



IL CORPO È CASA

Guida Pratica al Ritorno a Sé
per la Donna Moderna



UN MANUALE DI
EMBODIMENT,
PRATICHE SOMATICHE
E RICONNESSIONE
CON IL FEMMINILE
SACRO



Ascolta
Respira
Ritorna
a Te
♡

Valerio Rimetti



IL CORPO È CASA

Guida Pratica al Ritorno a Sé per la Donna Moderna

*Un Manuale di Embodiment, Pratiche Somatiche e Riconnessione
con il Femminile Sacro*

Introduzione

IL RITORNO A CASA

Cara Donna,

Quando è stata l'ultima volta che hai davvero *sentito* il tuo corpo?

Non "controllato" per vedere se hai fame o sei stanca.

Non "giudicato" davanti allo specchio.

Non "usato" come veicolo per portarti da un compito all'altro.

Ma davvero **sentito** – con curiosità, presenza, amore.

Se la risposta è "non lo ricordo" o "mai", non sei sola.

La Disconnessione Moderna

Viviamo in un'epoca di profonda disconnessione dal corpo. Come donne moderne, siamo state addestrate a:

Vivere nella testa – pensare, pianificare, analizzare ossessivamente

Ignorare i segnali del corpo – spingere attraverso la stanchezza, sopprimere emozioni, sovraridere le necessità

Trattare il corpo come strumento – un mezzo per raggiungere obiettivi, non una casa da abitare

Giudicare senza tregua – troppo grassa, troppo magra, troppo qualcosa, mai abbastanza

Il risultato?

Burnout. Ansia. Disconnessione. Una sensazione persistente di "non essere a casa" nella propria pelle.

Ma c'è un modo per tornare.

Cos'è l'Embodiment?

Embodiment significa letteralmente "incarnazione" – abitare pienamente il corpo, essere presenti nella carne e nelle ossa che portiamo.

Non è un concetto astratto o una pratica new-age. È il processo biologico, neurologico, emotivo e spirituale di:

Sentire invece di pensare

Ascoltare i messaggi del corpo

Fidarsi della saggezza corporea

Integrare corpo, mente, emozioni e spirito

Abitare pienamente questa vita, in questo corpo, in questo momento

L'embodiment è tornare a casa. E la casa sei TU.

Cosa Troverai in Questo Manuale

Questo non è un libro da leggere passivamente. È un **manuale pratico** – una guida operativa per il ritorno a te stessa.

In queste pagine troverai:

PARTE I: FONDAMENTI

Cos'è il corpo somatico e perché è la chiave
Il sistema nervoso femminile e la regolazione
Comprendere il trauma corporeo e il rilascio

PARTE II: PRATICHE QUOTIDIANE

Esercizi di respirazione somatica
Movement medicine (medicina del movimento)
Grounding e radicamento
Pratiche di presenza

PARTE III: CICLICITÀ FEMMINILE

Le 4 fasi del ciclo mestruale

Cycle syncing: vivere con le tue stagioni interne

La saggezza delle fasi della vita (menarche, maternità, menopausa)

PARTE IV: GUARIGIONE SOMATICA

Rilasciare tensione cronica

Lavorare con emozioni bloccate

Guarire il trauma attraverso il corpo

Riclamare il piacere

PARTE V: INTEGRAZIONE

Rituali quotidiani di embodiment

Creare spazi sacri

Comunità e sorellanza

Il corpo come tempio

Ogni capitolo include:

✨ **Pratiche guidate** passo-passo



Esercizi di riflessione e journaling



Saggezza scientifica e antica integrata



Rituali da incorporare nella tua vita

Come Usare Questo Manuale

Non c'è un modo "giusto" di attraversare questo libro:

Puoi leggerlo linearmente dall'inizio alla fine
Puoi aprirlo a caso e lasciarti guidare dall'intuizione
Puoi scegliere un capitolo che risuona con dove sei ora
Puoi tornare alle pratiche più e più volte

L'unico invito è: **PRATICA.**

La conoscenza senza azione rimane nel regno delle idee. La trasformazione avviene attraverso l'esperienza corporea diretta.

Un Invito

Prima di iniziare, prendi un momento.

Posiziona una mano sul cuore e una sulla pancia.
Fai tre respiri profondi.

E sussurra a te stessa:

"Sono pronta a tornare a casa.
Sono pronta ad abitare questo corpo.
Sono pronta a sentire, a guarire, a vivere pienamente.
Il mio corpo è casa.
E io sono benvenuta qui."

Benvenuta al viaggio più importante della tua vita:

Il viaggio di ritorno a te stessa.

PARTE I

FONDAMENTI DELL'EMBODIMENT

CAPITOLO 1: IL CORPO SOMATICO

Oltre il Corpo Oggetto

Nella cultura occidentale, siamo stati condizionati a vedere il corpo come:

Oggetto da osservare dall'esterno
Macchina da ottimizzare e controllare
Problema da risolvere
Strumento per raggiungere obiettivi

Ma il corpo **somatico** è radicalmente diverso.

Soma viene dal greco e significa "il corpo vivo e vivente". Non il corpo come lo vedi allo specchio, ma il corpo **come lo senti dall'interno**.

Il Corpo Dall'Interno

Chiudi gli occhi per un momento.

Senza guardare, puoi sentire:

La pressione dei piedi sul pavimento?
Il battito del cuore?
La temperatura della pelle?
La tensione nelle spalle?
Il movimento del respiro?

Questa è esperienza somatica – consapevolezza interocettiva, la capacità di percepire gli stati interni del corpo.

