



WORKBOOK

LA PAROLA AL CORPO

Scrivere per sentire, sentire per scrivere

Esercizi pratici di journaling somatico
per risvegliare la consapevolezza
corporea

@valeriachiara - Terramadre Embodied Space ●

WORKBOOK

Corpo + Parola = Consapevolezza

Perché un diario del corpo?

- Per imparare ad ascoltare e decodificare i segnali corporei
- Per creare una connessione più profonda con le tue emozioni
- Per trasformare tensioni e fragilità in intuizioni e possibilità di movimento

Sii corpo, poi parola

WORKBOOK



II

Il corpo è il verbo, la lingua
primordiale, la declinazione del
<io sono>.

CHI SONO

VALERIA

Embodiment & Movement
Teacher



Credo che vivere il corpo con coscienza sia un atto rivoluzionario

Dopo aver lavorato oltre 20 anni nel teatro e nella danza, come danzatrice e regista di movimento, ho imparato come il corpo sia un linguaggio potentissimo per sviluppare sicurezza, espressione e presenza.

Accompagnare le persone in percorsi di crescita e di evoluzione è la mia specialità: sono una delle prime persone in Italia ad aver diffuso l'Embodiment Coaching e la prima ad aver dato vita a percorsi online "bottom-up" dal corpo alla mente, aiutando le persone a riscrivere la propria storia e **riprogrammare il pensiero e il sistema nervoso tramite l'esercizio corporeo.**

Amo catalizzare la trasformazione di chi mi sta a fianco e per questo ho creato Terramadre, l'unica Community di Embodiment in Italia.

QUESTO WORKBOOK FA PER TE SE:

Senti il bisogno di riconnetterti al tuo corpo

Ti capita di vivere "nella testa", di ignorare i segnali corporei o di accorgerti delle tensioni solo quando diventano troppo intense? Questo workbook ti aiuterà a sviluppare una relazione più consapevole con il corpo.

Vuoi esplorare le tue emozioni attraverso la scrittura

Il journaling è uno strumento potente per dare voce alle emozioni e ai vissuti corporei. Qui troverai un metodo per trasformare le tue sensazioni in parole e averne una comprensione profonda.

Cerchi un metodo pratico per sbloccare intuizioni e benessere

Il tuo corpo non è un problema da risolvere, ma un linguaggio da imparare. Questo workbook ti guiderà nel tradurre i suoi messaggi in strumenti di crescita, successo e benessere. Le parole sono solo l'inizio. Il corpo ha molto di più da raccontare. Se vuoi continuare questo viaggio in uno spazio dedicato, continua a leggere, scoprirai come.

COME USARE QUESTO WORKBOOK

Prendi un respiro profondo. Senti il tuo corpo qui, in questo momento

Non hai bisogno di "fare bene" questo workbook, né di trovare risposte immediate. Non è un test, né un esercizio di performance. È un invito. Un luogo sicuro in cui esplorare, osservare e ascoltare ciò che il tuo corpo ha da dire. È un dono che io faccio a te e che tu fai a te stessa*.

Puoi usarlo come vuoi

Trova il momento giusto nella giornata per dedicarti alla scrittura somatica.

Puoi rispondere alle domande con parole, disegni, simboli o semplici scarabocchi.

Puoi accompagnarlo con il movimento, il respiro, la voce, la musica.

Segui il flusso, non la perfezione

Alcuni giorni le parole scorreranno leggere sulla pagina, altri giorni il silenzio sarà più forte. Va bene così. A volte l'intuizione arriverà dal corpo prima che la mente possa spiegarla. Altre volte, emergerà un'emozione, un ricordo, un piccolo lampo di comprensione. Accogli tutto, senza fretta. Poniti al di là di ogni forma di auto giudizio.

Non esiste un modo giusto. Esiste solo il tuo modo.

Ascolta il tuo ritmo, lascia spazio all'esperienza e fidati del processo.

Ogni pratica che troverai richiede il suo tempo. Ispirati agli esercizi, riportali sul tuo diario. Fai una pratica quotidianamente oppure provane una diversa per ogni settimana. Esprimi la tua creatività e fai esperimenti!

