particolare della direzione che mi indica?*
- *Come posso impegnarmi per rafforzare e nutrire al meglio il mio Intuito?*



Bibliografia

- *La via della sensualità* di Marcella Danon (www.lifegate.it)
- *Sessualità e sensualità* di Francesco Aleo (www.lifegate.it)
- *Fidiamoci dei nostri sensi* di David Abram (tratto dal libro "Terra, Anima, Società volume 2", Ed. FioriGialli)
- *Benessere a cinque sensi* (www.iovalgo.com)
- *I sensi* (www.benessere.com)
- *Il suono primordiale che ha creato l'Universo* di Giancarlo Barbadoro (www.shan-newspaper.com)
- *L'Universo è suono* di Irene Carzoli (<http://irene-carzoli.idra.it>)
- *Exploring the Senses* di Susannah Conway (www.susannahconway.com)
- *Il sesto centro. Il cervello come strumento dello spirito* (tratto dal libro "Ninja. I guerrieri dell'ombra" di Stephen K. Hayes, Ed. Mediterranee)
- *Esplorare i sensi* di Gioia Gottini (www.gioiagottini.com)
- *Il senso del gusto: dal latte materno al sushi bar* di Marica Fattiroso (www.crescita-personale.it)
- *Donne che corrono coi lupi* di Clarissa Pinkola Estés, Ed. Frassinelli

Per approfondire...

Nel sito www.crescita-personale.it trovi diversi articoli interessanti connessi ai Sensi. Vai nella sezione "crescita personale" e nella lista "tutti gli articoli" (la trovi un po' più in basso) clicca su "5 sensi". Altri articoli li trovi nelle sezioni "gestire emozioni" (come, ad esempio, l'articolo *Cibo ed emozioni: gustiamo realmente ciò che mangiamo?*) e "teorie psicologia" (come, ad esempio, l'articolo *Psicologia del cibo: perché mangiamo quello che mangiamo*).



Nota per il lettore

Se hai domande o riflessioni da condividere in merito a questo Quaderno, puoi scrivermi una email a info@giardinaggiointeriore.net oppure riportare le tue considerazioni nel Forum del sito [Il Circolo dei Glicini](#).

Sarò lieta di leggerti e ogni tuo contributo potrà essermi utile per migliorare la qualità di queste dispense gratuite!

NOTA. Gli elementi grafici per creare questo Quaderno sono presi da Freepik.com