



Nell'immagine, Milarepa (1051-1135 d.C.), grande maestro del buddhismo tibetano. Evidente l'ispirazione sciamanica del suo insegnamento.

# YOGA SCIAMANICO

## Un grande viaggio di guarigione

**L**o Yoga Sciamanico è uno straordinario fenomeno magico, poetico, estatico e creativo trasversale alle religioni e filosofie indiane, himalayane, ma anche occidentali. È lo yoga più antico e selvaggio poiché lo sciamanismo animista – la religione di natura, la religione della Grande Madre – è la religione più antica. Da sempre tramandata in forma orale, l'eredità dello sciamanismo ancestrale viene raccolta in epoca storica da una corrente misteriosofica chiamata tantrismo. Il tantrismo trasporta nella storia l'eco della grande tradizione dei primordi e l'amplifica alla luce di una filosofia mistica, estatica e naturale. Così si può parlare di yoga tantrico-sciamanico.

### Tante versioni del "fare anima"

Come esiste un Buddhismo tantrico-sciamanico (il Buddhismo Vajrayana del Tibet), un induismo tantrico-sciamanico (lo Shaktismo), un giainismo tantrico-sciamanico e un animismo tantrico, così esiste un'alchimia e una psicologia alchemica che rappresentano lo yoga sciamanico-tantrico d'Occidente. Troviamo assonanze con la psicologia del profondo e con la visione immaginale delle psicologie di frontiera, come la psicologia archetipica di Carl Gustav Jung.

Esiste un filo d'oro che unisce fra loro le persone che sentono il richiamo del "fare anima", che amano profondamente la natura e la bellezza, che sono disposte a sperimentare le vette dell'estasi e sono sensibili alla poesia.

### Da Milarepa a San Francesco, da Sri Aurobindo a Jung

A queste persone lo yoga sciamanico parla dal profondo e quando lo incontrano ne riconoscono immediatamente la voce. Le mitiche figure di riferimento alle quali queste persone possono ispirarsi sono molte, sono ovunque, non solo nella tradizione indiana e himalayana (Tilopa, Naropa, Milarepa, Abhinavagupta, Sri Aurobindo, Michael Williams) ma anche in quella occidentale (Santa Teresa d'Avila, San Francesco), in quella islamica dei sufi (Rumi, Ahamed bin Alwan), in quella filosofica della psicologia del profondo (C. G. Jung, James Hillman) e in molte altre tradizioni filosofico-esistenzialiste e mistico-religiose.

### Comunione con la natura: la via dei primordi

Molte di queste figure sono state assorbite da religioni come il Buddhismo o il Cristianesimo, che ne

**Una delle più note esperte italiane di sciamanismo ci introduce alla scoperta delle tecniche sperimentate nel corso nei suoi viaggi. Una sapienza primordiale ora accessibile anche in Italia.**

Selene Calloni Williams



Nelle foto. Una sciamana guaritrice nella sua clinica della Siberia orientale: la sciamana pratica una forma di nozze mistiche con il suo sposo invisibile, detto Ongon. La tecnica potenzia la creatività e può risolvere problemi, conflitti e blocchi psicologici. Nell'altra immagine uno sciamano dell'Altai (Asia centrale), maestro di ecologia profonda.



hanno fatto delle proprie icone. Altre, meno conosciute, hanno ispirato grandi pensatori, come, per esempio, Visnu Baskar Lele, lo yogin e sciamano analfabeta che fu il guru del grande Sri Aurobindo, il maestro proclamato "massimo saggio dell'India moderna". Lo yoga sciamanico è dunque l'esperienza dei guaritori, dell'estasi, del piacere immoto, il piacere che non fluisce mai via, della autentica comunione con la natura, del-

l'ecologia profonda. Parliamo di esperienze, non semplicemente di letture o pensieri. Esistono tanti modi per praticare lo Yoga sciamanico: uno di questi è lo Yoga delle nozze mistiche, un altro lo Yoga della "caccia all'anima" (si veda qui sotto, ndr).

### Eradicare la paura

Ricordiamo poi lo Yoga della Non-esistenza che propone rituali per eradicare la paura dalle profondità.

## LO YOGA DELLA CACCIA ALL'ANIMA

● **Un carattere** distintivo dello sciamanismo è sicuramente la visione della "perdita dell'anima". Gli sciamani di tutto il mondo considerano l'anima e la realtà una immagine complessa, come un ologramma o un frattale, in cui la parte è nel tutto e il tutto è nella parte. A seguito di eventi traumatici è possibile perdere un frammento d'anima, il che è equivalente al perdere l'anima.

● **Molte persone** vivono in questa perdita senza saperlo. Hanno una vita dura, insoddisfacente e rischiano di ammalarsi. Il trauma che ha causato la perdita dell'anima può essere personale, transgenerazionale o karmico. Il trauma personale colloca l'evento traumatico in questa vita. Il trauma transgenerazionale colloca l'evento traumatico nella vita di un avo, quello karmico nello spazio delle cosiddette vite passate.

● **Nella religione** sciamanica – che, lo ricordiamo, è stata la religione ufficiale del più grande impero della storia, quello di Gengis Khan, ed è

ancora oggi la religione ufficiale di varie regioni della Siberia e della Mongolia – la caccia all'anima, cioè il recupero dell'anima, è operato dallo sciamano che viaggia nel mondo infero, la dimensione dove si rifugia l'anima fuggiasca, per catturarla e restituirla a chi l'ha perduta, magari soffiandola nel corpo attraverso un orecchio o attirandola e poi innestandola per mezzo di un canto.