E questa capacità è **CRUCIALE** per:

Regolazione emotiva
Guarigione dal trauma
Connessione con te stessa
Saggezza intuitiva
Benessere psico-fisico

Le Tre Dimensioni del Corpo

1. Il Corpo Fisico (Carne e Ossa)

Struttura anatomica
Sistemi biologici
Salute fisica

2. Il Corpo Energetico (Vitalità e Flusso)

Meridiani e chakra
Campo aurico
Vibrazione e frequenza

3. Il Corpo Emotivo (Memoria e Sentire)

Emozioni immagazzinate
Memoria cellulare
Traumi somatici

L'embodiment integra tutte e tre.

CAPITOLO 2: IL SISTEMA NERVOSO FEMMINILE

Comprendere il Tuo Sistema Nervoso

Il tuo sistema nervoso è il regista invisibile della tua vita. Determina:

Come ti senti in ogni momento
Come rispondi allo stress
Se ti senti sicura o in pericolo
La tua capacità di connessione

Per le donne, questo sistema è particolarmente sensibile perché:

Siamo state socializzate a essere "disponibili" sempre
Abbiamo cicli ormonali che influenzano la regolazione
Portiamo spesso traumi intergenerazionali nel corpo

Il Sistema Nervoso Autonomo

Sistema Nervoso Simpatico (Attivazione)

Modalità "combatti o fuggi"
Cuore accelerato, respirazione rapida
Adrenalina e cortisolo rilasciati
Necessario per emergenze, distruttivo se cronico

Sistema Nervoso Parasimpatico (Riposo)

Modalità "riposa e digerisci"
Rallentamento, calma, recupero
Dove avviene la guarigione

Per molte donne moderne, il sistema simpatico è SEMPRE attivo.

Risultato: burnout, ansia, insonnia, problemi digestivi, cicli irregolari, dolore cronico.

La Scala di Attivazione

Il Dott. Stephen Porges ha sviluppato la **Teoria Polivagale**, che identifica tre stati:

1. VENTRALE VAGALE (Connessione Sociale)

Senti sicurezza
Aperta alla connessione
Calma ma attenta
Questo è lo stato ottimale

2. SIMPATICO (Mobilizzazione)

Ansia, ipervigilanza
Bisogno di controllare
Agitazione, panico
Troppo attiva

3. DORSALE VAGALE (Immobilizzazione)

Shutdown, dissociazione
Intorpidimento emotivo
Stanchezza estrema, depressione
Troppo soppressa

L'embodiment ci aiuta a regolare e tornare al centro.

CAPITOLO 3: TRAUMA E MEMORIA CORPOREA

Il Corpo Tiene il Punteggio

Il trauma non vive solo nella mente – vive profondamente nel corpo.

Come ha scritto Bessel van der Kolk: **"Il corpo tiene il punteggio"**.

Ogni esperienza che non hai potuto processare emozionalmente si immagazzina come:

Tensione muscolare cronica (spalle, mandibola, bacino)

Pattern di respirazione ristretti

Intorpidimento in certe aree del corpo

Ipervigilanza del sistema nervoso

Dissociazione (sentirsi "fuori dal corpo")

Tipi di Trauma Corporeo

Trauma con la "T" maiuscola:

Abusi fisici, sessuali, emotivi

Incidenti gravi

Violenza

Eventi catastrofici

Trauma con la "t" minuscola:

Messaggi culturali tossici sul corpo femminile

Vergogna sessuale

Invalidazione emotiva cronica

Nascita medicalizzata

Commenti sul peso o l'aspetto

Relazioni emotivamente non sicure

Entrambi si immagazzinano nel corpo. Entrambi richiedono guarigione somatica.

Segni di Trauma Corporeo Non Risolto

Tensione cronica che non si rilascia con stretching

Aree del corpo che "non senti"

Ipercollo (bisogno di controllare tutto)

Difficoltà a ricevere (massaggi, complimenti, aiuto)

Paura dell'intimità

Disconnessione durante il sesso

Difficoltà a dire "no"

Panico quando rallenti

Evitamento di certe sensazioni corporee

Se riconosci anche solo alcuni di questi, le pratiche in questo libro sono per te.

PARTE II

PRATICHE QUOTIDIANE DI EMBODIMENT

CAPITOLO 4: RESPIRAZIONE SOMATICA

Il Respiro Come Ancora

Il respiro è il ponte tra il corpo e la mente, tra conscio e inconscio, tra simpatico e parasimpatico.

Quando sei ansiosa: Respiro corto, rapido, toracico

Quando sei calma: Respiro lento, profondo, diaframmatico

Ma ecco la magia: **puoi usare il respiro per cambiare il tuo stato.**

PRATICA 1: Respiro Diaframmatico (5 minuti)

Quando usarla: Ogni giorno, specialmente al mattino o quando ti senti ansiosa

Come:

Sdraiati sulla schiena o siediti comodamente

Metti una mano sul petto, una sulla pancia

Inspira dal naso per 4 secondi – solo la pancia si solleva, non il petto

Trattieni per 2 secondi

Espira dalla bocca per 6 secondi – la pancia si sgonfia

Ripeti per almeno 10 cicli

Perché funziona: L'espiazione lunga attiva il nervo vago parasimpatico, segnalando sicurezza al cervello.

PRATICA 2: Respiro 4-7-8 (Per Ansia Acuta)

Quando usarla: Durante attacchi di panico, prima di dormire, momenti di stress acuto

Come:

Espira completamente

Inspira silenziosamente dal naso contando fino a 4

Trattieni il respiro contando fino a 7

Espira completamente dalla bocca contando fino a 8 (fai un suono "whoosh")

Ripeti per 4 cicli

Effetto: Reset completo del sistema nervoso in meno di 2 minuti.

