Pelvi Sacra

Un corso ideato da
AIDA CAVALLO

Quaderno di lavoro

Invito al percorso

Questo non è un quaderno da compilare.
È uno **spazio da abitare**.

Ogni esercizio è un invito: a sentire, ascoltare, disimparare, trasformare.
Il workbook segue il ritmo del corso, accompagnando ogni video con parole, domande e silenzi da attraversare.
Ti invito a rispettare questa sequenza, perché ogni tappa si costruisce sulla precedente, come un corpo che prende forma, respiro, radicamento.

Alcuni suggerimenti:

Ritaglia del tempo solo per te. Anche 20 minuti bastano, se sono pieni.

Crea un piccolo rituale di apertura. Una candela, una tisana, un respiro profondo.

Scrivi a mano, se puoi. Il corpo scrive insieme a te.

Torna indietro quando vuoi. Le parole cambiano se le rileggi dopo una pratica, o dopo una notte di sogni.

Questo è il tuo tempo.
Il tuo corpo sa.

Capitolo 1 – Pronte a iniziare

Ogni inizio è un ritorno al corpo che ci abita.

Introduzione all’esercizio scritto

Benvenuta nel primo esercizio pratico del nostro viaggio.

Iniziamo da un gesto essenziale: **ritornare al corpo**.
Lì abitano memorie, tensioni, desideri inascoltati.
Nel tempo, per proteggerci, costruiamo **corazze invisibili**: a volte servono, altre ci chiudono.

Questo spazio di scrittura è il tuo **luogo sicuro** per ascoltare, rileggere, lasciare andare.

Ti invito a rispondere alle domande con sincerità e dolcezza, **prima della meditazione**.
Se vorrai, potrai tornarci anche **dopo la pratica**, per osservare se qualcosa è cambiato.

Prenditi il tuo tempo. Respira. Lascia che le parole vengano da sé.
Non devi piacere a nessuno. **Solo a te stessa**.

Quali memorie, esperienze, credenze o aspettative sento abitare nel mio ventre?

Quali memorie custodisco nel mio corpo – nella mente, nel cuore, nella pelvi?

Quali esperienze o memorie ho trasformato in verità, lasciando che diventassero credenze radicate?

Quali azioni, oggi, possono aiutarmi a trasformare ciò che mi allontana dal piacere?

Cosa desidero lasciare indietro nella mia vita attuale, per fare spazio al nuovo?

Che significato ha per me il termine “piacere”?

Cosa sento che ancora mi limita nel piacere, con me stessa o nella coppia?

Quando agisco, sto seguendo davvero ciò che sento nel cuore e nella mente?

Riflessione finale

Se ti va, rileggi le tue risposte dopo la meditazione.
Chiediti:

Cosa è emerso che prima non vedevo?

Dove sento, ora, maggiore apertura?

Ogni parola che hai scritto è un passo verso casa.

Scrivi qui ciò che è emerso dopo la pratica

Spazio libero per scrivere o disegnare ciò che è emerso

Ogni parola che nasce dal corpo, traccia una strada.

Capitolo 2 – Liberare l’energia bloccata

Ogni rigidità è anche un segnale. Ogni ascolto, un'apertura.

Introduzione all’esercizio scritto

In questo secondo esercizio ci avviciniamo al cuore del corpo: **la zona pelvica**.
È lì che spesso si depositano tensioni, chiusure, memorie antiche.
È anche lì che vive la nostra **energia sessuale**, la **creatività**, la **capacità di sentire piacere**.

Quando esperienze difficili o relazioni complicate attraversano la nostra vita, possiamo iniziare a difenderci anche nel corpo, senza accorgercene: irrigidendoci, trattenendo, contraendo.

Questo esercizio di scrittura ti accompagna ad ascoltare.
Non serve “capire tutto”, ma solo iniziare a **dare voce** a ciò che il corpo e la memoria conservano.

Rispondi con calma. Puoi fermarti, riprendere, respirare.
Non c’è un giusto o sbagliato. **C’è solo il tuo sentire, in questo momento**.

Ricordi un’esperienza negativa o stressante che ha influenzato il tuo modo di entrare in relazione con gli altri?

Come pensi che quell'esperienza abbia lasciato un'impronta nel tuo corpo, nella tua relazione con il piacere?

C’è una parte del tuo corpo – in particolare nella zona pelvica – dove avverti spesso tensione, rigidità o disagio?

