Navadurga, i 9 volti della Dea guerriera



Dispensa 4 – Kushmanda, Colei che crea l'universo con il suo sorriso

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 Kushmanda	**2**
Simbologia di Kushmanda	**3**
Significato psicologico e simbolico	**4**
Riflessioni interiori	**5**
Integrazione quotidiana	**6**



Kushmanda insegna a creare con il sorriso



Introduzione

Dopo aver attraversato l’energia della radice (Shailaputri), della disciplina (Brahmacharini) e della forza serena (Chandraghanta), incontriamo oggi Kushmanda, la Madre Cosmica, la creatrice della prima luce.



Il mito di Kushmanda

Nel mito si racconta che prima della sua apparizione esistesse soltanto oscurità.
Nessun mondo, nessuna forma, nessuna vibrazione. Solo un silenzio nero e infinito.
Poi, da questo vuoto, emerse una presenza luminosa.
Kushmanda sorrise.
Un sorriso semplice, naturale, pieno di grazia.
Quel sorriso generò una vibrazione così potente da originare il Brahmanda, l'"uovo cosmico" da cui nacque tutto l'universo: stelle, pianeti, esseri, vita, possibilità.
Per questo la Dea viene chiamata Adishakti, l'energia primordiale.
Si dice che lei risieda nel centro del Sole, da cui irradia la forza vitale che sostiene ogni creatura.
Il suo potere non è quello di un guerriero, ma quello di una madre che crea dal cuore e sostiene dal silenzio.

Simbologia di Kushmanda

Simbolo

Sole
Energia vitale, radianza, potenza interiore, potere creativo naturale

Brahmanda (uovo cosmico)
Origine di tutte le possibilità, nascita, potenzialità infinita

Loto
Creazione pura, espansione dal cuore

Armi
Protezione del processo creativo e della propria luce

Kamandalu (vaso sacro)
Nutrimento, maternità cosmica, abbondanza

Otto mani
Otto direzioni della creazione, molteplici facoltà dell'essere

Colore: arancio-dorato
Energia espansa, luce solare interiore

Elemento: fuoco solare

Trasformazione, manifestazione, irradiazione

Archetipo: La Creatrice – La Madre Solare

Chakra: Manipura (Plesso Solare)

Significato psicologico e simbolico

Kushmanda rappresenta la fase della vita in cui iniziamo a creare davvero.

Non solo sopravviviamo, non solo cresciamo interiormente:
ora portiamo luce fuori.

Psicologicamente incarna:

- la creatività autentica
- la nascita di nuovi progetti, idee, possibilità
- la gioia come forza generativa
- la sicurezza interiore che non ha bisogno di essere validata
- la capacità di espandersi senza paura

È la parte di noi che sa che la luce è la nostra natura, non un privilegio.

Quando la sua energia è equilibrata:

- ci sentiamo ispirate
- abbiamo visioni, intuizioni, desideri chiari
- iniziamo nuovi progetti con entusiasmo
- il nostro campo energetico si espande

Quando è in squilibrio:

- procrastiniamo
- ci sentiamo prive di energia
- abbiamo paura di metterci in gioco
- soffriamo la frustrazione creativa

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

Riflessioni interiori

Annota nel tuo diario spirituale

- Quale parte di me chiede di essere creata o espressa?
- Cosa mi impedisce di mostrare la mia luce con naturalezza?
- Quale sorriso interiore sto trattenendo?
- In quale area della mia vita sento una nuova nascita?
- Con quali gesti posso nutrire la mia energia creativa?



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

Integrazione nella Vita Quotidiana

1. Accendi il Sole interiore

Ogni mattina appoggia una mano sul plesso solare.
Respira e ripeti:
“La mia energia crea la mia realtà.”

2. Una piccola azione creativa al giorno

Scrivi una frase, disegna qualcosa, cucina in modo artistico, crea una combinazione nuova.
La creatività non è forma, è intenzione.

3. Cammina sorridendo dentro

Non un sorriso per gli altri, ma un sorriso interno, morbido, che scioglie blocchi e apre spazio.

4. Offerta alla Dea

Accendi una candela arancione o dorata.
Osserva la fiamma e chiedile luce per ciò che vuoi creare.

5. Mantra

Om Kushmandayai Namaha
Risveglia il calore sacro del plesso solare.

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

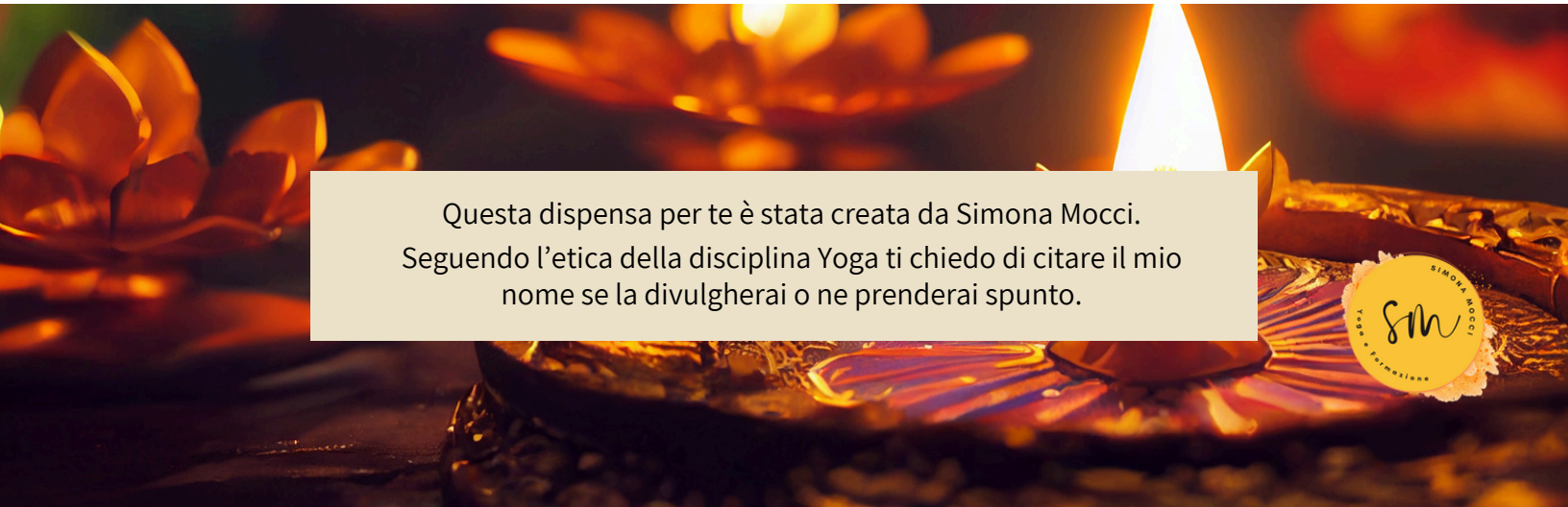
Siamo arrivate/i al termine del nostro viaggio insieme. **Ti ringrazio per avermi dedicato la tua attenzione e il tuo tempo**. Abbiamo esplorato insieme alcuni simboli e miti legati alla pratica Yoga.
Come avrai capito, amo raccontare e rendere i miti e i simboli vivi nella pratica, ma soprattutto, il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