PRATICA 3: Respiro Utero-Cuore (Connessione Femminile)

Quando usarla: Per connetterti con la tua femminilità, prima del ciclo, durante pratiche di self-care

Come:

Siediti comodamente

Posiziona una mano sull'utero (basso addome), una sul cuore

Inspira e visualizza luce dorata entrare dall'utero

L'energia sale attraverso il corpo fino al cuore

Espira e l'energia espande dal cuore in tutto il corpo

Ripeti per 10 minuti

Effetto: Integra energia sessuale e cuore, connette i chakra inferiori e superiori.

ESERCIZIO DI RIFLESSIONE



Journaling Prompt:

Come descriveresti il tuo respiro "normale" durante il giorno?

Quando noti che trattiieni il respiro?

Come si sente il tuo corpo quando respiri profondamente?

CAPITOLO 5: MOVEMENT MEDICINE (Medicina del Movimento)

Il Movimento Come Preghiera

Il corpo non è fatto per stare fermo. È fatto per muoversi, danzare, fluire.

Ma non stiamo parlando di "esercizio" nel senso tradizionale – non di prestazione, calorie bruciate, obiettivi raggiunti.

Stiamo parlando di **movimento intuitivo** – movimento che nasce dall'ascolto del corpo, non dall'obbedienza alla mente.

I Principi del Movement Medicine

1. Ascolta Prima di Muoverti

Non decidere con la testa cosa "dovresti" fare

Chiediti: "Cosa vuole il mio corpo oggi?"

Lascia che la risposta emerga dalle sensazioni

2. Non C'è un Modo Giusto

Non devi essere "brava"

Non devi sembrare in un certo modo

Il movimento "giusto" è quello che si sente vero

3. Più Lento È Più Profondo

Rallenta abbastanza da sentire ogni parte del movimento
Nota le sensazioni sottili
Lascia che il movimento ti cambi

4. Segui il Piacere

Se si sente bene, continua
Se si sente bloccato o doloroso, modifica
Il piacere è la bussola

PRATICA 1: Shaking (Scuotimento Terapeutico)

Quando usarla: Quando ti senti bloccata, dopo eventi stressanti, per rilasciare tensione accumulata

Come (10-15 minuti):

Preparazione:

In piedi, piedi alla larghezza delle anche
Ginocchia leggermente piegate
Respira profondamente

Inizio dello Shake:

Inizia a rimbalzare leggermente sulle ginocchia
Lascia che il movimento si propaghi al resto del corpo
Non c'è ritmo "giusto" – segui ciò che emerge

Amplificazione:

Permetti alle braccia di scuotersi
Lascia che la testa si muova
Se emergono suoni (urla, gemiti, risate) – lasciali uscire
Se emergono lacrime – piangi

Completamento:

Gradualmente rallenta
Fermati completamente

Rimani in piedi per 2 minuti sentendo gli effetti
Sdraiati e riposa per 5 minuti

Perché funziona: Gli animali in natura "scuotono via" il trauma dopo un evento stressante. Noi abbiamo perso questa capacità. Lo shaking permette al sistema nervoso di completare il ciclo di stress.

PRATICA 2: Danza Intuitiva (20-30 minuti)

Quando usarla: Quando ti senti disconnessa, per celebrare, per elaborare emozioni

Come:

Crea lo Spazio:

Stanza privata, porta chiusa
Playlist di musica che ami (varia – da lenta a veloce)
Luci basse

Inizia in Stillness:

Chiudi gli occhi
Respira
Senti il corpo
Aspetta il primo impulso di movimento

Segui il Corpo:

Inizia con micro-movimenti
NON coreografare
NON pensare a come sembri
Lascia che il corpo guidi
Sperimenta con velocità, qualità, livelli

Espandi:

Permetti movimenti ampi
Esplora lo spazio
Muovi ogni parte – anche quelle "strane"
Se un'emozione emerge, danzala

Integra:

Ultima canzone lenta

Ritorna alla terra

Termina sdraiata in Savasana per 5-10 minuti

Trascrizione emotiva: Dopo, scrivi cosa è emerso. Quali emozioni? Quali aree del corpo si sono aperte? Cosa è stato liberato?

PRATICA 3: Yoga Somatico

Diversamente dallo yoga tradizionale, lo yoga somatico:

Non ha "pose giuste"

È guidato da sensazioni interne, non apparenza esterna

Si muove MOLTO lentamente

Enfatizza il rilascio, non lo stretching

Sequenza di Base (20 minuti):

1. Gatto-Mucca Somatica (5 min):

A quattro zampe

Invece di contare respirazioni, muoviti LENTISSIMAMENTE

Esplora ogni grado di movimento

Trova angoli inaspettati

Permetti suoni

2. Child's Pose Meditativa (5 min):

Posizione del bambino

Ma invece di "tenere la posa"

Respira nel corpo

Nota dove c'è resistenza

Chiedi: "Cosa ha bisogno di rilasciarsi?"

3. Twists Intuitivi (5 min):

Sdraiata sulla schiena

Ginocchia piegate

Lascia che le ginocchia cadano da un lato
Ma segui l'impulso del corpo
Forse ti muovi avanti e indietro
Forse rimani ferma
Forse cambi completamente posizione

4. Savasana Consapevole (5 min):

Completamente ferma
Scansiona tutto il corpo
Nota i cambiamenti
Ringrazia il corpo

ESERCIZIO DI RIFLESSIONE



Journaling Prompt:

Quando è stata l'ultima volta che ti sei mossa per puro piacere, non per obiettivi?

Quali parti del tuo corpo ami muovere? Quali eviti?

Se il tuo corpo potesse danzare la sua verità, come si muoverebbe?

CAPITOLO 6: GROUNDING E RADICAMENTO

Perché le Donne Hanno Bisogno di Radicamento

Molte donne vivono "nelle nuvole" – nella testa, nell'ansia, nel futuro, nell'immaginazione.

