

Yoga del Simbolo e della Trasformazione

“Il viaggio dell’eroe nello Yoga del simbolo”



Dispensa 4 – Le prove e le paure
Durga e i demoni interiori

SIMONA MOCCI

www.simonamocci.it



Benvenuta/o!

Benvenuta/o in questo viaggio nei simboli e miti dello Yoga, sono Simona Mocchi e **da oltre vent'anni insegno Yoga con passione e dedizione**. Durante il mio percorso, ho scoperto la magia dei simboli e dei miti applicati alla pratica Yoga grazie alla mia Maestra, Gabriella Cella. Questa scoperta ha trasformato il mio approccio allo Yoga, portandomi a integrare simboli e miti non solo nella mia pratica personale, ma anche nello studio approfondito di varie discipline indiane come la filosofia, Jotisha e la danza.

Questa fusione di conoscenze e pratiche è diventata una parte essenziale del mio insegnamento e della mia crescita personale.

Ho raccolto le mie esperienze in un podcast intitolato "**La Voce degli Dei, Simboli e Miti per Praticanti di Yoga**", dove esploro il potere del mito e come possa arricchire la pratica Yoga e offrire nuove prospettive di crescita personale (**puoi ascoltare il mio Podcast [qui](#)**)

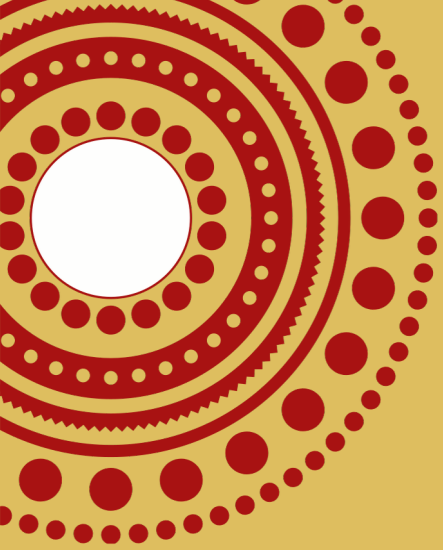
Inoltre, **condivido la mia passione attraverso seminari di formazione continua e approfondimento per insegnanti di Yoga e praticanti**, creando spazi di esplorazione e crescita comune.

In questo corso, ti guiderò alla scoperta di alcuni **simboli potenti del mito indiano** attraverso la metafora del viaggio dell'eroe. Questi simboli non sono solo antichi strumenti di conoscenza, ma anche **chiavi per una pratica più profonda e significativa**.

Preparati a scoprire come integrare questi simboli nella tua esperienza personale. Buon percorso!

Simona





Contenuti

Il viaggio dell'eroe e la paura **1**

Il mito di Durga **2**

La nostra pratica **3**

**Domande di journaling e
riflessione personale** **4**

Ispirazione della settimana **5**





1

Il viaggio dell'eroe e l'incontro con la paura





“Il coraggio non è non
avere paura, ma restare
presenti anche quando
la paura parla.”



Anonimo



I viaggio dell'eroe e l'incontro con la paura

Il viaggio dell'eroe arriva qui alla sua prova centrale: affrontare ciò che teme di più.

Ma la prova non è punizione: è iniziazione.

Ogni paura è una soglia che ci separa da una versione più integra e luminosa di noi stessi.

Durga ci insegna a non combattere contro le nostre paure, ma a dialogare con esse, a trasformarle in forza e in chiarezza.

Quando la paura viene illuminata dalla consapevolezza, smette di essere un ostacolo e diventa un portale di potere.



Consiglio: la paura ci mostra ciò che ci importa davvero.

E il coraggio nasce dal cuore, non dalla mente.



Il mito di Durga

Quando il mondo fu sopraffatto dal demone Mahishasura, gli dèi compresero che nessuna forza singola avrebbe potuto sconfiggerlo.

Dalla loro unione nacque Durga, una Dea di luce e potenza, armata da ciascuno di loro e cavalcante una tigre — simbolo dell'energia vitale domata e messa al servizio della consapevolezza.

Durga affrontò il demone non con rabbia, ma con presenza e fermezza.



Ogni battaglia rappresenta l'incontro con le energie interiori che ci spaventano, con le parti di noi che abbiamo rifiutato, con i pensieri e le emozioni che ci sembrano “nemici”.

