

1) Counseling Immaginale

Il Counseling Immaginale accoglie il richiamo dell'anima e si mette in ascolto delle sue profonde verità.

L'anima, o psiché, è il cuore pulsante del nostro essere. Essa comunica attraverso le immagini, specchi delle nostre esperienze interiori più autentiche, che plasmano la nostra esistenza.

Le immagini dell'anima si intrecciano con il nostro karma, il tessuto invisibile delle nostre vite passate e presenti. Il karma è la legge di causa ed effetto che ci invita costantemente ad agire e ad imparare, riproponendoci la stessa tematica con vesti un po' diverse finché non riusciamo a superarla.

Diventa perciò fondamentale riconoscere e cambiare la relazione con quelle immagini che ci causano disagio o conflitto, portandole ad uno stato armonico. Cambiando la relazione con ciò che plasma le nostre esperienze attuali, si apre la porta verso una maggiore consapevolezza e liberazione. Ci si accorge così della ricchezza e del senso presente in ogni esperienza.

Il counseling immaginale invita ad aprirsi ad una visione mitologica dell'esistenza. Divenendo consapevoli del mito che stiamo mettendo in scena quotidianamente, scopriamo le connessioni tra le nostre vite individuali e il grande racconto dell'umanità.

Quando ascolto la storia di una persona, emergono, come in una sorta di teatro psichico interno, le immagini profonde, le parti in luce e in ombra della psiche, le emozioni connesse, il mito individuale e familiare con i suoi personaggi.

Utilizzando tecniche di mindfulness, regressione, yoga sciamanico, aiuto, chi si rivolge a me, a diventare l'osservatore di ciò che sta mettendo in scena.

Come uno spettatore seduto nella platea di un teatro che osserva la scena senza giudizio, dove i protagonisti sono i suoi pensieri, le sue emozioni, le sue sensazioni e gli archetipi che lo guidano.

Ciò favorisce il processo di dis-identificazione e di integrazione, ampliando così la consapevolezza del proprio Sé, che non è la persona o l'io (Ego), con i suoi schemi rigidi e limitanti, ma la nostra parte divina.

Si compie così l'alchimia: la trasformazione del piombo in oro, dei limiti in opportunità. Le difficoltà diventano porte verso le infinite possibilità dell'esistenza.

Inizia il tuo viaggio di esplorazione e trasformazione! Concediti il dono di abbracciare il richiamo dell'anima, divieni co-creatrice/ore del tuo mondo, attraverso il potere delle immagini e dei miti personali.

2) Psicogenealogia e Costellazioni familiari immaginali:

La psicogenealogia e le costellazioni familiari sono strumenti attraverso cui è possibile decodificare la programmazione inconscia ereditata dal clan familiare.

Nella visione immaginale i morti non sono assenti ma sono spiriti protettori, guide, fonte di ispirazione e sostegno.

A volte gli Spiriti possono non essere in pace, se nella genia sono presenti immagini perturbate, dovute a eventi traumatici, si crea una perturbazione nel campo morfico, come un brusio, una vibrazione, che impedisce una chiara visione delle cose. Questo può essere causa di confusione, fallimenti, malattie, incidenti, ecc.

Come attori sulla scena della vita, interpretiamo ruoli che consentono di mantenere vive le emozioni e i destini dei nostri Avi, spinti da "obblighi di fedeltà" inconsci verso di loro, anche a rischio di boicottare la nostra realizzazione.

Diviene perciò necessario riconoscere le energie e le emozioni di cui i nostri avi sono portatori per scoprire i simboli mitici che dominano la nostra psiche.

Attraverso il genogramma e le costellazioni familiari si possono svelare modelli familiari ricorrenti e dinamiche nascoste, *"Quei legami affettivi invisibili, che ci uniscono ai nostri Avi sospingendoci a fare della nostra vita l'incarnazione di un mito transgenerazionale"* (Selene Calloni Williams).

Entrando in dialogo con gli archetipi incarnati dai nostri avi

Il metodo simbolico-immaginale applicato alla psicogenealogia e alle costellazioni familiari permette di entrare in dialogo con gli archetipi rappresentati dagli Avi, liberando il campo dalle perturbazioni. Possiamo così riconoscere che la realtà è un'emanazione della nostra psiche e trovare in noi le energie per agire su questa in termini costruttivi, divenendo finalmente amanti del nostro destino e non più vittime.

Il percorso prevede:

- Individuazione del tema che si vuole costellare
- Costruzione del genogramma e narrazione della storia familiare
- Costellazione familiare individuale
- Pratiche rituali di pacificazione

3) Costellazioni archetipiche con le carte sciamaniche dei Nat:

Il lavoro costellativo con gli archetipi dei Nat combina le costellazioni familiari con la mitologia e la spiritualità della tradizione Birmana.

I Nat sono i Signori della Natura, forze ed energie universali, considerati esseri intermedi tra gli uomini e il modo degli Dei. Attraverso rituali di connessione con questi archetipi si possono portare alla consapevolezza e liberare parti profonde della nostra psiche.

Se hai una difficoltà, un tema ricorrente, qualcosa che vivi come un problema, un talento che non riesci ad esprimere, un progetto che non riesci a realizzare, puoi chiedere sostegno alla saggezza dei Nat ed io ti accompagnerò a comprenderne il messaggio profondo per la tua evoluzione.

Il percorso prevede:

- Individuazione del tema che si vuole costellare
- Costellazione con i Nat
- Pratiche rituali di pacificazione

4) Regressioni e progressioni immaginali:

Le vite passate e quelle future fanno parte di un continuum temporale in cui l'anima evolve e accumula esperienze.

Il viaggio nel tempo permette di esplorare le immagini che il nostro istinto proietta: vite passate o future, avi, sogni, ricordi d'infanzia, missioni e compiti.

Le tecniche immaginali permettono di accedere a queste vite, comprendere i modelli karmici e lavorare per trasformarli, facilitando una vita più autentica e più allineata alla nostra missione. Le immagini o samskara che emergeranno durante il viaggio nel tempo, contengono gli archetipi che ci muovono, offrendoci elementi significativi per la nostra guarigione e il nostro risveglio, donandoci una comprensione profonda e poetica della nostra storia personale.

5) Mindfulness immaginale:

La mindfulness, o attenzione cosciente, fonda le sue radici nella tradizione buddhista theravada, mira a innalzare il nostro stato di consapevolezza attraverso una profonda connessione con il nostro corpo, le nostre emozioni e il nostro stato mentale.

La mindfulness immaginale è un ponte tra le antiche tradizioni meditative e la psicologia del profondo, con il suo focus sull'immaginazione e sulla percezione della realtà come immagine, aiutando le persone a sciogliere attaccamenti e paure che impediscono di vivere autenticamente.

Sessioni individuali di 1 ora in cui verranno insegnate tecniche di mindfulness immaginale.

6) Yoga sciamanico:

Lo yoga sciamanico è una fusione armoniosa di tecniche di yoga tradizionale e di pratiche sciamaniche ancestrali. Integra pratiche energetico-corporee, come asana ispirate alla natura e agli animali, pratiche visionarie, come la meditazione, respirazione e visualizzazioni guidate, e pratiche spirituali come rituali di connessione con le forze invisibili che governano la vita.

“Yoga sciamanico non è solo una pratica fisica, ma una via per integrare corpo e spirito, permettendo una connessione profonda con la natura e l'universo” (cit. SCW)

Prenota una lezione privata di yoga sciamanico! Entra nel mondo immaginale, il luogo dove il visibile e l'invisibile si incontrano!