Questo accade perché:

La vita nella testa sembra più sicura della vita nel corpo
Il corpo può contenere dolore che non siamo pronte a sentire
Siamo sovrastimate e disconnesse dalla Terra

Il radicamento ci riporta qui, ora, nella carne.

PRATICA 1: Earthing (Connessione con la Terra)

Quando usarla: Ogni giorno se possibile, specialmente quando ti senti ansiosa o "volante"

Come (15-30 minuti):

Piedi Nudi sulla Terra:

Erba, terra, sabbia, pietra
NON cemento o asfalto
Togli scarpe e calzini

Stai Ferma:

Piedi alla larghezza delle anche
Sentili affondare nella terra
Immagina radici che crescono dai tuoi piedi

Respira la Terra:

Inspira e visualizza energia della Terra che sale dai piedi
Sale attraverso le gambe, il bacino, la colonna
Espira e rilascia tutto ciò che non ti serve nella Terra

Cammina Consapevolmente:

Dopo 5-10 minuti di stillness
Cammina MOLTO lentamente
Senti ogni parte del piede che tocca la terra
Heel, arch, ball, toes
Rallenta ancora

Benefici scientifici comprovati:

Riduce infiammazione
Migliora il sonno
Regola il cortisolo
Riduce dolore cronico

PRATICA 2: Meditazione della Radice (10 minuti)

Come:

Siediti con la schiena dritta, piedi sul pavimento.

Chiudi gli occhi e porta attenzione alla base del corpo – la zona del perineo, il pavimento pelvico.

Visualizza un globo di luce rossa in questa area. È il tuo chakra della radice (Muladhara).

Inspira e il globo si espande. Espira e si contrae leggermente.

Ora immagina che dal centro di questo globo cresca una radice potente.

La radice scende attraverso il pavimento... attraverso il edificio... nella terra...

Scende profondamente... più profonda... fino al centro della Terra.

Lì, si ancor a al cuore pulsante del pianeta.

Senti la connessione. Sei ancorata. Sei radicata.

Inspira energia dalla Terra su per la radice.

Riempie il tuo corpo con stabilità, sicurezza, forza.

Respira qui per 10 minuti.

Quando sei pronta, ringrazia la Terra e riapri gli occhi.

PRATICA 3: Body Scan Radicante (15 minuti)

Posizione: Sdraiata sulla schiena, braccia lungo i fianchi

Script:

Inizia notando la gravità... Il modo in cui il tuo corpo è attratto verso la terra...

Porta attenzione ai piedi. Senti il contatto con il pavimento o il letto. Respira nei piedi.

Sale alle caviglie... polpacci... ginocchia... Ogni parte che nomino, diventa più pesante, più radicata...

Le cosce... il bacino... Senti il peso del bacino affondare...

L'addome... la schiena... Completamente supportata dalla terra sotto di te...

Il petto... le spalle... lasciale affondare...

Le braccia... le mani... così pesanti...

Il collo... la testa...

Ora, senti tutto il corpo simultaneamente. Completamente supportato. Non devi tenere nulla. La terra ti tiene.

Respira in questa sensazione di sicurezza e supporto.

Rimani qui finché vuoi.

ESERCIZIO DI RIFLESSIONE



Journaling Prompt:

Quando ti senti "radicata" vs "volante"?

Quali attività ti aiutano a sentirti connessa alla Terra?

Cosa significherebbe vivere "più radicata" nella tua vita quotidiana?

PARTE III

CICLICITÀ FEMMINILE

CAPITOLO 7: LE QUATTRO STAGIONI DEL CICLO

Oltre la "Maledizione"

Per troppo tempo, il ciclo mestruale è stato chiamato "la maledizione", trattato come inconveniente, nascosto, vergognato.

Ma la verità è: **il tuo ciclo è un superpotere.**

È una bussola interna che ti mostra:

Quando spingere e quando riposare

Quando essere sociale e quando ritirarti

Quando creare e quando consolidare

Le 4 Fasi: Panoramica

FASE	GIORNI	STAGIONE	ENERGIA	ARCHETICO
Mestruale	1-5	Inverno	Introversione, rilascio	La Strega/ Saggia
Follicolare	6-12	Primavera	Risveglio, creatività	La Fanciulla
Ovulatoria	13-17	Estate	Massima energia, connessione	La Madre
Luteale	18-28	Autunno	Consolidamento, riflessione	L'Incantatrice

Nota: Questi giorni sono approssimativi per un ciclo di 28 giorni. Il TUO ciclo può variare. Traccia il tuo ritmo personale.

CAPITOLO 8: CYCLE SYNCING - Vivere con il Tuo Ritmo

Cos'è il Cycle Syncing?

Cycle syncing significa allineare la tua vita – cibo, movimento, lavoro, socializzazione, pratiche spirituali – con le fasi del tuo ciclo invece di combatterle.

Il mondo maschile opera su un ciclo di 24 ore (testosterone).

Il mondo femminile opera su un ciclo di circa 28 giorni (estrogeni e progesterone).

Quando provi a vivere in un modo lineare, costante, 24/7... ti esaurisci.

