



POTENTE
COME
UN CANTO^{2.0}

TERZA STANZA
SESSO E DENARO



IL TUO CORPO

Terza ed ultima stanza. Dal doppio contenuto: sesso e denaro.

Puoi rimanere stupita da questo abbinamento, ma, come scoprirai, entrambi hanno un filo conduttore che li uniscono.

Il ricevere. Aprirsi al ricevere.

Dopo aver esplorato l'ombra e il tradimento, puoi ora accedere alla stanza del Ricevere, che si esprime nel lasciar entrare il piacere nel corpo e nel permettere che il successo ti raggiunga.

L'atteggiamento generale è più passivo che attivo.

Sembra paradossale, soprattutto per il denaro, eppure quello che hai da fare, in qualche modo, è di sederti ed esprimerti nel tuo potere, nulla di più.

Non è che tu non debba fare, ovviamente, ma interiormente la predisposizione è quella del lasciarti raggiungere. Non rincorrere, non forzare. Lasciare che sia. Come nella seduzione, così nel successo.

TESTIMONE

Il nostro corpo... quel compagno che sta con noi da quando siamo nate.

Corpo di bambina, di adolescente, di donna, di adulta. Un corpo dal quale a volte ci sentiamo tradite, non volute, che non ci corrisponde, che non fa come vorremmo noi, che non ci piace, che non ascoltiamo a sufficienza.

Spesso lo pensiamo come “quell’altro che spesso va avanti senza di noi”...

Ma lui non è un peso che siamo condannate a portare per tutta la vita.

È come terra, come aria, come vento, come sole, veicolo di viaggi infiniti possibili.

Ogni centimetro può vibrare, farci vibrare di ebbrezza, dirci cose inaspettate di noi, solo se ci diamo il permesso di ascoltarlo, se ci fermiamo e gli concediamo il permesso di parlarci.

Nel corpo risiedono tutte le nostre memorie antiche, è come un antro segreto, custode di noi, testimone fedele della nostra storia: in lui sono registrate emozioni e sentimenti della nostra vita, le nostre gioie, i godimenti e le sofferenze. Ci può indicare le strade da percorrere per comprendere noi stesse.

Parla, ci parla con un mal di stomaco, un mal di testa, un crampo, un dolore cronico.

Tutto si registra, tutto dice, ancor prima che arrivi alla nostra consapevolezza, passa da lui. Ogni sintomo è un messaggio che dice un amore tradito, una richiesta di amore, un patto antico di fratellanza, un grande amore.

Ci dice amori non espressi, sofferenze di amore non riconosciute, non dette.

È tutto in lui per prima cosa, il nostro più grande alleato. Un corpo che non mente. Ma che ci lancia continui segnali. Un corpo selvaggio che vibra e risplende della sua vitalità, della sua bellezza, del suo vigore, di donna nella sua sensualità ed energia.

Un corpo orgasmico che è energia e che è veicolo di gioia e di piacere.

Ti piace il tuo corpo?

Quali parti ti creano maggiore fastidio o difficoltà?



SESSO, CORPO E PIACERE

In un percorso sul potere personale, come ho appena detto, non può mancare quindi una sosta qui. Ho scelto volutamente la parola Sesso, non tanto sessualità, anche se di questo si tratta, anche se riveste tutto il mondo del piacere sessuale, del godimento, della corporeità. Sesso e non altro, perché anche questo in qualche modo e ad un certo livello di consapevolezza, per noi donne resta un tabù, come il tradimento, come i soldi (come vedrai più avanti).

Un tabù comunque ancora agganciato ad un'immaginario maschile. Ecco perché ho scelto di metterli insieme. Ecco perché dobbiamo metterci mani e piedi dentro, per pescare il nostro potere. È una tappa corporea spirituale. Il sesso coinvolge tutto di noi. Anima e corpo. Dove non ci siamo pacificate, nel sesso emerge immediatamente, come specchio di un nostro disagio, un blocco nell'incontro con noi stesse e con l'altro. È il corpo qui che parla. Corpo che può vivere una delle più alte espressioni del suo potenziale. Qui dovrebbe valere soltanto permesso, esserci, stare. Può essere soglia per la pienezza. Potenza, libera, scioglie. Libera le nostre energie. Una delle energie più potenti che abbiamo. Quella sessuale.

