



Let your soul fly



Un viaggio alla scoperta di se stessi!

Trova qui tutte le nostre offerte yoga

[Home](#) » [Discipline](#) » [Stili Yoga](#) » Yoga sciamanico

YOGA SCIAMANICO

Posted by Cecilia Martino | Ott 11, 2016 | Discipline, Stili Yoga | 2 



COS'E' LO YOGA SCIAMANICO

Yoga sciamanico è un termine coniato da [Selene Calloni Williams](#) in cui convergono le due tradizioni (quella orientale yogica e quella occidentale psicologica) che sono state alla base della sua formazione iniziatica e che, oggi, confluiscono nella potente visione sincretica simbolo-immaginale veicolata da [Nonterapia](#) e dall'[Imaginal Academy](#). In questo approccio si sperimenta lo yoga quale forma di psicologia pratica, un'esperienza integrale di creatività su tutti i livelli dell'essere (fisico, emotivo, mentale, spirituale) che segue, prosegue e persino supera l'altrettanto potente visione del grande maestro del Purna Yoga o Yoga Integrale, Sri Aurobindo il quale fu senz'altro un grande yogin, ma anche uno sciamano. Insieme a lui, tra le molte voci con cui si dialoga intraprendendo tale cammino, quelle dei mistici Tilopa, Naropa e Milarepa, Abhinavagupta, Padmasambhava le dakini tantriche Ma gcig Lab sgron e Yeshe Tsogyel.



“Lo scopo del nostro yoga è la perfezione di sé, non l'annullamento di sé”

Sri Aurobindo
Guru

MA CHI È LO YOGIN SCIAMANO?

Sciamano è, stando al significato proprio del termine, “colui che è eccitato”, cioè potentemente vivo. Siamo vitali quando siamo ispirati o innamorati, che poi è la stessa cosa. La concupiscenza è il **piacere stesso di creare**, di essere cioè creativi e di fluire incessantemente in un piacere che non si esaurisce mai in quanto non dipende da nessun oggetto esterno ma è tenuto acceso da una ininterrotta aspirazione interiore. È il fuoco del Dumo (in tibetano gtum mo) che va sempre alimentato e che riveste un ruolo cruciale in una delle pratiche di yoga sciamanico detta lo **Yoga del Calore**. (A tal proposito, leggi anche: [Desiderare o non desiderare, questo è il problema](#)).



“Tutte le cose gettate nel fuoco che brucia in seno alla propria coscienza abbandonano ogni differenziazione alimentando la sua fiamma con la loro energia. Quando la natura delle cose è dissolta da questa violenta cottura, le divinità della coscienza [signore degli organi sensoriali] gustano l'universo trasformato in nettare. Appagate, esse si identificano con Bhairava, firmamento della Coscienza,

Dio che dimora nel Cuore, Lui, la pienezza”.

Abhinavagupta

Guru

Gli insegnamenti di yoga sciamanico affondano le radici nel **substrato esoterico di tutte le tradizioni spirituali dei popoli** (orientali e occidentali), cioè in quegli insegnamenti iniziatici a matrice naturale e tantrica per lo più trasmessi oralmente. Non esiste una scuola codificata e da qui la difficoltà di trovare una manualistica dettagliata sull'argomento. Il libro di Selene Calloni Williams "Iniziazione allo Yoga Sciamanico" è il primo e unico nel suo genere e la dicitura Yoga Sciamanico è stata coniata dall'autrice a suggellare la sintesi di yoga integrale e sciamanismo.

Ritroveremo nel nucleo ispiratore di tale yoga, dunque, molteplici fonti: dalle dottrine segrete del misticismo tibetano ai sei Yoga di Naropa, dalla Mahamudra di Tilopa al Kalachakra Tantra e i rituali di offerta del corpo del Chod, così come gli insegnamenti del Bardo del Libro Tibetano dei morti, ma anche l'alchimia, lo gnosticismo dei Vangeli apocrifi, la mistica sufi e le pratiche del Buddhismo Vajrayana. E troveremo miti, Daimon ed archetipi della psicologia di James Hillman, il perno attorno a cui ruota la visione simbolo-immaginale applicata a tutte le discipline proposte da Nonterapia, yoga e meditazione incluse.



“Ogni psicologia che sceglie come sua meta l'anima deve parlare in termini immaginativi”.