FASE 1: INVERNO INTERIORE (Mestruazioni)

Giorni 1-5

Ormoni: Estrogeni e progesterone al minimo

Energia: Bassa, introspettiva, intuitiva

COME TI SENTI:

Stanca, lenta
Bisogno di solitudine
Emotiva, sensibile
Riflessiva, contemplativa
Connessa all'intuizione profonda

CYCLE SYNCING:

Movimento:

Yin yoga, stretching gentile
Camminare lente nella natura
NO allenamenti intensi

Nutrimento:

Cibi caldi, zuppe, stufati
Ferro (verdure a foglia verde, carne rossa se mangi carne)
Magnesio (cioccolato fondente!)
Tè alle erbe (camomilla, lampone rosso)

Lavoro:

Minimal. Riposa se puoi.
Se devi lavorare: compiti che richiedono riflessione, non azione
Revisione, valutazione, rilascio di progetti completati

Pratiche Spirituali:

Meditazione profonda
Journaling (la velo tra conscio e inconscio è sottile)
Divinazione (tarocchi, oracoli)
Dreamwork (registra i sogni)

Socializzazione:

Minima. Se esci, solo con persone MOLTO sicure.

Va bene cancellare piani.
Priorità: te stessa.

DOMANDE GUIDA: *Cosa devo rilasciare questo mese?
Cosa mi hanno insegnato le ultime settimane?
Cosa sto sanguinando via – letteralmente e metaforicamente?*

FASE 2: PRIMAVERA INTERIORE (Follicolare)

Giorni 6-12

Ormoni: Estrogeni in aumento
Energia: Crescente, creativa, ottimista

COME TI SENTI:

Energia in aumento
Mente chiara, focus migliorato
Ottimismo, apertura
Creatività scintillante
Desiderio di provare cose nuove

CYCLE SYNCING:

Movimento:

Cardio moderato
Danza
Yoga più dinamico
Provare nuove classi/attività

Nutrimento:

Cibi freschi, leggeri
Insalate, frutta
Proteine magre
Germogli e microgreens (energia di crescita!)

Lavoro:

INIZIA nuovi progetti
Brainstorming, pianificazione
Meeting creativi
Imparare cose nuove

Pratiche Spirituali:

Visualizzazione (cosa vuoi manifestare?)
Affermazioni
Vision boarding

Socializzazione:

Inizia ad aprirti
Accetta inviti
Connessioni nuove

DOMANDE GUIDA: *Cosa voglio creare questo ciclo?*
Quali semi sto piantando?
Dove sto crescendo?

FASE 3: ESTATE INTERIORE (Ovulazione)

Giorni 13-17

Ormoni: Picco di estrogeni e testosterone

Energia: MASSIMA – fisica, sociale, sessuale

COME TI SENTI:

Potente, magnetica
Comunicativa, espressiva
Estroversa, carismatica
Libido alta
Generosa, nurturing

CYCLE SYNCING:

Movimento:

Allenamenti HIIT
Corsa, ciclismo intenso
Forza, sollevamento pesi
Esci dalla zona comfort

Nutrimento:

Più calorie (il corpo ne ha bisogno!)
Carboidrati complessi
Antiossidanti (frutti di bosco)
Cibi crudi e vitali

Lavoro:

Presentazioni, pitches
Negoziazioni
Leadership visibile
Networking

Pratiche Spirituali:

Rituali di manifestazione
Celebrazione, gratitudine
Lavoro energetico per gli altri (hai energia in abbondanza da condividere)

Socializzazione:

Massima! Organizza eventi, esci, connetti.
Date romantici
Sesso (se desiderato – sei più fertile e più sensibile al piacere)

DOMANDE GUIDA: *Come posso condividere i miei doni con il mondo?*

Cosa sto celebrando?
Come posso essere di servizio?

FASE 4: AUTUNNO INTERIORE (Luteale)

Giorni 18-28

Ormoni: Progesterone alto, poi calo di entrambi

Energia: Altalenante – alta all'inizio, poi calo

COME TI SENTI:

Inizio (giorni 18-23):

Ancora energica ma più focalizzata
Produttiva, orientata ai dettagli
Desiderio di completare

Fine (giorni 24-28) – PMS:

Energia che cala
Sensibilità aumenta
Irritabilità possibile
Desiderio di ritirarti

CYCLE SYNCING:

Movimento:

Inizio: moderato-intenso ancora ok
Fine: riduci intensità, più gentile
Pilates, barre, yoga moderato
Passeggiate

Nutrimento:

Cibi ricchi di B6 e magnesio (riducono PMS)
Verdure crucifere (broccoli, cavolo – aiutano metabolismo estrogeni)

Grassi sani (avocado, noci)
Limita sale, caffeina, alcol (peggiorano sintomi PMS)

Lavoro:

COMPLETEA progetti iniziati in primavera
Editing, revisione, perfezionamento
Amministrazione, organizzazione
Fine fase: riduci impegni

Pratiche Spirituali:

Journaling (preparazione per il rilascio mestruale)
Rituali di chiusura
Gratitudine per il ciclo che finisce

Socializzazione:

Riduci gradualmente
Qualità > quantità
Ultimo weekend: probabilmente vuoi stare a casa – e va bene!

DOMANDE GUIDA: *Cosa ho completato?*

Cosa sto lasciando andare?

Di cosa ho bisogno mentre mi preparo a sanguinare?

CAPITOLO 9: TRACKING E CONSAPEVOLEZZA CICLICA

Come Tracciare il Tuo Ciclo

Metodo Semplice:

Usa un calendario o app (Clue, Flo, My Moon Time) e nota:

Giorno 1 = primo giorno di sanguinamento
Energia (1-10)
Umore dominante
Cosa ti è piaciuto fare quel giorno

Dopo 3 mesi, vedrai pattern chiari.

Tracker Avanzato

Crea un "Mandala Mestruale" – un cerchio diviso in 28 segmenti, uno per ogni giorno.

Ogni giorno, colora il segmento con il colore che rappresenta il tuo umore/energia:

Rosso = energia, passione

Rosa = dolcezza, apertura

Blu = calma, riflessione

Viola = intuizione, spiritualità

Grigio = stanchezza, bisogno di riposo

Nero = rilascio, vuoto

Dopo un mese, avrai un'opera d'arte che mostra visivamente il tuo paesaggio interno.

