



*yoga sciamanico*

LE ALI DELL'IMMAGINALE



# In questo e-book

---

- 01 Cos'è lo Yoga Sciamanico
- 02 Visualizzazione Guidata
- 03 Esercizio di Respirazione Sciamanica





## 01 Lo yoga sciamanico

Lo Yoga Sciamanico, di cui il Mantra Madre è il cuore più esoterico, è un grande viaggio all'interno di se stessi. La visione alla base del percorso è la consapevolezza che la realtà duale è un'illusione, un sogno. Non esiste oggetto separato dal soggetto, esiste solo la relazione che crea le immagini della nostra vita. Immagini mutevoli, impermanenti, che la mente organizza secondo schemi suoi propri.

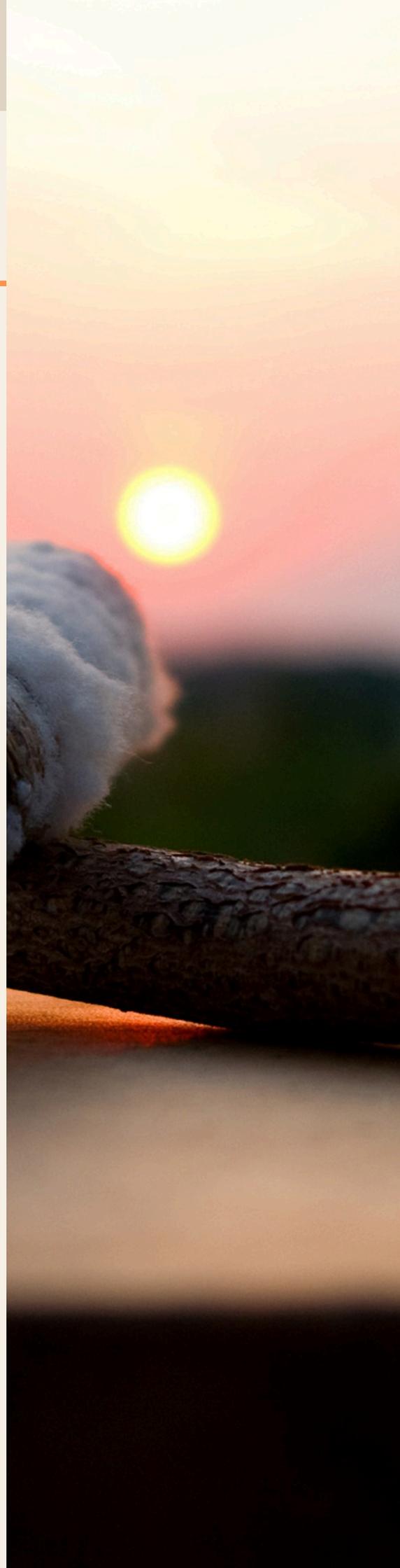
# 01 Lo yoga sciamanico

E' un cammino che ci porta a scoprire i limiti della nostra percezione del mondo, i condizionamenti mentali nostri personali e/o legati alla stirpe, al popolo, alla civiltà cui apparteniamo. Attraverso lo Yoga Sciamanico è possibile compiere un vero e proprio viaggio evolutivo, che si rispecchia anche in quello che viene tramandato come il "viaggio dell'Eroe"

---

Nelle fiabe, nei miti, in ogni percorso che persegue un cambiamento il protagonista è chiamato a percorrere un sentiero, a compiere un transito, a morire per rinascere a nuova vita.

**Le ali dell'Immaginale**



# 01

## Lo Yoga Sciamanico

In campo spirituale, l'anima ci chiama ad intraprendere questo viaggio, può chiamarsi vocazione, può chiamarsi necessità, talvolta, può chiamarsi 'caso.' Da qualsiasi parte arrivi, la scintilla sorge dalla nostra anima, connessa all'anima del mondo. Nello Yoga Sciamanico usiamo un'immagine potente, un luogo dello spirito, la Foresta Immaginale. Nella Foresta possiamo connetterci alle parti più profonde di noi stessi, entrare nel territorio dell'inconscio, prendere contatto con i miti, gli archetipi dell'inconscio collettivo. La Foresta Immaginale è un territorio protetto, sicuro, in cui trovare potenti alleati al nostro cambiamento, in cui potersi anche confrontare con immagini ritenute nemiche, poter riconoscere gli ostacoli al nostro cammino.



