

Yoga del Simbolo e della Trasformazione

“Il viaggio dell’eroe nello Yoga del simbolo”



Dispensa 2 – Gli ostacoli interiori
Hanuman e l’oblio della propria forza

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 gli ostacoli interiori **1**

Il mito di Hanuman e la memoria dei poteri **2**

La nostra pratica **3**

Domande di journaling e riflessione personale **4**

Ispirazione della settimana **5**





1

Il viaggio dell'eroe e gli ostacoli interiori





L'uomo scopre se
stesso quando si
misura con
l'ostacolo.

Antoine de Saint-Exupéry



Il viaggio dell'eroe e gli ostacoli interiori

Ogni eroe, nel suo cammino,
incontra degli ostacoli.

Non sempre si tratta di nemici
esterni: spesso i blocchi più grandi
sono quelli che costruiamo dentro di
noi.

Dal punto di vista psicologico, gli
ostacoli interiori sono le paure, le
convinzioni limitanti, i ricordi che ci
condizionano. Sono quelle voci che
ci dicono: “Non ce la farai”, “Non sei
abbastanza”, “Non è per te”.

Lo Yoga ci insegna a
riconoscerli, non per
combatterli
frontalmente, ma per
attraversarli e scoprire
che, al di là di essi,
esistono risorse che
avevamo dimenticato.



Il mito di Hanuman e la memoria dei poteri

Hanuman, il dio-scimmia, è uno dei simboli più amati dell'India. Eppure, nei racconti antichi, c'è un dettaglio sorprendente: Hanuman da bambino aveva poteri immensi, ma li aveva dimenticati.

Un incantesimo lo aveva reso inconsapevole della sua forza. Così, quando doveva compiere grandi imprese, esitava.

Solo quando gli altri gli ricordarono chi era, la sua energia si risvegliò e tornò a manifestarsi.

Questo mito ci insegna che anche noi, spesso, dimentichiamo i nostri doni. Ci convinciamo di non avere la forza, la capacità o il coraggio. Ma come Hanuman, portiamo dentro di noi risorse immense, in attesa di essere ricordate e risvegliate.



La nostra pratica

In prima lezione abbiamo lavorato con:

Posizioni di equilibrio → per coltivare stabilità e fiducia.

Aperture progressive → per risvegliare il cuore e il respiro.

Pranayama dolce (nadi shodhana) → per ritrovare chiarezza e memoria interiore.

L'obiettivo è riconoscere che gli ostacoli più grandi nascono dall'oblio delle nostre risorse, e che possiamo tornare a ricordarle.



Domande di journaling e riflessione personale

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

- Quali sono gli “ostacoli interiori” che in questo momento percepisco più forti nella mia vita?
- Quali capacità o qualità tendo a dimenticare di avere?
- Se qualcuno mi ricordasse chi sono, cosa mi direbbe?
- Quale piccolo gesto concreto potrei fare per “risvegliare” la mia forza interiore, come Hanuman?

जय बजरंग बली

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



Ispirazione della settimana

*“Dentro di te ci sono risorse che
hai dimenticato.*

*Il tuo vero potere non va creato,
va solo ricordato.”*



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