ESERCIZIO: Il Tuo Diario Ciclico

Per i prossimi 3 mesi, ogni giorno scrivi:

Data e Giorno del Ciclo: Energia Fisica (1-10): Umore Dominante: Cosa il Mio Corpo Voleva Oggi: Cosa la Mia Anima Voleva Oggi: Ho Onorato Questi Bisogni? Come?

Alla fine di 3 mesi, avrai una mappa preziosa.

PARTE IV

GUARIGIONE SOMATICA

CAPITOLO 10: RILASCIARE TENSIONE CRONICA

Dove Vive la Tensione

La tensione cronica non è solo "muscoli stretti" – è energia emotiva congelata.

Aree Comuni di Tensione Femminile:

1. Spalle e Collo

"Portare il peso del mondo"
Iperresponsabilità
Bisogno di controllo

2. Mandibola

Parole non dette
Rabbia repressa
"Stringere i denti e andare avanti"

3. Bacino e Anche

Trauma sessuale
Vergogna corporea
Paura di lasciarsi andare

4. Diaframma

Respirazione ristretta
Emozioni sopresse
"Non posso crollare"

PRATICA: Rilascio Miofasciale con Palline

Strumenti: 2 palline da tennis o palle specifiche per auto-massaggio

Tecnica per Spalle (10 minuti):

Metti 2 palline in un calzino

Sdraiati sulla schiena

Posiziona le palline sotto le spalle (una per lato della colonna)

Lascia che il peso del corpo affondi sulle palline

Respira profondamente

Quando trovi un punto dolente – fermati lì e respira per 90 secondi

Permetti lacrime, suoni, qualsiasi cosa emerga

Muovi lentamente le palline su e giù per esplorare tutta l'area

Tecnica per Mandibola (5 minuti):

Con le dita, massaggia i muscoli masseter (dove stringi i denti)

Apri e chiudi la bocca lentamente mentre massaggi

Fai movimenti circolari lenti

Permetti di sbavigliare grandemente

Fai suoni – ruggiti, gemiti bassi

Tecnica per Anche (15 minuti):

Posizione: Figura 4 (caviglia su ginocchio opposto)

Posiziona palla sotto il gluteo

Cerca punti tender

Quando trovi tensione – respira e ammorbidisci

Visualizza il rilascio di vecchie memorie

Fai entrambi i lati

PRATICA: Scream Therapy (Terapia dell'Urlo)

Quando: Quando senti rabbia, frustrazione, o energia bloccata

Come (20 minuti):

Preparazione:

Spazio privato o auto parcheggiata
Cuscino o auto-sedile da colpire
Acqua da bere dopo

Warm-up:

Shake per 5 minuti
Respira profondamente e velocemente

Release:

Inizia a urlare nel cuscino
Colpisci il cuscino con le mani o pugni
Non c'è bisogno di parole – suoni primari
Continua fino a sentirti esaurita

Integration:

Sdraiati
Respira normalmente
Nota lo spazio interno creato
Journaling: cosa è emerso?

IMPORTANTE: Questa pratica rilascia molta energia. Prenditi il resto della giornata gentilmente.

CAPITOLO 11: EMOZIONI BLOCCATE E RILASCIO

Il Corpo Emotivo

Le emozioni non sono solo "nella testa" – sono fenomeni corporei.

Rabbia: Tensione nella mandibola, calore, pugni serrati

Tristezza: Pesantezza nel petto, nodo in gola

Paura: Stretta allo stomaco, respirazione superficiale

Gioia: Espansione nel petto, leggerezza

Quando non permettiamo alle emozioni di muoversi ATTRAVERSO il corpo, si bloccano.

La Pratica RAIN (per Emozioni Difficili)

Sviluppata dalla teacher di mindfulness Tara Brach.

R – Recognize (Riconosci) "C'è rabbia qui."

"C'è tristezza."

A – Allow (Permetti) "Va bene che questa emozione sia qui."

Non la respingi, non la giudichi.

I – Investigate (Investiga) "Dove sento questa emozione nel corpo?"

"Di quale texture è? Calda? Fredda? Stretta? Pesante?"

N – Nurture (Nutri) Metti una mano dove senti l'emozione.

Parla a te stessa come faresti con un'amica cara:

"Tesoro, capisco. È difficile. Sono qui con te."

PRATICA: Emotional Freedom Technique (EFT/Tapping)

Cos'è: Tecnica che combina acupressione (tap su punti meridiani) con affermazioni

Quando: Per ansia, traumi, credenze limitanti

Punti di Tapping:

Lato della mano (karate chop)

Sopra sopracciglio

Lato dell'occhio

Sotto l'occhio

Sotto il naso

Mento

Clavicola

Sotto il braccio

Sequenza Esempio (per Ansia):

Setup (3 volte sul punto karate chop): *"Anche se mi sento ansiosa e sopraffatta, mi accetto profondamente e completamente."*

Rounds (tap ogni punto mentre ripeti): Round 1: "Questa ansia..."

Round 2: "Questo peso nel petto..."

Round 3: "Questa paura..."

Round 4: "Sto rilasciando questa energia..."

Round 5: "Scelgo di sentirmi calma e sicura..."

Round 6: "Confido che sono al sicuro..."

Ripeti 3-5 rounds fino a sentire shift.

CAPITOLO 12: RICLAMARE IL PIACERE

Piacere Come Diritto di Nascita

La cultura patriarcale ha insegnato alle donne che:

Il piacere è egoista

Il piacere è peccato

Il piacere è pericoloso

Il tuo corpo esiste per servire altri

Tutte bugie.

