

# Rituale di Radicamento in 3 Passi

**Aromaterapia, Riflessologia e Consapevolezza per scaricare l'Ansia e tornare nel Corpo**

**A cura di Elisa**

## 🌸 Il Rituale in 3 Passi da fare la Sera o nei Momenti di Ansia

**PASSO 1: L'Ancoraggio con l'Aromaterapia (Olio di Patchouli o Vetiver)**

**Come fare: Metti 1 goccia di Olio Essenziale di Patchouli (oppure Vetiver o Cedro) in un cucchiaino di olio vegetale (come mandorle dolci o jojoba).**

**Azione: Strofina l'olio tra le mani, avvicinale al viso a coppa e fai 3 respiri lenti e profondi. Senti l'aroma caldo e terroso che scende giù lungo la colonna vertebrale fino ai piedi.**

**PASSO 2: Il Punto di Riflessologia Plantare**

**Il Punto: Cerca il centro della pianta del piede, subito sotto i cuscinetti (è il punto 1 del meridiano del Rene, legato all'energia vitale).**



**Azione: Con il pollice e usando l'olio rimasto sulle mani, effettua una pressione lenta e profonda in senso orario per circa 1-2 minuti per ogni piede. Immagina di scaricare tutte le tensioni della giornata giù verso la terra.**

**PASSO 3: La Frase di Consapevolezza (Primo Chakra)**

**Azione: Chiudi gli occhi, appoggia le mani sull'addome o sulla pianta dei piedi e ripeti mentalmente per 3 volte:**

**"Io sono qui. Sono al sicuro nel mio corpo. Lascio andare ciò che non mi appartiene e mi radico nella mia verità."**





**Porta questo momento con te**
**Ogni volta che fai questo rituale, non stai solo applicando un olio o massaggiando un piede: stai inviando un messaggio chiaro al tuo sistema nervoso: "Ora sono al sicuro, posso tornare a casa, nel mio corpo."**
**Iscrivendoti a questo spazio privato, riceverai periodicamente nella tua posta elettronica nuove schede pratiche, riflessioni profonde dal mio diario e anteprime sui miei percorsi di gruppo e sulla futura Accademia Olistica.**
**Se hai domande o vuoi farmi sapere come ti sei sentita dopo aver provato il rituale, rispondi pure alla mail con cui ti ho inviato questa guida!**
**Un abbraccio di luce e buon radicamento,**
**Elisa**