

Kalpa Vriksha

Yoga Metodo Satyananda



ITALIA

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

10139 TORINO - Via Cantalupo 3/a
tel. 338 434 93 77 kvn@yogasatyananda.it
WWW.YOGASATYANANDA.IT

SULLA MEDITAZIONE

In Occidente, dopo “la moda dello Yoga”, si sta diffondendo sempre più “la moda della meditazione”, in particolare della “mindfulness”, tecnica modificata (*non si sa da chi*) da un’antica pratica meditativa del corpus Yogico dell’India.

Sovente la meditazione viene proposta da persone che si auto nominano insegnanti di meditazione, che inventano e improvvisano pratiche meditative, che la propongono ai loro seguaci senza una preparazione adeguata, facendola durare un tempo infinito alla ricerca di esperienze, visioni, rivelazioni oppure descrivendola come una cura per tutti i problemi di salute.

Sicuramente la meditazione può dare innumerevoli benefici a livello psicofisico e mentale e può anche essere utilizzata come trattamento terapeutico da chi è formato e qualificato a proporla in tal senso.

Anche la meditazione, come qualsiasi altra cosa, se praticata senza avere la conoscenza completa dei suoi effetti, in assenza di una corretta preparazione o in modo eccessivo, può causare problemi psicologici come introversione, pensieri persistenti, risveglio di conflitti profondamente radicati e anche sintomi fisici come disturbi digestivi, rigidità delle articolazioni, dolori muscolari e squilibri metabolici. I problemi psicologici che possono emergere dalla meditazione quasi sempre sono causati da condizioni preesistenti ignorate o non riconosciute, o alla repressione di alcune espressioni mentali o emozionali. Sovente ci si sente attratti dalla meditazione per scappare dalle tensioni e dalle insoddisfazioni della vita quotidiana e ottenere facilmente la pace senza doversi impegnare attivamente nella ricerca dei motivi che causano il disagio.

Dal punto di vista yogico, i disturbi accennati sopra sono dovuti ad una sollecitazione eccessiva dell’attività di Ida Nadi, il canale conduttore dell’energia mentale. Per meditare in modo corretto è importante equilibrare l’intensità del flusso di Ida Nadi, energia mentale con quello di Pingala Nadi, energia fisica. E’ quindi indispensabile portare equilibrio tra la pratica meditativa e le attività fisiche, come le asana, che attivano Pingala Nadi. In assenza di questo equilibrio cervello e mente possono diventare iper stimolati ed esauriti e la regolarità dei ritmi neurologici e ormonali può essere compromessa. La giusta proporzione sarebbe quella di praticare 20-30 minuti di meditazione per 8 ore di attività esteriorizzanti e fisiche.

Questo è il modo in cui viene insegnata la meditazione secondo il Metodo strutturato, graduale e progressivo del Satyananda Yoga.

La meditazione è parte di un vasto sistema di autosviluppo che richiede conoscenza teorica, allenamento pratico, cambiamento di stile di vita, rinforzo del corpo fisico, di non avere premura e di non ricercare esperienze paranormali. La cosa più importante è quella di rimanere consapevoli di se stessi: la consapevolezza è il supporto delle tecniche meditative ed è ciò che le rende efficaci.

Praticare la meditazione senza conoscenza e senza allenamento è come entrare in un’auto senza sapere come funziona e senza avere fatto pratica di guida, senza conoscere le regole di circolazione e, più importante ancora, senza conoscere la destinazione che si raggiungerà.

Swami Ishananda Saraswati

CAPIRE L'INDIA

I testi Vedici svelano un pensiero che non solo va al di là della nostra filosofia ma contengono un elemento che opera la metamorfosi in chi li legge.