Il piacere è:

Tuo DIRITTO

Medicina potente

Guida alla verità

Carburante per vivere pienamente

La Mappa del Piacere Corporeo

PRATICA: Body Mapping for Pleasure

Avrai bisogno di: carta grande, pennarelli colorati

Istruzioni:

Disegna il contorno del tuo corpo (semplice)

Con colori diversi, marca:

Verde: Aree dove senti facilmente piacere

Giallo: Aree neutrale (non piacevoli ma nemmeno spiacevoli)

Rosso: Aree intorpidite o dolorose

Nero: Aree che eviti completamente

Rifletti:

Ci sono pattern?

Le aree "rosse" o "nere" hanno storie?

Cosa succederebbe se iniziassi a toccare dolcemente le aree "gialle" con presenza e amore?

Impegno: Scegli UNA area "gialla" o "rossa" da esplorare questo mese con:

Auto-massaggio gentile

Olio profumato

Presenza amorevole

Nessuna agenda

PRATICA: Piacere Sensoriale Quotidiano

Il piacere non è solo sessuale – è qualsiasi esperienza che nutre i sensi.

30 Modi di Piacere Non-Sessuale:

Vista:

Guardare alba/tramonto

Arte che ami

Candele tremolanti

Udito:

Musica che ti fa venire i brividi
Suoni della natura
Silenzio profondo

Tatto:

Tessuti lussuosi sulla pelle
Bagno caldo
Auto-massaggio con olio

Gusto:

Cioccolato fondente mangiato lentamente
Frutta fresca e succosa
Tè di qualità

Olfatto:

Fiori freschi
Oli essenziali
Erba appena tagliata

Sfida: Ogni giorno, concediti **ALMENO** un'esperienza di piacere per almeno 5 minuti con **PIENA** presenza.

PARTE V

INTEGRAZIONE

CAPITOLO 13: RITUALI QUOTIDIANI DI EMBODIMENT

Il Potere dei Rituali

I rituali trasformano atti ordinari in momenti sacri.

Differenza tra Abitudine e Rituale:

Abitudine: Lavi i denti mentre pensi alla to-do list

Rituale: Lavi i denti con presenza, gratitudine per la bocca che ti nutre

MATTINA: Il Risveglio Corporeo (20 minuti)

Ancora a letto:

Prima di prendere il telefono – 3 respiri profondi

Metti le mani sul cuore: "Grazie corpo per un'altra giornata"

Check-in: "Come mi sento oggi? Di cosa ho bisogno?"

Fuori dal letto: 4. Stretching intuitivo – 5 minuti di movimenti guidati dal corpo 5. Grounding: piedi nudi sulla terra o pavimento freddo – 2 minuti 6. Hydration: bicchiere d'acqua calda con limone (sorseggiato consapevolmente)

Pratica breve: 7. Scegli UNA pratica:

10 min respirazione

10 min danza

10 min meditazione

10 min journaling

Intenzione: 8. Sussurra la tua intenzione per il giorno

SERA: Il Rilascio e Preparazione al Sonno (30 minuti)

Transizione (60 min prima di dormire):

Spegni schermi
Luci soffuse
Cambio di ambiente

Pratica di rilascio: 4. Shaking leggero – 5 minuti (scuoti via la giornata) 5. Journaling:

3 cose per cui sono grata oggi
1 cosa che rilascio
1 cosa che porto nei sogni

Preparazione corporea: 6. Doccia o bagno caldo (con sali Epsom se possibile) 7. Olio o lozione applicata consapevolmente su tutto il corpo 8. Automassaggio viso e cuoio capelluto

Transizione al sonno: 9. In letto: Body scan dalla testa ai piedi
10. Respiro 4-7-8 fino ad addormentarti

CICLO LUNARE: Rituali Mensili

Luna Nuova (Intenzione):

Crea uno spazio sacro con candela
Scrivi le intenzioni per il prossimo ciclo lunare
Brucia o sotterrasotterra (rilascio all'universo)

Luna Piena (Rilascio):

Scrivi ciò che vuoi lasciare andare
Brucia la carta (safely!)
Bagno rituale con sale e lavanda

CAPITOLO 14: CREARE SPAZI SACRI

Il Tuo Altare Personale

Un altare è uno spazio fisico dedicato alla tua pratica spirituale/embodiment.

Dove:

Angolo di una stanza
Tavolino piccolo
Mensola

Cosa Include:

Elemento Terra: Pietre, cristalli, piante
Elemento Acqua: Ciotola d'acqua, conchiglie
Elemento Fuoco: Candele
Elemento Aria: Incenso, piume
Oggetti Personali: Foto, oracoli, simboli sacri per te

Come Usarlo:

Siediti davanti all'altare per meditazioni
Accendi candele quando inizi pratiche
Cambia gli elementi con le stagioni/ciclo

Trasformare Spazi Quotidiani

Bagno come Tempio:

Sali, oli essenziali, candele
Musica rilassante
No telefono
Tratta ogni bagno come rituale

Camera da Letto come Santuario:

No TV/lavoro

Lenzuola pulite e confortevoli
Luci morbide
Profumi rilassanti (lavanda)
Solo attività che nutrono: sonno, sesso, lettura, meditazione

Angolo di Movimento:

Tappetino yoga sempre aperto
Spazio libero per danzare
Specchio se aiuta (o copri lo se giudichi)
Playlist pronte

CAPITOLO 15: COMUNITÀ E SORELLANZA

Perché le Donne Hanno Bisogno di Circoli

Per millenni, le donne si sono riunite in cerchi:

Intorno al fuoco
Alle fasi lunari
Durante i riti di passaggio

Nella modernità, abbiamo perso questo. Risultato: isolamento, competizione, solitudine.

