

Disegna il tuo Dolore

(qualunque esso sia)



Il disegno, il colore, le metafore, sono il linguaggio del nostro subconscio. Molto spesso (anzi direi quasi sempre!) non sappiamo esattamente o fino in fondo cosa c'è sotto il nostro disagio fisico o emotivo o sotto le sensazioni che il corpo ha. Ma dentro di noi ci sono tutte le informazioni; ed un ottimo modo, semplice, a volte veloce ma molto efficace è quello che disegnarlo, rappresentarlo.

Troviamo le sensazioni del nostro corpo, senza giudizio. Quello che c'è! Semplicemente permettiamo di disegnare e rappresentare quello che emerge: potrà essere un disegno più metaforico, più concreto, ci potranno essere delle parole, un evento; va bene tutto. Alcuni disegni possono essere astratti, altri possono assomigliare a dei garbugli di linee intrecciate. Non ti meravigliare se mentre disegni provi emozioni più o meno forti; questo è il tuo corpo che le sta trasformando e permettendole di uscire.

Per questa pratica ci sono diverse possibilità:

- ♥ Puoi “sentire” un’emozione e/o sensazione e rappresentarla. Qua una domanda utile potrebbe essere: “se questa emozione fosse un quadro, come la disegnerei”
- ♥ Ci può essere una parte del tuo corpo che ha bisogno di esprimersi, quella parte di te che in questo momento lo richiede

- ♥ Potresti voler disegnare il corpo intero; questa è davvero una attività interessante perchè ti porta a sentire tutto il corpo, ad ascoltarlo tutto, anche quelle parti di te che a volte vorresti evitare
- ♥ Se è un dolore dell'Anima... .semplicemente quello che emerge.

Se puoi, permettili di scegliere tra colori a matita, colori a cera, pennarelli, carboncini; quello che ti chiama. Fai un bel respiro e poi disegna, schizza, tira delle righe, tutto quello che ti viene; non c'è bisogno di pensare con la mente, ma sentire col cuore; lascia che la mano si muova libera sul foglio.

Quando hai finito puoi osservare il tuo disegno, spesso è molto significativo.

Puoi scegliere ora se tenerlo (io non lo faccio quasi mai, preferisco le altre opzioni!), strapparlo o bruciarlo.

Spesso l'azione di strappare il disegno aiuta il tuo corpo ad esprimere emozioni associate a quel disegno: rabbia, frustrazione, disperazione.

Quando lo si brucia è come trasmutarlo in qualcosa di più leggero, è un dissipare quell'energia che non ci serve più. Lo trasformiamo da materia densa, ad energia di un altro livello vibrazionale. Quando fai queste azioni, decidi l'intento per esse: lasciare andare e trasformare le energie che non ti servono più, trovare leggerezza e pace (o quello che tu preferisci, questo è solo un esempio).

Grazie per quello che fai e sei