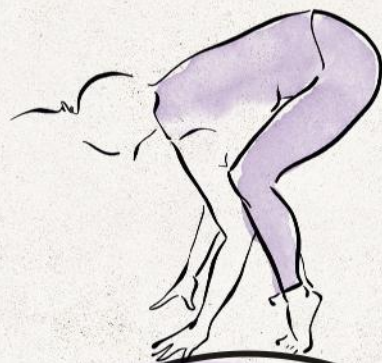


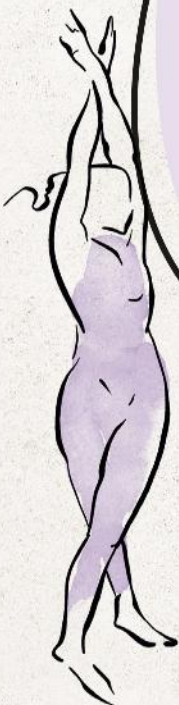


GABRIELLA
CELLA

LA MAGIA
DELLO
YOGA RATNA

Un percorso di scoperta,
tra āsana e racconti di vita

FABBRI
EDITORI



GABRIELLA
CELLA

LA MAGIA
DELLO
YOGA RATNA

FABBRI
EDITORI

Gabriella Cella è entrata in contatto per la prima volta con lo yoga e con l'India negli anni Settanta. Ha poi studiato, esplorato e sperimentato per decenni la cultura indiana, vivendola in prima persona, immergendovisi con curiosità e senza preconcetti. Ciò che è racchiuso in questo libro prezioso è frutto della sua rielaborazione di quella cultura e del suo vissuto personale.

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2023 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8948-4

Illustrazioni: © Jolanda Maggiora Vergano

Prima edizione Fabbri Editori: luglio 2023

LA MAGIA
DELLO
YOGA RATNA

A tutti coloro che praticano lo Yoga Ratna.
Buon cammino.

SOMMARIO

ĀSANA, SIMBOLI E MAGIA

Magia	15
La magia in sanscrito	20
I rituali tantrici śivaiti e l'antica religione brasiliana candomblé	22
Respiro	27
Mantra	31
«Misteri», Ave Maria e nascita di Śiva	33

FORME MAGICHE DELLO YOGA RATNA

Nirṛti e la fertilità	37
Il rituale della Signora delle acque	38
Gandharva, lo spirito celeste	45

Passo falso	46
I suoni dei cakra	49
La grotta di Śiva	54
Ḍākinī, la demonessa	57
Il corano e i bīja mantra	63
Mārgavaṭī, la protettrice dei pellegrini	65
Non perdere il cammino	73
Kubera, il nano	75
Navaratna	78
Kākī, la madre dei corvi	81
«Magie» indiane	85
Yakṣiṇī, la divinità degli alberi	87
L'avvertimento di una contadina	90
Cañcalā, l'incostante	93
Tuffo pericoloso	97
Tārā, la stella	99
Un'India lontana	102
Vikarālā, la dea della terra	105
Condivisione	108
Ākāśadīpa, la scintilla eterea	111
Haṭha yoga e ginnastica	115
Kādraveya, il veggente creatore di formule magiche	117
In una casa di brahmini	119

AL DI LÀ DEL CORPO FISICO

Bija mantra, le sillabe seme	125
Magia della meditazione sui suoni interiori	129
Il frutto della magia	132
Pratica dei due soffi contrari	135
Ascolto il mio respiro	138
Il gioco dei quattro respiri, Catur praṇa-līlā	141
In riva al fiume	144
Il mantra che «libera da ogni difficoltà»	147
Luce e buio	151
Respiro e concepimento	154
Bibliografia	157