Spesso non la ascoltiamo, non ne teniamo conto e la mettiamo un po' in disparte, viviamo con il mentale, non le diamo la giusta attenzione.

Il nostro corpo invece vibra in ogni istante. Il suo mondo interiore e il suo modo di entrare in contatto attraverso i 5 sensi: il tatto, il gusto, gli odori, la vista, i suoni. Sono il primo modo di entrare in contatto con noi stesse e con il mondo. Essi hanno una loro vibrazione, un loro sentire. Come delle porte che ci possono spalancare mondi.

Pensa al gusto... il gusto per la vita, il piacere.

E chiediti quanto spazio dai al godimento nella tua vita, quanto ti dai tempo, di seguire il ritmo del tuo corpo, e quanto invece ti lasci portare via dalla fretta della vita quotidiana.

Quanto ti dai il permesso del piacere, del sostare, del gustare.

Quanto ascolti la sua stanchezza.

Continuiamo, come se per noi non ci fosse un limite, finché lui, il corpo, inizia a darti dei segnali attraverso i sintomi.

Inizia, ora, con il chiederti con quale parte di te sei qui a leggere questa Stanza.

Una parte timorosa. Una parte curiosa, mancante, sfiduciata...

E allora, subito le prime domande wild.

Sesso, sessualità, quale immagine immediata ti arriva?

Quale colore ha per te?

Come vivi la sessualità?

Come la usi?

Che cosa cerchi nel sesso?

Ti sei data il permesso di goderne in pieno?

Fai sesso? Con te stessa, con un altro...

LA TUA FORMA

Disegna su un foglio la sagoma del tuo corpo, come la percepisci da dentro, non dall'esterno.

Cerca proprio di tracciare la linea della forma del tuo corpo interiore, se te la senti disegnalala ad occhi chiusi. Parti dalle tue percezioni, da ciò che senti in risalto, il seno, le cosce, il ventre... quello che percepisci subito come più evidente.

Poi, mettila davanti a te, in una zona visibile e osservalo per tutto un giorno.

Alla sera riguardala, vedi se ci sono delle modifiche da fare e tienila sotto il cuscino per una notte. Al mattino riguardala e senti se è cambiato qualcosa.

BAUBO

È una dea che mi ha sempre incuriosita.

Scoperta per caso (leggendo il famoso libro *Donne che corrono coi lupi*, di Clarissa Pinkola Estes) mi ha subito affascinata.

Appartiene a quel filone delle dee oscene, una dea che viene raffigurata solo fatta di pancia e gambe, con la vagina al posto del viso.

Baubo, la piccola dea un po' oscena, che con la sua forza ancestrale, rompe schemi e dissacra, alleggerendo situazioni e drammi.

È volgare, irriverente, ride. Una volgarità che cela una profonda saggezza, quella della leggerezza che sa e che per questo può ridere della realtà e quindi anche del sesso e della sessualità, che grazie a lei diventa anche gioco. Un gioco di vita, di conoscenza e di libertà.

Baubo rompe schemi. Alleggerisce, solleva.

La sacralità della sessualità può permettere l'ingresso all'oscenità se è compiuto nel rispetto.

Una volta che hai compreso il valore, ci puoi anche scherzare.

Ancora quindi, il valore del piacere e del godimento.

Quanto spazio dai al piacere nella tua vita?

Ma arriva anche un altro elemento: il ridere.

Pensa al bambino, quando è piccolo, ride con tutto il corpo.

Anche lì si lascia pervadere dall'energia, sessuale e orgasmica, del godimento pieno e buono.

Il nostro corpo è fatto per godere.

C'è un essere che vive nel sottosuolo selvaggio delle Nature femminili.

La nostra natura sensoriale. Come tutte le creature complete ha i suoi cicli naturali e nutritivi. Reagisce agli stimoli concernenti i sensi, la musica, il movimento, il cibo, la pace, la quiete e la bellezza, come la prosperità.

È quell'aspetto femminile che possiede il calore: una sorta di fuoco sotterraneo, che talvolta divampa, dall'altra brucia lentamente e ciclicamente con l'energia.