# 01

## Lo Yoga Sciamanico

Uno degli aspetti piu' potenti e fondanti dello Yoga Sciamanico, è il riconoscimento che i demoni possono trasformarsi in alleati. Come è possibile? E' necessario cambiare la prospettiva del nostro sguardo, affrontare le nostre paure, riconoscere i nostri attaccamenti, darsi, arrendersi all'invisibile, al non conosciuto, uscire dai limiti imposti dalla mente razionale. Guardando dentro noi stessi con sguardo libero, lasciando andare la mente e i suoi inganni, possiamo riconoscere le immagini che condizionano il nostro essere e attuare un processo di pacificazione. Molti sono gli strumenti di pacificazione che si acquisiscono nel percorso: il pentacolo, i gesti e le formule psichiche, l'utilizzo dei Mantra, del canto e della respirazione per atomizzare il pensiero e far emergere la nuova visione del mondo e della nostra vita, vedere, come viene detto "le cose come sono" . Prendendo contatto con l'inconscio emergono ricordi, emozioni, sensazioni che risultavano come perdute, in breve emergono pezzi di anima. Il rituale della caccia all'anima, il suono del tamburo, l'utilizzo dei profumi e il contatto intimo con la natura richiamano rituali ancestrali, legati ad uno stato della nostra coscienza non condizionato dalle sovrastrutture mentali acquisite nel processo educativo. In questo stato diverso di coscienza che viene chiamato trance sciamanica...



la visione si  
amplia al di là  
della logica  
mentale

Le Ali dell'immaginale



## 01 Lo yoga sciamanico

Per affrontare la vita in modo nuovo, per non sentirsi vittima degli eventi è necessario uscire dal senso dell'io, comprendere che gli eventi sono entità, spiriti, messaggi dell'anima che anela a svolgere la sua vera missione, a ritrovare amore. In questa visione tutto è perfetto così come è, il senso di colpa viene lasciato andare, ogni immagine è ricondotta al suo essere proiezione, riflesso, sogno. Il praticante si riconosce responsabile delle proprie proiezioni, ma è al di fuori dei sensi di colpa, la sensazione che emerge è che tutto è perfetto così com'è.



Come dice Machig Labdron, la grande mistica tibetana, l'arte segreta del vivere e' non avere paure ne' attaccamenti. Il cammino verso la liberazione inizia con l'affrontare le proprie paure, in primis quella della morte, e i propri attaccamenti, le proprie credenze limitanti. Il percorso di destrutturazione e trasvalutazione degli eventi e delle emozioni coinvolge anche gli aspetti transgenerazionali, gli aspetti che sono insiti in noi come parte di una stirpe, di una genia. E' facile comprendere come nei nostri organi vi sia tutta la memoria genetica del nostro essere. E' altrettanto facile capire la potenza degli archetipi incarnati negli Avi. Meno facile riconoscere il filo rosso, il mito che mettiamo sulla scena della vita vivendo.

**Le ali dell'Immaginale**

# 01

## Lo Yoga Sciamanico

Nel viaggio sciamanico chiediamo aiuto agli spiriti animali, che prendono vita nel corpo, per ampliare la nostra visione e entrare sempre piu' nel profondo del nostro inconscio. Respirando, alternando movimento e immobilita', recitando i mantra e lasciando che le immagini arrivino spontaneamente a noi, entriamo in una dimensione senza spazio e tempo, permettiamo alle immagini di evocare ricordi, sensazioni, e emozioni. Possono emergere paure, sensazioni dolorose, forti emozioni. Il primo e fondamentale passo è lasciare che arrivino, farsi testimone, riconoscere il loro essere pura energia, chiedere aiuto alle immagini che vengono evocate per vedere quello che non si vede. In questo percorso a volte doloroso abbiamo un grande alleato, quello che gli sciamani chiamano Sposo Mistico, lo Spirito Guida, il Maestro. Se il Riassorbimento del Reale, che puo' essere chiamato anche Ritiro delle Proiezioni, ci aiuta a svelare la natura profonda delle immagini della nostra vita, il Matrimonio Mistico, l'unione con lo Sposo invisibile, rappresenta la natura dell'energia che crea la realtà cosi' come ci appare.



