

# Il risveglio del Femminile

LA DONNA COME  
«ESSERE LUNARE»



# Indice:

## Introduzione

1. Le caratteristiche della Luna
  
2. Il principio universale del Femminile
  - 2.1 Shiva e Shakti – Il principio maschile e femminile
  - 2.2 Yin e Yang: Armonizzare le Energie Maschili e Femminili
  
3. I sintomi del femminile bloccato o squilibrato
  - 3.1 Le *ASANA* yoga per l'equilibrio dell'energia femminile
  
4. Risveglio del Femminile - la KUNDALINI



# Introduzione:

- Ho iniziato questo percorso senza cercarlo, mai pensato di fare pratica sciamanica, è stata una sessione fatta con Joanna, dove ho chiesto aiuto a Shiva dove sono rimasta affascinata.
- È stato un percorso molto difficile, l'orario mi massacrava perché non capisco nulla, e sempre con grande senso di inferiorità rispetto alle mie compagne.
- Ogni inizio di con il percorso degli animali. Da quando sono bambina li sento e sono legata ad essi.
- Se penso veramente quando è stata iniziata, probabilmente molti anni fa, da quando ero molto piccola, a 7/8 anni vedo dei lupi. Li ho incoraggiati a tenermi lo sguardo, a mangiare davanti a me senza andare.. e sono andato sempre in montagna a cercarli.
- Dormiva a 2000 metri sotto le stelle da sola, e nel cuore della notte vedeva tutti quegli occhi rossi, era come se appartenesse al suo mondo. Può comunicare con loro.
- Mi sono avvicinato alle pratiche spirituali nel '95, seguendo diverse guide spirituali, Ashram e viaggi in India. Da anni seguo il tantra
- Sono nata in una famiglia non cattolica, e molto aperta sul piano mentale, per me ancora oggi con mio padre che ha più di 70 anni, è normale che io o lui entri in bagno quando l'altro si fa la doccia, non ci sono le serrature in nessuna porta, Nella stanza accanto dormivano una coppia gay ed erano gli anni '80, e andavamo in spiaggia nudista.



# Introduzione:

- Questo mi ha dato un rapporto con il mio corpo di sacralità e naturalezza. Senza entrare in perversione e promiscuità.
- Da un decennio gestisco il Kali yoga center, un centro olistico a Sora Frosinone, dove lavoro principalmente con donne. E da anni ascolto le frasi:
  - . da nove anni non ho rapporti con mio marito
  - . io apro le gambe e finisco in fretta.
  - . Non ho mai avuto un orgasmo.
- Donne bloccate a livello sessuale o femminile.
- Il pianeta più importante che ho nella carta Natale è Venere in Gemelli, fa moltissimi aspetti , con Plutone, Urano, Nettuno... e con una Luna in scorpione . Fanno vivere la sfera sessuale in modo naturale, senza perversioni né eccessi.
- Trovo queste donne che non fanno sesso con il marito e poi usano il porno, passando dalla sacralità al buio
- Il Tantra ti insegna che l'energia più potente che esiste è l'energia sessuale femminile e nasce dal primo Chackra., la radice. Che esce fino al vertice del capo per ottenere l'illuminazione.

# Introduzione:

- Il Tantra ci insegna che è la donna ,ha un'energia molto più potente .Che è lei chi inizia l'uomo. Che è lei prima di tutte a venerarsi come dee e l'uomo a trattarle così.
- Lavoro al risveglio della donna di anni, per recuperare ciò che ci appartiene.
- Nel mondo di oggi ci è stato detto che se siamo sensibili non siamo forti, inducendoci a usare l'energia maschile perdendo totalmente l'equilibrio. Si tratta di essere accogliente e dolce a casa dove l'energia maschile prende la protezione, e conservare questa energia maschile al lavoro.
- Con questo sogno e trasmesso da una delle mie antenate. Ho comprato una casa nel mezzo del parco Nazionale dell'Abruzzo, dove orsi e lupi vivono vicino a me, con 300 metri di casa e 5000 di terreni, dove creare un tempio di donne.
- Con i viaggi sciamnici vorrei chiedere agli spiriti di far rinascere l'energia femminile, o tagliare le catene che non ci permettono di risvegliare la nostra Dea.
- Ritornare attraverso la madre terra, con l' Aiuto di Naga uno dei miei spiriti guida, e del canto intuitivo a ricreare questa forza che ci appartiene.

