

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

I QUATTRO LIVELLI DEL SATYANANDA YOGA™

Lo yoga è l'eredità di ieri, la scienza di oggi e la cultura di domani.

Swami Satyananda Saraswati

Il Satyananda Yoga ha quattro livelli di applicazione:

1. la pratica dello Yoga per il praticante
2. il sadhana Yogico per il sadhaka, il ricercatore dello Yoga
3. lo stile di vita yogico per chi vive secondo i principi dello yoga
4. la cultura yogica per chi irradia la purezza dello yoga

La pratiche dello Yoga

Fintanto che ci si diverte con lo yoga, sperimentandolo ed usandolo per liberarsi da stress ed ansietà e per migliorare problemi fisici o psicologici, si fa esperienza solo certi aspetti di yoga e si rimane semplicemente dei praticanti. Questo è il primo livello, in cui lo yoga viene usato per profitti e bisogni personali, senza scoprire alcuna consapevolezza di come si può coscientemente e progressivamente migliorare la qualità della vita.

Yoga sadhana

Il secondo livello nella pratica di yoga è conosciuta come "yoga sadhana", in cui si cerca di fare esperienza e di ottenere lo scopo e il risultato effettivo definito dallo Yoga. Ogni branca dello yoga ha definito un obiettivo specifico. Lo scopo del Bhakti Yoga è quello di purificare e sublimare le emozioni, non quello di ottenere il Samadhi (l'autorealizzazione). Lo scopo dell'Hatha Yoga è quello di equilibrare i prana nel corpo. Lo scopo del Raja Yoga è quello di fermare gli schemi attivi nella mente. Ogni branca dello yoga ha uno scopo, un obiettivo che si cerca di sperimentare.

Stile di vita yogico

Il terzo livello è quando lo Yoga viene trasferito nello stile di vita. Si inizia a vivere i principi dello yoga quotidianamente. Non è più necessario trovare un momento separato per praticare yoga poiché la vita quotidiana diventa un'espressione della consapevolezza yogica, della realizzazione yogica.

Cultura yogica

Il quarto livello è la cultura yogica. Nel quarto livello si inizia ad irradare la purezza dello yoga, la shanti (pace) dello yoga. Si irradia la perfezione dello yoga.

Questa sequenza yogica che Swami Satyananda ha definito come "Yoga progressivo" è stata creata tenendo in mente le linee guida fornite da Swami Sivananda cioè che lo Yoga dovrebbe sviluppare la mente, il cuore e la creatività dell'essere umano (ossia testa, cuore e mani).

Satyananda Yoga è la prima tradizione moderna dello Yoga che offre diplomi e lauree universitarie. La Bihar Yoga Bharati è stata la prima Università di Yoga accreditata dal Governo indiano, ad offrire corsi di laurea. L'Accademia Australasia (SYAA) del Satyananda Yoga offre diplomi accreditati a livello governativo e accordi reciproci con altre Accademie del Satyananda Yoga presenti nel mondo: l'Accademia Europea del Satyananda Yoga (SYAE) e l'Accademia dello Yoga nel Sud e Nord America (YANA). Negli ultimi 50 anni, sono stati scritti dai guru e dai discepoli di questa tradizione oltre 500 libri su

tutti gli aspetti dello Yoga inclusa storia, filosofia, psicologia, etica, gestione della salute e vita spirituale. Questi libri, integrati da migliaia di articoli e dalla pubblicazione di riviste mensili o bimestrali - Yoga Magazine, Avahan e Aradhana - sono, per la maggiore parte, disponibili al pubblico.

La tradizione mira a sviluppare un individuo intuitivo, ad offrire una solida base scientifica per lo sviluppo delle pratiche Yogiche ed anche a preparare l'applicazione delle ricerche scientifiche.

