

Yoga del Simbolo e della Trasformazione

“Il viaggio dell’eroe nello Yoga del simbolo”



Dispensa 3 – L’incontro con la guida
Dattatreya – Il maestro dei 24 insegnanti

SIMONA MOCCI

www.simonamocci.it



Benvenuta/o!

Benvenuta/o in questo viaggio nei simboli e miti dello Yoga, sono Simona Mucci 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](#)**)

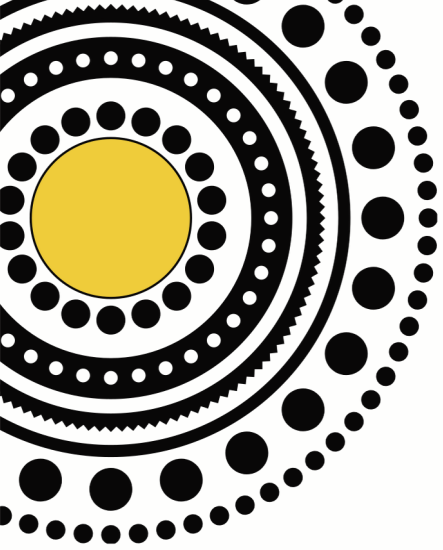
Inoltre, **condivido la mia passione attraverso seminari di formazione continua e approfondimento per insegnanti di Yoga e praticanti**, creando spazi di esplorazione e crescita comune.

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
l'incontro con la guida**

1

**Il mito di Dattatreya – Il maestro
dei 24 insegnanti**

2

La nostra pratica

3

**Domande di journaling e
riflessione personale**

4

Ispirazione della settimana

5





1

Il viaggio dell'eroe e l'incontro con la guida





“La tua saggezza è la
fonte più affidabile di
guida e conoscenza
interiore che tu possa
mai ottenere.”

Adelina Dokja



I viaggio dell'eroe e l'incontro con la guida

Nel viaggio dell'eroe arriva sempre un momento in cui l'anima, stanca e confusa, desidera una direzione. Dopo aver risposto alla chiamata e affrontato i primi ostacoli, emerge la domanda:

“E ora, chi mi guida?”

È qui che nasce l'incontro con la guida. Nelle grandi storie, questa figura appare come un maestro, un alleato, un dio, o una voce interiore.

Ma nel cammino dello Yoga, la guida più autentica non è mai soltanto esterna: è la coscienza che si risveglia, la parte più saggia di noi che inizia a parlare.



Consiglio: quando ammiri una maestra o un maestro guarda bene cosa ammiri perché quella è una qualità che hai dentro di te. Quella è la tua guida.



Il mito di Dattatreya, il maestro dei 24 insegnanti

In questa tappa del nostro percorso incontriamo Dattatreya, il saggio che trovò ventiquattro maestri nella vita stessa.

Osservando il mondo, comprese che ogni cosa poteva insegnargli qualcosa:

- dal vento, la libertà di muoversi senza attaccamento,
- dall'acqua, la capacità di adattarsi,
- dalla terra, la stabilità e la pazienza,
- dal fuoco, la trasformazione,
- dagli animali e dalle persone, il riflesso delle proprie qualità interiori.

Dattatreya è la saggezza che nasce dall'esperienza vissuta con consapevolezza.

Ci insegna che il vero maestro non è solo colui che parla, ma ciò che accade, se siamo disposti ad ascoltare.



La nostra pratica

In questa lezione abbiamo lavorato con:

Movimenti lenti e circolari → per favorire l'ascolto

Connessione con gli elementi → per far nostra la loro simbologia

Ascolto del suono interno ed esterno → per ascoltare ciò che abbiamo dentro

L'obiettivo è riconoscere che la vera guida è dentro di noi. Basta avere fiducia e il coraggio di ascoltarla.



Domande di journaling e riflessione personale

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

- Scrivi tre esperienze recenti che ti hanno insegnato qualcosa di importante, anche se non piacevole.
- Cosa hai imparato da ciascuna?
- Se la vita fosse il tuo insegnante personale, quale messaggio ti starebbe inviando in questo periodo?
- Completa questa frase:
- “Quando ascolto profondamente, scopro che la mia guida è...”

जय बजरंग बली

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



Ispirazione della settimana

*“Io ascolto. Io mi fido.
La vita mi guida.”*



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