# 1. Le caratteristiche della Luna:

La Luna non è un semplice satellite che ruota attorno alla Terra, rischiarendo le nostre notti, ispirando artisti e innamorati.

Questo, i nostri saggi antenati e le nostre sagge antenate lo avevano intuito già in epoche molto remote nelle quali, malgrado vi fosse una pressoché assenza di tecnologie, restava inalterata, forte e pura la connessione con il mondo naturale.

Costoro hanno, infatti, compreso precocemente la potente influenza che la Luna esercita sulla Terra, determinando fenomeni naturali come la bassa e l'alta marea, ma anche influenzando attività come il tagliarsi i capelli, l'annaffiare, il concimare, il seminare, il raccogliere le erbe medicinali e molto altro ancora. Come affermano Johanna Paungger e Thomas Poppe in *Servirsi della luna*:

“Molti calendari del passato si regolavano sul corso della luna in quanto le forze indicate e annunciate dalla posizione della luna nello zodiaco sono molto più significative per la vita di ogni giorno dell'uomo che non quelle della posizione del sole”.

Nel passato si capì anche chiaramente quanto, per ogni donna, la presenza della Luna agisse su ogni cellula del suo «sistema vitale», influenzando su tutto il suo modo di essere.

Una delle aree che più risente dell'influenza lunare è certamente il suo ciclo mestruale.



# 1.1 Le fasi del ciclo lunare e del ciclo mestruale:

Per comprendere al meglio come il potere lunare viene esercitato, si dovrà osservare la posizione della Luna e la sua azione relativamente alla Terra e al Sole.

La Luna ruota attorno alla Terra creando un percorso ciclico, suddivisibile in quattro fasi:

- fase di “Luna piena” : nel cielo si può osservare un disco interamente rotondo e lucente;
- fase di “Luna calante”: inizia una riduzione che crea una figura a falce con la gobba rivolta verso ovest;
- fase di “Luna nera o nuova”: in questa fase, la Luna non si vede più;
- fase di “luna crescente”: in questa fase, la Luna torna nuovamente a formare una falce, questa volta rivolta a est. Da qui il ciclo riparte.

Ogni fase lunare impiega sette giorni per un totale di ventotto giorni, in un movimento ciclico infinito.

# Le fasi lunari:





Le mestruazioni sono il riflesso di un percorso di vita, morte e rinascita che ogni donna attraversa mensilmente e non solo nel suo fisico, ma anche nella sua psiche e negli strati più profondi del suo essere.

- **Luna nuova (o luna nera) – l'archetipo della Strega – le mestruazioni:**

rilascio di energie e trasformazione. Le energie della donna passano dal mondo esteriore al mondo interiore, spirituale; introspezione e apertura a energie e istinti antichi, primordiali.

Si rinforza la capacità di sognare e di intuire.

- **Luna crescente – l'archetipo della Vergine – la fase pre-ovulatoria:**

si manifesta l'aspetto estroverso del femminile, la donna è dinamica e radiante, è libera dal ciclo procreativo e appartiene solo a se stessa. L'energia della donna si volge all'esterno.