Uno stato di intensa consapevolezza sensoriale che include la sessualità ma ad essa non si limita. È un ridere, un respirare, un sentire sensazioni non autorizzate. Un'apertura del corpo che ride, che si lascia andare alla vita, alla vita che ha dentro, quindi al piacere e quindi può arrivare una risata di quelle in cui non ci si riesce a fermare, una risata del chi se ne frega se mi stai giudicando che sono scema...

Siamo tuttavia, spesso, le prime noi, ad essere molto rigide e critiche con noi stesse.

Un esercizio che ti propongo adesso è di metterti nuda davanti allo specchio e di guardarti.

Più volte, per ammirare la tua bellezza, la sacra bellezza del tuo corpo. So che può essere un esercizio anche forte, ma è un grande passaggio di amore per te e di presa di

consapevolezza della tua sessualità.

Attraverso i sensi tutti, dalle labbra, al tatto della pelle, al bacio, agli odori, al gusto.

Tutti i sensi sono coinvolti, e ogni senso può diventare una porta che apre al godimento, una via privilegiata.

IL SESSO È

Trova ora 3 aggettivi legati al sesso per te:

Il sesso è...

-
-
-

Per mia madre il sesso è

Per mio padre...

Per mia nonna...

Quale eredità ti porti con te relativamente al corpo che vive nella sessualità?

Quanto spazio lasci nella tua vita al piacere?

Quanto c'è una sorta di dovere, di dover accontentare l'altro?

Quanto dici i tuoi desideri?

Quanto sai dire No?

Nella relazione, esprimi i tuoi desideri sessuali?

Quanto invece ti giudichi, o provi vergogna e senso di inadeguatezza?

Qui si apre il tema del ricevere.

Ricevere se stesse.

Con i propri desideri, darsi il permesso di viverli e di manifestarli.

Per aprirsi. Al ricevere, al piacere al godimento e al desiderio.

Un tema importante qui è anche quello della vergogna.

Quanto riconosci la bontà e liceità dei tuoi desideri. Lì uno dei punti fondamentali. Per aprirti alla vita e alla tua energia sessuale, e come vedrai dopo, anche al successo, al denaro, che è sempre un ricevere, perché ti ritieni degna di.

Perché hai un valore. Sei un valore.

Quale permesso ti puoi dare?

Che cosa puoi iniziare a dirti, che finora non hai avuto il coraggio di dire?

Io ho diritto di godere, di provare piacere, di stare nella vita con gusto, in tutto il corpo e l'anima.



SPAZIO VIDEO



DENARO

Dulcis in fundo. Denaro. Anche qui credo che noi donne viviamo un'esperienza differente con il denaro. Sul rapporto con il denaro ho letto e riflettuto molto. Il denaro riflette il rapporto che abbiamo con il nostro valore.

Anche qua so che le difficoltà sono molteplici, credo anche, ma non solo, per un'eredità familiare che ci ha creato inibizioni. Nella nostra società del resto l'equilibrio tra uomini e donne a livello di guadagno è ancora sfasato. Ma invece che dare la colpa soltanto alla società, come sarebbe cambiare punto di vista e chiedersi come mai?

Veramente noi donne ci diamo il permesso di guadagnare di più? E quando questo accade in una coppia, non si creano forse sfasamenti nei rapporti e nell'equilibrio?

Quanto ti dai il permesso di guadagnare?

Quanto ti dai il permesso di ricevere?

Il denaro come lo vivi?

Peso, possibilità, miraggio...

Denaro è uguale a valore. Quanto valore ti riconosci? Quanto vali tu?

Il denaro rimanda direttamente al rapporto con il padre e alla madre. Due ruoli differenti, ma ugualmente importanti per poter avere accesso al regno dell'abbondanza. Entrambe le stanze in conclusione rimandano a dei permessi e delle aperture al ricevere. Lasciando anche qui andare sensi di colpa, idee preconcelte, tabù che ci siamo create.

Smuove tantissimo.

È come una cartina di tornasole per la vita di ognuno, ha anche una caratterizzazione particolare per il femminile. Ancora oggi è socialmente difficile trovare un'equivalenza tra gli stipendi di un uomo con quelli di una donna. Noi donne abbiamo dovuto combattere, e ancora oggi.

