



## SCUOLA DI YOGA SCIAMANICO E INTEGRALE

**Direttrice Selene Calloni Williams**

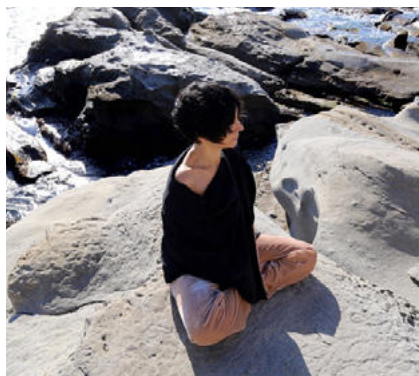
La Scuola di Yoga Sciamanico e Integrato fa parte dei percorsi formativi proposti da **Imaginal Academy**, l'Accademia degli Immaginalisti, diretta da Selene Calloni Williams, life coach, scrittrice, autrice di numerosi libri tradotti e pubblicati in diversi Paesi del mondo e documentari a tema psicologia ed ecologia profonda, sciamanesimo, Yoga, filosofia e antropologia.

**Frutto di 40 anni di ricerca, sperimentazione e insegnamento la Scuola si rivolge a quanti già praticano e a insegnanti, nonché a tutti coloro che desiderano avvicinarsi a questa potente disciplina.**

I neofiti faranno un'eccezionale esperienza di crescita personale e di risveglio, mentre chi è già insegnante di Yoga può specializzarsi nello Yoga Sciamanico per avere una marcia in più.

**Lo Yoga Sciamanico è lo Yoga che scioglie quegli attaccamenti che causano sofferenza ed è uno Yoga che crea la felicità nel qui e ora.**

Quello di Selene Calloni Williams è un approccio alla disciplina Yoga più antica. Lo sciamanesimo animista



rappresenta, infatti, una forma di spiritualità primitiva che si ritrova in molte forme di Yoga successive.

Lo Yoga Sciamanico non è una nuova tecnica, piuttosto un **approccio basato sull'integrazione dello sciamanesimo 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.

### **I POTENTI BENEFICI DELLO YOGA SCIAMANICO**

Lo Yoga Sciamanico consente di raggiungere gli obiettivi di elasticità e rinforzo del corpo più semplicemente e velocemente di qualsiasi altra disciplina, 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 in un tempo più breve è proprio una delle principali ragioni del suo successo. 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 ventuno 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.

Esistono abbondanti prove scientifiche che dimostrano come, durante l'estasi, avvenga qualcosa di insolito e significativo, e non è solo un fatto psicologico, ma 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 quella 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 illimitato silenzio, beatitudine e luce che permettono di connettersi con l'intelligenza e il potere mostrati ovunque nell'universo e nelle nostre vite.** Inoltre, consente di ritirarti e riposarti nella tua anima per poi affrontare il mondo con rinnovata potenza.

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



La sua peculiarità 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. 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.

**La Scuola di Yoga Sciamanico e Integrato** è oggi diffusa in molti Paesi del mondo grazie agli allievi di Selene Calloni Williams, divenuti maestri e fondatori, a loro volta, di fortunate scuole.

**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, così come è possibile la frequenza della scuola in modalità online.**

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

Ha inizio a gennaio, per informazioni è possibile rivolgersi ai tutor della Imaginal Academy i cui recapiti si trovano alla pagina dei contatti sul sito <https://selenecalloniwilliams.com>.

**Lo Yoga Sciamanico si basa sulla pratica di sequenze fluide fatte di posizioni che richiamano il movimento degli animali e persino il loro respiro, 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: "Mantra Madre", pubblicato da



Edizioni Mediterranee. 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 dell'equanimità, i sei Yoga di Naropa e lo Yoga del colophon, che è quello dell'attraversamento della grande soglia, lo Yoga del sonno. **Il libro di riferimento per questo aspetto dello Yoga Sciamanico è: "Iniziazione allo Yoga Sciamanico".** Altri libri utili per approfondire queste e altre tematiche sono: "Ci credo, ci riesco"; "Yoga Sciamanico"; "Il cibo del risveglio"; "Mudra e Meditazioni per viaggiare tra i mondi"; "Diverso e Vincente".

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".

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