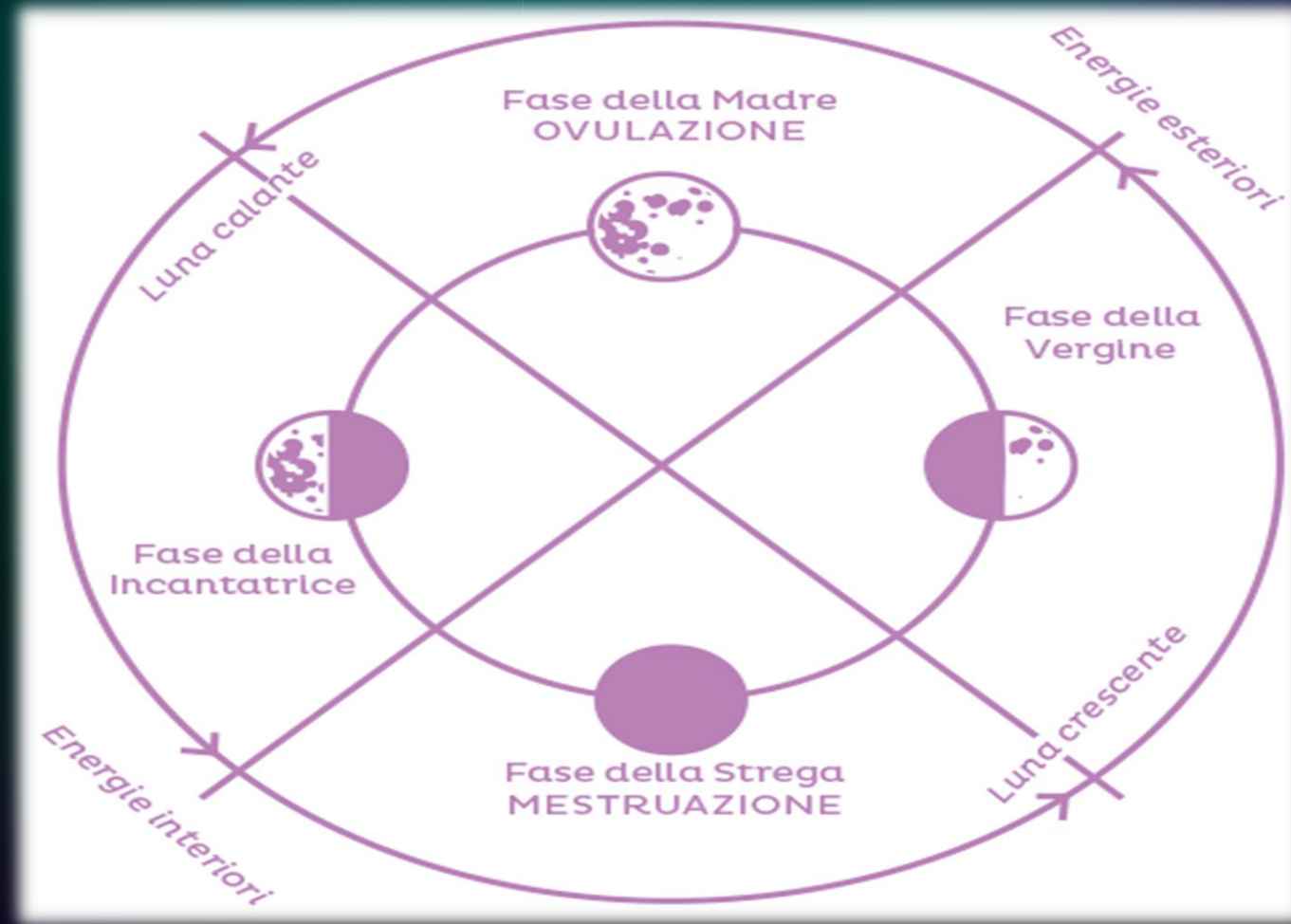
- **Luna piena – l'archetipo della Madre – l'ovulazione:**

si manifesta la capacità di nutrire, accudire, sostenere. È un periodo di fertilità (non solo per la procreazione), pienezza di energia sia fisica che emotiva; le energie creative della Madre aumentano e si esternano nella creazione di una nuova vita.

- **Luna calante – l'archetipo dell'Incantatrice – la fase pre-mestruale:**

fase caratterizzata da enorme rilascio di energia all'interno di sé, che se non viene positivamente incanalata per aprirsi alla creatività, può anche sfociare in una crescente irrequietezza, distruttività, rabbia e frustrazione.

# Fasi Lunari e fasi femminili:



## 2. Il principio universale del femminile:

Nonostante il mio lavoro di tesi si sia indirizzato principalmente al genere femminile, è importante evidenziare come il Femminile sia un principio UNIVERSALE che è, dunque, presente nelle donne quanto negli uomini. Proprio per tale ragione, parlare di energia femminile non significa riferirsi alle donne in termini assoluti.