Il Satyananda Yoga è adatto a tutti

Il Satyananda Yoga può essere praticato da tutti, non è limitato a nessuna cultura, tradizione, religione, idee politiche o costumi sociali. La vasta gamma di pratiche è adatta ad ogni età e corporatura, a tutti i livelli di forma fisica e a tutti gli stili di vita. Per vedere dei risultati positivi basta solo integrare le pratiche di yoga nel proprio stile di vita, senza cambiarlo. Quello che si impara in una sessione di Yoga può essere esteso anche nella vita quotidiana, utilizzando quegli strumenti utili che possono facilmente essere inseriti nel proprio stile di vita.

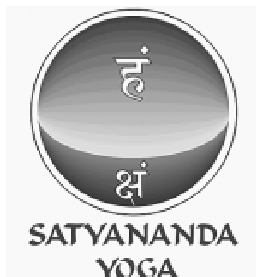
In numerose sedi del mondo sono disponibili corsi, seminari, conferenze e una più profonda e intensa esplorazione dello Yoga attraverso gli Studi Yogici e i Corsi di Formazione e di Aggiornamento per Insegnanti (formazione professionale continua).

Il Satyananda Yoga a livello mondiale e le Accademie

Oggigiorno il Satyananda Yoga è un movimento mondiale con centri e insegnanti in più di ottanta Paesi e con quattro Accademie del Satyananda Yoga. Le Accademie del Satyananda Yoga svolgono un ruolo vitale nella diffusione della consapevolezza accademica dello Yoga. Garantiscono un continuo sviluppo e formazione delle scienze yogiche combinando la metodologia accademica e scientifica alla visione spirituale.

Simbolo e significato del logo del Satyananda Yoga

Il sole e la luna all'interno della sfera del simbolo rappresentano le due principali energie della creazione, Ida e Pingala, che si incontrano in ajna chakra. All'interno del sole e la luna ci sono i loro bija mantra, ham e ksham. Questo simbolo, con le parole Satyananda Yoga, rappresenta un rinnovamento globale dell'International Yoga Fellowship Movement (IYFM) istituito secondo le indicazioni di Swami Niranjanananda Saraswati.



ॐ ॐ ॐ

CHIUSURA DELLE DUE SEDI

Ponte di Ognissanti: lunedì 31 ottobre e martedì 1 novembre

Ponte dell'Immacolata: da giovedì 8 dicembre a sabato 10 incluso

Feste Natalizie: da lunedì 19 dicembre a domenica 8 gennaio

LE LEZIONI RIPRENDERANNO LUNEDÌ 9 GENNAIO 2017

PROGRAMMI A PIOSSASCO

NOVEMBRE

- Ogni sabato del mese
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Venerdì 4, ore 18.30 – 19.30: **Guru Bhakti Sadhana**
- Venerdì 5, Sabato 5 e Domenica 6:
Percorso Biennale di Studi Yogici – 2° anno
- Venerdì 18, ore 18.30 – 19.30: **Hanuman Chalisa**
- Da lunedì 21 a sabato 26
LA SETTIMANA DOLCE, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH

DICEMBRE

- Sabato 3 - 10 - 17
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Venerdì 2, ore 18.30 – 19.30: **Guru Bhakti Sadhana**
- Venerdì 2, Sabato 3 e Domenica 4:
Percorso Biennale di Studi Yogici – 2° anno
- Venerdì 16, ore 18.30 – 19.30: **Hanuman Chalisa**
- Sabato 31, ore 15.00 - 16.00: **MEDITAZIONE DI FINE ANNO**

ॐ ॐ ॐ

PROGRAMMI A TORINO

NOVEMBRE

- Ogni sabato del mese
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Domenica 20
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**
secondo i Testi della Tradizione Yoga, Vedanta, Tantra, Samkhya.
Ingresso libero con prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente.
- Da domenica 20 a sabato 26
LA SETTIMANA DOLCE, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH

DICEMBRE

- Sabato 3 - 10 - 17
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**