Questa è la grande differenza tra l'India e l'Occidente: una conoscenza che trasforma chi l'avvicina. In Occidente la conoscenza è simile ad una protesi, un abito che si può indossare a seconda delle necessità, dei momenti che si vivono, della gente che si incontra; lo si può togliere quando si vuole. Da un bagno nell'India si esce cambiati e ogni successiva immersione si stratifica nella pelle, nella mente, nell'anima. "Si diventa ciò che si conosce" è la grande verità delle Upanishad. E' qualcosa diverso dal "Conosci te stesso" attribuito ad una dozzina di filosofi dell'antica Grecia. La grande differenza tra la Grecia e l'India antiche si coglie anche oggi, semplicemente viaggiando. In Grecia ci si accorge degli dei in quelle specie di recinti archeologici dove arrivano le guide con frotte di turisti: "quelle sono le colonne, quello è il frontone, dorico, jonico, questo è il tempio di Apollo". In India le antichità vediche sono il sanscrito, 1028 inni, il Rigveda, una sequenza di enigmi descritti come testi che nessuno ha mai scritto. Infatti furono "visti" dai "rishis", i veggenti, non pensati. Sono una rivelazione assoluta. Al contrario degli "Inni Omerici" in cui l'uomo racconta le imprese degli dei, nei testi Vedici è racchiuso il respiro di dio. L'uomo soffre, nascendo infinite volte, cercando di avvertire quel respiro. Il pensiero Indiano è una potenzialità che appartiene a ciascuno di noi, è una qualità della coscienza diversa, la coscienza risvegliata rispetto al sonno perenne che è la vita normale. E' "l'occhio che guarda".

Roberto Calasso



Tutto è energia e questo è tutto quello che esiste. Sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà. Non c'è altra via. Questa non è filosofia, questa è fisica.

Albert Einstein



NOVITÀ A PIOSSASCO

CORSO DI YOGA ANTI STRESS

Lo stress è una delle principali cause di malattia dei nostri tempi. Le condizioni ambientali innaturali, i ritmi di vita sempre più frenetici, la competitività sul lavoro, sono solo alcuni dei fattori di tensione psicologica a cui quotidianamente si è sottoposti. Il risultato di queste tensioni? Cattiva digestione, insonnia, ansia, irritabilità, demotivazione. Le pratiche di Yoga sono in grado di cambiare la reattività allo stress, favoriscono il processo di recupero di una buona salute psicofisica e un livello di efficienza più elevato.

15 INCONTRI, ogni SABATO dal 20 febbraio
ore 9,30 - 11

AIUTATECI A DIVULGARE L'INIZIATIVA

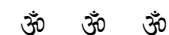
PROGRAMMI A PIOSSASCO

MARZO

- Venerdì 4, ore 18.30 - 20.00: **Aggiornamento Insegnanti**
- Sabato 5
ore 17.30 - 18.30: **Maha Mrityunjaya Mantra e Kirtan**
- Sabato 5 e Domenica 6: **Percorso Biennale di Studi Yogici**
- Domenica 6, ore 17.30 - 18.30: **Guru Bhakti Sadhana**
- Domenica 20
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**
ore 11.30 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**

APRILE

- Venerdì 1, ore 18.30 - 20.00: **Aggiornamento Insegnanti**
- Sabato 2
ore 17.30 - 18.30: **Maha Mrityunjaya Mantra e Kirtan**
- Sabato 2 e Domenica 3: **Percorso Biennale di Studi Yogici**
- Domenica 3, ore 17.30 - 18.30: **Guru Bhakti Sadhana**
- Domenica 17
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**
ore 11.30 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**



PROGRAMMI A TORINO

MARZO

- Sabato 5 - 12 - 19, ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 5 - 12, ore 11.15 - 12.00: **Giocando con lo Yoga**
- Domenica 20
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**

APRILE

- Sabato 2 - 9 - 16 - 23 - 30
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Domenica 17
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**
- Domenica 10
ore 9.30 - 12.30: **Domeniche di approfondimento: PRATICHE PER L'EQUILIBRIO**

CHIUSURA DELLE SEDI: da venerdì 25 a lunedì 28 MARZO, vacanze di Pasqua.
Lunedì 25 APRILE