

NEWSLETTER
אוגוסט 2010

שיטת פלדנקרייז והרגלי אכילה

לעיתים קרובות שואלים אותי האם אפשר להרזות עם שיטת פלדנקרייז. אינני רוצה לתת תשובה ישירות, אלא להבהיר מספר רעיונות בנושא הרגלי אכילה שבהן שיטת פלדנקרייז יכולה להדריך אותנו.

אנו מתקרבים לתקופת החגים ומועדים לשמחה, זמן להיות בקרב המשפחה ולסעוד ארוחות מלאות יותר מן הרגיל, אך לעיתים קרובות מתלווה לכך תחושת אשמה על אכילת יתר והרצון מיד אחר כך לעשות דיאטה. ישנן תיאוריות רבות על דיאטה. המשותף ביניהן הינו המאבק עם הצורך הקיומי, הקדמוני והיסודי של האורגניזם לאכול והקושי לעמוד בתיאוריה אחרי תום הדיאטה. כתוצאה מזה הגוף דורש אפילו יותר וחוזרים מהר מאוד למשקל גבוה יותר.

בשיטת פלדנקרייז אנו מתייחסים להרגלי העשייה המושרשים באדם ועוסקים במציאת דרכים חלופיות, ולפיכך ברצוני במאמר זה לא להתייחס ל"מה" אוכלים, אלא ל"איך" אוכלים. כיצד אפשר למצוא את האיזון בין השובע לבין ההנאה מהאוכל?

1. בפעם הבאה כאשר מתיישבים מול הארוחה תעצרו לרגע ותנסו להתבונן: האם כמות האוכל הזאת מביאה אתכם לשובע, האם היא קטנה מדי או האם היא מביאה אתכם מעבר לשובע? לצורך ההערכה הזאת כדאי ללמוד לזהות את הרעב. איפה בגוף מרגישים אותו: בפה, בעיניים, בבטן בעקבות הריח או האם רוצים להושיט יד? מה נותן לנו מדד אמיתי כדי לדעת שאנו רעבים באמת וכמה? לעצום את העיניים ולחשוב על צרכים אחרים שאינם אוכל שהם דרישה חיונית לחיים. איך עומדת תחושת הרעב ביחס לצרכים אחרים? האם הצורך לאכול לוקח טרמפ על משהו אחר שלא רוצים להכיר בו, שהזנחנו? לפקוח את העיניים ולחוש האם מידת הרעב קיבלה משקל אחר.
2. התבוננו בהרכב של האוכל שהנחתם על הצלחת. מה היו השיקולים בבחירתכם? תנסו לשער את השקעתכם בהכנת האוכל. האם בחרתם בו כי אוהבים אותו? האם הוא נחשב כבריא? האם התעצלתם ומיהרתם? האם בחרתם האוכל נעשתה על פי חוויה עצמית, ניסיון עצמי או האם רדפתם אחרי איזושהי תיאוריה? כדי שלארוחה הזאת יהיה סיכוי לסיפוק אמיתי כדאי להרכיב אותה מתוך התייחסות עצמית, הקשבה עצמית לצרכים של הגוף.
3. בהיצמדות לאוטומטיות שקיימת בלקיחת האוכל עם היד/הסכום ולעיסת האוכל בפה אנו מתמודדים עם הרגל מאוד קדמוני ועמוק. הוא נובע משנות ההתפתחות המוקדמות שלנו ונמשך לאורך כל השנים. כדי לשבור את האוטומטיות הזאת תנסו פעם לקחת את האוכל, (רצוי לקחת קרקר או לחם) להוביל אותו לפה ולהניח אותו בחזרה. בפעם הבאה לקחת את האוכל עם היד הלא שגרתית, להוביל אותו לפה ולהחזירו. בפעם השלישית לקחת את האוכל עם היד השגרתית, להוביל אותו לפה, לקחת נגיסה ולא ללעוס עד שהנחתם את האוכל או את המזלג בחזרה על הצלחת ורק אז ללעוס. ברגע שאנו לועסים עם המזלג או עם האוכל ביד אנחנו לא בהווה, לא מקשיבים לאיתות מהגוף, לא חווים את האוכל שאנו אוכלים. אנחנו כבר בעתיד, בלקיחה הבאה. אנחנו בארגון של "עוד". ללעוס עם יד ריקה.
4. האם ניסיתם אי פעם לבדוק איפה בפה טועמים הכי טוב וברור? קחו נגיסה מן הקרקר או הלחם, להניח את האוכל על השולחן ורק אחר כך ללעוס לאט ולטעום. ללעוס פעם בצד ימין, בנגיסה הבאה ללעוס בצד שמאל, אחר כך מקדימה ואחר כך באמצע. לשניים הטוחנות יש הכי הרבה כוח, אבל מקדימה יש יותר יכולת להבחין בטעם ולקבל אינפורמציה מן האוכל. כאשר אוכלים מהר ולועסים את האוכל מאחור מוותרים על חלק גדול מההנאה שניתן לקבל מן האוכל. ניתן לקבל יותר מפחות.
5. ארגון הישיבה, תנוחת הכתפיים והחזקת הבטן יכולים לגרום לטנוס מוגבר בגוף שאינו מאפשר לזהות את האיתות של תחושת השובע. שפת הגוף אומרת "רוצים עוד". כדאי לארגן את הכתפיים בנינוחות, לשבת עם כפות הרגליים על הקרקע, לשים לב לנשימה ובישיבה מאורגנת ונינוחה לבדוק האם צריך להמשיך לאכול או האם הגענו לשובע.
6. כל אחד מאיתנו תפס את עצמו כשהגיע לנקודת הספק לומר לעצמו "כדאי לי או לא?" זוהי נקודה מאוד חשובה. היא איננה חזקה ובדרך כלל מתעלמים ממנה. להפסיק לאכול ברגע זה נשמע כמו עונש ולא יצליח. אפשר אבל לקחת הפסקה, לחשוב על דברים אחרים, לא על אוכל, להתארגן בישיבה טובה כמו מתואר בסעיף 5. ולמנות עד 10. אם בסוף הספירה עדיין מרגישים רעבים בסדר גמור. אתה תאכל בלי תחושת אשמה. אם בסוף הספירה לא מרגישים ממש רעבים אז מי יפסיד שתסיים את הארוחה?