James Hillman

Filosofo e Psicologo

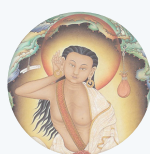
RITIRARE LE PROIEZIONI O RIASSORBIRE IL REALE

Partecipare a un corso o, meglio ancora, a un viaggio-seminario di yoga sciamanico vuol dire essenzialmente fare esperienza del “ritiro delle proiezioni” (per dirla alla James Hillman) o “riassorbimento del reale” (per dirla alla maniera degli yogin nella Siva Samhita), un'esperienza cioè di risveglio dalle illusioni basato sul concetto di fondo che **tutto è sogno**, immagine, proiezione. Cosa sono queste illusioni? Potremmo chiamarle maya, oppure cittamaya (illusioni mentali, costruzioni mentali), condizionamenti, attaccamenti, trappole dell'oggettivismo e del materialismo, delle sensazioni e dei pensieri nei quali tendiamo a identificarci. Che lo si dica con termini più psicologici (ritirare le proiezioni) o mistico-yogici (riassorbire il reale), la sostanza non cambia: tutta la realtà oggettiva è un grande sogno, una ipnosi collettiva e individuale dalla quale risvegliarsi allenando l'attenzione cosciente per ricordarsi chi si è veramente (i creatori manifestanti del sogno) e restituendo l'anima alle cose. **Restituire l'anima alle cose, ovvero fare anima.** Come? Riprendendo il dialogo interrotto con il Daimon, cioè con l'invisibilità che può chiamarsi in molti modi più o meno suggestivi, rassicuranti o perturbanti: il regno degli spiriti, delle ombre, degli avi e antenati, dei sogni, dei miti e della favole, di dio e di tutti gli dei e dee. Il grande spirito che sta al fondo di qualsiasi cosa. Gli indiani d'America lo chiamavano [Wakan Tanka](#).

Di questa stessa sostanza spirituale, cioè invisibile, animica, sono fatte le persone, le situazioni, gli eventi con cui veniamo in contatto quotidianamente, che non sono altro che nostre proiezioni (il che non vuol dire che non esistano!), creazioni che prendono forma da quel luogo primevo da cui si originano tutte le immagini: l'**Akasha**, il luminoso spazio vuoto della **Medesimezza**, il leggendario **Shambala** dei tibetani, la mitica valle

dell'Orizzonte Perduto, Shangri-La. (Puoi approfondire anche qui: [Tutto è sogno, ma che vuol dire?](#))

Se si ha la determinazione, il coraggio, la premura, la fede di voler approdare in questo luogo, sottraendo la realtà che quotidianamente si mette in scena da ogni personalizzazione egocentrica e restituendola al mito originario di appartenenza (la Grande Imago), se si ha audacia e perseveranza di sostare in questo **limbo alle porte della Grande Soglia tra il visibile e l'invisibile** come fanno gli sciamani di ogni tempo, con l'attenzione cosciente di chi sa cosa sta guardando... ecco, allora si sta già percorrendo il mirabolante sentiero dello yoga sciamanico, quel "camminare sul fermo suolo della non oggettività delle cose" che rende davvero liberi.



"Cammina sul fermo suolo della non oggettività delle cose"

Milarepa

Mistico yogi e Poeta tibetano

COME SI PRATICA LO YOGA SCIAMANICO

Non esiste un metodo rigido e univoco a cui appigliarsi per chi vuole praticare yoga sciamanico, questo è già il primo regalo (qualcuno forse lo chiamerebbe ostacolo o limite) che tale sentiero ti offre. Portatrice dello yoga sciamanico in Europa da oltre 30 anni, Selene Calloni Williams ha nel corso del tempo raccolto, unificato, amalgamato, tutte le principali pratiche attingendo dal fitto serbatoio delle tradizioni esoteriche a cui abbiamo accennato prima, impreziosendole con gli insegnamenti ricevuti direttamente dai suoi maestri. Ma la creatività rimane l'unico vero spirito conduttore da cui lasciarsi ispirare, sia nel ricevere tali insegnamenti che, eventualmente, nel proporli. Non ci sarà mai una pratica uguale all'altra, mai. Pur nel ripetere più volte la stessa pratica, cambieranno molte cose, e non per questione di "livelli" (principianti, progrediti, avanzati etc.- nello yoga sciamanico tali divisioni non hanno ragion d'essere) ma di progressiva intensità. Lo yoga sciamanico ti insegna che non esistono distanze, solo profondità, e a queste profondità ti fa accedere lasciando che la tua coscienza più che illuminarsi (in quanto già lo è, deve solo ricordarselo), sbocci come un fiore. Nello sbocciare di ogni possibilità insita in ognuno di noi è il segreto della vera libertà.