# 01

## Lo Yoga Sciamanico

Saperci amati dal Divino, dall'invisibile, saperci co-creatori delle immagini, degli eventi della nostra vita ci rende liberi, non più vittime, e riempie i nostri cuori di gratitudine. In questa fase vi è il rischio di vedere il reale come frutto della nostra unione con l'invisibile in termini di potere egoico, di espressione del nostro volere individuale. Vi e' quindi un terzo fondamentale aspetto che ci tiene nel cammino dell'anima, il sentirci parte dell'anima del mondo, uniti nella missione a favore di tutti gli esseri senzienti, al di là del senso di vantaggio e svantaggio individuale. Uscire dal senso dell'IO è anche essere consapevole di non poter raggiungere l'obiettivo con le sole nostre forze, ma per il tramite dello spirito, nel solco della tradizione sciamanica. Stringiamo un patto con lo spirito, gli spiriti, promettiamo di fare quello che ancora non si è fatto, e offriamo in cambio un frammento della nostra visione egoica, una certezza, un pensiero tossico. Abbandonare le resistenze al cambiamento, superare le paure, lasciare andare le certezze, viene sintetizzato nel "surrender", nell'arrendersi al divino, nell'affidarsi: A te, A te, A te, come diceva Mere, la compagna spirituale del grande maestro Sri Aurobindo.



In questo atto di totale affidamento si sperimenta la vera liberta' Per poter compiere il viaggio e raggiungere lo stato ampliato di coscienza abbiamo bisogno di energia. A tal fine usiamo la respirazione circolare, senza pause e dalla bocca, ma anche la respirazione di fuoco o le ritenzioni del respiro associate alle mudra che sigillano l'energia all'interno del corpo. La modulazione cosciente e volontaria del respiro risveglia in noi energie che normalmente non percepiamo, e ci pone su un piano fisico che non è il nostro abituale. Ci allontana cioè dalla nostra zona di comfort, risveglia la consapevolezza. Le posizioni nello Yoga Sciamanico vengono utilizzate per favorire l'identificazione con gli spiriti animali nel loro significato simbolico, archetipico, ma anche per far emergere sensazioni corporee profonde.



E' necessaria consapevolezza del nostro corpo e rispetto dei limiti, senza "limitazioni" preventive. Nell'immobilità emergono facilmente disagi, sensazioni spiacevoli. Se si riesce ad osservare la sensazione senza definirla, si può arrivare a capire il vero messaggio che essa sta veicolando. Portando amore, respirando energia dove si avverte la sensazione, si sperimenta come la sensazione cambia. Il Demone che si trasforma in Alleato. Anche per il nostro corpo quindi lo Yoga Sciamanico è un cammino di deprogrammazione e trasvalutazione.

La pratica del tapping e le pratiche Nyasa risvegliano energie sottili e ci restituiscono una visione del nostro corpo molto diversa da quella che consideriamo reale. Volendo riassumere, lo Yoga Sciamanico si fonda su insegnamenti che affondano nella notte dei tempi, nel culto naturale Sciamanico e nella metafisica Buddista e Tantrica.

**Le ali dell'Immaginale**



## 01 Lo yoga sciamanico

Le fondamenta sono: la realtà non duale e l'unione degli opposti, il riassorbimento del reale, il matrimonio mistico. Le pratiche sono basate su posizioni yogiche, tecniche di respirazione, visualizzazioni e utilizzo dei mantra. Tutte le pratiche vanno svolte in stato di trance o di dolce ipnosi che porta ad uno stato di coscienza ampliata.



non resta che  
iniziare perchè  
la  
consapevolezza  
viene  
dall'esperienza

Le Ali dell'immaginale

# 02 Visualizzazione Guidata

## **Preparazione**

1. Trova un luogo tranquillo dove non sarai disturbato. Puoi sederti comodamente su una sedia o un cuscino, oppure sdraiarti.
2. Chiudi gli occhi e fai alcuni respiri profondi. Inspira dal naso contando fino a quattro, trattieni il respiro per due secondi, ed espira lentamente dalla bocca per sei secondi. Ripeti per tre volte.

## **Guida alla Visualizzazione**

Porta l'attenzione al tuo respiro, morbido e naturale. Immagina che ad ogni espirazione lasci andare tensioni e pensieri, mentre ad ogni inspirazione accogli calma e presenza. Senti il tuo corpo rilassarsi e la mente aprirsi come il cielo al tramonto.

**Entrata nella Foresta Immaginale:** Ora immagina di trovarti davanti a un sentiero che conduce in una foresta misteriosa e accogliente. Le fronde degli alberi si muovono dolcemente al vento, e una luce dorata filtra tra le foglie. Respira profondamente e fai il primo passo.

Man mano che cammini, senti il terreno sotto i tuoi piedi: morbido, ricoperto di muschio. Nota il profumo del legno, della terra, e il canto degli uccelli che accompagna il tuo viaggio. Questa è la Foresta Immaginale, un luogo sicuro e sacro, creato dalla tua anima per incontrare la parte più autentica di te stesso.