P R A T I C A

01

IL CORPO È LA BUSSOLA
Ascoltati e scrivi senza filtri

Hai mai pensato che i corpi possano raccontare storie?

Ogni tensione, ogni postura, ogni sensazione è una parola scritta nella lingua silenziosa della tua esperienza incarnata.

Lascia che la mano scriva, al di là della razionalità, passa dal corpo alla carta, sapendo che nessuno leggerà cosa scrivi.

Se ti farà piacere raccontarmi come sta andando, scrivimi!

@valeriachiara - Terramadre Embodied Space ●

SCANSIONE CORPOREA + SCRITTURA SPONTANEA

Trova un posto tranquillo, chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro.

Se non conosci tecniche di respirazione, conta 1-2-3-4 quando inspiri e 1-2-3-4 quando espiri.

Nota come il corpo si trasforma quando inspiri ed espiri.

Ora fai "body scan" ossia cerca di percepire il corpo passando in rassegna le tue parti, inizia dai piedi e vai fino alla testa.

Nota ogni sensazione senza etichettarla come "buona" o "cattiva".

Se una parte del corpo attira la tua attenzione, soffermati su di essa. C'è tensione? Calore? Formicolio? Vuoto?

Qualsiasi cosa tu percepisca è valida.

Respira in quella zona e osserva se qualcosa cambia. Se nulla cambia, va bene lo stesso.

Cose da tenere a mente:

Non devi cercare di rilassarti. L'obiettivo non è cambiare lo stato del corpo, ma riconoscerlo.

Non forzare l'attenzione. Se la mente si distrae, torna dolcemente all'ascolto.

Se senti la mente che viaggia, accogli ciò che accade, senza giudizio, è tutto normale!

Lascia emergere immagini o parole. Se una sensazione evoca un ricordo, un'emozione o una metafora, resta lì e respira.

Apri il tuo diario e scrivi liberamente per 5 minuti:

**Resta in ascolto e
rispondi alle
domande:**



- Quali sensazioni erano più evidenti?
- C'era una parte del corpo che hai sentito più "presente" rispetto alle altre?
- Se una tensione potesse parlare, cosa direbbe?
- Se il tuo corpo fosse un paesaggio, quali territori hai esplorato oggi?

Nel percorso Terramadre, ti accompagno a costruire un dialogo con il corpo, trasformando l'ascolto in una pratica quotidiana e naturale. Attraverso il journaling somatico, pratiche di movimento mirate e il sostegno della community, impari a fidarti dei segnali corporei, a interpretarli senza giudizio e a usarli come bussola per le tue scelte. Con il tempo, la connessione con il corpo diventerà qualcosa di istintivo, un ritorno a casa dentro di te.

P R A T I C A

02

DAI VOCE ALLA SENSAZIONE

Il corpo sa

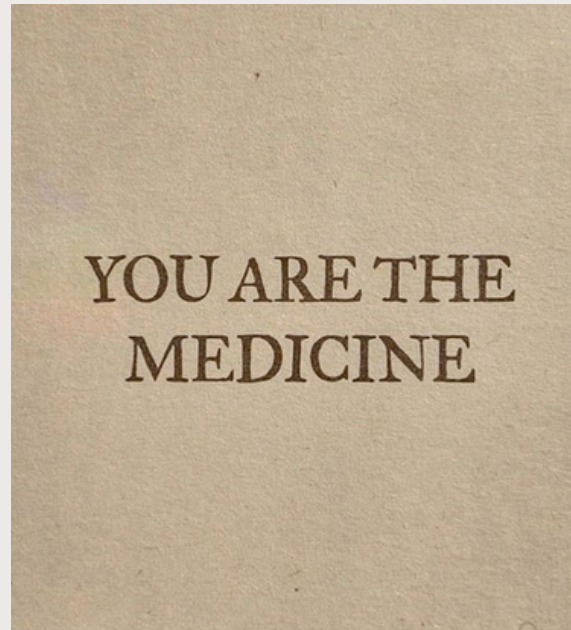
Anche quando la mente esita, analizza, dubita, il corpo conosce la direzione. Sa cosa è sicuro, cosa nutre, cosa trattiene e cosa vuole lasciare andare.

