

Quello di Selene Calloni Williams è un approccio alla disciplina yoga più antica: lo sciamanismo animista rappresenta, infatti, una forma di spiritualità primitiva che si ritrova in molte forme di yoga successive, là dove è presente il fenomeno dell'estasi.

L'estasi è un dolce stato ampliato di coscienza che, nello yoga sciamanico, è definito "foresta immaginale". Vi si entra a mezzo di respirazioni, tecniche di immaginazione attiva, micromovimenti, *mudra*, gesti psichici, *mantra*, suoni e formule mistiche che muovono l'energia sottile e mediante "l'offerta delle credenze limitanti".

Lo yoga sciamanico consente di raggiungere gli obiettivi di elasticità e rinforzo del corpo più semplicemente e velocemente di qualsiasi altra ginnastica, proprio perché le sequenze fluide delle posture sono eseguite in un dolce stato ampliato di coscienza nel quale i limiti fisici e mentali sono più facilmente superabili.

La straordinaria capacità di modellare, trasformare il corpo e intensificare o ripristinare lo stato di salute e benessere che lo yoga sciamanico permette di raggiungere in un tempo più breve è proprio una delle principali ragioni del suo successo.

La scuola di formazione per insegnanti di Yoga Sciamanico ha la sua sede principale in Svizzera ma opera molto anche in Italia, dove è possibile frequentare ritiri e seminari in presenza. È anche possibile la frequenza della scuola in modalità online.

La formazione per insegnanti dura un anno e termina con un diploma riconosciuto.

La scuola ha inizio a gennaio, per informazioni ci si può rivolgere ai tutor della Imaginal Academy i cui recapiti si trovano alla pagina dei contatti sul sito <https://selenecalloniwilliams.com>.

Lo yoga sciamanico lavora anche in modo straordinario sull'attivazione del potere personale e degli strumenti, doti, talenti, che servono al fine di realizzare la missione per la quale l'anima è venuta. Ogni sessione di pratica ti porta a scoprire con sempre maggiore intensità ciò per cui vale la pena vivere, ciò che devi fare, e ti dona le energie per farlo con decisione.

La peculiarità dello yoga sciamanico è quella di adattarsi alle capacità di tutti, di rispettare la costituzione, la forma fisica e anche mentale di ciascuno. Si integra nella vita di tutti, indipendentemente dal retroterra sociale, culturale e religioso. Lo yoga sciamanico è veramente per tutti. Lo sciamanismo è, infatti, una spiritualità primitiva e naturale che si ritrova in modo trasversale in molti cammini esoterici, dal tantrismo, allo shaktismo, allo yoga andino, allo gnosticismo, al sufismo, all'alchimia, solo per citare alcuni degli approcci più noti.

Lo yoga sciamanico non è un nuovo metodo di yoga, piuttosto un approccio basato sulla integrazione dello sciamanismo con lo yoga, che affonda le radici in lignaggi primitivi ancora oggi esistenti e tramandati nel mondo, come quello da cui proviene l'insegnamento di **Selene Calloni Williams**, oggi trasmesso dalla Imaginal Academy che SCW ha fondato in Svizzera nel 2003.

Nel 1999 SCW ha pubblicato il suo primo libro sullo yoga sciamanico al quale hanno fatto seguito numerosi altri libri e pubblicazioni. Grazie alle sue ricerche in campo scientifico, psicologico e antropologico, SCW ha saputo integrare lo yoga atavico e lo sciamanismo delle origini con la

psicologia del profondo per parlare al cuore e all'istinto di chi ha una tradizione immaginale occidentale, essendo nato e cresciuto in Occidente.

Il libro di riferimento per questo aspetto dello yoga sciamanico è: Selene Calloni Williams, "Guerrieri Immaginali"; <https://selenecalloniwilliams.com/libri/guerrieri-immaginali/>

Lo yoga sciamanico si basa sulla pratica di sequenze fluide fatte di posizioni che richiamano il movimento degli animali e persino il loro respiro e i loro suoni, al punto da risvegliare nel nostro cervello e in quella che Sri Aurobindo definiva la "memoria delle cellule" il ricordo di capacità, doti e abilità messe da parte o dimenticate.