**L'Incontro con gli Archetipi:** Mentre procedi vedi una radura illuminata da una luce calda e avvolgente. Al centro della radura c'è un albero antico, maestoso, le cui radici si intrecciano con il cuore della terra.

Siediti accanto all'albero, appoggia la schiena al suo tronco e senti il suo sostegno. Chiedi all'albero il permesso di entrare in contatto con i tuoi archetipi interiori.

Respira profondamente e attendi. Potrebbero comparire delle figure, delle immagini, o potresti percepire sensazioni e simboli. Non forzare nulla, lascia che emerga ciò che è pronto per te.

Se incontri una figura o un'immagine, chiedi:

- “Chi sei?”
- “Che messaggio hai per me?”

Ascolta attentamente, senza giudizio. L'archetipo potrebbe mostrarti qualcosa, dirti parole o lasciarti un simbolo.

**Trasformazione e Ringraziamento:** Ora, se ti senti pronto, chiedi a questa figura come puoi portare il suo insegnamento nella tua vita quotidiana. Ringraziala per il suo messaggio e, se desideri, fai una promessa di onorare il suo aiuto.

Quando l'incontro è concluso, torna al tuo respiro e immagina che l'archetipo si dissolva dolcemente nella luce, lasciandoti una sensazione di pace e chiarezza.

**Uscita dalla Foresta:** Alzati dalla radura e inizia a camminare lentamente lungo il sentiero da cui sei venuto. Nota come la Foresta Immaginale ti saluta, accogliendoti ogni volta che avrai bisogno di tornare.

Mentre esci dalla foresta, riportati al qui e ora. Respira profondamente e muovi dolcemente mani e piedi. Quando ti senti pronto, apri gli occhi e prenditi qualche minuto per scrivere o riflettere sull'esperienza.



## 03 Respirazione sciamanica

Questo esercizio di respirazione circolare aiuta a risvegliare l'energia interiore, ampliando la consapevolezza e favorendo il rilascio di emozioni bloccate. Può essere praticato per entrare in uno stato di coscienza più profondo e connettersi con il proprio potere interiore.

## **Preparazione**

1. Trova uno spazio tranquillo: assicurati di essere in un ambiente dove non sarai disturbato per almeno 15-20 minuti. Siediti su una sedia o un cuscino, oppure sdraiati comodamente.
2. Crea un'atmosfera sacra: se vuoi, accendi una candela o usa un profumo naturale, come incenso o oli essenziali. Questo aiuta a entrare in uno stato di connessione.
3. Postura: Se sei seduto, tieni la schiena dritta ma rilassata, con le mani appoggiate sulle ginocchia o sul grembo. Se sei sdraiato, lascia le braccia lungo i fianchi con i palmi rivolti verso l'alto.

## **La Respirazione Circolare**

1. Inizio della pratica: Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro naturale. Percepiscilo senza modificarlo, lasciando che il corpo si rilassi completamente.
2. *Attiva il respiro circolare*: Inizia a inspirare ed espirare in modo continuo, senza pause tra l'inspirazione e l'espirazione. Respira dalla bocca, in modo ampio e profondo.
  - L'inspirazione è attiva: immagina di "bere" energia dall'aria che entra.
  - L'espirazione è passiva: lascia che l'aria fluisca fuori senza sforzo, come un sospiro naturale.
3. *Ritmo consigliato*: Mantieni un ritmo regolare e morbido, senza forzare. Segui il flusso naturale del tuo corpo.
4. *Visualizzazione durante il respiro*:
  - Mentre inspiri, immagina una luce dorata che entra nel tuo corpo e si diffonde in ogni cellula.
  - Mentre espiri, immagina di rilasciare tensioni, emozioni bloccate o pensieri pesanti sotto forma di una nube scura che si dissolve nell'aria.

### 7. *Incremento dell'energia:*

Dopo alcuni minuti, potresti percepire sensazioni di calore, formicolio o una leggera vibrazione nel corpo. Accoglile senza giudizio. Questi segnali indicano che l'energia si sta risvegliando e muovendo dentro di te.

### 8. *Durata:*

Prosegui per almeno 10 minuti. Se senti di voler continuare, puoi estendere la pratica fino a 20 minuti.

