

## VISUALIZZAZIONE: Unità interiore e danza di coppia.

Trova una posizione comoda, lascia andare ogni tensione e fai un respiro lungo e profondo, un altro e un altro ancora.

Rilassa i muscoli di tutto il corpo a partire dalla testa e immagina che un'onda calda di energia ti attraversi dolcemente...

Puoi sentire come i muscoli della testa si rilassano... il cuoio capelluto, la fronte, la nuca...

gli occhi si rilassano...

la bocca si distende e si socchiude...

tutto il viso è rilassato e disteso...

Un'onda calda scende lungo i muscoli del collo... e poi lungo la schiena attraversando tutta la spina dorsale... vertebra dopo vertebra...

“Abbandona” ogni tua parte...

Rilassa il petto, la pancia ... e via via tutte le parti del corpo...

La mente è tranquilla... e tu senti un piacevole senso di abbandono e di pace che pervade ogni tua cellula ...

Percepisci lo spazio intorno a te come un cielo aperto... vasto... luminoso ...e ti senti espandere in esso...

Immagina di trovarti in un prato, in una bella giornata d'autunno...

L'aria è tiepida...

Il cielo limpido...

C'è una luce cristallina...

Il prato è ampio e verde...

Ci sono alberi carichi di mele mature pronte per essere raccolte....

intorno al prato c'è un bosco e lo spettacolo è incantevole....

Ammira i meravigliosi colori con cui Madre Natura si riveste in questo periodo dell'anno: tutti i toni dal giallo al marrone, al verde, all'arancione sono presenti intorno a te... e cammini lungo un sentiero di terra battuta ricoperto da foglie secche...

Qualche foglia si sta staccando dai rami e svolazza nell'aria trasportata da un venticello carico di profumi e aromi del bosco...

Gli uccelli solcano il cielo mentre percorrono il viaggio che li conduce verso paesi lontani...

Altre creature invece rimangono qui e ne senti la presenza ....

Il cinguettio dei passeri...

Il fruscio prodotto dagli scoiattoli...

Le volpi e altri animaletti che non sono ancora andati in letargo...

Uno di loro ti attraversa la strada e ti sorprende: che sia un bel segno del destino?

Camminando lungo un sentiero arrivi davanti ad una costruzione a forma di cupola, sembra essere antica.

La osservi e noti l'ingresso circondato da antichi simboli ...

Una scritta dice: "Entra nel magico Tempio di te stessa".

Entri e vedi che dall'ingresso parte una lunga scala: la percorri lentamente e scendi gradino dopo gradino... piano piano fino all'ultimo gradino...

Entri in una grande sala circolare che ha quattro porte...

Ti accorgi che una porta è già aperta, ti avvicini e senti una leggera brezza che ti muove i capelli...

Superi la soglia e ti trovi in una sala sferica a forma di volta celeste dipinta coi toni d' azzurro e blu...

Pianeti e stelle brillano dove si posano i tuoi occhi...

Ai lati opposti della stanza vedi due simboli, i simboli del Sole e della Luna...

Nota che sono uno di fronte all'altro ...

Li osservi e senti un'attrazione magica verso di loro...

Sono simboli eterni che appartengono all'umanità da sempre...

Comprendi che sono parte di te ...

Formano la tua identità maschile e femminile...

Destra e Sinistra...

Yin e Yang ...

Polarità che si attraggono e si respingono alla ricerca continua di un equilibrio...

La tua attenzione va al simbolo del Sole...

Polarità maschile...

Il tuo lato destro...

Ed ecco che una figura maschile si avvicina a te ...

Nota come si presenta, fai attenzione ai particolari...

Sei stupita?... Infastidita?... Curiosa? ...

Dietro a lui man mano seguono altre figure maschili in colonna uno dietro l'altro: babbo, nonno, bisnonno e così via ...

Come ti senti?...

Che impressione ti fa?...

Avvicinati e percepisci l'energia che arriva...

Se desideri puoi porgli una domanda... ascolta la risposta... lascia che accada...

Ora prendi distanza da questa figura e riporta l'attenzione ai due simboli...

Posa l'attenzione al simbolo della Luna...

Polarità femminile...

Il tuo lato sinistro ...

Ed ecco che una figura femminile si avvicina ...

Osservalala e nota i suoi particolari...

Sei stupita?... Infastidita?... Curiosa?...

Dietro a lei man mano seguono altre figure femminili che si dispongono a colonna una dietro l'altra: mamma, nonna, bisnonna e così via...

Come ti senti?...

Che impressione ti fa?...

Avvicinati e percepisci l'energia che arriva ...

Ti guarda .... Falle una domanda e ascolta la risposta... lascia che accada...

Ora prendi distanza anche da questa figura...

Osserva entrambe le due figure...

Lascia che si guardino, si avvicinano, si incontrano...

Limitati a guardarle e senti che tipo di energia ti trasmettono ...

Nota come l'una accanto all'altro possono essere due interi che si completano, due metà che si appoggiano...

Sai che questi due esseri sono parte di te...

E la loro danza rappresenta l'equilibrio che vai cercando in te e fuori di te...

Ed ora le figure con tutto il loro seguito ti circondano e ti abbracciano...

Ascoltati profondamente, lascia entrare questa sensazione... senti come risponde il tuo corpo...

Dove la senti in particolare?

Com'è?

La riconosci?

Prenditi il tempo e ascoltati...

Questa sensazione puoi portarla con te e richiamarla quando vorrai...

Ora senti che la completezza ti appartiene e nessuno potrà mai togliertela...

Tu sei Venere e sei Marte...

Amore e Guerra...

Luce e Buio...

Giorno e notte...

Yin e Yang...

Sole e Luna nello stesso tempo...

Armonia, Bellezza e Buon Senso...

Ti prepari a ringraziare le figure e a salutarle...

Piano piano puoi lasciare la sala, ritorni alla stanza d'ingresso...

Piano piano risali i gradini, ti riaffacci all'ingresso del meraviglioso prato verde,

cammini tra gli alberi...

Senti in te ancora quell'armonia e senso di completezza...

Ora lentamente, coi tuoi tempi, riprendi contatto col mondo esterno...

Muovi lentamente mani e piedi...

Fai tre respiri profondi e quando ti senti pronta riapri gli occhi...

Se vuoi, prendi nota delle risposte che ti sono arrivate e nei prossimi giorni rileggile.

Lascia che entrino dentro di te, si depositano e si integrano nel tuo essere.