Nonostante ciò, è innegabile che la connessione a questa energia nel nostro interno cambi in base al nostro essere uomini o donne.

Io ho quindi scelto, sulla base del mio percorso spirituale e della mia esperienza in questo corpo, di riferirmi proprio alle donne, in quanto uno dei motivi principali che mi ha spinto verso il mondo dello yoga, della spiritualità e dell'introspezione, è proprio quello di riscoprire la mia energia femminile, rientrare in contatto con essa, conoscerla a fondo, conoscermi a fondo, rintracciando le chiavi del mio potenziale, sbocciando nel mio femminile.

La scelta di soffermarmi sulla Luna, invece, nasce dall'attrazione che tale satellite esercita su di me sin da quando ero una bambina: da allora ad oggi, non vi è una sola notte nella quale io non mi ritrovi con il naso all'insù a osservarla e contemplarla per ore, quasi a volerla interiorizzare in me.

Evidentemente lei è il simbolo di quell'energia femminile che vuole essere riscoperta in me.



Scoprire e integrare l'energia femminile nella propria vita, è una tappa importante nel percorso di crescita personale e/o spirituale.

Diventare consapevole di questa energia dentro di sé, della ciclicità e degli archetipi che ci abitano, può sviluppare un equilibrio maggiore nel proprio io e, di conseguenza, nelle relazioni col mondo.

Come detto in precedenza, è bene specificare che tale curiosità può emergere anche in un uomo.

In questo caso, l'emergere della propria energia femminile può servire a portare fuori i propri lati nascosti e ritrovare un equilibrio tra il maschile e il femminile che qui albergano.

Un uomo che fa un viaggio nella propria energia femminile, non rinnega i principi del maschile, ma sceglie di integrarli con una sensibilità e una saggezza maggiore.

Tornando all'universo femminile, una donna connessa alla propria energia femminile è una figura che fa sentire accolti; è altresì una figura magnetica, non per l'aspetto estetico, ma per la sua luce e la sua consapevolezza interiore.

Quando si riesce a connettersi con tale principio universale in noi, di conseguenza si può manifestare e realizzare i propri progetti, alimentare la creatività in ogni settore.

L'energia femminile e la ciclicità non vanno, però, confusi con la ricerca di una gravidanza, in quanto è anche molto altro.

Il principio femminile si può definire come il «non essere», mentre l'energia maschile è ciò che è manifesto. L'energia femminile ci connette alla vacuità, al vuoto, all'abisso, al buio.

È proprio per questo che la connessione a questo principio universale permette la conoscenza del sé, anche di quelle parti più oscure, in ombra, in ogni essere.

La ciclicità femminile è uno degli strumenti che permette, a cadenza mensile, soprattutto nel periodo fertile, di immergersi nelle proprie profondità e nei propri «lati ombra».

Gli aggettivi che si possono collegare all'energia femminile sono: antica, arcaica e selvaggia.

A livello di elementi naturali, l'energia femminile è connessa agli elementi terra e acqua, in opposizione al fuoco e all'aria, che sono elementi dell'energia maschile.

Una donna connessa a questi elementi e al principio del femminile è una donna che è libera da costrutti e costrizioni sociali, è capace di far emergere la propria voce, di manifestare liberamente la sua vera natura; inoltre è una donna capace di connettersi alle altre donne, sperimentando il potere della sorellanza. Infine, come asserito al principio, l'energia femminile è connessa alla luna, in quanto la ciclicità femminile risuona ed è influenzata dall'attività lunare.

# Conoscere la propria energia femminile può aiutare nel...

- Cambiare rapporto con il proprio corpo;
- Esplorare il piacere e la propria sessualità;
- Avere relazioni più sane ed equilibrate;
- Imparare a manifestare i propri bisogni;
- Far rispettare i propri confini;
- Amare senza sacrificarsi;
- Lasciar andare il giudizio esterno;
- Coltivare benessere e calma mentale;
- Vivere una vita all'altezza dei propri desideri;
- Manifestare il proprio vero potenziale.