Nella prospettiva dello Yoga simbolico, Durga è la forza della coscienza che attraversa l'ombra senza farsi travolgere. È l'energia del cuore che resta lucida nel fuoco, la volontà che non nasce dal controllo, ma dalla fiducia profonda nella propria luce.



La nostra pratica

Gli asana di questa lezione sono dinamici e radicanti.

Il movimento è il campo di battaglia dove impariamo a rimanere presenti, ad ascoltare la forza che si muove attraverso di noi.

Nel rilassamento finale, la mente si apre alla presenza della Durga interiore:
la parte di noi che resta stabile nel movimento, che sa attraversare le prove senza perdersi.



Domande di journaling e riflessione personale

Ti invito a dedicare qualche minuto nei prossimi giorni a scrivere o meditare su queste domande:

- Quali sono le “paure” o i “demoni” che si manifestano nel mio cammino di crescita?
- In quali momenti della mia vita ho sentito il coraggio di Durga dentro di me?
- Cosa succede nel mio corpo quando la paura emerge? Posso imparare a restare presente invece di reagire?
- Come posso trasformare una paura in un alleato, in un insegnamento?
- Se Durga mi sussurrasse un messaggio oggi, quale sarebbe?

ॐ दुं दुर्गायै नमः

Om Dum Durgaye Namaha

**VUOI PRATICARE NUOVAMENTE LA LEZIONE?
IN QUESTA MAIL TROVERAI IL LINK CHE RIMARRÀ ATTIVO
PER DUE MESI.**



Ispirazione della settimana

Ogni mattina, prima di iniziare la giornata, porta le mani sul cuore, inspira profondamente e ripeti:

Om Dum Durgaye Namaha – onoro la forza che protegge la mia luce.

Puoi anche accendere una candela rossa o dorata come simbolo del fuoco del coraggio, lasciando che la sua fiamma ti ricordi la tua stessa luce.

*“Io sono forza, io sono luce,
io sono pace nel movimento.”*



VUOI PRATICARE NUOVAMENTE LA LEZIONE?
IN QUESTA MAIL TROVERAI IL LINK CHE RIMARRÀ ATTIVO
PER DUE MESI.



Siamo arrivate/i al termine del nostro viaggio insieme. **Ti ringrazio per avermi dedicato la tua attenzione e il tuo tempo.** Abbiamo esplorato insieme alcuni simboli e miti legati alla pratica Yoga.

Come avrai capito, amo raccontare e rendere i miti e i simboli vivi nella pratica, ma soprattutto, il mio obiettivo è quello di rendere questo bellissimo patrimonio accessibile a tutti.

Credo fermamente che nelle cose semplici si nascondano quelle grandi, un insegnamento prezioso che ho appreso da uno dei miei Maestri e che mi guida ogni giorno nella mia pratica e nel mio insegnamento.

È proprio nella semplicità unita ad una solida tradizione che la nostra pratica può mettere radici forti.

Ti ringrazio per essere con me in questo viaggio. **Se desideri approfondire ulteriormente le tecniche che abbiamo visto o se hai bisogno di supporto, non esitare a contattarmi.** Sono qui per aiutarti nel tuo percorso.



Puoi continuare a seguirmi gratuitamente attraverso le risorse gratuite che trovi sul mio sito, il canale You Tube o sul mio Podcast **“La Voce degli Dei: miti e simboli per praticanti di Yoga.”**

Oppure puoi seguire le mie proposte e iniziative di formazione, iniziando un lavoro insieme, seguendo il mio **sito** o contattandomi al mio **indirizzo mail**.

Questa dispensa per te è stata creata da Simona Mocci.
Seguendo l'etica della disciplina Yoga ti chiedo di citare il mio nome se la divulgherai o ne prenderai spunto.



Vuoi approfondire la tua pratica con me?

PUOI SEGUIRMI PER
INTRAPRENDERE O
APPROFONDIRE IL TUO PERCORSO
IN PRESENZA O ONLINE.

**UTILIZZANDO I MIEI CONTATTI
E I CANALI SOCIAL.**



<https://www.simonamocci.it>



@chandra_studio_genova



Chandra Studio



info@simonamocci.it



Grazie

Simonata