Se ascolti quella parte del corpo, come descriveresti la sensazione che emerge? È una tensione sottile? Un peso? Una rigidità? Un vuoto?

Come senti, oggi, il tuo contatto con l'energia sessuale? Ti sembra viva, assente, silenziosa, curiosa...?

Senti la presenza di barriere o blocchi che ti impediscono di sperimentare pienamente la tua vitalità e/o creatività sessuale?

In quali forme vivi il piacere nella tua quotidianità – il piacere del corpo, del cuore, dei piccoli gesti?

C’è qualcosa – un’emozione, una situazione, un ricordo – che senti rendere più difficile per te accogliere pienamente il piacere?

Riflessione finale

Ogni tensione è anche un messaggio.
Ogni risposta che affiora può diventare una porta.

Ascolta, **accogli**, anche ciò che ancora non comprendi.

Scrivi qualche riga conclusiva, se lo desideri.
Ogni parola può aprire uno spazio nuovo dentro di te.

Spazio libero per scrivere o disegnare ciò che è emerso

Il corpo sa, anche prima di noi.

Capitolo 3 – Illuminare il legame con le nostre radici

Nel corpo vivono tutte le voci che ci hanno preceduto.

Introduzione all’esercizio scritto

Questo esercizio ti invita a entrare in contatto profondo con la relazione che hai avuto – o hai tuttora – con tua **madre** o tuo **padre**.

Scrivere è un gesto semplice ma potente.
Attraverso le parole puoi dare voce a emozioni che non hai mai detto, chiarire pensieri rimasti sospesi, **onorare** ciò che è stato e **lasciar andare** ciò che fa ancora male.

Forse emergeranno ricordi dolci, forse altri più difficili.
Qualsiasi cosa emerga, accoglilo con rispetto. Questo spazio è solo per te.

Indicazioni per la pratica

Trova un luogo tranquillo e silenzioso.

Respira profondamente, rilassati.

Se lo desideri, tieni vicino una foto di tua madre o di tuo padre.

Chiudi gli occhi. Immaginali di fronte a te.

Lascia che emerga la loro presenza, il ricordo, l'energia.

Immaginali come bambini feriti, anche loro in cerca d'amore.

Scrivere la tua lettera

Ora che hai evocato la presenza di tua madre o di tuo padre,
quando ti senti pronta, puoi iniziare a scrivere.

Non devi essere **gentile**, né **corretta**, né **spirituale**.
Devi solo essere sincera.

Puoi scrivere una lettera che contenga tutto ciò che è rimasto in sospeso:
gratitudine, rabbia, amore, silenzio, dolore, forza.

Ogni parola che metti sulla carta è tua.
Nessuno la leggerà. Non serve renderla bella, **serve renderla vera**.
Se lo desideri, potrai anche distruggerla dopo averla scritta.

Questa pagina è solo tua.
Comincia dove vuoi, con le parole che arrivano.

Spunti per la scrittura

Gratitudine
Ricorda un gesto d'amore, una presenza, una protezione, anche piccola, anche antica.

Comprensione
Riconosci le difficoltà che hanno affrontato. Non è necessario perdonare tutto subito. Ma puoi iniziare a vedere le cose con occhi più ampi.

Onorare
Riconosci che, anche attraverso le ferite, sei arrivata fin qui. E che la vita ti è stata data. E questo è già tanto.

Solo se ti risuonano, puoi includerle queste parole nella tua lettera. Oppure puoi semplicemente lasciarle agire dentro di te, in silenzio.

"Grazie per la vita. La ricevo da te e la accetto con tutto: il buono e il difficile."

"Tu sei grande, io sono piccola. Tu mi dai, io ricevo."

"Ora scelgo la vita. E ti onorerò creando un buon destino per me."

Scrivi la tua lettera

Se ti fa piacere, puoi iniziare con parole come...
“Cara mamma / caro papà...”
“Oggi voglio prendermi un momento per ringraziarti...”
“Riconosco che ci sono state sia esperienze luminose, che sfide difficili...”
“E voglio onorare il ruolo che hai avuto nella mia vita...”

Non devi dire tutto, né tutto oggi. Lascia che questa lettera sia solo il primo passo. Scrivere è già un gesto di trasformazione.

Dopo la scrittura

Leggi lentamente la tua lettera, in silenzio.
Nota come ti senti ora.
C'è qualcosa che si è sciolto? Un peso che si è alleggerito?