## 2.1 Shiva e Shakti – Il principio maschile e femminile



Riallacciandosi alla tradizione Tantrica, si nota come il principio femminile sia di vitale importanza per la Creazione; tuttavia – come accennato prima – non è il solo principio fondamentale; infatti, di eguale importanza risulta essere il principio maschile.

La Creazione non è un processo che ha avuto inizio in un momento definito, così come la Dissoluzione/morte: entrambi i processi si susseguono in ogni momento da sempre e per sempre. Ciò accade in egual misura al di fuori e dentro noi stessi ed è un processo che si può sintetizzare con il termine «evoluzione», la quale ruota attorno ai concetti di dissoluzione e creazione.

Tali meccanismi sopracitati si basano sull'effetto dell'interazione continua fra due poli opposti: uno essenzialmente STATICO, si tratta di SHIVA, il principio maschile universale; l'altro essenzialmente DINAMICO, SHAKTI, il principio femminile universale.





# Shiva...

SHIVA si identifica nella Sua qualità di TRASFORMATORE, di eterno RINNOVATORE di una creazione sempre viva ed effervescente.

Visto come Principio Universale Maschile, SHIVA rappresenta il SUPREMO ARCHETIPO MASCHILE DELLA SESSUALITA' TRASCENDENTE: la Luce Eterna della Coscienza che brilla negli abissi della creazione.

La Sua "IMMOBILITA'" genera un'irresistibile attrazione ed emana un infinito splendore Divino; in questa ipostasi Lui è adorato come L'AMANTE UNIVERSALE, associato in modo essenziale ad un altro aspetto Divino che rappresenta la Sua controparte femminile: SHAKTI.





# Shakti...

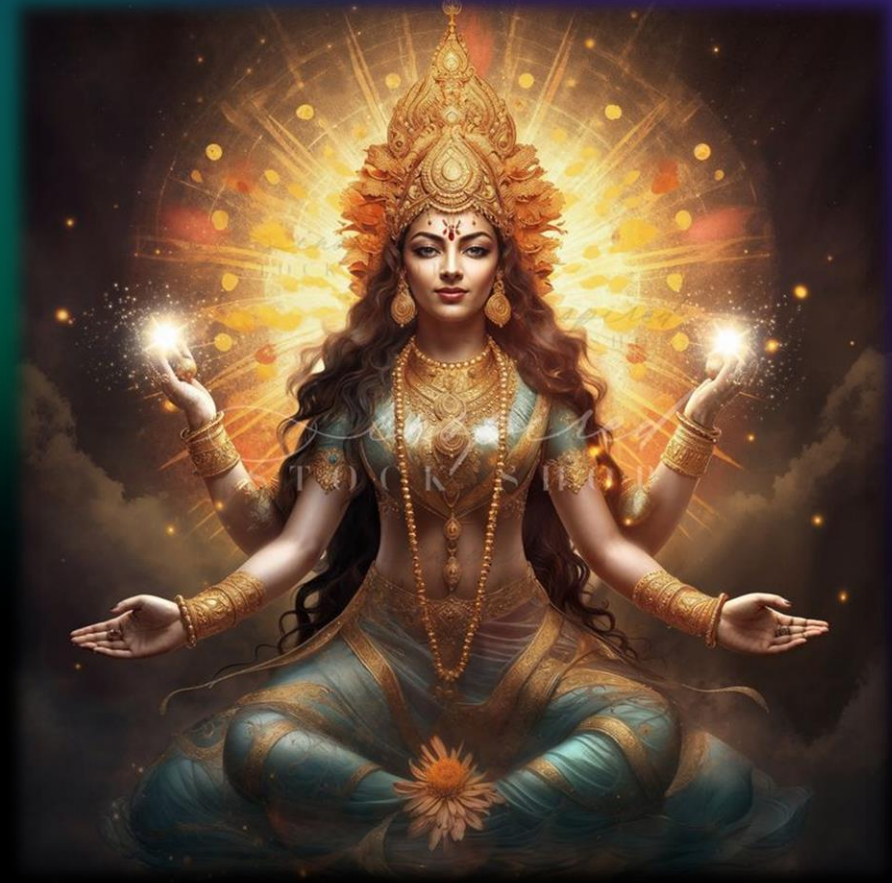
SHAKTI rappresenta il PRINCIPIO UNIVERSALE dell'energia-forza, della creatività e, in virtù di questa energia, SHAKTI viene considerata la MADRE UNIVERSALE.