“La libertà è lasciarsi catturare fino in fondo dalla vita. È l'essenza stessa dell'essere e non la si può che divenire. La libertà pensata non è che una prigionia più comoda. Non pensare alla libertà, divieni la libertà. E poiché non puoi divenire se non ciò che sei, sii te stesso fino in fondo”

Selene Calloni Williams
Fondatrice dell'Immaginal Academy

Fanno parte dello yoga sciamanico: il Mantra yoga (un aspetto del nada yoga, lo yoga del suono), il Nada yoga, il Kriya yoga, il Kundalini yoga, lo Yoga del Corpo Illusorio, lo Yoga del Calore, la pratica del nyasa e dei “quattro simboli interni”, lo yoga del Bardo, lo yoga della Luce Chiara, lo yoga del Trasferimento del Principio Cosciente, lo yoga della Comprensione dello stato di sogno, la “Ruota di Medicina”, e molti altri rituali sciamanici.

ESPERIENZA-MADRE ESPERIENZA-FIGLIO

Di sicuro, uno dei fondamenti su cui si basa la pratica dello yoga sciamanico è la convergenza di due aspetti che non devono mai mancare: l'esperienza **fisico-corporea** (Esperienza Figlio) e l'esperienza **visionaria-simbolico-immaginale** (Esperienza Madre). Il corpo è senza dubbio il veicolo privilegiato per fare esperienza diretta di ciò che si vuole conoscere. “Se vuoi conoscere una cosa, diventa quella cosa” – diceva Sri Aurobindo: è la chiave di quella conoscenza per immedesimazione che è l'unica vera conoscenza perché è un sapere che non inizia e finisce nel cervello, ma che ti entra nelle cellule. Non teoria che tutt'al più stimola l'intelletto, ma energia che trasforma la memoria cellulare. Ragion per cui le tecniche di yoga sciamanico sono tutte prepotentemente fisiche. D'altronde, in qualsiasi tipo di yoga, l'uso del corpo è cruciale. Il corpo è il veicolo del respiro vitale il quale a sua volta è il ponte tra il corpo e la mente, uno degli strumenti più potenti che l'essere vivente incarnato ha a disposizione per dialogare con l'anima. Anima, pneuma, respiro.



“Se vuoi vedere uno spettacolo, guarda il tuo corpo”

Proverbio tibetano

Ma nello yoga sciamanico che, come abbiamo detto, è il cammino della depersonalizzazione della realtà oggettiva, anche il corpo viene svuotato della sua consistenza materiale e riportato alla sua reale natura di simbolo: **il corpo quale veicolo di pura apparizione**. Simbolo della stessa volontà di esistere, della capacità di darsi, dell'amore, della morte, del sacro, è la visibilità della nostra impermanenza, di ciò che non sta fermo e non permane a se stesso. Da qui il collegamento imprescindibile con l'Esperienza Madre, (l'evento immaginativo) che implica l'utilizzo di particolari “formule magiche” (le formule psichiche della creazione immaginale), il richiamo ad immagini dalla potente forza evocativa, visualizzazioni di forme, colori, yantra e ripetizioni silenziose di mantra: è il dialogo con l'anima che prende forma.

L'IMPORTANZA DEL RITO



“Potrei credere solo a un dio che sapesse danzare”

Friedrich Nietzsche

Filosofo

Anima: spiriti, dei, dee, archetipi, miti, avi, antenati, sogni, paure, demoni, emozioni, scelte della vita, relazioni amorose, nodi alla gola, malattie, disagi psichici... Materiale animico che lo yoga sciamanico utilizza non per guarire alcunché né tantomeno per analizzarlo o interpretarlo, ma per **ritualizzare la sacralità della vita così come essa è**, magari al suono di un tamburo che è per eccellenza lo strumento dello yoga sciamanico, il ritmo tribale che risuona con il respiro della Natura portandoci al di là della mente e di tutti gli opposti, nella trance estatica che ristabilisce il patto infranto con gli dei, con il mondo degli spiriti e dell'invisibilità. La chiave per la vera guarigione, infatti, non è ottenere la salute ma la salvezza. Si può essere malati in un corpo sanissimo e salvi in un corpo affranto dalla malattia. Si è salvi solo se ci si riconcilia con il mondo invisibile, dandosi al grande mistero

che lo anima e che chiede solo di essere amato.

