

La fondatrice dello yoga sciamanico,

Selene Calloni Williams: «È ora di aprire la mente»

Michaela K. Bellisario 14 Ottobre 2020

Incontro a Milano con Selene Calloni Williams in occasione della presentazione del suo ultimo libro. Viaggiatrice, antropologa, psicologa, è portavoce degli sciamani dell'Himalaya. «Siamo come dei sonnambuli, ma in questo momento drammatico dobbiamo “esserci”».

«Il momento è arrivato. **È ora di aprire la mente.** La realtà che ci circonda ha bisogno di persone lucide e reattive. Altrimenti il sistema “Matrix” ci assorbe».

Esterno giorno, a Milano. Sotto un tendone in zona Lambrate, **Selene Calloni Williams, tra le massime esperte mondiali di yoga sciamanico**, esorta i presenti – moltissime donne, perlopiù – a “risvegliarsi”. La sua voce è rotonda, pulita, chiara. I suoi occhi sono svegli, veloci, attenti. In testa porta un copricapo a forma di foulard.

È a piedi nudi e, batte il tempo su una specie di gong, un tamburo, **per aprire i chakra e spianare la strada all'estasi interiore**. Parla mescolando cenni di psicologia (è stata allieva dello psicoanalista James Hillman) con temi di ecologia e attualità. Le parole sono dure

Portavoce degli sciamani

Scrittrice, viaggiatrice, antropologa, **Selene Calloni Williams oggi è il portavoce degli sciamani** dell'Himalaya. È autrice di due romanzi best seller ambientati tra gli sciamani della Siberia: *// Profumo della Luna e Discorso alla Luna* (Edizioni Studio Tesi). L'ultimo, in uscita in questi giorni, si intitola ***Yoga sciamanico – Volontà senza paura*** (edizioni Mediterranee). L'abbiamo intervistata proprio a Milano.

Cos'è lo yoga sciamanico?

«È una **disciplina molto antica, nata tra lo Sri Lanka, l'India e il Tibet**. Lo scopo è la ricerca della vera natura delle cose. È una forma trasversale a tutte le tipologie di yoga. Attraverso la sua pratica, che ricerca lo stato di estasi, porta a **una nuova lettura della realtà**».

Qual è il suo messaggio?

«In tutte le tradizioni spirituali dei popoli c'è un substrato esoterico. Attraverso il mito, lo sciamano traghetta idealmente le anime delle persone da un mondo all'altro. Si entra in quella che è chiamata **la**

foresta psichica o immaginale, in uno spazio tra il conscio e l'inconscio, tra il visibile e l'invisibile. È una pratica che, in un certo senso, "lucida" la mente».

Come si pratica?

«Si lavora sul respiro imitando il movimento degli animali con asana fluidi. Si attraversa questa foresta immaginale tra alberi "amici" e distese nello spazio e nel tempo. Lo sciamano guida la seduta passo dopo passo».

Qual è la sua storia?

«Negli anni Ottanta da Milano, dopo la morte di mio padre, **sono andata nello Sri Lanka** per seguire il progetto di un villaggio turistico. L'iniziativa si è presto ridimensionata, ma io sono rimasta. Lì ho conosciuto il **mio primo maestro Michael Williams**, ed è anche per questo che porto il suo cognome, come segno di lignaggio iniziatico. Con lui mi sono addentrata nella foresta e ci ho vissuto per ...sei anni. Con i monaci ho approfondito **la meditazione buddhista Theravada**. Tornata in Europa ha studiato psicologia e ho incontrato un altro maestro, James Hillman».

Mai avuto paura di essere nell'estasi?

«Paura no, mai. Però posso raccontare un'esperienza. Una volta, nello Sri Lanka, il mio maestro mi ha lasciata nella

foresta e mi ha detto: “Medita”. E poi non è più tornato se non dopo qualche giorno. Non so per quanto tempo sono rimasta in quella condizione prima di svegliarmi per l’ansia di essere assalita da un animale».

Ripete che tutto parte da dentro...

«Sì, il risveglio, la ricerca della libertà sono affidate a ognuno di noi: è l’individuo attraverso il suo percorso a cambiare il mondo. Ma abbiamo perso di vista **il senso dell’essere qui e ora**. Siamo come dei sonnambuli. Per questo ci siamo noi sciamani. E in questo momento così drammatico è importante aprire la mente più che mai».