

Yoga del Simbolo e della Trasformazione

“Il viaggio dell’eroe nello Yoga del simbolo”



Dispensa 7 – La Rivelazione

La Danza Cosmica di Shiva Nataraja

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](#)**)

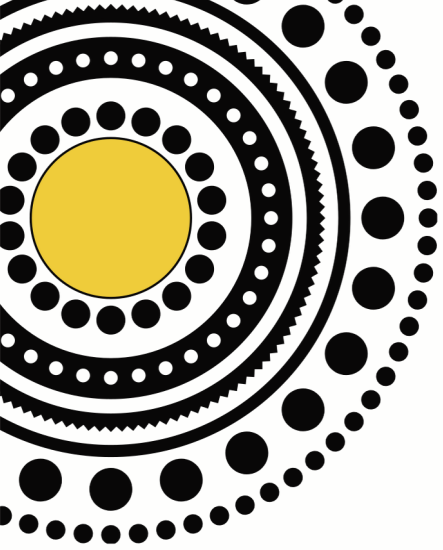
Inoltre, **condivido la mia passione attraverso seminari di formazione continua e approfondimento per insegnanti di Yoga e praticanti**, creando spazi di esplorazione e crescita comune.

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 momento della rivelazione
nel viaggio dell'eroe** **1**

Il simbolo di Shiva Nataraja **2**

Chiave simbolica **3**

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

Ispirazione della settimana **5**





1

La Rivelazione — La Danza Cosmica di Shiva Nataraja





"La rivelazione è
quell'illuminazione che
arriva mentre si sta
facendo dell'altro."



Stefano Di Lorito



Il momento della rivelazione nel viaggio dell'eroe

Nella struttura simbolica del Viaggio dell'Eroe, la rivelazione avviene dopo un momento di trasformazione profonda.

È un lampo di comprensione interiore:

l'eroe vede la realtà con occhi nuovi.

Non è un miracolo, né un dono esterno:

è la conseguenza del lavoro interiore.

È quando il caos diventa ordine,
il movimento diventa musica,
la confusione diventa visione.



Il simbolo di Shiva Nataraja

Shiva Nataraja è la forma del dio Shiva come Signore della Danza.

La sua danza cosmica (Ananda Tandava) rappresenta:

- Distruzione del vecchio
- Creazione del nuovo
- Mantenimento dell'universo in equilibrio

I suoi simboli:

- Il fuoco nella mano: brucia ciò che non serve
- Il damaru (tamburo): genera il suono originario, l'inizio di ogni cosa
- Il piede sollevato: liberazione
- Il piede che schiaccia il demone Apasmara: la fine dell'ignoranza
- Il cerchio di fuoco (prabhāmaṇḍala): la ciclicità della vita

Nataraja ci mostra che la vita non è statica:

è movimento continuo,
e la libertà nasce nel danzare quel
movimento con consapevolezza.



Chiave simbolica

- ☛ La rivelazione avviene quando accettiamo che la vita cambia continuamente.
- ☛ Il centro è la parte di noi che resta immobile nella danza del mondo.
- ☛ Trovare equilibrio non significa fermare il movimento, ma lasciarsi muovere senza perdere il proprio asse.



Domande di journaling e riflessione personale

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

- 🌀 1. Dove nella mia vita sto resistendo al cambiamento?
- 🌀 2. Quale “passo” potrei fare per fluire meglio con il ritmo della vita?
- 🌀 3. In quale area della mia esistenza sento una piccola rivelazione emergere?
- 🌀 4. Cosa mi insegna il simbolo di Nataraja oggi?
- 🌀 5. Quali parti di me sono pronte a danzare più liberamente?



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



Ispirazione della settimana

- *Un minuto di respiro consapevole: inspiro creo, espiro libero*
- *Una versione semplice di Natarajasana ogni mattina*
- *Un gesto simbolico: aprire le braccia inspirando, lasciarle scendere espirando*
- *Una parola-intenzione per la settimana: “Fluisco” / “Danzo” / “Mi rivelo”*



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

