

*Kalpa Vriksha*  
Satyananda Yoga™



ITALIA, 10045 PIOSSASCO (TO)  
Via Palestro 36  
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

*La regola è semplice: se si vuole apprezzare il presente,  
si deve dimenticare il passato.*

*Se si vuole trascorrere la giornata con una mente libera,  
occorre dimenticare le difficoltà che si sono affrontate il giorno precedente.  
Applicare questo principio nella propria vita è lo scopo degli yogi.*

**Swami Niranjanananda Saraswati**



## YOGA NIDRA

E' importante comprendere questa pratica in una prospettiva ampia. Il significato letterale è "sonno profondo con unione", dunque lo scopo di Yoga Nidra è l'unione tra la consapevolezza esteriore e quella interiore. Yoga Nidra viene praticato da sdraiati, mentre si è completamente rilassati. Molte persone pensano che durante un sonno profondo notturno ci si rilassi, ma quello non è rilassamento. Il sonno riposa il corpo, mentre Yoga Nidra riposa corpo e mente. Nella pratica di Yoga Nidra viene posta una particolare enfasi sul mantenimento della consapevolezza unificata durante lo stato di rilassamento. Yoga Nidra è lo stato in cui vi è consapevolezza del livello conscio, subconscio e inconscio della mente. Yoga Nidra svolge due funzioni: la prima è quella di rimuovere la stanchezza e di rinvigorire il corpo, la seconda di rimuovere le tensioni e ristorare la mente. Le impressioni negative che si ricevono nella vita quotidiana si accumulano nella mente subconscia. Come in una casa si dovrebbe spazzare ogni giorno per tenerla pulita, così ogni giorno bisognerebbe eliminare la "spazzatura mentale". Yoga Nidra svolge questo servizio fondamentale, rimuovendo le tensioni della mente e aprendo la via all'evoluzione spirituale.

**Swami Satyananda Saraswati**



## QUAL È LO SCOPO DI YOGA NIDRA?

Rilasciare lo stress è uno degli aspetti di Yoga Nidra ma lo stress non è solo mentale è anche fisico ed emozionale. In Yoga Nidra si impara a gestire lo stress fisico. Nel corso della giornata diverse parti del corpo diventano involontariamente tese e contratte. Queste tensioni della struttura muscolare e scheletrica influenzano e alterano le funzioni dei sistemi nervoso, circolatorio, respiratorio e altri sistemi fisiologici. Quando ci si concentra molto intensamente su qualcosa si può notare che i muscoli del collo e della parte superiore delle spalle diventano tesi. Ogni volta che si fa qualcosa certe parti del corpo connesse a quella particolare azione diventano tese ma non si è consapevoli di queste piccole tensioni che si manifestano nel corpo. Quindi il rilascio delle tensioni fisiche è il primo aspetto di Yoga Nidra. In secondo luogo, Yoga Nidra aiuta a liberare le tensioni mentali. Si accumulano tensioni attraverso i pensieri, l'ambiente, le situazioni familiari e lavorative e anche dall'interazione con il proprio intelletto. Eliminare queste tensioni mentali è difficile. Non esiste, oggi, alcuna scienza al mondo in grado di gestire efficacemente la tensione mentale. Ma in Yoga Nidra questo si può ottenere rilasciando le tensioni che sono bloccate, nella forma di simboli e di archetipi. Il terzo aspetto di Yoga Nidra

tratta i disordini e gli squilibri emozionali. In questo caso la pratica di Yoga Nidra diventa più un procedimento di meditazione, di autoanalisi e di auto-osservazione. I ricordi accumulati di differenti eventi, esperienze emozionali, samskara, crisi e traumi, felicità e tristezza vengono visti oggettivamente, compresi e rilasciati. Il quarto aspetto di Yoga Nidra consiste nel preparare la consapevolezza mentale per il risveglio delle facoltà mentali. Si lavora sulle facoltà deboli della mente come la mancanza di fiducia in se stessi, il complesso di inferiorità, la mancanza di forza di volontà, la perdita dell'auto immagine positiva e così via. Viene creata una base adeguata in cui è possibile utilizzare la totalità delle facoltà della mente. Il quinto aspetto di Yoga Nidra è il risveglio della consapevolezza delle facoltà psichiche che a volte si manifestano nella vita, la consapevolezza dei differenti kosha (dimensioni di esistenza) e delle loro esperienze. Yoga Nidra è, in effetti, un processo di scoperta di se stessi. È una delle pratiche di Yoga che combina tre aspetti dell'Ashtanga Yoga (lo Yoga degli 8 passi). Inizia con Pratyahara (de-connessione sensoriale), continua con Dharana (concentrazione) e finisce con Dhyana (meditazione). E' quindi una tecnica molto completa. Tradizionalmente, ci sono 84 stadi di Yoga Nidra, perché è detto che la coscienza umana deve attraversare 84 livelli di differenti tipi di esperienze. Nel Tantra le 84 pratiche trattano ciascuna con un particolare tipo di esperienza ma, inizialmente Yoga Nidra viene praticata in una forma molto basilare, con tecniche semplici come la consapevolezza del corpo e del respiro, la rotazione delle parti del corpo, il proponimento, ecc.