## **Chiusura dell'Esercizio**

- *Rallenta il ritmo:* Quando senti che è il momento di concludere, rallenta gradualmente il respiro. Inspira ed espira dal naso e lascia che il respiro torni naturale.
- *Connetti corpo e terra:* Porta le mani al cuore o sulla pancia e percepisci il tuo corpo pieno di energia. Se sei seduto, appoggia i piedi a terra e immagina radici che ti connettono con la terra. Se sei sdraiato, percepisci il sostegno del terreno sotto di te.
- *Ringrazia:* Ringrazia te stesso per esserti dedicato questo tempo e, se lo desideri, esprimi un'intenzione o una gratitudine.
- *Ritorna al presente:* Apri lentamente gli occhi e prenditi qualche istante per osservare il tuo stato interiore. Potresti sentirti più leggero, energico o sereno.

## **Chi Siamo**

*Siamo un team di professionisti con un obiettivo comune: migliorare la vita delle persone attraverso esperienze trasformative e memorabili. Il nostro gruppo include medici, imprenditori, naturopati, educatrici e counselor, tutti con una lunga esperienza nell'ambito della crescita personale e della trasformazione interiore.*

## **Cosa facciamo per te**

*Le nostre esperienze intensive sono molto più di semplici corsi:*

- *Profonde: Aiutano a scoprire la natura dei problemi, delle paure e dei sensi di colpa, trasformandoli in opportunità di crescita.*
- *Emozionanti: Ogni partecipante vive un viaggio unico, fatto di connessioni profonde e di scoperte personali.*
- *Coinvolgenti: Le nostre pratiche ti portano a esplorare nuove dimensioni di consapevolezza e trasformazione.*

## **Il Nostro Metodo**

*Integrare professionalità e discipline diverse è il nostro punto di forza. Lavoriamo con:*

- *Yoga Sciamanico: Un viaggio dentro di te per riconoscere e liberare il tuo potenziale.*
- *Costellazioni: Per comprendere e sciogliere i legami profondi con la tua storia familiare e collettiva.*
- *Mantra Madre: Una pratica antica che aiuta a risvegliare la tua energia creativa e spirituale.*



La Nostra Missione è  
Guidarti verso la  
manifestazione della tua  
unicità, offrendoti  
strumenti concreti per  
affrontare la vita con  
nuova forza,  
leggerezza e autenticità.

Le Ali dell'immaginale

# TESTIMONIANZE



“SEMINARIO MOLTO INTENSO E PROFONDO,  
CONDOTTO CON MAESTRIA, DEDIZIONE E AMORE. LE  
PRATICHE E I MOMENTI DI CONDIVISIONE HANNO  
LIBERATO UNA POTENTE ENERGIA TRASFORMATRICE.  
HO APPREZZATO MOLTO LA VARIETÀ DELLE  
PRATICHE PROPOSTE CHE SONO STATE CONDIVISE  
NEL GRUPPO CON EMPATIA E MOMENTI DIVERTENTI.  
INFINITAMENTE GRATA ALLE CONDUTTRICI E AL  
GRUPPO”  
ELENA

---



“UN’ESPERIENZA UNICA, SPECIALE, MI SONO SENTITA  
ACCOLTA CON AMORE DAL PRIMO MOMENTO E OGNI  
GIORNO HA RAFFORZATO LA FEDE NELL’INVISIBILE,  
NELLA MEDITAZIONE E NELLO YOGA SCIAMANICO,  
OGNI PRATICA È STATO UN MOMENTO ULTERIORE DI  
RISVEGLIO, E OGNI MOMENTO VISSUTO MOTIVO DI  
GIOIA, PACE E SERENITÀ. NON SI POTEVA VOLERE DI  
PIÙ, C’È STATO TUTTO. GRAZIE ALLE MERAVIGLIOSE  
ALI DELL’IMMAGINALE. OGNUNA DI LORO È UNO  
STIMOLO POTENTE PER CRESCERE”  
FRANCESCA



“HO PARTECIPATO AL BELLISSIMO SEMINARIO SULLE  
5 FERITE EMOTIVE ED È STATA UNA ESPERIENZA  
MERAVIGLIOSA, INTENSA E TRASFORMATIVA. GRAZIE  
INFINITE ALLE ALI DELL’IMMAGINALE E AL GRUPPO  
PER AVER RESO TUTTO COSÌ MAGICO E POTENTE!!!”  
GABRIELLA



# Un dono per te

Grazie per aver dedicato del tempo a scoprire la preziosa pratica dello Yoga Sciamanico. Se desideri approfondire ciò che ha risuonato dentro di te, abbiamo pensato a un dono speciale:

Due buoni sconto da 10€ ciascuno (non cumulabili) da utilizzare per l'acquisto di due dei nostri corsi online.