Se lo desideri, **chiudi gli occhi**.
Visualizza nuovamente tua madre o tuo padre di fronte a te.
Immagina di abbracciarlə, poi di vederlə **posizionarsi dietro di te**, come fonte di forza e sostegno.

Senti **l'energia dei tuoi genitori e delle generazioni precedenti** fluire verso di te **come una cascata viva e potente**.

Lascia che ti nutra.

Capitolo 4 – Recuperare la nostra energia

Alcuni fili ci nutrono. Altri vanno sciolti.

Introduzione all’esercizio scritto

Ci sono fili invisibili che ci legano a persone, luoghi, ricordi, emozioni.
A volte ci nutrono. Altre volte ci imprigionano, ci drenano, ci tengono ancorati al passato.

Questo esercizio ti aiuta a **portare luce** su quei legami che oggi ti appaiono pesanti, confusi, limitanti.
Scrivere ti permetterà di riconoscerli, nominarli e cominciare a trasformarli.

Ti invito a farlo **prima della meditazione**, così da arrivarci con più consapevolezza.

Indicazioni per la pratica

Trova un luogo tranquillo, dove non sarai disturbata.

Chiudi gli occhi. Respira profondamente, più volte.

Ascolta il tuo stato interiore, senza giudizio.

Chiediti:

Quali legami sento che mi rubano energia o mi bloccano, proprio ora?

Quando apri gli occhi, comincia a scrivere.

Fase 1 – L’elenco dei legami

Fai un elenco libero di tutti i legami energetici che **oggi percepisci come pesanti, bloccanti o drenanti.**
Possono riguardare persone, relazioni passate, situazioni lavorative, emozioni ricorrenti, luoghi, perfino oggetti.

Non cercare coerenza o ordine.
Scrivi in flusso, lasciando emergere tutto ciò che “ti aggancia” o “ti appesantisce”.

Fase 2 – L’esplorazione

Scegli uno alla volta i legami che hai annotato.
Per ciascuno, rispondi a queste domande:

Quale effetto emotivo o corporeo noto quando penso a questo legame? (Ansia, rabbia, tristezza, senso di colpa, stanchezza, chiusura...)

Come influenza la mia vita quotidiana?

Da dove origina questo legame? Qual è la sua storia?

Cosa posso imparare da questo legame? Quale messaggio mi porta?

Come potrei liberarmi di questo legame, oppure trasformarlo in qualcosa di positivo?

Riflessione finale

Quando hai finito di esplorare ogni legame, fermati.
Rileggi le tue parole.

Che cosa hai scoperto?

C'è qualcosa che ti ha sorpreso?

Sono emerse intuizioni? Sensazioni nuove? Piccoli alleggerimenti?

La scrittura ti ha mostrato dove si trovano i nodi.
La meditazione ti accompagnerà ora a incontrarli, trasformarli, lasciarli andare.

Puoi usare tutto ciò che è emerso come punto di partenza.
Vai con fiducia: ora sai da dove iniziare.

Spazio libero per scrivere o disegnare ciò che è emerso

Dove c’era un nodo, ora c’è un filo che si scioglie.

Capitolo 5 – Risvegliare il piacere in te

Il piacere è un linguaggio segreto del corpo: ascoltarlo è un atto di libertà.

Introduzione all’esercizio scritto

Il piacere non è un lusso.
È presenza, contatto, vitalità.
È un modo di abitare il corpo, di sentire il mondo, di dirsi “mi merito bellezza”.

La cultura ci ha insegnato a considerare il piacere come qualcosa da meritare, da controllare, da guadagnare.
Ma il piacere **è un diritto naturale**. **È un dialogo tra te e la vita**.

In questo capitolo, ti invito ad esplorarlo non come concetto, ma come esperienza viva: **nella tua pelle**, **nel tuo ventre**, **nei tuoi gesti quotidiani**.

Indicazioni per la pratica

Per iniziare, prendi un momento di silenzio.

Chiudi gli occhi, ascolta il tuo respiro.

Poi chiediti:

Quali cose mi fanno sentire bene?

Quali gesti, contatti, situazioni accendono il mio corpo e il mio cuore?

Quando apri gli occhi, comincia a scrivere.

Fase 1 – Radici del piacere

Scrivi una **Lista del Piacere**: almeno cinque cose che ti danno piacere.