Ci portiamo con noi moltissimi copioni rispetto ai soldi.

Esiste una lettura possibile peculiare per il femminile: come poter declinare secondo la propria anima e il proprio vissuto il denaro.

Il denaro è un'energia. Nè buona, né cattiva. Un'energia. Collegata al Valore personale. Parla di eredità, di capacità di ricevere dalla vita e di permessi. Quale eredità ci portiamo dietro, dal padre e dalla madre. È anche una relazione d'amore proprio perché ha che fare con il ricevere e l'aprirsi a ricevere.

Ci coinvolge come credenze apprese, come pensieri su noi stesse, come emozioni che ci coinvolgono. Un terreno di abbondanza, o di mancanza e scarsità.

Possiamo aver sposato un copione di povertà, anche senza saperlo, senza rendercene conto, abbiamo respirato una certa aria.

Sei disposta a diventare ricca?

Le domande che troverai qui, sono molte, come sempre, scegli quelle che ti smuovono maggiormente e che senti più utili per te.

Anzi, un suggerimento: parti da quella che più ti dà fastidio.

LE IDEE SUL DENARO

Con quale approccio stai entrando in questo tema del denaro?

Da mancante, da bisognosa e mendicante?

O da donna sicura del proprio valore e diritto di ricevere?

- Quali idee preformate hai?

Solo chi si sforza diventa ricco...

Voler guadagnare non va bene, non è morale...

Il denaro segue le persone fortunate...

Il denaro segue solo certe tipologie di persone, da chi è fortunato, chi si fa il mazzo, e

segue lo sforzo, l'impegno duro...

- **Scrivi le tue:**

- Il denaro per me è...
- Il denaro segue chi...
- Il denaro è maschio o femmina per te?
- Posso guadagnare solo se...
- Io posso ricevere denaro solo se...

Io posso ricevere denaro, o avere denaro, solo se se faccio un lavoro che non amo, se lavoro 12 ore al giorno, se lavoro tanto come mio padre, se non penso per prima a me stessa, ma mi metto al secondo o terzo posto...

- **Come ti risuonano queste affermazioni?**

Io mi merito di ricevere denaro.
Io mi merito di essere felice.
Io merito.

- **Come ti poni nei confronti della vita?**
Senti di Valere?

Il valore personale passa anche da qui, da quanto sentiamo di avere il diritto di ricevere.
Se senti di meritare una vita piena e abbondante.
Il denaro può diventare un'alibi, per non vivere e non spenderci fino in fondo nella vita.

A che cosa ti serve, allora, stare nella mancanza?

Quali vantaggi hai a vederti come insicura e incapace di ottenere anche quel successo economico che ti spetta?

Quale rapporto hai con il successo?

- Il “non posso permettermelo”, come risuona in te?
- Quale potere hai paura di manifestare grazie al denaro?
Che cosa accadrebbe se tu fossi ricca?
Chi hai paura di perdere? L'amore di chi? Quale immagine di te?
- Sei disposta a guadagnare più dei tuoi amici?

Come sarebbe guadagnare con facilità... facendo ciò che ami.

- Chi sentiresti di tradire facendo ciò che ami? O se diventassi ricca?

Magari hai avuto un padre e una madre che hanno faticato tutta la vita, e nel tuo successo vedi come un tradimento nei loro confronti.

A livello sotterraneo sono molte le variabili che possono scattare.

- Se entri nel loro regno, di tuo padre e di tua madre, che cosa senti che si aspettavano o tuttora si aspettano da te?
- Per mia madre il denaro è...
Per mio padre il denaro è...



SPAZIO VIDEO



Siamo giunte alla fine anche di questa stanza, dove hai potuto esplorare i tuoi atteggiamenti, pensieri e vissuti in merito a due aspetti molto importanti per il potere personale. La sessualità e il denaro.

Con i video ti ho condotta a sbloccare alcuni vissuti.

A questo punto giungiamo al momento più importante di tutto il percorso (spesso sottovalutato): quello in cui potrai tirare le fila, osservare e celebrare il viaggio che hai fatto.

Ti aspetto “A Casa”.

Un grande abbraccio

Roberta