

*Kalpa Vriksha*  
Yoga Metodo Satyananda



ITALIA  
10045 PIOSSASCO (TO) - Via Campetto n. 43  
tel. 349 669 34 21      [kvs@yogasatyananda.it](mailto:kvs@yogasatyananda.it)

10139 TORINO - Via Cantalupo 3/a  
tel. 338 434 93 77      [kvn@yogasatyananda.it](mailto:kvn@yogasatyananda.it)  
[WWW.YOGASATYANANDA.IT](http://WWW.YOGASATYANANDA.IT)

## LA FELICITÀ CHE CERCO

Che cos'è la felicità che cerco?

Non di vincere la gara ma di comprendere il volto del fallimento, poiché grazie a esso ho imparato a correre e a non temere i dubbi della mia mente.

È lui che mi ha mostrato

dove la strada era stretta e più difficile da attraversare.

Attraverso le forze del mondo intorno a me, anche quando mi sento stanco e oppresso, troverò la strada per aumentare la mia forza

e rimanere in ammirato stupore del disegno dell'Universo.

**Paramahansa Satyananda Saraswati**



Il desiderio di cambiare è spirituale oltre che sociale, fisico, emozionale e mentale. È il bisogno di essere liberi dai condizionamenti negativi e da una conoscenza ristretta. Se non ci fosse questo desiderio non ci sarebbe attrazione verso insegnamenti e stili di vita spirituali. Il desiderio di diventare migliore, di maturare nella vita e di evolvere spiritualmente è la forza che sta alla base della trasformazione, senza la quale lo Yoga o qualsiasi disciplina spirituale è incompleta.

**Paramahansa Niranjanananda Saraswati**



## YOGA INTEGRALE E METODO SATYANANDA

In occidente lo Yoga è conosciuto, quasi esclusivamente, come un insieme di tecniche che sviluppano il benessere fisico, ma questa antica disciplina, che risale a circa 4500 anni fa, è molto più di questo: essa si occupa di portare benessere in ogni dimensione dell'esistenza umana: nella dimensione fisica, mentale, psichica, energetica e spirituale dell'individuo.

Il concetto di salute definito dall'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha le sue radici nella tradizione yogica. Infatti definisce "sana" una persona in cui tutte queste dimensioni di esistenza sono sviluppate ed integrate tra di loro. Questo è ciò che lo Yoga Integrale, lo Yoga della tradizione, promuove attraverso innumerevoli e differenti pratiche che non sono solo le posture o le tecniche di respirazione.

La nostra Scuola di Yoga propone lo Yoga Integrale che è stato codificato in un sistema conosciuto come "Metodo Satyananda", trasmesso dalla Bihar Yoga Bharati, l'unica Università di Studi Yogici ad essere stata riconosciuta ed accreditata dal Governo Indiano.

Questo riconoscimento è stato ottenuto poiché il Metodo Satyananda è strutturato in modo tale da portare benefici effetti sulle funzioni fisiche, rialzare il livello di energia, rilassare la mente, equilibrare l'espressione delle emozioni,

per imparare a riconoscere, accettare e stemperare le parti di se stessi che non piacciono e per attivare le potenzialità latenti.

Nella personalità di ogni essere umano ci sono due aspetti: il primo è la parte di se stessi che piace, che si accetta, che si proietta nel mondo e che si vuole che gli altri vedano. Il secondo sono le parti che non piacciono, che si rifiutano, che si cerca di nascondere a se stessi e agli altri, che non si vogliono vedere o non si è in grado di vedere. Le parti di se stessi che non piacciono sono quelle che si reprimono, che si rinnegano, che non si conoscono o riconoscono. La psicologia occidentale le chiama le zone d'ombra e la maggior parte dei problemi che si verificano nella vita provengono dalle zone d'ombra. Le zone d'ombra contengono molte sensazioni, comportamenti, memorie e pensieri imbarazzanti o negativi ma anche aspetti positivi della personalità come forze e talenti che si sente di avere, magari pensando che non siano meritati, ma che non si ha il coraggio di esprimere. Le parti d'ombra sono forze altamente energizzate che dirigono, senza che se ne sia consapevoli, i propri pensieri, emozioni e comportamenti, fanno agire in determinati modi senza capirne la motivazione, rendono un'emozione fuori dal proprio controllo e creano sensazioni di ansia e di spavento. Quando si rinnega un qualsiasi aspetto di se stessi, negativo o positivo che sia, si spinge nella dimensione mentale inconscia una grande quantità di energia che non ha la possibilità di manifestarsi e facendo questo il proprio benessere fisico, psicologico e spirituale viene compromesso. Quando si inizia ad impegnarsi a portare alla luce le zone d'ombra, a riconoscere ed accettare le parti di se stessi che sono state represses, si inizia a capire perché ci si comporta in un certo modo, si inizia ad agire per affrontare e risolvere i problemi, i conflitti e i complessi e si apre la strada che conduce all'interezza del proprio essere, alla salute fisica e mentale e ad una coscienza illuminata.

Il procedimento di conoscenza della propria reale natura richiede di sviluppare un centro stabile e resistente da cui poter osservare in modo obiettivo e sicuro le proprie zone d'ombra. Il Metodo Satyananda offre la possibilità di intraprendere questo percorso di auto conoscenza attraverso specifiche pratiche che, partendo dalla base e procedendo in modo graduale e sistematico, portano ad unificare le parti di luce e di ombra della psiche e a rendere conscio l'inconscio. Immergersi in questa ricca parte di se stessi, integrare nella consapevolezza le parti perse, conduce a un senso di radicamento, autostima e ottimismo. Permette di trovare il significato reale della propria vita, aiuta a costruire una forza interiore che impedisce di essere travolti dalle forze oscure che si presentano nel corso della vita, ad appropriarsi delle capacità e dei talenti che sono stati negati a se stessi e a sviluppare una maturità psico-spirituale-evolutiva che abilita l'essere umano ad essere tale.



La maggior parte dello Yoga di oggi è "Fast Yoga", come il "Fast food", cibo scadente che riempie ma non nutre in modo sano.

**Swami Ishananda Saraswati**

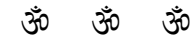
## PROGRAMMI A PIOSSASCO

### NOVEMBRE

- Sabato 1 - **La sede rimarrà chiusa per la festività di OGNISSANTI**
- Da lunedì 10 a sabato 15  
**SETTIMANA DELLE TORTE**, iniziativa a favore di **SHIVANANDA MATH**
- Sabato 8 - 15 - 22 - 29  
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**

### DICEMBRE

- Sabato 6 - 13 - 20  
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**



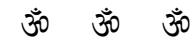
## PROGRAMMI A TORINO

### NOVEMBRE

- Sabato 1 - **La sede rimarrà chiusa per la festività di OGNISSANTI**
- Da lunedì 10 a sabato 15  
**SETTIMANA DELLE TORTE**, iniziativa a favore di **SHIVANANDA MATH**
- Sabato 8 - 15 - 22 - 29  
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 8 - 22  
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo Yoga**

### DICEMBRE

- Sabato 6 - 13 - 20  
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 13  
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo Yoga**
- Mercoledì 31  
ore 15.00 - 16.00: **MEDITAZIONE DI FINE ANNO**



**NELLE DUE SEDI  
LE LEZIONI TERMINERANNO SABATO 20 DICEMBRE E  
RIPRENDERANNO LUNEDÌ 12 GENNAIO 2015**