

Lo yoga sciamanico spiegato dalla sua massima esperta



Per la Giornata Internazionale dello Yoga, che si celebra il 21 giugno, esploriamo questa forma di yoga ancestrale, che unisce asana e narrazione, liberando corpo e coscienza dalla realtà precostituita per riappacificarsi con se stessi.

Lo **yoga sciamanico** nasce dall'incontro tra lo yoga e la tradizione sciamanica. È una pratica ancestrale, sacrale, una forma di psicologia pratica che intende ristabilire ordine all'interno del corpo, liberando da attaccamenti, traumi, pregiudizi e storie vissute che

costituiscono un limite inconscio. È un atto vitale in cui si riassorbe il reale, si ritirano le proprie proiezioni e illusioni, per ri-programmare la realtà in totale armonia con il cosmo. Attraverso il rito, il dialogo immaginale e la parola evocativa ci si riappacifica con le immagini perturbate della propria vita.

Yoga sciamanico è un termine portato in Europa da **Selene Calloni Williams** che ha unito e amalgamato le principali pratiche e tradizioni esoteriche, codificando uno stile di yoga, ispirato a **Sri Aurobindo**, che fu un grande yogin, ma anche uno sciamano. Autrice dei libri *Iniziazione allo yoga sciamanico* e *Yogin e Sciamano, Guida alla conoscenza e alla pratica sciamanica*, sarà tra le esperte del primo raduno yogico in versione digitale organizzato da **Yoga Festival** per la **Giornata Internazionale dello Yoga** che si celebra il 21 giugno, giorno del solstizio d'estate. Saranno quattro ore trasmesse via social a partire dalle 18 con il fil rouge «*Riflessioni sullo Yoga: come lo yoga ci aiuterà a immaginare il futuro*». Noi abbiamo chiesto in anteprima a **Selene Calloni Williams** di iniziarci allo yoga sciamanico e alla sua tradizione immaginale.

«È una forma trasversale a tutte le tipologie di yoga, nato tra lo Sri Lanka, l'India e il Tibet. È antichissimo perché in tutte le tradizioni spirituali dei popoli c'è un substrato esoterico. Ciò che lo contraddistingue è la ricerca dello stato di estasi, un stato di coscienza, in cui c'è chiarezza di visione, e lo storytelling, ovvero la narrazione con cui lo sciamano dissolve uno stato mentale frutto di proiezioni che non esistono e ripropone una lettura delle realtà più libera».

Cosa insegna lo yogi sciamano?

«Attraverso il mito, lo sciamano traghetta idealmente le anime delle persone da un mondo all'altro. La narrazione permette di smaterializzare la realtà, e con il racconto si approda a un piano mitologico in cui non si è più vittime della realtà, ma creatori della realtà stessa, degli eventi, e ci si ricongiunge al divino. Rimanendo nello stato di coscienza ordinaria si resta nella realtà, quindi nello yoga sciamanico tutto succede in quella che è chiamata la foresta psichica o immaginale, dove si prova uno stato di estasi. La visione immaginale ha i suoi precursori in Jung e Henry Corbin, ma lo sciamano la

interpreta in una versione più vicina alle tradizioni dei popoli piuttosto che alla psicologia accademica».

Come si svolge una pratica di yoga sciamanico?

«Si entra nella foresta immaginale lavorando sul respiro, imitando il movimento degli animali con flow fluidi, si risvegliano talenti che abbiamo nel nostro organismo e che abbiamo rimosso. **Questa identificazione con gli animali è più forte rispetto alla pratica di Hatha yoga.** Nello yoga sciamanico sono sempre presenti l'**Esperienza Figlio**, ovvero quella energetica, corporea, e l'**Esperienza Madre**, visionaria, simbolico-immaginaria. Attraverso queste esperienze si entra nello spazio dell'estasi, tra il conscio e l'inconscio, tra il visibile e l'invisibile. In una seduta di yoga sciamanico si inizia con il respiro di fuoco che dà la sensazione di camminare stando fermi. Poi ci si addentra nella foresta immaginaria attraverso le asana e la respirazione profonda finché non si trova l'albero migliore amico, un luogo di pace dove l'insegnante inizia la narrazione e porta fuori da quel racconto mentale che risente delle personali esperienze di vita. Lo sciamano attraverso parole molto evocative e mantra riesce a liberare dai preconcetti».

Come si riesce ad arrivare allo stato di estasi?

«È molto semplice arrivarci, bisogna lasciar cadere ogni sforzo. La suprema condotta è assenza di sforzo, ci si connette al piacere di respirare, di darsi. Lo yoga sciamanico è un cammino sacro che si serve della bellezza, è esperienza dell'amore che si pone esattamente al polo opposto della psicoterapia che, invece, si configura come il tentativo di esercitare il potere dell'uomo sulla natura».

A chi è adatto lo yoga sciamanico?

«È per tutti, soprattutto in questo periodo in cui c'è una forte chiamata della natura ad operare una trasformazione. Lo yoga sciamanico può aiutare l'uomo a fare questo transito».