

Yoga del Simbolo e della Trasformazione

“Il viaggio dell’eroe nello Yoga del simbolo”



Dispensa 5 – Gli strumenti dell’eroe
Le armi sacre delle divinità e le risorse 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](#)**)

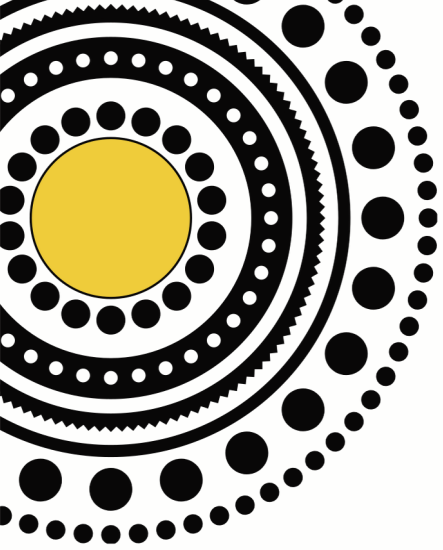
Inoltre, **condivido la mia passione attraverso seminari di formazione continua e approfondimento per insegnanti di Yoga e praticanti**, creando spazi di esplorazione e crescita comune.

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

**Gli strumenti: consapevolezza
delle proprie risorse** **1**

I simboli – Le armi sacre **2**

**Strumenti yogici – Mudra, Bandha,
Bija Mantra** **3**

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

Ispirazione della settimana **5**





1

Gli strumenti dell'eroe

Le armi sacre delle divinità e le risorse interiori





“Ciò che non mi uccide,
mi rende più forte.”

Friedrich Nietzsche



Gli strumenti: consapevolezza delle proprie risorse

Dopo aver affrontato le prove e guardato negli occhi la paura, l'eroe si scopre non più solo un combattente, ma un essere dotato di consapevolezza e strumenti interiori. Nel linguaggio dello yoga simbolico, questo è il momento in cui il praticante inizia a riconoscere le proprie risorse: le qualità già presenti che, una volta risvegliate, diventano potere trasformativo. Il mito indiano ci offre immagini potenti: le armi divine. Non sono strumenti di violenza, ma simboli della forza spirituale che dissolve l'ignoranza e guida verso la luce.



I simboli – Le armi sacre

Il Disco di Vishnu (Sudarshana Chakra)

Il disco rotante di Vishnu taglia il velo dell'illusione (maya).

È simbolo del discernimento, della mente chiara e stabile che riconosce il vero dal falso.

Nello yoga diventa la capacità di osservare senza giudicare, di restare centrati nel testimone.



Il Tridente di Shiva (Trishula)

Simbolo dei tre poteri: volontà, conoscenza, azione.

Ma anche dei tre mondi – corpo, mente e spirito – che Shiva tiene in perfetto equilibrio.

È la forza che dissolve i tre nodi dell'ego: attaccamento, avversione, ignoranza.

Nel corpo, lo rappresentiamo con l'allineamento della colonna e il respiro che unisce alto, centro e base.



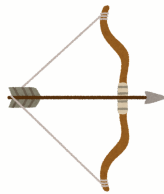
I simboli – Le armi sacre

L'Arco di Arjuna (Gandiva)

L'arco è il simbolo della direzione e dell'intenzione consapevole.

Arjuna impara da Krishna che il vero colpo non nasce dallo sforzo, ma dall'allineamento tra cuore e scopo.

Tendere l'arco significa raccogliere la forza; lasciare la freccia significa fidarsi del flusso della vita.



Lakshmi – Il loto e i flutti

- Simbolo: il loto che sboccia sull'acqua e le monete d'oro che fluiscono dalle mani.
- Chiave simbolica: abbondanza, gratitudine, apertura al ricevere.
- Traduzione yogica: espansione del cuore, respirazione fluida, Anahata Chakra.



Strumenti yogici

Mudra, Bandha, Bija Mantra

- **Mudra (gesti di potere):** canali che attivano e dirigono l'energia.
- **Bandha (sigilli):** proteggono e concentrano il prana.
- → Mula, Uddiyana, Jalandhara Bandha in sequenza per unificare corpo e mente.
- **Bija Mantra (suoni seme):** risvegliano le qualità interiori.
- → OM NAMO NARAYANAYA – discernimento.
- → OM NAMA SHIVAYA – equilibrio.
- → OM HRIM – potere interiore.



Domande di journaling e riflessione personale

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

- Qual è il mio “strumento magico” naturale? (discernimento, equilibrio o intento?)
- In quali situazioni della mia vita sento di “perdere” una di queste qualità?
- Che gesto o simbolo posso usare ogni giorno per ricordarle?
- Se potessi creare il mio strumento magico simbolico, come sarebbe e cosa rappresenterebbe?



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



Ispirazione della settimana

*“Agisco con chiarezza,
equilibrio e direzione.
Il mio potere è nel silenzio
del cuore.”*



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