● **Nello yoga** sciamanico – dove non esistono categorie di potere né laiche né religiose – invece, è il "ricercatore" stesso, cioè chi ha perduto l'anima, che viaggia nel mondo infero in compagnia dello sciamano alla ricerca della propria anima. Sia che tu voglia richiamare a te i tuoi frammenti d'anima perduti dai tuoi avi, o da te stesso in questa tua vita o nelle tue vite passate, sia che tu voglia amareggiare con la tua anima per tenerla ben salda a te e lasciarti da essa ispirare ed amare, ecco una pratica che puoi sperimentare fin da subito, quella del tuo "canto sciamanico" (nella pagina a fianco, ndr).

Oppure lo Yoga del Giorno e della Notte, un training trasvalutativo in cui i significati delle esperienze vengono profondamente ribaltati fino a permetterti di lasciare completamente il senso della colpa, le insicurezze e le impossibilità e di abbracciare l'esperienza estetica della bellezza, che è l'esperienza naturale, al di là del bene e del male. Viene effettuato attraverso respirazioni, gesti psichici, visualizzazioni di simboli e suoni.

### Lo Yoga del vuoto

Un accenno, infine, allo Yoga del vuoto: si coltivano le principali mancanze fino a divenirne complici, amanti, compagni, così da cessare di esserne vittime. A mezzo di questo yoga l'esperienza del vittimismo si esaurisce poiché gli eventi – che sono enti, entità, spiriti, idee, ideati – tornano ad essere i nostri più potenti alleati e compagni. "Tu sei il maestro degli eventi, non la vittima delle loro reazioni", ci insegna Sri Aurobindo, che ha altresì lasciato a tutti gli yogin e sciamani un compito irrinunciabile: "Che tutto in te sia gioia, questa è la tua metà!" (Sri Aurobindo Pensieri e Aforismi).

### Dove si può praticare?

La diffusione dello yoga sciamanico in Occidente si deve a Selene Calloni Williams (autrice di questo articolo) che, oltre vent'anni or sono, scrive il libro *Yoga Sciamanico* nel quale narra le sue esperienze con il maestro Michael Williams, grande yogin e sciamano appartenente a un lignaggio iniziatico di etnia tibeto-birmana. Selene descrive per la prima volta le pratiche estatiche dello yoga sciamanico, alcune da secoli tenute segrete e tramandate solo per via orale, come i Rituali della Nonesistenza. Nel 1999 il libro di Selene

Calloni è stato pubblicato dalla casa editrice Mediterranee con il titolo "Iniziazione allo Yoga Sciamanico" ed in breve è divenuto un libro cult per gli amanti dello yoga, dello sciamanismo, della psicologia del profondo. Se vuoi imparare lo yoga sciamanico, consulta i seguenti siti: [www.yogasciamanico.it](http://www.yogasciamanico.it) [www.nonterapia.ch](http://www.nonterapia.ch) Potrai frequentare ritiri e seminari di varia durata, anche online.

## Proviamo la pratica del CANTO SCIAMANICO

È un canto ritmico, tribale, ancestrale che affiora dalle profondità della tua memoria.

- ✓ **Mettiti in una stanza nella penombra e siediti.**
- ✓ **Dondola il tuo corpo cercando di fare un movimento ritmico, dolce, sempre uguale.**
- ✓ **Dopo qualche minuto inizia a pronunciare il suono di una emme prolungata: mmm...**
- ✓ **Pronuncia il suono a labbra chiuse in modo che faccia vibrare il tuo corpo dall'interno.**
- ✓ **Sotto le palpebre chiuse spingi gli occhi verso l'alto e mantienili fissi sul punto tra le sopracciglia (si tratta di un gesto psichico chiamato *umnani mudra*).**
- ✓ **Continua per quindici, venti minuti: solo il movimento ritmico del corpo, la vibrazione del canto, l'*umnani mudra*.**
- ✓ **Piano piano canalizza un ritmo per il tuo canto e dai un ritmo al suono vibrazionale della mmm. Concentrati sul piacere che la vibrazione del canto produce nel tuo corpo e lascia che ciò che stai facendo continui a farsi da sé, con estrema leggerezza. Entra nella leggerezza! Il ritmo del tuo canto non deve ricordare il motivo di una canzone conosciuta, piuttosto il ritmo della pioggia, l'armonia del vento, lo scorrere di un fiume, il danzare delle foglie nel vento, il movimento delle ali dell'aquila.**

✓ **Al termine, fermando il corpo, rilassando gli occhi, porta la mano sinistra sul chakra del cuore, al centro del torace, e la destra sopra la sinistra. Sussurra il mantra Sammasati per tre volte. Sammasati è un'espressione che significa sia "ricordati chi sei", sia "ricorda che c'è la luce in te".**

In entrambi i casi è il mantra del recupero dell'anima che è memoria, luce e forza. Il tuo canto sciamanico ti accompagnerà sempre e ti scoprirai intento a sussurrarlo in molte occasioni durante le tue giornate, da esso trarrai forza e soprattutto la sensazione di essere parte di un tutto infinitamente vasto. Compirai un percorso di reintegrazione in cui recupererai tutti i frammenti della tua anima senza neppure che la tua mente se ne accorga, con la semplicità di un lupo che ulula alla luna. Quando ciò incomincerà ad accadere, cioè fin dal momento stesso in cui avrai trovato il tuo canto, stai nella magia.