Il libro di riferimento per questo aspetto dello yoga sciamanico è: Selene Calloni Williams, "Mantra Madre" (versione in lingua italiana: <https://selenecalloniwilliams.com/libri/mantramadre/> - versione in lingua inglese: <https://selenecalloniwilliams.com/libri/the-mother-mantra-the-ancient-shamanic-yoga-of-non-duality/>)

Al centro della pratica non vi sono solo le sequenze fluide ma anche i rituali sciamanici come il rito di recupero dell'anima, i rituali di guarigione sciamanica, lo yoga del calore, lo yoga della medesimezza, i sei yoga di Naropa e lo yoga del colophon, che è lo yoga dell'attraversamento della grande soglia, lo yoga del sonno e lo yoga dell'equanimità o medesimezza. Il libro di riferimento per questo aspetto dello yoga sciamanico è: Selene Calloni Williams "Iniziazione allo Yoga Sciamanico"; <https://selenecalloniwilliams.com/libri/iniziazione-allo-yoga-sciamanico/>

Lo yoga sciamanico è stato definito "lo yoga della potenza" perché ci aiuta a sconfiggere ansie, insicurezze e paure che limitano le nostre possibilità di espressione e realizzazione. I culti antichissimi e le pratiche ancestrali dello yoga sciamanico lavorano a livelli assai profondi della psiche, là dove la psiche diviene corpo e la coscienza si fa materia. Il libro di riferimento per questo aspetto dello yoga sciamanico è: Selene Calloni Williams "Ci credo, ci riesco"; <https://selenecalloniwilliams.com/libri/believe-can/>

La pratica dello yoga sciamanico è certamente tradizionale ma, nello stesso tempo, per gli occidentali, per chi ha una tradizione immaginale occidentale e vive nel mondo, in questa epoca è il modo più semplice ed efficace di fare yoga e sciamanismo. Il libro di riferimento per questo aspetto dello yoga sciamanico è: Selene Calloni Williams "Yoga Sciamanico"; <https://selenecalloniwilliams.com/libri/yoga-sciamanico-selene-calloni-williams/>

Lo yoga sciamanico ha, poi, un profondo aspetto terapeutico che ci riporta tutta la potenza delle antiche terapie sacre. Lavora rinforzando il sistema immunitario, detossificando il corpo e la mente. Quando si parla di terapia sacra si fa riferimento non solo alle cosiddette malattie di corpo, mente e umore, ma anche alla soluzione dei problemi esistenziali, come il bisogno e la difficoltà di raggiungere l'abbondanza, la prosperità o una relazione affettiva appagante.

Solitudine, abbandono, rabbia, frustrazione, tristezza, ansia, paura, insicurezza, mancanza di autostima, incostanza, insonnia, mancanza di scopo, sono manifestazioni che lo yoga sciamanico ti consente di trasvalutare e trasformare radicalmente, ritrascrivendo la tua storia ed aprendoti a un futuro radioso che è chiamato "nuovo corso". Il libro di riferimento per questo aspetto dello yoga sciamanico è: Selene

Calloni Williams “Le Carte del Drago immaginale”; <https://selenecalloniwilliams.com/libri/carte-drago-immaginale/>

“Corpo libero” e “corpo leggero”, sono due obiettivi che con lo yoga sciamanico potrai raggiungere in tutta semplicità, indipendentemente dalle condizioni da cui inizi a praticare. “Corpo libero” è la condizione in cui la gabbia dell’individualità è superata dalla profonda sensazione di unione con il tutto. “Corpo leggero” è lo stato in cui il corpo diviene meravigliosamente flessibile, privo di dolori e si avvicina allo stato della levitazione e del “volo sciamanico”, sia nello stato di veglia che nello stato di sonno. I libri di riferimento per questo aspetto dello yoga sciamanico sono: Selene Calloni Williams “Il Profumo della Luna”; <https://selenecalloniwilliams.com/libri/il-profumo-della-luna/> e Selene Calloni Williams “Discorso alla Luna”; <https://selenecalloniwilliams.com/libri/discorso-alla-luna/>

Con lo yoga sciamanico è possibile lavorare anche in modo profondo sulla relazione con il cibo migliorandola radicalmente. Il libro di riferimento per questo aspetto dello yoga sciamanico è: Selene Calloni Williams “Il cibo del risveglio”; <https://selenecalloniwilliams.com/libri/il-cibo-del-risveglio/>

