

Meditazione Guidata & Incontro con l'Archetipo

Dott.ssa Chiara Caprio — Psicologa Psicoterapeuta & Operatrice Olistica

Indicazioni per la conduzione (Durata: 8-10 minuti):

Mantieni un tono di voce caldo, accogliente e cadenzato. Rispetta rigorosamente i momenti di pausa indicati per consentire alla psiche e al sistema nervoso dei partecipanti di far affiorare spontaneamente le immagini e le risposte somatiche.

1. Preparazione e Radicamento nel Corpo

Chiudi delicatamente gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro, senza volerlo modificare. Osserva semplicemente l'aria che entra e l'aria che esce.

Senti il peso del tuo corpo appoggiato alla sedia o al pavimento. Percepisci il contatto dei piedi con la terra sotto di te... la stabilità profonda che ti offre. Ad ogni espirazione, lascia andare le tensioni della giornata, le aspettative, i pensieri su 'cosa dovrai fare dopo'. Ad ogni inspirazione, richiama presenza e spazio dentro di te.

 Pausa di silenzio (5 secondi)

Senti il tuo cuore che batte, il ritmo naturale della tua vita. Ti trovi qui, al sicuro, pronto per varcare una soglia interiore.

2. L'Inizio del Viaggio e la Soglia

Immagina ora di trovarti all'inizio di un antico sentiero immerso nella natura. È il confine del tuo 'Mondo Ordinario', il luogo delle cose note, della routine e dei ruoli che interpreti ogni giorno.

Davanti a te si apre un passaggio: due grandi alberi, un arco di pietra o una porta sottile che separa il conosciuto dall'ignoto. Questo è il Viaggio dell'Eroe. Fai un passo profondo e varca questa soglia.

 **Pausa di silenzio (5 secondi)**

Senti l'aria cambiare appena attraversi la porta. Il panorama attorno a te si trasforma. Cammini lungo questo sentiero ricoperto di terra e foglie, percependo la sensazione fisica dei tuoi passi. Senti il profumo della natura, la luce morbida che filtra tra i rami. Con ogni passo ti addentri sempre di più nello spazio sacro della tua psiche.

3. L'Incontro con l'Archetipo

Il sentiero ti conduce in una grande radura silenziosa. Al centro c'è uno spazio circolare illuminato da una luce profonda. Ti fermi ai margini della radura. Ti metti in ascolto del tuo corpo: come ti senti nel petto, nella pancia, nelle spalle in questo momento?

 **Pausa di silenzio (5 secondi)**

Ora, dalla parte opposta della radura, avverti una presenza che si muove verso di te. Qualcuno o qualcosa sta uscendo dall'ombra.

Non forzare l'immagine con la mente razionale. Lascia che sia la tua intuizione a mostrarti chi si avvicina. Può essere una figura umana, un saggio, un guerriero, un bambino, una figura regale, un viandante... o un'energia simbolica.

 **Pausa di silenzio (8 secondi)**

Osserva questa figura mentre si avvicina. Guarda come cammina, qual è il suo sguardo, che postura ha. Che sensazione ti trasmette la sua presenza? È forza, vulnerabilità, ricerca, protezione, saggezza o leggerezza?

 **Pausa di silenzio (5 secondi)**

Si ferma davanti a te. Vi guardate negli occhi. In questo momento di incontro, questa figura ti offre un gesto, una parola interiore o un piccolo oggetto simbolico. Accoglilo senza giudicare.

 **Pausa di silenzio (8 secondi)**

Chiediti internamente: *"Qual è il messaggio che questa parte di me vuole portarmi oggi per il mio cammino?"* Ascolta la risposta che affiora spontanea nella gola, nel cuore o nella pancia.

 **Pausa di silenzio (8 secondi)**

4. Integrazione Somatica e Ritorno

Ringrazia questa figura archetipica. Porta le mani al petto o al basso ventre e inspira profondamente, portando l'energia di questo incontro dentro i tuoi tessuti, nei tuoi muscoli, nelle tue cellule. Registra la sensazione fisica di questa risorsa dentro di te.

 **Pausa di silenzio (5 secondi)**

È il momento di fare ritorno. Fai un passo indietro, saluta la radura e riprendi il sentiero a ritroso. Cammini a passo sicuro, portando con te il messaggio e il simbolo che hai ricevuto.

Attraversi di nuovo la soglia tra i due alberi e ritorni nel tuo Mondo Ordinario, ma non sei più lo stesso di prima: porti con te un pezzo di consapevolezza in più.

5. Risveglio

Comincia a riportare l'attenzione al tuo respiro nel qui e ora. Senti di nuovo il contatto dei piedi con la terra, il peso del corpo sulla sedia.

Muovi delicatamente le dita delle mani e dei piedi. Fai un respiro profondo ed espira con un leggero sospiro dalla bocca.

Quando ti senti pronto, con i tuoi tempi, puoi riaprire gli occhi e fare il tuo ritorno nella stanza.

Appunti Immediati Post-Meditazione (Prima del Quiz)

Invita i partecipanti a trascrivere subito sul proprio quaderno:

1. **La Figura/Archetipo:** Chi o cosa hai visto emergere dalla radura?
2. **La Sensazione Somatica:** Quale emozione o stato corporeo hai avvertito al suo cospetto?
3. **Il Messaggio/Simbolo:** Quale parola, gesto o oggetto ti è stato consegnato?