

*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

## SANKALPA

Quando i raggi del sole si posano sulla carta o su un pezzo di stoffa, essi creano solo un lieve riscaldamento. Tuttavia quando giungono attraverso una lente di ingrandimento, la carta e la stoffa iniziano a bruciare in pochi secondi. Quando i raggi del sole sono dissipati sono deboli, quando sono concentrati diventano potenti. Lo stesso vale per la mente. La mente è dissipata, vacillante e si muove in direzioni diverse. Pertanto, non ha alcun potere né alcuna forza, ma quando le tendenze della mente si raccolgono e si uniscono, essa diventa una forza. Questa forza può essere usata per formulare una risoluzione, un *sankalpa*. Una mente dissipata dirà: "Da domani non fumerò più o non dirò bugie", ma questo non servirà a nulla. Quando la mente è rilassata le tendenze sono concentrate e il vostro *sankalpa* diventa potente e si avvera. In Yoga Nidra, il *Sankalpa* è formulato appena prima dell'inizio della pratica e alla fine: all'inizio è formulato per creare un pensiero, alla fine il pensiero viene lanciato nella dimensione subconscia. Una mente rilassata diventa uno strumento efficiente.

***Paramahansa Satyananda Saraswati***



## L'ESSENZA DELLO YOGA

La mente è influenzata da sei espressioni presenti in ciascuno di noi: i desideri, l'aggressività, l'avidità, le infatuazioni, l'ego o orgoglio e la gelosia. Questi sei tratti definiscono il comportamento della mente nella vita di tutti. Si parla di tensione, stress e ansia e si cercano soluzioni per trattare i sintomi di questi disagi, ma non le loro cause. È proprio come in medicina: se le persone soffrono di ipertensione prendono una compressa per alleviarla, tuttavia, non trattano la causa dell'ipertensione. Questo è l'aspetto in cui yoga è più efficace e permette al corpo di recuperare la sua salute. Lo stesso vale per la mente. Quando si parla di stress e tensione, qual è la loro origine? Quando i desideri sono insoddisfatti causano stress. Mettiamo in relazione lo stress con il lavoro, la famiglia, l'ambiente sociale o le situazioni della vita, eppure questi sono solo punti di innesco per far emergere aspetti della mente. L'insoddisfazione arriva quando desideri o aspettative non sono soddisfatte e questo diventa causa di stress. L'insoddisfazione arriva quando non siamo in grado di gestire l'aggressività e questo diventa causa di ansia e tensione. Pertanto, quando stiamo guardando la causa principale di stress e tensioni, scopriamo che hanno origine da una delle sei tendenze o comportamenti della mente. Quando si insegna Yoga l'approccio non è solo fisico: si permette alle persone di diventare osservatori di se stessi, di riconoscere e gestire le reazioni incontrollate e rispondere in un modo migliore. Una volta che accade questo, si diventa liberi dall'effetto diretto e dall'influenza dei comportamenti mentali e si scopre la pace e la creatività. Non sono la postura fisica o le pratiche mentali che cambiano la natura umana, ma diventare consapevoli dell'ambiente in cui si vive e come si risponde alle diverse situazioni della vita. L'essenza dello yoga consiste nell'acquisire la capacità di rispondere, in modo adeguato, armonioso, costruttivo e positivo anche alle situazioni deterioranti.

***Paramahansa Niranjanananda Saraswati***

La vita non ti dà le persone che vuoi, ti dà le persone di cui hai bisogno: per amarti, per odiarti, per formarti, per distruggerti e per renderti la persona che era destino che fossi.

**Albert Einstein**



*Il Governo Indiano ha selezionato, nell'intera India, 4 istituzioni riconoscendole come **Enti di Formazione e Ricerca** (comunicazione pubblicata sul gazzettino ufficiale):*

**Shivananda Ashram**, per l'India del nord  
**Bihar School of Yoga**, per l'India dell'est  
**Vivekananda Kendra**, per l'India del sud  
**Kaivalya Dham**, per l'India l'ovest



## PROGRAMMI A PIOSSASCO

### MAGGIO

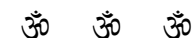
- Venerdì 6  
ore 18.30 - 20.00: **Aggiornamento Insegnanti**
- Sabato 7  
ore 17.30 - 18.30: **Maha Mrityunjaya Mantra e Kirtan**
- Sabato 7 e Domenica 8: **Percorso Biennale di Studi Yogici**
- Domenica 8  
ore 17.30 - 18.30: **Guru Bhakti Sadhana**
- Domenica 15  
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**
- Sabato 14 - 21 - 28  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**

### GIUGNO

- Sabato 4 - 11  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**

### LUGLIO

- Da sabato 16 a giovedì 21  
**SETTIMANA RESIDENZIALE**
- Martedì 19 luglio ore 18.00 - 22.30  
**GURU PURNIMA** Celebrazione in omaggio ai Maestri Spirituali di tutte le tradizioni



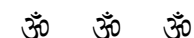
## PROGRAMMI A TORINO

### MAGGIO

- Sabato 7 - 14 - 21 - 28  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Domenica 15  
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**
- Domenica 29  
ore 9.30 - 12.30: **Domeniche di approfondimento: PRATICHE DI RIVITALIZZAZIONE E CONCENTRAZIONE**

### GIUGNO

- Sabato 4 - 11  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Martedì 21  
Ore 7.00 - 8.15 e ore 19.00 - 20.30: due programmi in occasione della **Giornata Internazionale dello Yoga**
- Da lunedì 13 a sabato 18 giugno, 6 incontri quotidiani  
ore 7.00 - 8.15: **Focus - Sadhana del Mattino**
- Ogni lunedì e giovedì, 6 incontri da lunedì 20 giugno a giovedì 7 luglio  
ore 19.00 - 20.30: **Focus - Sadhana della Sera**



## AVVISI IMPORTANTI PER LE DUE SEDI

### SABATO 11 GIUGNO TERMINERANNO I CORSI

Sono previsti ulteriori programmi estivi.

Chiedete informazioni in segreteria o consultate le news sul nostro sito:

[WWW.YOGASATYANANDA.IT](http://WWW.YOGASATYANANDA.IT)

### I CORSI SETTIMANALI RIPRENDERANNO LUNEDÌ 12 SETTEMBRE

INVIEREMO LA NEWSLETTER A FINE AGOSTO  
CON LE INFORMAZIONI DI GIORNI ED ORARI

