

Kalpa Vriksha

Satyananda Yoga™



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

COS'È LO YOGA

Si possono praticare asana (posture) per sviluppare il corpo, pranayama (tecniche di respirazione) per aumentare il livello energia e sentirsi meglio e meditazione per calmare e concentrare la mente. Ma per cambiare la mente occorre praticare anche lo "Yoga dell'attitudine". La consapevolezza di che cosa sta succedendo nella mente, l'osservazione di quel processo, la sua trasformazione e superare le limitazioni che vincolano nelle espressioni quotidiane della vita.

Yoga è integrazione di testa, cuore e mani. Questi sono i livelli su cui si lavora su se stessi: intelletto, sentimenti e azioni. La conoscenza è la qualità della testa, la compassione è la qualità del cuore, compiere azioni appropriate a ciò che le circostanze richiedono, è l'espressione del carattere. Il conseguimento di queste tre cose rende una persona felice, saggia e in salute.

Risvegliare le facoltà di testa, cuore e mani significa sviluppare e scoprire il meglio di sé. La possibilità di divenire migliore è presente in tutti. Se si può rimanere ottimisti, positivi, creativi ed equilibrati nelle emozioni e nei pensieri, allora dalle ceneri del vecchio sé ne emerge uno nuovo: lo Yogi interiore. Questo è il percorso di cui parlò Swami Shivananda e su cui ci ha avviati Swami Satyananda.

Quali sono i requisiti fondamentali per condurre una vita realizzata, felice e in salute? La contentezza, il senso di armonia, l'espressione della creatività e l'esperienza di pace interiore che derivano dalla convinzione che *"Io non sono solo, sono guidato, sono parte di qualcosa che non ha limiti"*.

Swami Niranjanananda Saraswati



Lo Yoga è un sistema di educazione integrale, non solo del corpo e della mente o dell'intelletto, ma anche dello spirito interiore. Yoga conduce dall'ignoranza alla saggezza, dalla debolezza alla forza, dalla disarmonia all'armonia, dall'imperfezione alla perfezione. Imparzialità è Yoga. Serenità è Yoga. Abilità nelle azioni è Yoga. Yoga è governare - in modo completo - corpo, mente e anima.

Swami Shivananda Saraswati



Yoga è una filosofia di equilibrio, è uno stile di vita. Praticando Yoga si impara come essere semplici in ogni aspetto dell'esistenza. Dove c'è semplicità c'è rilassamento, dove ci sono complicazioni c'è tensione. Quando si espone se stessi all'influenza dello Yoga la luce della spiritualità inizia a splendere.

Swami Satyananda Saraswati



Yoga è vivere una vita ispirata alla natura, non si tratta solo di asana e pranayama, questa è una piccola porzione di Yoga. Yoga si riferisce ad uno stile di vita equilibrato e il miglior esempio di equilibrio è la Natura. La notte è

equilibrata dal giorno, il caldo è bilanciato dal freddo. Questo è l'equilibrio che bisogna portare nella propria vita iniziando dal dormire, mangiare, parlare, pensare o lavorare. L'equilibrio è percorrere la via di mezzo, senza eccessi.

Swami Satyasangananda Saraswati



MAHAMRITYUNJAYA MANTRA

Quando si usa una sequenza di vibrazioni, come nel Mahamrityunjaya Mantra, queste vibrazioni riallineano i disordini del sistema vibratorio alleviando efficacemente numerosi disturbi. Negli Ashram Satyananda si pratica il Mahamrityunjaya Mantra ogni sabato notte con il sankalpa, l'intenzione, che il potere di questo mantra risvegli le capacità curative innate del corpo e aiuti ad alleviare sofferenze e dolore. Se si vuole inserire la pratica del mantra nella propria routine al fine di aiutare gli altri, si dovrebbe fare lo sforzo di ripetere il Mahamrityunjaya Mantra ogni sabato. E' sufficiente fare un giro di mala che richiede circa trentacinque minuti. Questo serve per il proprio benessere personale e per il benessere di tutti intorno a noi.

Swami Niranjanananda Saraswati



Ben oltre le idee di giusto e di sbagliato, c'è un campo.

Vi aspetterò laggiù.

Quando colui che cerca raggiunge quel campo,
si distende e si rilassa:

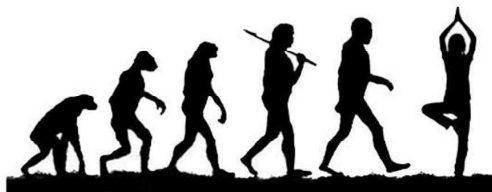
là non esiste credere o non credere.

Rumi



YOGA, L'INDIA METTE IL COPYRIGHT SU 1500 ASANA

Il Governo Indiano ha registrato 1500 asana, posizioni di Yoga, come sapere tradizionale per impedire che individui o aziende straniere possano chiedere il brevetto e il copy-right su queste pratiche. La notizia è stata pubblicata sul quotidiano "The Times of India". Le asana saranno catalogate con foto, video e descrizione, in una banca dati del Ministero della Scienza e Tecnologia la "Traditional Knowledge Digital Library". Il registro, in cinque lingue, è condiviso con gli Enti mondiali, americani ed europei, che si occupano di brevetti.



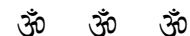
Work in Progress

... continua nell'evoluzione della consapevolezza

PROGRAMMI A PIOSSASCO

OTTOBRE

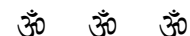
- da Sabato 1 - ogni sabato del mese
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Venerdì 30 (settembre), Sabato 1 e Domenica 2:
Percorso Biennale di Studi Yogici – 2° anno
- Venerdì 7
ore 18.30 – 19.30: **Aggiornamento Insegnanti - Guru Bhakti Sadhana**



PROGRAMMI A TORINO

OTTOBRE

- da Sabato 1 - ogni sabato del mese
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Domenica 16
ore 10.00 - 11.00: **Sessione mensile di Meditazione**
secondo i Testi della Tradizione Yoga, Vedanta, Tantra, Samkhya.
Ingresso libero con prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente.



NELLE DUE SEDI

LE LEZIONI RIPRENDERANNO LUNEDÌ 12 SETTEMBRE 2016