Ascoltare il corpo è un atto di fiducia: nei suoi segnali, nei suoi ritmi, nel suo silenzioso linguaggio che non mente mai.

Se è tanto tempo che vivi disconness* dal tuo corpo è normale che per te sia inizialmente difficile fermarti ad ascoltare, con il tempo diventerà normale.

Siediti e scegli una sensazione che hai percepito in te (calore, tensione, leggerezza...)

- Dove la senti?
- Cosa ti sta comunicando?
- Che bisogno stai manifestando?



Stai in ascolto



Dialoga con le sensazioni

Occupati di una sola sensazione nello specifico.

ESEMPIO: accumuli tantissima tensione nel collo e nelle spalle, senti come un blocco e hai poca mobilità.

- Cosa dice di te questa tensione?
- Quando aumenta?
- Ci sono momenti in cui la senti meno?

5 min di scrittura libera

O SE VUOI DISEGNA LA SENSAZIONE QUI



P R A T I C A

03

LE PAROLE SONO INCANTESIMI

Abbi cura di come ti parli

Le parole che usi per descrivere te stess* e il tuo corpo non sono neutre: creano immagini, evocano stati d'animo, modellano la tua esperienza.

Ogni parola è un seme che pianti nella tua mente e nel tuo corpo.

I pensieri limitanti si trasformano in frasi limitanti dette ad alta voce, che andranno a determinare la tua realtà.

Le parole attivano la secrezione ormonale nel corpo, ora lo sai.

SCEGLI LE PAROLE



Creazione

Il linguaggio non è solo un mezzo per descrivere la realtà: crea la realtà. Ogni parola che scegli attiva specifiche connessioni nel tuo cervello, influenza il tuo stato emotivo e modifica il modo in cui il tuo sistema nervoso risponde agli eventi.

Praticare Embodiment ti insegna a saper regolare il tuo sistema nervoso e riconoscere i segnali del tuo corpo.

Programmazione

Il linguaggio non è solo un mezzo di comunicazione, ma un vero e proprio strumento di programmazione mentale ed emotiva. Ogni volta che dici "Non ce la faccio", il tuo sistema nervoso prende quel comando sul serio. Se dici "Sono un pezzo di legno", il corpo risponde creando rigidità. Se scegli con cura le parole, puoi cambiare il tuo stato interno e trasformare il tuo dialogo interiore in una risorsa. Smetti di essere il nemico numero uno di te stesso*.

COME PARLI DI TE?

ESERCIZIO DI JOURNALING

Riscrivi la tua narrazione

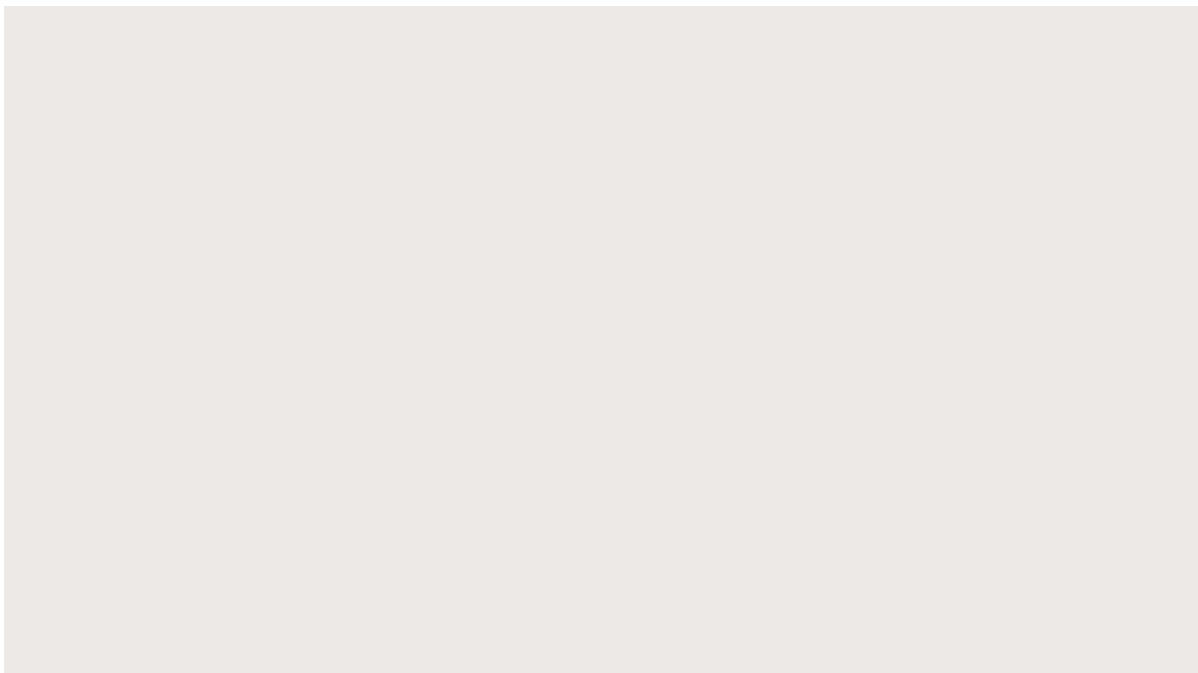
- Scrivi una frase che dici spesso su di te o sul tuo corpo (può essere un pensiero limitante o un'abitudine linguistica).
- Osserva come ti fa sentire. Ti appesantisce? Ti chiude? Ti toglie energia?
- Ora riscrivila usando parole più potenzianti e nota la differenza.