SHAKTI rappresenta il Divino nella Sua manifestazione creatrice, è Lei stessa a generare continuamente questo Universo. E' Lei che concepisce, crea, sostiene e nutre.

L'aspetto essenziale che definisce SHAKTI come potere supremo è la Sua perfetta identificazione, con l'ETERNO ASSOLUTO, TRASCENDENTE e IMMUTABILE SHIVA.

SHAKTI, si identifica in quella forma di energia addormentata che giace alla base della colonna vertebrale: l'energia KUNDALINI SHAKTI.

Nell'iconografia spirituale indù SHAKTI è rappresentata in diverse forme che mostrano i vari aspetti specifici attraverso i quali Lei può essere adorata. Quelli più conosciuti sono: PARVATI (Dea della Bellezza e dell'Incantesimo Divino), SATI (l'aspetto tragico), KALI (volto terribile dell'Energia Divina) e DURGA (distruttrice dell'ignoranza e dell'egoismo, simbolo di compassione).





Indifferentemente dall'aspetto attraverso il quale si manifesta, Lei è permanentemente attirata dal Suo amato cosmico SHIVA che contempla la mistica danza manifestatrice della Sua Amata; danza che consiste nell'infinito alternarsi della Sua manifestazione STATICA e di quella DINAMICA.





## 2.2 Yin e Yang: Armonizzare le Energie Maschili e Femminili

Parallelamente, osservando la filosofia orientale, in particolare quella del Taoismo, si nota come vi sia un'altra prospettiva sull'equilibrio delle energie.

Lao Tzu, nel suo classico testo *Tao Te Ching*, parla delle dualità di **yin** (femminile, oscuro, freddo, passivo) e di **yang** (maschile, luminoso, caldo, attivo).

Questi concetti non sono visti come opposti in conflitto, ma come complementari e interdipendenti.

Per Lao Tzu, la salute e l'armonia derivano dalla capacità di mantenere un equilibrio dinamico tra yin e yang.

L'integrazione delle energie maschili e femminili nella nostra psiche non è solo una questione di equilibrio interiore, ma rappresenta anche una chiave fondamentale per la nostra crescita personale e relazionale.





# 3. I sintomi del femminile bloccato o squilibrato

Ma quali sono i sintomi dell'energia femminile bloccata in una donna?

- Tensione emotiva e fisica
- Senso di Disconnessione
- Sensazione di «vuoto» interiore
- Eccessivo rimuginio sul passato o il futuro
- Repressione delle proprie emozioni
- Poca chiarezza verso i propri sentimenti/sensazioni
- Mancata sensazione di sensualità/femminilità – non sentirsi bene con il proprio corpo
- Scarsa creatività – conduzione di un'esistenza monotona
- Difficoltà nel chiedere aiuto agli altri
- Eccessiva indipendenza



## 3.1 Alcune ASANA yoga per l'equilibrio del femminile

- **MALASANA (la posizione della ghirlanda)**

questa posa attiva e riequilibra gli ormoni e rafforza l'utero, il che aiuta a ridurre i problemi mestruali. Attiva *Muladhara chakra*, il primo chakra. Durante l'esecuzione dell'asana si può avvertire una espansione e attivazione dell'energia a questi livelli: vitalità, benessere, calma interiore, salute, calma mentale.



- **UTKATA KONASANA (la posizione della Dea)**

viene denominata *Durgasana*, a sottolineare il suo collegamento con le qualità espresse da *Durga* (rappresenta una delle tante forme assunte dal principio dinamico femminile). Rafforza i muscoli delle gambe, del bacino e delle spalle; favorisce l'apertura delle anche e del petto; stimola l'energia interiore. Attiva tre Chakras: Muladhara Chakra, Swadisthana Chakra e Manipura Chakra. Il flusso di Prana attraverso il corpo diventa migliore.