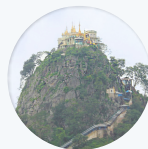


“Crediamo di poterci congratulare con noi stessi per aver già raggiunto una tale vetta di chiarezza, convinti come siamo di esserci lasciati alle spalle tutte queste divinità fantasmatiche. Ma quelli che ci siamo lasciati alle spalle sono solo spettri verbali, e non i fatti psichici che furono responsabili della nascita degli dèi. Noi continuiamo a essere posseduti da contenuti psichici autonomi come se essi fossero davvero dèi dell'Olimpo. Solo che oggi si chiamano fobie, ossessioni, e così via. Insomma, sintomi nevrotici. Gli dèi sono diventati malattie”

Carl Gustav Jung

Psicologo

Il nucleo della guarigione sciamanica è il processo di **riarmonizzazione dell'uomo con il cosmo**. Ecco perché nello yoga sciamanico ogni pratica è un rituale e non c'è gesto che non implichi un sacrificio (nel senso del sacrum facere, rendere sacro) da parte del praticante. In fondo, l'unica cosa che viene richiesta, è il coraggio di donarsi e di farlo così totalmente da essere pronti a morire. Morire, di questo si tratta: che altro può voler dire riassorbire il reale e ritirare le proiezioni se non morire, svanire nell'imparmanenza? Crollano le personalità di facciata, i giudizi morali, le prudenze mentali e si accede direttamente al senso più autentico della vita che, in una parola soltanto, **è Amore**.



“In realtà non esiste né l'incontrarsi né il separarsi: esiste il piacere del puro spazio dinamico. Il mondo è un'idea, è ciò che pensiamo, e non ha sostanza. La via è ingannevole. Esiste il piacere del puro ricercare. Io cerco l'amore in ogni mondo. Perché l'amore è ciò che ho perduto. Eppure non esiste né l'incontrarsi né il separarsi. Cercatrice del vuoto, amante perduta, io possiedo il piacere del puro spazio dinamico. In realtà non esiste né l'incontrarsi né il separarsi”

Thonban Hla

Leggendario spirito della natura che abita sul Monte Popa

CONSIGLI DI LETTURA

Libri

Selene Calloni Williams, ["Iniziazione allo Yoga Sciamanico"](#)

Selene Calloni Williams, ["Yogin e sciamano, Guida alla conoscenza e alla pratica sciamanica"](#)

Selene Calloni Williams ["James Hillman – Il cammino del fare anima e dell'ecologia profonda"](#)

Dal mio ultimo viaggio nella "Grecia degli oracoli" con ritiro-sciamanico condotto da Selene Calloni Williams

[Cicliadi, nel corpo della Madre](#)

[Cosa ha da dirci l'Oracolo di Delfi](#)

[Sifnos, l'amore trionfa sull'Isola dei Poeti](#)

[La struggente Bellezza di Capo Sunio](#)

Se ti è piaciuto questo articolo potrebbero interessarti anche:

[Meditazione su due piedi](#)

[Yoga e donne: la forza segreta del corpo femminile](#)

[Yoga Nidra: il risveglio del vero Sè attraverso lo Yoga del sonno](#)

SHARE:



ABOUT THE AUTHOR



Cecilia Martino

Giornalista, blogger, ricercatrice spirituale, scrivo poesie, medito e pratico yoga, adoro viaggiare, nuotare e la cucina veg.

Imprese memorabili: vivere nel mondo ma non essere del mondo.

Il mio motto: Io mi contraddico. Sono ampio. Contengo moltitudini (Walt Whitman).