**Swami Niranjanananda Saraswati**



Lo scopo dello yoga è mostrare all'umanità come onorare la vita. Cosa significa veramente la parola "yoga"? Filosofi e intellettuali affermano che lo yoga è l'unione tra la coscienza individuale e la coscienza superiore. Nelle tradizioni Sivananda e Satyananda, si afferma che yoga significa integrare le facoltà di testa, cuore e mani. La bellezza dello yoga non è altro che contemplare e onorare la vita umana. Dopo aver esplorato la propria natura e personalità e averne migliorato le qualità intrinseche, si è pronti ad apprezzare la bellezza che la vita riserva a ciascuno. I saggi che hanno sviluppato lo yoga hanno affermato chiaramente che lo yoga è un Sadhana, una pratica attraverso la quale si riscopre se stessi e la propria natura. Non è una filosofia che contiene idee astratte che appaiono piacevoli e interessanti. Non è una religione, non comporta alcun dogma. È una raccolta di sistemi pratici che è possibile incorporare nella propria di vita, che elevano la percezione e l'apprezzamento di se stessi e portano all'esperienza di 'Purnata', pienezza e completezza.

**Swami Niranjanananda Saraswati**



**VACANZE DI PASQUA:** da VENERDÌ 10 a LUNEDÌ 13 APRILE  
Le lezioni riprenderanno martedì 14

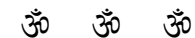
## PROGRAMMI A PIOSSASCO

### MARZO

- SABATO 7  
ORE 14.30 - 18.30 - **YOGA PER LE EMOZIONI** (2° incontro)  
ORE 17.45 - 18.30 - **Maha Mrityunjaya Havan**
- DOMENICA 8  
ORE 9.30 - 12.30, **YOGA SUPPORTO ALLA SALUTE - Sistema nervoso**  
ORE 14.00 - 17.00, **Aggiornamento insegnanti**  
ORE 17.00 - 18.00, **KIRTAN**
- SABATO 14 - 21 - 28, ORE 11.15 - 12.00 - **Maha Mrityunjaya Mantra**
- DA LUNEDÌ 30 MARZO A VENERDÌ 3 APRILE, ORE 7.00 - 8.15  
**SHUDDHI - Settimana di pratiche di purificazione - E' previsto un contributo**

### APRILE

- SABATO 4  
ORE 14.30 - 18.30 - **YOGA PER LE EMOZIONI** (3° incontro)  
ORE 17.45 - 18.30 - **Maha Mrityunjaya Havan**
- DOMENICA 5  
ORE 9.30 - 12.30, **YOGA SUPPORTO ALLA SALUTE - Sistema circolatorio e respiratorio: ipertensione, disturbi cardiaci, asma**  
ORE 14.00 - 17.00, **Aggiornamento insegnanti**
- SABATO 18 - 25, ORE 11.15 - 12.00 - **Maha Mrityunjaya Mantra**



## PROGRAMMI A TORINO

### MARZO

- OGNI SABATO, ORE 11.45 - 12.30 - **Maha Mrityunjaya Mantra**
- DA LUNEDÌ 30 MARZO A VENERDÌ 3 APRILE, ORE 7.00 - 8.15  
**SHUDDHI - Settimana di pratiche di purificazione - È previsto un contributo**

### APRILE

- OGNI SABATO, ORE 11.45 - 12.30 - **Maha Mrityunjaya Mantra**
- VENERDÌ 3, ORE 20.00 - 21.30  
**PROGRAMMA DI NAVARATRI: MANTRA E KIRTAN**