Esempio:

Frase originale: "Sono sempre troppo stanca per ascoltare il mio corpo."

Nuova versione: "Sto imparando a riconoscere i segnali del mio corpo, anche nei momenti di stanchezza."

Prova:



ALCUNI ESEMPI

DEVO → VOGLIO / SCELGO DI

"Devo allenarmi" → "Scelgo di muovermi perché mi fa stare bene."

PROVO A → STO FACENDO / MI IMPEGNO A

"Provo a prendermi cura di me" → "Mi impegno a prendermi cura di me ogni giorno."

NON SONO CAPACE → STO IMPARANDO A

"Non sono capace di ascoltare il mio corpo" → "Sto imparando a connettermi al mio corpo passo dopo passo."

SONO BLOCCAT* → MI STO DANDO IL TEMPO DI...

"Sono bloccata in questo momento" → "Mi sto dando il tempo di elaborare e trovare la mia direzione."

NON HO TEMPO → SCELGO COME USARE IL MIO TEMPO

"Non ho tempo per prendermi cura di me" → "Scelgo come usare il mio tempo e posso dedicare anche solo pochi minuti al mio benessere."

È DIFFICILE → STO SCOPRENDO UN NUOVO MODO

"È difficile connettermi al mio corpo" → "Sto scoprendo un nuovo modo per ascoltarmi con curiosità."

MODIFICARE IL LINGUAGGIO PER TRASFORMARE TE STESS*

Le parole influenzano tre livelli fondamentali della tua esperienza:

IL TUO STATO EMOTIVO

Ogni parola attiva un'emozione corrispondente. Ad esempio, parole come dovere, fatica, problema evocano tensione e stress, mentre parole come scelta, opportunità, possibilità favoriscono apertura e creatività.

IL TUO CORPO

Il cervello e il corpo comunicano costantemente. Quando dici "Sono bloccata", il tuo sistema nervoso prende il comando alla lettera e potrebbe creare rigidità nel respiro, nelle spalle o nello stomaco. Quando invece dici "Mi sto prendendo il tempo per trovare una soluzione", il tuo corpo si predispone a una risposta più rilassata e ricettiva. Lavorando fianco a fianco come guida per le persone, insegno a cambiare il modo di parlare di se stessi, ottenendo risultati straordinari.

IL TUO COMPORTAMENTO

Il linguaggio che usi determina le tue azioni. Dire "Non sono capace" chiude possibilità di crescita, mentre dire "Sto imparando a farlo" mantiene la porta aperta all'evoluzione.

**Pensa: quante volte dici
per abitudine che sei
stanca o stanco e invece
non è del tutto vero?**

Pro tip:

Se mandi spesso note audio che raccontano di te alle amiche e amici, riascoltati e senti le frasi che più spesso dici di te e nota se sei molto sever* nel descriverti e nel giudicarti.

E se senti frasi terribili dette da te, sul tuo conto, prendine atto e ridici su... per adesso!