I Circoli Femminili Offrono:

Specchi – vedi te stessa riflessa in altre
Guarigione – testimoniare e essere testimoniate
Saggezza collettiva – accesso a conoscenza più ampia
Appartenenza – "non sono sola"

Come Creare o Trovare il Tuo Circolo

Opzione 1: Unisciti a uno Esistente

Cerca "women's circle" + la tua città
Red Tent movements
Circoli di luna piena/nuova

Opzione 2: Crea il Tuo

Invito: Inizia piccolo – anche 3-4 donne

Struttura Suggesta (2 ore):

Apertura (15 min): Candela, intenzione, respiro insieme

Check-in (45 min): Ogni donna condivide dov'è (5-10 min ciascuna)

Pratica (45 min): Meditazione guidata, danza, breathwork, lettura tarocchi

Chiusura (15 min): Gratitudine, abbracci

Regole del Cerchio:

Ciò che è condiviso nel cerchio rimane nel cerchio

Ascolto senza giudizio o consigli non richiesti

Parlare dalla propria esperienza ("io sento..." non "tu dovresti...")

Onorare il silenzio

Ogni voce conta uguale

ESERCIZIO: Lettera alle Tue Sorelle

Scrivi una lettera aperta alle donne della tua vita (anche quelle che non conosci ancora):

"Cara sorella, ciò che voglio che tu sappia è...

Ciò di cui ho bisogno dalla sorellanza è...

Ciò che posso offrire è...

Il mio impegno verso di noi è..."

CONCLUSIONE: IL CORPO COME CASA PERMANENTE

Il Ritorno Continua

Questo non è un libro che "completi" e poi riponi.

L'embodiment non è una destinazione – è un processo continuo di ritorno.

Ritornerai a casa nel tuo corpo:

Ogni mattina quando scegli presenza invece di pilota automatico

Ogni volta che respiri profondamente invece di trattenere

Ogni volta che ascolti il tuo ciclo invece di combatterlo

Ogni volta che danzi, piangi, urli, ridi dal profondo del corpo

Ogni volta che scegli piacere invece di dovere senza fine

E poi ti dimenticherai. Tornerai nella testa, nel futuro, nell'ansia.

E va bene.

La pratica non è perfezione. La pratica è ricordare, ancora e ancora, di tornare.

L'Invito Finale

Prima di chiudere questo libro, fai un ultimo check-in con il tuo corpo.

Posiziona entrambe le mani sul cuore.

Respira.

Ripeti:

"Il mio corpo è casa.

Sono sempre benvenuta qui.

Quando dimentico, posso sempre tornare.

Un respiro alla volta.

Un movimento alla volta.

Un ciclo alla volta.
Sono a casa."

**Benvenuta a casa, sorella.
Sei sempre stata qui.
Ti stavamo aspettando.**

APPENDICE: RISORSE

Tracker Mensile di Embodiment

Fotocopia questa pagina e creane una tua versione.

Mese: _____

Giorno	Ciclo	Pratica Mattutina	Movimento	Piacere	Note/ Gratitudine
1					
2					
...					
31					

Legenda:

Ciclo: Giorno del ciclo mestruale

Pratica Mattutina: ✓ se hai fatto il rituale mattutino

Movimento: Tipo (danza, yoga, cammina, shake, etc.)

Piacere: Almeno 1 esperienza di piacere sensoriale oggi

Note: Qualsiasi insight, emozione, rilascio

Lista di Letture Consigliate

Embodiment e Pratiche Somatiche:

"The Body Keeps the Score" - Bessel van der Kolk

"Waking the Tiger" - Peter Levine

"Women Who Run With the Wolves" - Clarissa Pinkola Estés

Ciclicità Femminile:

"Wild Power" - Alexandra Pope & Sjanie Hugo Wurlitzer

"Code Red" - Lisa Lister

"The Optimized Woman" - Miranda Gray

Guarigione del Femminile:

"Pussy: A Reclamation" - Regena Thomashauer

"Women's Bodies, Women's Wisdom" - Christiane Northrup

"Vagina: A New Biography" - Naomi Wolf

Un'Ultima Parola

Sorella,

Sei arrivata alla fine di queste pagine, ma all'inizio di un viaggio che non finisce mai.

Il corpo che abiti è miracoloso. Respira senza che tu glielo chieda. Guarisce ferite. Crea vita. Sente gioia. Tiene memorie. È la tua casa più fedele.

Non importa quante volte l'hai ignorato, giudicato, tradito – ti accoglie sempre di nuovo.

Il perdono del corpo è infinito.

Quindi torna. Ancora e ancora.

Quando dimentichi, quando ti perdi nella frenesia, quando torni a vivere solo nella testa –

Torna.

Un respiro.

Un movimento.

Una presenza.

Il corpo è casa.

E tu sei sempre, sempre benvenuta.

Con tutto il mio amore e tutta la mia fede nel tuo ritorno,

Una sorella sul cammino 🌙 ✨ ✨



Valerio Rimetti, massaggiatore pranoterapeuta, specialista in tecniche manuali olistiche per il riequilibrio energetico e benessere psico-fisico.

Dopo una profonda esperienza personale di guarigione, ha dedicato gli ultimi anni allo studio e alla pratica delle discipline olistiche, integrando tecniche di massaggio, pranoterapia, lavoro sui chakra e medicina energetica.

Attraverso il suo approccio che unisce presenza profonda e competenza tecnica, ha accompagnato centinaia di persone nel loro percorso verso il benessere integrale. Questo libro nasce dall'esperienza diretta di migliaia di trattamenti e dalla passione di condividere la saggezza del corpo come tempio sacro.

Per info e trattamenti:



334.9937632



San Giovanni Valdarno

www.tecnicemanualiolistiche.it - www.sacrofemminile.it