

Yoga del Simbolo e della Trasformazione

“Il viaggio dell’eroe nello Yoga del simbolo”



Dispensa 1 – Il richiamo all’avventura
Arjuna e il campo di battaglia interiore

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 lo Yoga **1**

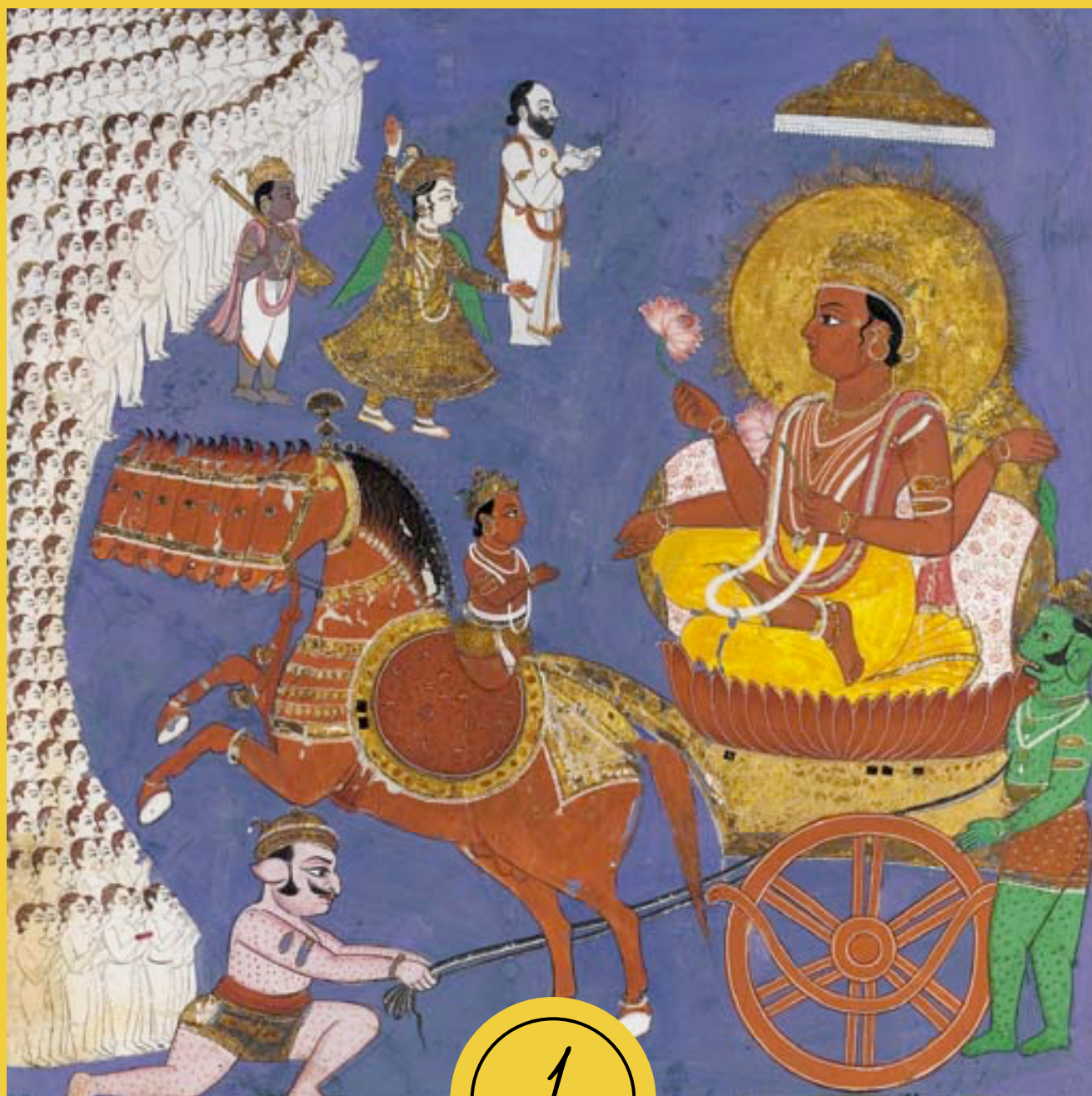
Il mito di Arjuna e Krishna **2**

La nostra pratica **3**

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

Ispirazione della settimana **5**





Il viaggio dell'eroe e lo Yoga



Non esiste notte
tanto lunga
da impedire
al sole
di risorgere

Proverbio latino



Ogni trasformazione comincia con un richiamo.

È quella voce che ci spinge a uscire dalle abitudini, a lasciare la zona di comfort, a metterci in cammino verso qualcosa di nuovo.

In psicologia, Joseph Campbell lo ha chiamato “il viaggio dell’eroe”: un percorso universale fatto di prove, ostacoli, aiuti, cadute e rinascite.

Alla fine, l’eroe ritorna trasformato e porta con sé un dono.

Lo Yoga, nel suo linguaggio simbolico, ci offre gli strumenti per vivere questo viaggio dentro di noi.



Il corpo diventa il campo, il respiro il nostro alleato, la mente il territorio in cui riconoscere dubbi e risorse.



Il mito di Arjuna e Krishna

Nella Bhagavad Gita, Arjuna, il più grande dei guerrieri, si trova di fronte al campo di battaglia di Kurukshetra.

È il momento decisivo: dovrebbe alzare l'arco e guidare i suoi compagni, ma improvvisamente è assalito da paura e confusione.

Non sa più chi è, né qual è il suo dovere. Abbassa l'arco, si lascia cadere sconfitto prima ancora di combattere.

È allora che il suo auriga, Krishna, si rivela come guida e maestro. Krishna non combatte al posto di Arjuna, ma lo invita a guardare dentro di sé, a ricordare il suo dharma, la sua verità più autentica.

Arjuna rappresenta ciascuno di noi nei momenti di dubbio, quando il cambiamento ci spaventa. Krishna è la voce interiore, la parte di noi che ci ricorda chi siamo davvero.



La nostra pratica

In questa prima lezione abbiamo lavorato con:

Asana di radicamento e forza → per creare stabilità e sentirci pronte/i a iniziare il viaggio.

Meditazione sull'intenzione → per ascoltare il nostro richiamo personale all'avventura.

L'obiettivo è riconoscere la chiamata al cambiamento e trovare la fiducia necessaria a rispondervi.



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 “campo di battaglia” che sto vivendo nella mia vita in questo momento?
- Quali paure o dubbi mi fanno abbassare l’arco?
- Dove riconosco la voce di Krishna dentro di me?
- Se accettassi la chiamata, quale piccolo passo concreto potrei fare già da ora?



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



Ispirazione della settimana

*“Il vero coraggio non è l’assenza di paura,
ma la capacità di ascoltare la voce
interiore
e scegliere di rispondere al
richiamo.”*



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

