Navadurga, i 9 volti della Dea guerriera



Dispensa 6 – Katyayani, la guerriera

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



Katyayani
la guerriera



Introduzione

Katyayani è la forma guerriera nata per ristabilire il dharma.

Incarna la determinazione e la forza morale. Quella parte di noi che affronta il conflitto senza paura.

Katyayani rappresenta il momento in cui non possiamo più evitare, rimandare o adattarci: è il tempo della scelta chiara e dell'azione giusta.

Simbolicamente, Katyayani rappresenta la forza al femminile, il coraggio e la giustizia. È l'energia che sorge quando dobbiamo dire "no", quando dobbiamo difendere noi stessə o proteggere ciò che è sacro.



Il mito di Katyayani

Secondo la tradizione, gli dèi erano oppressi dal demone Mahishasura, incarnazione dell'ego che cambia forma per sopravvivere e dominare.

Incapaci di sconfiggerlo singolarmente, unirono le loro energie divine in un'unica luce ardente.

Da questa luce nacque Katyayani, cresciuta nell'eremo del saggio Katyayana, che le diede il nome.
Dotata delle armi di ogni dio, Katyayani affrontò Mahishasura in una battaglia decisiva e lo sconfisse, ristabilendo il Dharma, l'ordine cosmico.

Il mito racconta che la vera forza nasce quando tutte le parti di noi si allineano verso un'unica verità. Mahishasura rappresenta l'ego mutevole, la paura che si traveste da sicurezza; Katyayani è il momento in cui non possiamo più fuggire da noi stessi.



Simbologia di Katyayani

Il Leone
Simbolo di coraggio, potere istintivo e dominio della paura.
Katyayani non reprime l'istinto: lo guida.

Le Armi Divine
Ogni arma è un dono degli dèi:

- Spada: verità e discernimento. Separa il vero dal falso.
- •Fiore di loto: possibilità di fiorire
- •Abhaya Mudra: il gesto che scaccia la paura.
-

Postura eretta
Presenza, radicamento, dignità. Katyayani è salda, non reattiva.

Espressione ferma
Non rabbiosa. La sua forza è lucida, centrata, consapevole.

Colore rosso / arancio → energia vitale, fuoco, passione

Elemento: Fuoco
Trasformazione, Purificazione, Azione consapevole
Katyayani accende il fuoco che illumina e brucia ciò che non serve più.

Significato psicologico e simbolico

Katyayani rappresenta il passaggio dall'adattamento eccessivo all'affermazione di sé.

Forza Assertiva

Aiuta a:

- dire no senza colpa
- dire sì senza paura
- affrontare il conflitto senza aggressività
-

Trasformazione della Rabbia

La rabbia repressa diventa chiarezza.
La rabbia esplosa diventa distruttiva.
Katyayani insegna la terza via: la verità espressa con fermezza.

Autostima e confini

Invita a riconoscere il proprio valore e a proteggerlo.

La Guerriera Consapevole

Katyayani ci chiede:
Stai vivendo in accordo con ciò che sei?

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

Riflessioni interiori

Annota nel tuo diario spirituale

- Dove sto rinunciando alla mia verità per evitare conflitti?
- In quale ambito ho bisogno di maggiore fermezza?
- Quale decisione sto rimandando?
- Quale paura mi impedisce di agire?
- Cosa va difeso oggi nella mia vita?
- Qual è il mio Dharma personale in questo momento?

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

Integrazione nella Vita Quotidiana

1. **Un confine chiaro**

Stabilisci un limite e rispettalo.

2. Un’azione coraggiosa

Fai ciò che stai evitando, anche in piccolo.

3. Comunicazione autentica

Parla con verità, senza attaccare né giustificarti.

4. Radicamento nel corpo

Cammina, respira, senti la forza nelle gambe.

5. Presenza

Agisci solo quando sei centrata, non in reazione.

Affermazione quotidiana

“Agisco con coraggio, onoro la mia verità, rispetto i miei confini.”

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

Mantra di Katyayani

rafforza determinazione, chiarezza, protezione energetica
Om Kātyāyanyai Namaḥ

Om HrīmShrīm Dūṃ Kātyāyanyai Namaḥ

“Onoro e invoco la Dea Katyayani, energia divina del cuore (Hrīm), dell’abbondanza e della grazia (Shrīm) e della protezione e forza invincibile (Dūṃ).”

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

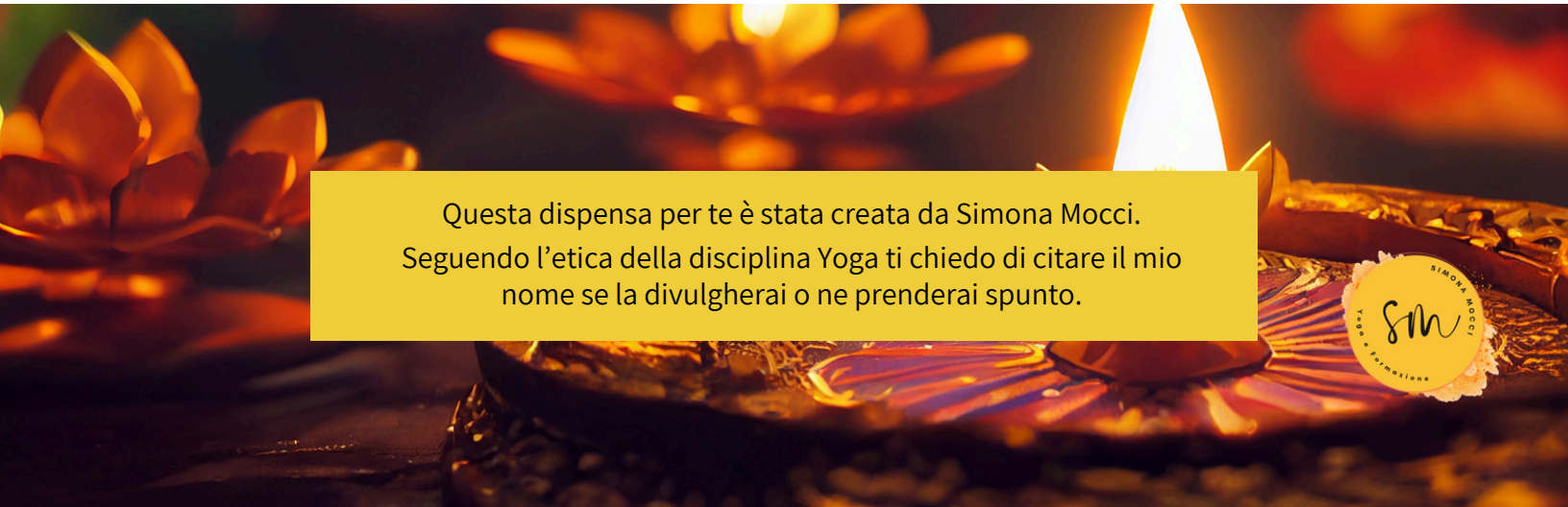
Siamo arrivate/i al termine del nostro viaggio insieme. **Ti ringrazio per avermi dedicato la tua attenzione e il tuo tempo**. Abbiamo esplorato insieme alcuni simboli e miti legati alla pratica Yoga.
Come avrai capito, amo raccontare e rendere i miti e i simboli vivi nella pratica, ma soprattutto, il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