- **BALASANA (la posizione del bambino)**

Espande la respirazione: la posizione del bambino ci porta a concentrarci sul respiro, favorendo una respirazione più profonda e diaframmatica. Migliora la flessibilità: Balasana aiuta ad aumentare la flessibilità delle anche, delle cosce e delle caviglie



- Si segnala inoltre il **MUDRA DI KHALI** (incarna l'impavidità e il potere nascosto della dea che si sprigiona attraverso il nostro corpo con il sigillo delle mani, che aiuta a incanalare l'energia).

- **SUPTA BADDHA KONASANA**

Migliora i sintomi dell'insonnia, calma la mente e riduce lo stress, apre e fortifica i muscoli dell'interno coscia, dell'inguine e del bacino.



Yoga Sequence Builder

© Turinnee.com



© turinnee.com



# 4. Risveglio del Femminile - la KUNDALINI

Molti Maestri e Maestre parlano del “viaggio nel femminile”, il percorso interiore che la donna fa per ritrovare sé stessa, l'essenza, in connessione profonda con l'intuito femminile che ripercorre le Dee e le unifica nella Grande Madre.

Quando la donna mette profondamente e intensamente in discussione se stessa, per ritrovare il senso della vita e della propria missione, può accadere che viene sbalzata in una dimensione differente, quasi magica...ed è proprio in quel momento che può avvenire il “miracolo” del ritrovamento.

Che cambi o meno la sua vita esteriore, sicuramente quella interiore subirà un grande scossone e la guiderà verso un significato differente dell'esistenza.

Con la pratica dello Yoga e i Viaggi sciamanici, avviene il risveglio

Kundalini è rappresentata come una dea serpente arrotolata con 3 giri e mezzo intorno al primo Chakra (Muladhara) e fondamentalmente passa la maggior parte del tempo in fase dormiente.

È un'espressione della Shakti, l'energia femminile che manifesta la realtà (da un punto di vista yogico, infatti, la realtà che possiamo percepire coi nostri sensi è espressione di quella potente, pulsante, dinamica energia femminile) e questo fa di lei una dea.

Il risveglio della Kundalini ci permette di vivere la vita come una danza, aumenta la nostra capacità di vivere intensamente, aumenta la possibilità di provare estasi, la nostra coscienza si raffina, la nostra identità si espande.



# IL VIAGGIO:

APERTURA CERCHIO SACRO,

ABBIAMO CHIESTO ALLE NOSTRE ANTENATE, ALLA NOSTRA MADRE, ALLA NOSTRA NONNA E ALLA NOSTRA BISNONNA

CHIEDIAMO AGLI SPIRITI DELLA MADRE TERRA, ALLA CREATRICE. CHE CI MANDI LA NOSTRA ANTENATA PER GUIDARCI A RIPRENDERE IL SACRO FEMMINILE. PRENDERE IL NOSTRO POTERE PERSONALE. CHE CI GUIDI A RISVEGLIARE IL NOSTRO POTERE SESSUALE, LA KUNDALINI.

CI PORTERÀ IN UN LUOGO SACRO, UNA FORESTA, UN FIUME, LE MONTAGNE.. DOVE INCONTREREMO LA NOSTRA YONI, E LEI CI GUIDERÀ NEL NOSTRO RISVEGLIO.

CI AIUTERÀ A ROMPERE LE CATENE, SE SERVE, A SCIUGLIERE I NODI O A FARE DETERMINATI RITUALI.

CHIUDIAMO CERCCHIO E TORNIAMO



«A TUTTE LE BAMBINE CHE  
STANNO GUARDANDO, NON  
DUBITATE MAI DI ESSERE  
PREZIOSE E POTENTI E DI  
MERITARE OGNI POSSIBILITÀ E  
OPPORTUNITÀ NEL MONDO PER  
PERSEGUIRE E REALIZZARE I  
VOSTRI SOGNI».

(HILLARY CLINTON)