Lo puoi dire in modo diverso?

Questa guida è un invito a scrivere frasi potenzianti. Solo definendole e scegliendole, potrai iniziare a portarle nel tuo quotidiano.

Se non inizi non succederà mai niente

Il cuore pulsante del mio lavoro è la praticità. Fai piccole azioni quotidiane per promuovere la tua rivoluzione personale.

Terramadre nasce proprio per questo: offrirti **uno spazio in cui trasformare piccoli gesti quotidiani in strumenti di evoluzione profonda.**

Il diario è un ottimo modo per creare un appuntamento con se stessi* senza dover per forza mettersi una tuta, dover andare in palestra, a yoga o uscire.

Ti piacerebbe dedicarti al corpo con un percorso dedicato e mirato?

L'Embodiment non è solo teoria, è esperienza vissuta. Se senti che è il momento di radicare questa connessione in un percorso più profondo, che ti insegni la costanza, parliamone insieme!

IL TUO CORPO PARLA: ASCOLTALO, ONORALO, SCEGLILO.

Ogni giorno puoi scoprire in te sensazioni diverse

Dedicare anche solo 5 minuti al giorno alla pratica del
Journaling Somatico possono fare la differenza.
Il corpo ama la coerenza e la ripetizione.

Non cercare la perfezione

Non servono parole "giuste", servono parole libere,
autentiche.

Sperimenta!

Trova il tuo modo di tenere un diario, questi sono esempi,
inizia a creare qualcosa che ti somigli.

PERCHÉ L'EMBODIMENT È IL MIO NORD?



Il movimento è sempre stato il mio strumento per decifrare il mondo, un ponte tra il visibile e l'invisibile, tra la razionalità e l'istinto creativo.

Da più di 20 anni lavoro con il corpo, prima come danzatrice professionista, poi come educatrice somatica ed embodiment coach.

Ho guidato oltre 100 persone verso una maggiore consapevolezza e sensibilità comportamentale, partendo dall'idea che il corpo sia la chiave per coltivare fiducia e potere personale.

Creo percorsi sartoriali mirati ad affrontare la difficoltà ad ascoltarsi, il sovraccarico mentale, dando spazio allo sviluppo di un pensiero laterale. Il mio approccio rende l'embodiment un'esperienza pratica e trasformativa, risvegliando la saggezza innata del corpo.

Grazie alla mia esperienza di regia in teatro so puntare la luce nei punti giusti, facilitando cambi di prospettiva e trasformazioni profonde.

VIENI A
TROVARMICI

ISCRIVITI ALLA
NEWSLETTER

www.valeriachiara.it

[@valeriachiara](https://www.instagram.com/valeriachiara)



HO CREATO IL LUOGO DELL'EMBODIMENT

E se ti dicessi che esiste un luogo dove puoi finalmente sentirti a casa nel tuo corpo?

Il viaggio nell'Embodiment non si ferma qui. Il tuo corpo è un universo di possibilità, e ogni movimento, ogni respiro, può diventare una porta verso una nuova consapevolezza.

Ti piacerebbe dedicare tempo ed energia a conoscere meglio il tuo corpo e a vivere con un autentico senso di interezza?

Per questo ho creato "Terramadre - Embodied Space", la community online dove puoi approfondire il tuo percorso di educazione somatica in un ambiente sicuro, con supporto, guida e connessioni autentiche. Un luogo in cui l'esperienza del corpo diventa **crescita, trasformazione, libertà, rivoluzione.**

Se questo workbook ti ha ispirat*, immagina cosa può accadere quando inizi a vivere davvero questa connessione ogni giorno.

Unisciti a Terramadre - Embodied Space!

[ENTRA NELLA LISTA D'ATTESA](#)

GRAZIE

E ORA TOCCA A TE

Se questa guida ti ha ispirato, immagina quanto potrebbe farlo per qualcuno che ami. Condividila con chi pensi possa beneficiarne. Spesso, la trasformazione inizia da un piccolo segnale, da un messaggio che arriva al momento giusto, una sincronicità.

Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo.



A presto!

@valeriachiara - Terramadre Embodied Space ●

“

Abbi cura
di chi vuoi
essere

Valeria