

Yoga del Simbolo e della Trasformazione

“Il viaggio dell’eroe nello Yoga del simbolo”



Dispensa 8 – La Vittoria Interiore
Ganesha e la Forza che Rimuove gli Ostacoli

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](#)**)

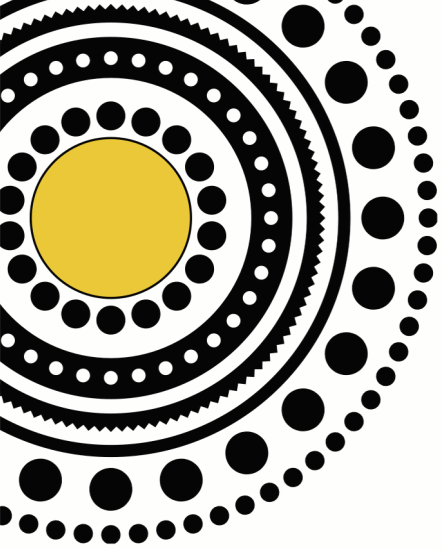
Inoltre, **condivido la mia passione attraverso seminari di formazione continua e approfondimento per insegnanti di Yoga e praticanti**, creando spazi di esplorazione e crescita comune.

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

Ganesha e la Forza che Rimuove gli Ostacoli 1

Mito – La Nascita di Ganesha e la Sua Trasformazione 2

Il Simbolismo di Ganesha 3

Domande di journaling e riflessione personale 4

Ispirazione della settimana 5





1

Ganesha e la Forza che Rimuove gli Ostacoli





“Tenerezza e gentilezza non sono sintomo di disperazione e debolezza, ma espressione di forza e di determinazione.”

Khalil Gibran



Mito – La Nascita di Ganesha e la Sua Trasformazione

Parvati, la sposa di Shiva, desiderava un figlio tutto suo, nato non dal cielo ma dalla terra del suo corpo.

Così, mentre Shiva era lontano in meditazione, prese la pasta di curcuma con cui si lavava, la impastò con l'acqua sacra del Gange e le diede forma.

Da questo gesto nacque un bambino: forte, bello, innocente e luminoso.

Parvati lo amò da subito, e gli affidò un compito sacro:

“Sorveglia la mia porta.

Non far entrare nessuno mentre mi sto preparando.”

Il bambino prese sul serio l'ordine della madre.

Quando Shiva tornò improvvisamente a casa, non riconobbe il bambino e cercò di entrare.



Ma Ganesha, fedele alla parola data, gli sbarrò il passaggio.
Shiva, Dio del tempo, del cambiamento e della distruzione necessaria, non conosceva la dolcezza di quel figlio.
E in un impeto di furia, lo decapitò.
Quando Parvati scoprì l'accaduto, il suo dolore scosse l'universo.
Il mondo si oscurò, i venti si fermarono, gli dei tremarono.
Shiva, compreso l'errore, giurò di riportare in vita il bambino.
Mandò i suoi seguaci a cercare la prima creatura che avesse la testa rivolta a nord, direzione del potere e della conoscenza.
Trovarono un giovane elefante, sereno e saggio.
La sua testa venne posta sul corpo del bambino e Shiva gli donò la vita di nuovo.



Il Simbolismo di Ganesha

Ganesha è chiamato Vighnaharta – colui che rimuove gli ostacoli.

Non perché li distrugge, ma perché ci insegna a guardarli con chiarezza.

I significati principali:

Radicamento

Il corpo di Ganesha è pesante, solido, stabile:

ci ricorda di tornare alla terra, alle radici, al corpo.

Saggezza calma

La testa di elefante è simbolo di intelligenza intuitiva, memoria, capacità di vedere a lungo termine.

Orecchie grandi

Ascolto profondo.

Ascoltare di più, reagire di meno.

Il ventre ampio

Accogliere la vita così com'è.

Includere, non escludere.



Domande di journaling e riflessione personale

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

- Qual è un ostacolo che sto vivendo oggi, piccolo o grande?
- Se potessi guardarlo con gli occhi di Ganesha, cosa cambierebbe?
- Dove nella mia vita ho bisogno di più radicamento?
- Quale parte ferita posso trasformare in saggezza?
- Come cambia la mia forza quando la radico, invece di forzarla?



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



Ispirazione della settimana

*“La mia forza è calma.
La mia strada si apre
mentre io avanzo.”*



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