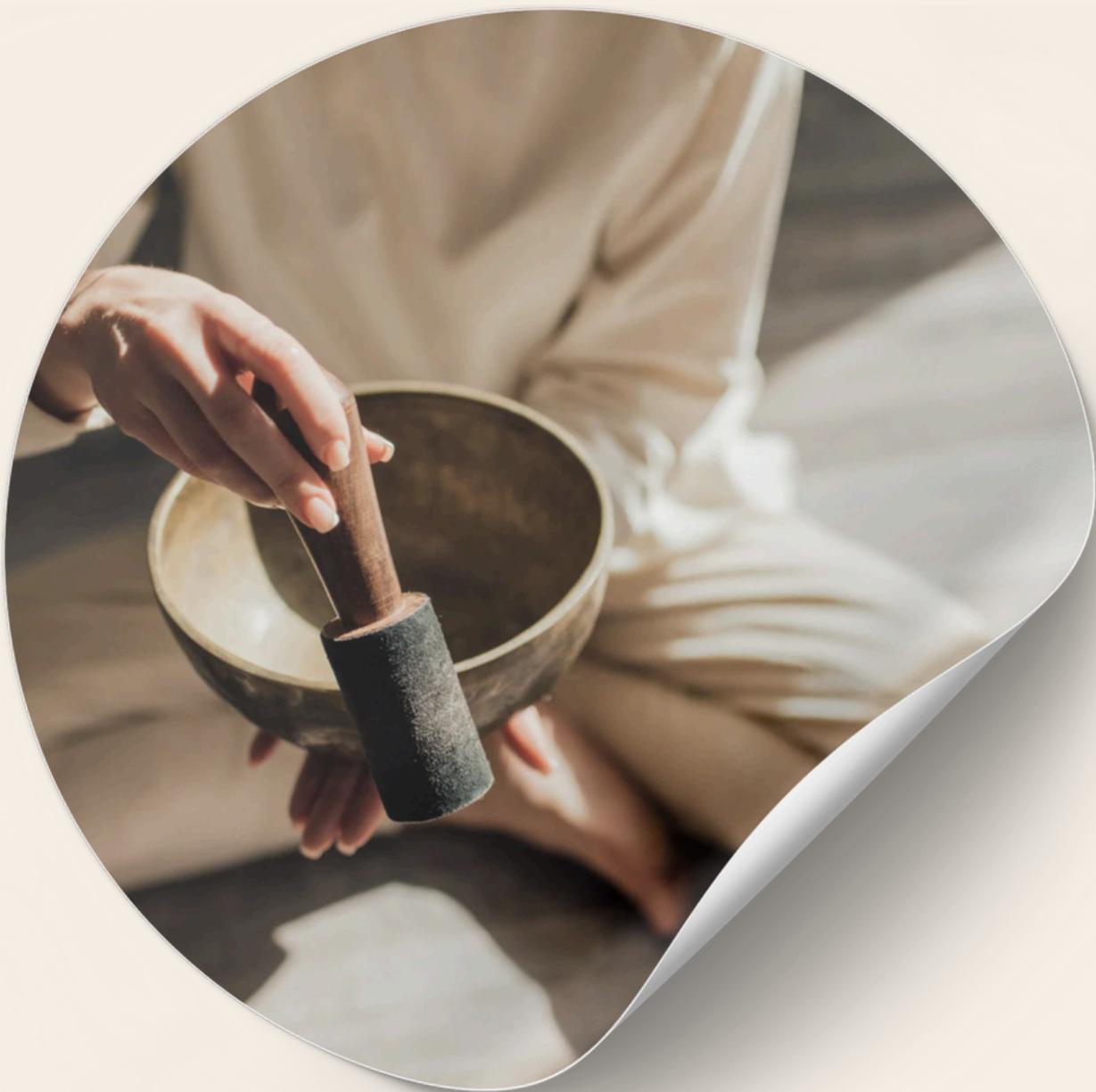
Puoi esplorare i corsi disponibili visitando la sezione "Eventi" sul nostro sito: [www.alidellimmaginale.com](http://www.alidellimmaginale.com).

Basta inserire il codice sconto: **YS10**

---

*Che questo sia solo l'inizio del tuo viaggio trasformativo!*

*A presto!*



[www.alidellimmaginale.com](http://www.alidellimmaginale.com)