Lo yoga sciamanico ci insegna a meditare con il corpo. Si medita danzando, camminando e praticando le posizioni. La danza tantrica con la divinità è anche un aspetto approfondito nello yoga sciamanico che porta grandi intuizioni e rivelazioni. Questo ti permette di essere “il viaggiatore dei mondi”. Il libro di riferimento per questo aspetto dello yoga sciamanico è Selene Calloni Williams “Mudra e Meditazioni per viaggiare tra i mondi”; <https://selenecalloniwilliams.com/libri/mudra-meditazioni-per-viaggiare-tra-i-mondi/>

Vi è poi l’aspetto più iniziatico ed energico, l’aspetto “guerriero”. Attraverso le pratiche iniziatiche dello yoga sciamanico si diviene “guerrieri immaginali” innamorati della vittoria e votati a vincere sia nel cammino spirituale che nel mondo, perché le due dimensioni sono l’una il riflesso dell’altra. Il libro di riferimento per questo aspetto dello yoga sciamanico è: Selene Calloni Williams “Diverso e Vincente”; <https://selenecalloniwilliams.com/libri/outsider-winner/>

È possibile assaggiare la pratica delle sequenze fluide dello yoga sciamanico guardando i tutorial che si trovano sul canale YouTube Selene Calloni Williams nella playlist “sequenze fluide”; <https://www.youtube.com/@nonterapia>

Sono anche disponibili rituali e meditazioni guidate da SCW con le meravigliose musiche a 432hz di Rino Capitanato in formato mp3 o CD. Puoi trovarli sul Portale degli Immaginalisti: <https://ilportaledegliimmaginalisti.it/wabi-sabi-2/>

Per chi vuole incominciare, il consiglio è di iscriversi alla newsletter e alla *membership* del sito di Selene Calloni Williams: <https://selenecalloniwilliams.com> e seguire le sue dirette, le meditazioni e i rituali guidati che conduce sui social.

Lo Yoga Sciamanico è una disciplina importante, capace di condurre a grandi traguardi di benessere e libertà, mantenendo il nostro organismo al massimo vigore, sebbene sia, al contempo, una disciplina semplice da praticare, alla portata di tutti, rispettosa dei limiti di ciascuno. Esercitata in modo continuativo, con costanza, per un periodo di ventun giorni offre risultati impressionanti. Lo Yoga Sciamanico è considerato il veicolo per comprendere l’*ananda*, la fruizione della gioia lungo il

sentiero ed è la pratica utilizzata per indicare la realizzazione degli stadi che attraversa la mente illuminata.

Ecco alcuni degli impressionanti benefici della pratica dello Yoga Sciamanico:

- Normalizza il peso corporeo
- Regolarizza le funzioni ormonali e metaboliche
- Migliora le funzioni del sistema immunitario
- Previene l'esperienza della malattia
- Migliora la vista, l'udito e tutti gli altri sensi
- Stimola la circolazione e l'attività nervosa in ogni parte del corpo
- Sviluppa la resistenza fisica
- Rinvigorisce il corpo e lo ringiovanisce
- Espande la coscienza
- Fa superare l'esperienza del vittimismo

Ci sono abbondanti prove scientifiche che dimostrano come, durante l'estasi, avvenga qualcosa di insolito e significativo, e non è solo un fatto psicologico, ma è anche fisico. I cambiamenti metabolici e biochimici indicano uno stato estremamente profondo di rilassamento unitamente a uno stato di entusiasmo. La rigenerazione dell'organismo in questo stato è stata ampiamente documentata.

La meta della pratica spirituale non è semplicemente quello di avere periodi di tempo, o come sarebbe più corretto dire, senza tempo, in cui si gioisce del silenzio interiore e della consapevolezza libera da ostacoli, ma di portare lo stato espanso di coscienza e beato nelle attività e relazioni della quotidianità per consentire una vera condizione di vita illuminata. Questo è raggiungibile con lo yoga sciamanico, la cui pratica inizia sul tappetino, ma prosegue lungo tutta la giornata e anche nello stato di sonno durante la notte, grazie all'attivazione di aree cerebrali e di memorie fisiche comunemente dimenticate, raggiungendo il suo picco in quella che viene chiamata coscienza di Unità.

Mediante la pratica dello yoga sciamanico sono possibili esperienze di illimitatezza silenzio, beatitudine e luce che ci permettono di connetterci con l'intelligenza e il potere mostrati ovunque nell'universo e anche nelle nostre vite. Lo yoga sciamanico ti consente di ritirarti e riposarti nella tua anima per poi affrontare il mondo con sempre rinnovata potenza.