I miei blog:

[Il mestiere del dare](#)

[Cecilia Martino](#)



LASCIA UN COMMENTO

2 Commenti su "Yoga sciamanico"

Partecipa alla discussione

Ordina dal: [più nuovo](#) | [più vecchio](#) | [più votato](#)

 Ospite


marialaura bonfanti

18 giorni 16 ore fa 

Grazie per questo articolo. Non sapevo che il termine yoga sciamanico fosse stato coniato da Selene CW. Io ho scoperto lo yoga sciamanico facendo un Teacher training 300H in Canada quasi 7 anni fa (<http://shamanicyoga.ca/shamanic-yoga/>), all'Istituto di Yoga Sciamanico appunto a Squamish. Poi due anni circa fa ho trovato il libro di Selene CW, che ho conosciuto e seguo con grane passione e stima. Pensavo che il termine "yoga sciamanico" fosse uno dei grandi cammini dello yoga, in qualche modo esistente da sempre.

0  |  Rispondi

Nascondi Risposte 

 Ospite

Cecilia

15 giorni 15 minuti fa 

Ciao Marialaura, grazie a te per la condivisione. Sì è vero l'unione dell'antica sapienza dello Yoga con la potenza delle pratiche sciamaniche esiste da sempre ma è chiamata con nomi diversi nelle varie tradizioni. Selene Calloni Williams l'ha diffusa in Europa sotto il nome di Yoga Sciamanico 😊

0  |  Rispondi

RELATED POSTS



Hridaya Yoga, la meditazione sul cuore spirituale.

1 marzo 2016



La Tradizione Mistica Andina

5 marzo 2016



Yoga in gravidanza

4 marzo 2016



Yoga Nidra: il risveglio del vero Sè attraverso lo Yoga del sonno

6 maggio 2016

C e r c a ...

ULTIMI ARTICOLI



Scuola: sostituiamo la punizione con la meditazione!



Matsyasana, la posizione del pesce



Yoga Retreat a 5 stelle



Diwali, festa della luce



Mindfulness, la strada verso la felicità





Sirsasana, la posizione sulla testa



Saucha: il corpo è il tuo tempio, depuralo!

YANTRA DEL MESE



ISCRIVITI



ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Tieniti aggiornato e aiuta la comunità yogica a crescere.

E' completamente gratis!

ISCRIVITI!

LIBRO CONSIGLIATO

J. Krishnamurti

LA SOLA RIVOLUZIONE

Il titolo del libro non è posticcio: esso indica la vera essenza dell'insegnamento di Krishnamurti. Nello scorrere pacato del dialogo coi numerosi interlocutori torna a ogni istante l'invito a rifiutare il conformismo, l'imitazione, il condizionamento, tutto ciò, infine, che distorce la mente asservendola all'"altro": a ciò che non è in noi, all'autorità, qualunque essa sia.

Ubalдини Editore - Roma

PAGINA FACEBOOK

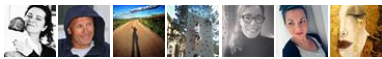


Il giornale dello yoga



Mi piace questa Pagina 18 mila "M"

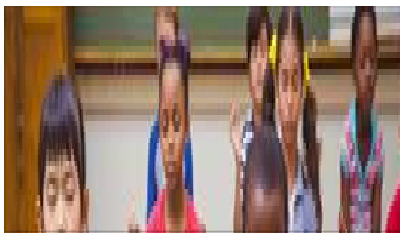
Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici



Il giornale dello yoga

17 ore fa

Un nuovo approccio è possibile...



Scuola: sostituiamo la pun...

Perché invece di punire i bambini che d...

ILGIORNALEDLOYOGA.IT | DI GIULIO PE...

ULTIMI TWEETS



Scuola: sostituiamo la punizione con la meditazione! ilgiornaledelloyoga.it/scuola-meditaz... via @GiornaleYoga

17 ore ago · [Reply](#) · [Retweet](#) · [Favorite](#)



Follow @GiornaleYoga

ARCHIVIO ARTICOLI

ottobre 2016

settembre 2016

agosto 2016

luglio 2016

giugno 2016

maggio 2016

aprile 2016

marzo 2016

febbraio 2016

gennaio 2016

[Home](#)

[Metti un banner](#)

[Il Giornale dello Yoga](#)



Lavora con noi

Suggerisci un articolo

Copyright 2016 © Tutti i diritti riservati.

Questo Blog non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene aggiornato senza nessuna periodicità non può, pertanto, considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della legge n.62 del 7/02/2001. Le immagini inserite in questo blog sono tratte in massi

Namaste, usiamo Cookie per migliorare il sito, speriamo per te non sia un problema.

Accetto