Possono essere **semplici**, **intime**, **fisiche**, **emotive**, **sensoriali**.

Non pensare a ciò che “dovresti” scrivere: scrivi ciò che davvero ti nutre.

Fase 2 – Sentire, riconoscere, accogliere

Scegli due o tre voci dalla tua lista.
Per ciascuna, chiediti:

Perché mi dà piacere?

Quali sensazioni provo nel corpo quando la vivo?

Che emozioni emergono?

Cosa cambia dentro di me quando mi concedo questo piacere?

Se vuoi, chiudi gli occhi dopo ogni risposta e nota dove nel corpo risuonano le parole.

Fase 3 – Rimuovere i veli, disimparare

Molte delle nostre difficoltà nel sentire piacere nascono da **credenze**, **messaggi e miti che abbiamo ricevuto nel tempo**.

Ripensa a ciò che ti è stato detto (o fatto capire) su questi temi:

Il corpo

Le mestruazioni

Il pudore

Il piacere

La sessualità

L'amore

Il tuo valore

Per ciascuno di questi ambiti, **scrivi una o due frasi che ti sono rimaste impresse**, **anche solo inconsciamente**.

Possono essere frasi che ti dicevano da bambina, sensazioni che hai interiorizzato, regole non dette.

Scrivi le tue credenze

Ora chiediti:

Come queste credenze hanno influenzato il mio modo di abitare il corpo?

Quali di queste voglio lasciare andare?

Quali nuovi pensieri voglio seminare al loro posto?

Non serve rispondere a tutto. Basta iniziare a vedere.

Fase 4 – Ritornare al corpo

Ora torna al corpo.

Chiediti:

Come mi piace essere toccata?

Dove, quanto, a che ritmo, con quale intensità, con quale temperatura?

Quali parti del mio corpo mi danno piacere quando le sfioro?

Se vuoi, puoi trasformare queste risposte in una piccola mappa del piacere da esplorare piano piano, con cura e amore.

Fase 5 – Integrazione quotidiana

Scegli **due o tre gesti** dalla tua Lista del Piacere e trasformali in piccoli **riti settimanali**.

Scrivi un impegno concreto, con un giorno e un'ora.

Ogni venerdì accendo una candela e ascolto la mia playlist preferita

Ogni domenica sera mi faccio un automassaggio al ventre.

Ogni mattina apro la finestra e respiro profondamente l'aria sul viso.

Scriverli è un primo atto d'amore
Realizzarli è un atto di potere.

Riflessione finale

Il piacere è la tua casa.
È la memoria della tua pelle, il sì che il corpo pronuncia alla vita.

Esplorarlo è un viaggio lento, ma profondo.
Ti riporta a te, al desiderio, all'intimità con te stessa.

Non servono grandi gesti.
Basta scegliere ogni giorno una piccola cosa che ti fa bene
e dirle: '*ti accolgo, ti onoro, ti faccio spazio.*'

Spazio libero per scrivere o disegnare ciò che è emerso

Ogni gesto di piacere è un seme piantato nel corpo. Lascia che cresca.

Parole di chiusura

Hai attraversato parole, domande, emozioni.
Hai toccato radici, memorie, piaceri.
Questo non è un punto di arrivo. **È una soglia.**

Ora puoi:

Riprendere un esercizio ogni volta che ne senti il bisogno;

Rispondere con parole nuove, dopo una pratica, un sogno, una lacrima;

Aggiungere le tue domande;

Creare rituali tuoi, pieni di senso per te.

Il piacere non finisce quando chiudi il quaderno.
Il corpo continua a parlare.
Tu puoi continuare ad ascoltarlo

Ogni gesto quotidiano può essere una carezza di ritorno a casa.
Ogni respiro, un sì alla tua vita.

Non c’è un traguardo. Solo un ascolto più profondo.
Continua a camminare con le mani sul ventre e la pelle attenta.
Il tuo corpo conosce la strada.

Continua il tuo viaggio. Il corpo ricorda. Il piacere guida.

mail: **info@aidacavallo.com**
pagina web: **www.aidacavallo.com**
Instagram: **@aidacavallo.yogaovarico**

Per domande, condivisioni o per proseguire il percorso insieme, puoi **scrivermi** o **seguirmi** online.

Questo quaderno fa parte del percorso “**Pelvi Sacra**”.

Se ti ha fatto bene, parlane. Lascia che anche altre donne si ascoltino.