7. האכילה של התינוק היא אחד הנושאים החשובים לכל אימא. כאשר התינוק גדל עם הנקה הוא ידע בעצמו למנות את המנות שלו. כאשר הוא גדל על בקבוק כדאי מאוד להימנע מאכילת יתר רק כדי שהוא יגמור את כמות השתייה המומלצת על ידי מוסד כלשהו. בדרך זו מלמדים אותו להתעלם מאיתות השובע הטבעי שלו.

מדענים טוענים שרק 3 דקות אחרי תחילת האכילה הגוף משדר סימנים ראשונים של שובע למוח, ואחרי 15 דקות יכולה להיווצר תחושת השובע המלאה. אכלנים מהירים מספיקים כבר בדקות הראשונות להכניס יותר אוכל מאשר הגוף באמת צריך ולא משאירים לגופם סיכוי להגיב על האכילה. ישנה חשיבות בהתחלת כל ארוחה לאכול לאט, במיוחד אם אתה רעב.

מהר מאוד ניתן לגלות שהתמודדות עם הרגלי אכילה איננה פשוטה בכלל, כי מדובר על הרגלים מאוד עמוקים וקיומיים של האורגניזם שלנו. אינני מציעה לבלות ארוחות שלמות על פי הרעיונות המוצגים במאמר זה, אלא להתנסות רק במספר נגיסות בכל ארוחה בדרך הזאת. כדאי מאוד להימנע מאכילה מהירה ומאכילה בזמן קריאת עיתון, ספר או בצפייה בטלוויזיה. האוכל דורש את תשומת הלב המלאה שלכם. אז תהיו אלופים באכילה איטית ותגלו שאפשר להרזות עם שיטת פלדנקרייז.

בברכה,

אביה דוד