

Módulo 3 - PARTE 3

Meditação Mãe Pele: Purificação, Regeneração e Reequilíbrio Emocional

Esta prática é uma meditação guiada de regulação emocional que utiliza respiração, imaginação orientada e simbolismo arquetípico. O objetivo não é fantasia nem evasão. O objetivo é criar um espaço interno de segurança, ativar a resposta de relaxamento e permitir reorganização emocional através da intenção consciente.

- Entrar no momento presente

A prática começa com algo essencial: libertar expectativas. Não há nada para atingir. Apenas estar. A primeira mensagem interna é simples e profunda: é seguro estar no meu corpo. Esta frase trabalha diretamente a relação com o corpo como lugar de segurança. Mesmo que o corpo não seja sempre confortável, ele é o espaço onde a vida acontece.

- Segurança como base da regulação

Quando repetes internamente que é seguro estar no teu corpo, estás a enviar uma mensagem ao sistema nervoso. Segurança percebida reduz ativação. A regulação começa pela sensação de segurança interna.

- Respiração pelo centro do peito

A atenção é conduzida para a respiração no centro do peito. Respirar como se o coração inspirasse e expirasse cria foco e acalma a mente. A respiração pode ser mais lenta ou mais profunda, mas nunca forçada. A ideia é conforto e continuidade.

- Imaginação como ferramenta de comunicação interna

Nesta prática, imaginar significa sentir. Não é necessário ver imagens nítidas. É suficiente permitir a intenção. A imaginação orientada é uma forma de comunicar com o corpo e com as emoções, porque o cérebro responde a imagens internas de forma semelhante a experiências reais. Isto está alinhado com investigação em neurociência sobre visualização e ativação neural.

- A floresta interna

A floresta representa o espaço seguro interior. É um ambiente simbólico de enraizamento e proteção. Caminhar na floresta simboliza movimento consciente na própria vida. Mesmo em fases difíceis, existe a capacidade de dar um passo de cada vez.

- Subida ao vulcão

O vulcão simboliza força vital, intensidade emocional e transformação. Subir o vulcão representa coragem para enfrentar conteúdos internos. Durante a subida, pensamentos e emoções podem ficar para trás, como se fossem libertados ao longo do caminho.

- A figura da Mãe Pele

Mãe Pele, associada simbolicamente à deusa dos vulcões na tradição havaiana, representa energia feminina arquetípica de regeneração e purificação. Não é trabalhada como figura religiosa, mas como símbolo de acolhimento e reorganização emocional. É importante compreender que esta referência é simbólica e terapêutica, não dogmática.

- Lava como energia purificadora

A lava, na prática, não é destruição literal. É símbolo de transformação. Na natureza, a lava destrói, mas também fertiliza. Psicologicamente, representa a capacidade de limpar memórias emocionais cristalizadas e permitir regeneração.

- Percurso corporal da energia

A energia é visualizada a subir pelos pés, pernas, ancas, órgãos criadores, sistema digestivo, fígado, pâncreas, rins e mãos. Cada zona corresponde simbolicamente a dimensões emocionais e funcionais: