Navadurga, i 9 volti della Dea guerriera



Dispensa 1 – Shailputri, la figlia della Montagna

SIMONA MOCCI

www.simonamocci.it



Benvenuta/o!

Benvenuta/o in questo viaggio nei simboli e miti dello Yoga,
sono Simona Mocci 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 etafora 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

Introduzione	**1**
Il Mito di Shailaputri	**2**
Simbologia di Shailaputri	**3**
Significato psicologico e simbolico	**4**
Riflessioni interiori	**5**
Integrazione quotidiana	**6**



Essere Shailaputri
significa ricordare che
non possiamo ascendere
senza prima radicarci.

La spiritualità inizia dal
corpo, dal contatto con
la terra, dalla fiducia
nelle nostre radici.

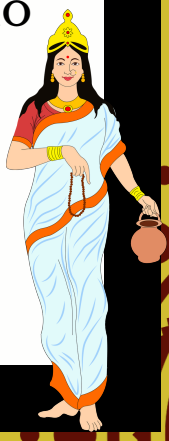
È qui che la Dea si fa
solida, viva, concreta.

Introduzione

Shailaputri è la prima delle nove forme della Dea Durga, e rappresenta l'inizio del viaggio spirituale, il momento in cui l'anima si ancora alla terra per iniziare il cammino di risveglio.
Il suo nome significa figlia della montagna (Shaila = montagna, Putri = figlia).

È la manifestazione dell'energia della Terra, della stabilità, della forza silenziosa e della fiducia nelle proprie radici.

Nel Navaratri, Shailaputri viene adorata nel primo giorno: la sua presenza ci invita a fermarci, respirare, radicarci e ripartire da ciò che è solido e vero in noi.



Il mito di Shailputri

n una vita precedente, la Dea era Sati, figlia di Daksha e sposa di Shiva.
Il padre disprezzava Shiva e, durante un grande sacrificio, lo insultò davanti a tutti.
Ferita nell'amore e nella devozione, Sati scelse di lasciare il corpo e di sacrificarsi nel fuoco, incapace di sopportare l'offesa al Divino.
Dopo la sua morte, l'universo cadde nello squilibrio.
Quando rinacque come figlia dell'Himalaya, la montagna sacra, tornò sulla terra come Shailaputri, simbolo di nuova nascita, forza ritrovata e purezza rigenerata.

La sua cavalcatura è un toro, segno di forza tranquilla e costanza.
Nella mano destra porta un tridente (Trishula), simbolo del potere che unisce corpo, mente e spirito.
Nella mano sinistra tiene un loto, fiore che nasce dal fango eppure si apre alla luce, rappresentando la purezza che sorge dall'esperienza.

Simbologia di Shailaputri

Elemento Terra → radicamento, senso di appartenenza, sicurezza.
Toro → calma forza, perseveranza, solidità.
Montagna → struttura, fermezza, ascensione spirituale.
Loto → purezza che fiorisce nel mondo, rinascita dopo la prova.
Tridente → padronanza delle tre dimensioni: fisica, mentale, spirituale



Significato psicologico e simbolico

Shailaputri rappresenta il primo passo nel cammino dell'evoluzione interiore.
È l'energia della terra, che ci invita a ritrovare radici, equilibrio e senso di sicurezza.
Psicologicamente, la sua forza si manifesta come:

- capacità di stare nel presente, anche nei momenti di incertezza;
- fiducia nella vita e nel proprio percorso;
- riconnessione con le proprie radici familiari, culturali e spirituali;
- accettazione del corpo come tempio del divino;
- coraggio di iniziare, anche dopo la caduta o la perdita.

Quando l'energia di Shailaputri è in equilibrio, ci sentiamo stabili, centrati e sereni.
Quando è in squilibrio, emergono insicurezza, paura, ansia, senso di disconnessione.

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

Riflessioni interiori

Annota nel tuo diario spirituale

- Dove nella mia vita ho bisogno di più stabilità o sicurezza?
- Cosa mi fa sentire “a casa” dentro di me?
- Quali sono le mie radici spirituali o affettive?
- In quali situazioni tendo a perdere il mio centro?
- Quale pratica concreta (respirazione, camminata, natura) posso introdurre ogni giorno per rinforzare il mio radicamento?



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

Pratica meditativa: “Radicarsi come la montagna”

1. Siediti comodamente, con la schiena dritta e i piedi ben piantati a terra.
2. Inspira profondamente e immagina che con ogni respiro scendano radici dai tuoi piedi fino al centro della Terra.
3. Senti la stabilità, il sostegno, la calma.
4. Visualizza davanti a te una grande montagna. In cima, una figura luminosa: Shailaputri.
Ti guarda con dolcezza e forza.
5. Inspira la sua energia rossa e dorata nel tuo corpo.
6. Ripeti interiormente:
“Io sono radicata.
La forza della terra vive in me.
Sono saldo/a nel mio cammino.”

🕉️ Mantra consigliato: Om Shailaputryai Namaha

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

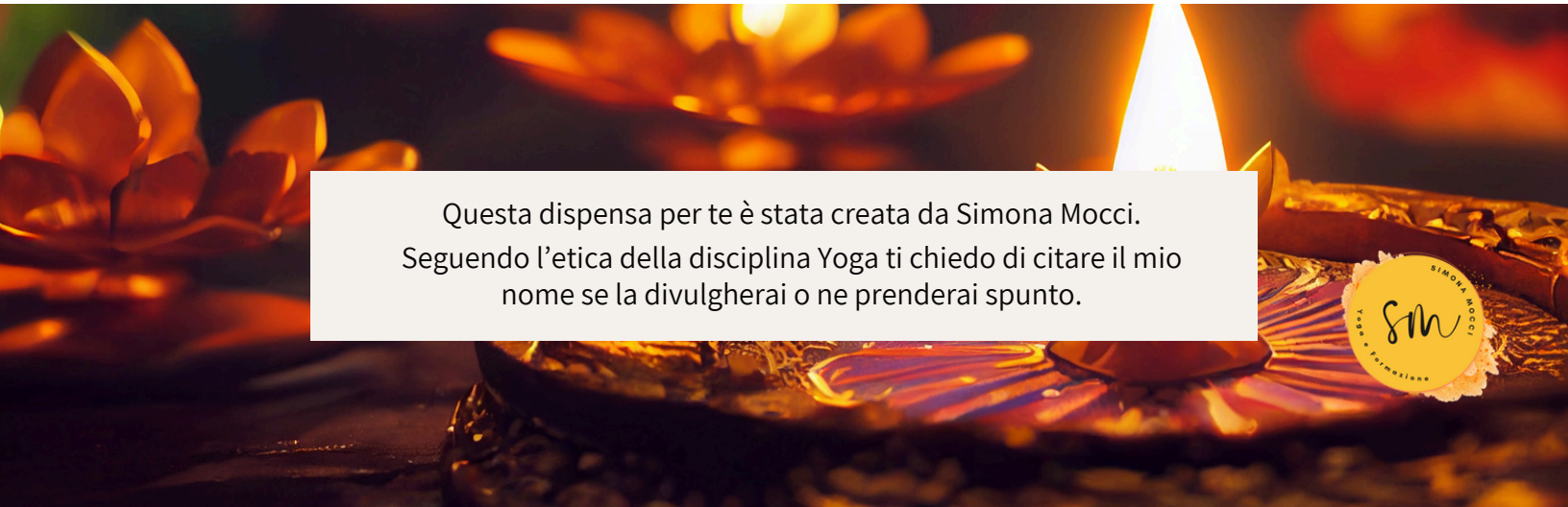
Siamo arrivate/i al termine del nostro viaggio insieme. **Ti ringrazio per avermi dedicato la tua attenzione e il tuo tempo**. Abbiamo esplorato insieme alcuni simboli e miti legati alla pratica Yoga.
Come avrai capito, amo raccontare e rendere i miti e i simboli vivi nella pratica, ma soprattutto, il 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

Simona