

Marisa Martinelli

# SECRET GARDEN

Capitana Art 078

*Trova una posizione comoda in uno spazio all'interno della tua casa, del luogo in cui vivi, in cui puoi sentirti comoda, trascorrere un po' di tempo con te stessa e il tuo corpo!*

*Ti metti a tuo agio, abiti molto comodi, senza cinture o costrizioni di vario tipo.*

*Puoi metterti in una poltrona in posizione semisdraiata o semplicemente sdraiata nel letto completamente supina con le braccia lungo i fianchi. Adesso sei pronta per dedicarti completamente a te stessa, finalmente uno spazio sacro e un tempo sacro tutto per te! Vivi e gioisci di questo momento di dialogo intimo, di contatto profondo con te stessa.*

*Lascia andare i tuoi pensieri, lascia che la mente si svuoti, all'inizio potrebbe essere che nel momento in cui chiudi gli occhi, i pensieri si affastellano ancora*

*di più nella tua mente... li lasci scorrere come fossero nuvole, nuvole che appaiono e scompaiono all'orizzonte... piano piano se ne vanno... uno dietro l'altro... lascia uscire tutto quello che non ti serve... lascia andare, concentrati sul respiro... aiutata dal ritmo del respiro e della musica.*

**Martinelli Marisa Psicologa Psicoterapeuta.**

**Libera professionista Montegrotto T. (Padova).**

**Ha una formazione psicomotricità, terapeuta**

**practitioner EMDR, già conosciuta per**

**l'approccio integrato con l'uso della musica e**

**e dell'immaginazione nella cura degli occhi,**

**si interessa anche di disturbi della sfera genitale**

**sessuale e di psicologia del femminile**



CD - Il Benessere degli Occhi  
Marisa Martinelli

[www.vederebene.it](http://www.vederebene.it)



Musica e parole per realizzare i tuoi desideri  
attraverso l'energia creativa femminile





*“... la creazione artistica emerge tanto dalla percezione visiva di un mondo esterno quanto dalla percezione interna dei nostri stati d'animo, delle emozioni, della memoria e attraverso un atto motorio, condensa tutto questo in un'opera”. (ZEKI L.S.)*

Le diverse tracce contenute nel CD consentono di eseguire gli esercizi progressivamente mettendo in moto velocemente i processi di cambiamento nel corpo e nella psiche, dissolvendo ansie e tensioni e attivando la calma e la serenità.

Per la sfera genitale questo significa distensione neuromuscolare, miglioramento dell'irrorazione sanguigna, che è particolarmente importante per le donne che hanno problemi nella sfera sessuale (vaginismo, dispareunia, anorgasmia, ecc..) smorzando l'impatto dello stress sulla persona e dall'altro incrementando i processi di autoguarigione inconsci. Siccome la distensione neuropsichica ha effetti anche sul sistema immunitario, si può assumere che questo percorso influenzi positivamente anche molte altre disfunzioni uro-genitali e sessuali (cistite, vulvodinia, dismenorrea, ecc.).

Alla luce di questa prospettiva questo CD è un prezioso strumento per creare un momento di intimità con Sé stesse, imparare a meditare, a distogliere la mente dalle preoccupazioni e portare l'attenzione alle sensazioni e ai vissuti che seguono il flusso spontaneo del corpo, con l'aiuto delle immagini e della coinvolgente musica di Capitanata. Il potere dell'immaginario permette il superamento dei vecchi schemi limitanti, creare nuovi modi di essere, favorire il rimodellamento e il rinnovamento della propria personalità in evoluzione. Per chi invece ha già dimestichezza con il potere dell'immaginazione si tufferà in questo entusiasmante viaggio per esplorare il proprio “giardino segreto”, danzare allegramente sulla spiaggia illuminata dalla luna, tuffarsi ancora una volta nel mare delle possibilità dell'inconscio, e dare così forma a soluzioni inesplicabili.

I simboli i sono fonte di spiritualità ancorata nel corpo che promuove la vita e lo sviluppo della nostra creatività. Nella prima meditazione dal titolo “La danza del piacere”, particolare enfasi è stata data alla danza che oltre a racchiudere il principio del femminile rappresenta anche il

movimento, elemento di trasformazione e creatività quale antidoto ai vecchi schemi disfunzionali per far emergere potenzialità sopite. La danza, elemento archetipico sacro, presente nella prima meditazione, attraverso il piacere del movimento, ci aiuta inoltre, a scoprire il valore intrinseco del nostro corpo e a risvegliare il potere del femminile. Il fuoco che arde è la passione che brucia e vitalizza il corpo ma anche la forza istintiva aggressiva che contribuisce all'espansione della personalità. “La danza del piacere” si presta sia all'ascolto passivo che alla meditazione attiva per sciogliere i blocchi corporei.

Corpo che è cassa di risonanza dei tuoi stati d'animo, delle tue emozioni, della tua istintualità, corpo che è mezzo di comunicazione e di espressione con cui tu manifesti la tua essenza, le tue idee, i tuoi sentimenti al mondo.

Con la seconda meditazione “Secret Garden” andremo a potenziare la capacità di visualizzare. Immaginare non equivale a fantasticare, sognare, ideare, preoccuparsi, fare ipotesi a caso... ma per accedere al potere dell'immaginazione dobbiamo riuscire a focalizzare l'attenzione su una sequenza di immagini che hanno struttura coerente, precisa, facendo attenzione alle sensazioni o emozioni o sentimenti che si provano in quel contesto narrativo. È molto importante essere pienamente consapevoli dello stato d'animo che si prova in quel momento: scoprire il piacere della fantasia, recuperare la dimensione del piacere, quel muoversi nello scenario immaginativo con libertà come fanno i bambini quando giocano appassionatamente.

Da adulti è possibile abbandonarsi al mondo delle immagini attraverso il sogno, il disegno, la lettura di fiabe e di romanzi, e molte altre creazioni simboliche come la musicoterapia immaginativa che è caratterizzata da una narrazione strutturata, composta anche da scenari rilassanti se l'obiettivo è raggiungere il rilassamento psicofisico, ma anche da narrazioni più complesse con un sottofondo musicale. Si parte sempre dal rilassamento del corpo per mettere la mente in condizione di essere ricettiva ai nuovi stimoli.

Stimolare la nostra capacità di rappresentare mentalmente una realtà che non c'è sviluppa l'inventiva e la creatività; rende le persone consapevoli del potere delle immagini e le aiuta a sfruttarne i benefici effetti autocurativi. Per chi non è abituato a visualizzare questa esperienza costituisce un piacevole esercizio per allenare la mente a farlo.

**Consigli pratici:** le meditazioni hanno due possibili finali, che devono essere osservati. Quando si intende fare pratica di ascolto alla sera non è necessaria alcuna fase di risveglio e di ripresa, bensì si può scivolare in un sonno tranquillo e rilassato. Nel giorno è invece necessario fare un'energica ripresa tonica, così che il corpo si rimetta in attività, per innalzare lo stato di veglia così da consentire la ripresa delle attività con il giusto grado di arousal.