Yoga Path

n. 124

Gennaio/febbraio 2019

Kalpa Vriksha

Satyananda Yoga ™

ITALIA, 10045 PIOSSASCO (TO)
Via Palestro 36 - Via Campetto 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

Ogni momento del tempo libero dovrebbe essere usato per volare nella dimensione spirituale.

LA NECESSITÀ DI UN INSEGNANTE DI YOGA E L'ESPERIENZA PERSONALE

Lo yoga è una scienza esperienziale. Leggere di yoga può aiutare a capire meglio i concetti, ma lo yoga non può essere appreso o padroneggiato da libri o video. Radicato in filosofie antiche, onnicomprensive e solide che si traducono, nella pratica, in psicologia yoga e psicofisiologia dello yoga, lo yoga copre l'intera gamma dell'esistenza umana. Tuttavia, la trasformazione positiva e duratura dell'individuo con l'aiuto dello yoga avviene solo attraverso la pratica e l'esperienza personale sistematica. L'intenzione di Swami Sivananda e Swami Satyananda era di approfondire l'esperienza umana attraverso lo yoga. L'intero scopo è quello di impegnarsi a imparare e sperimentare le aspirazioni e gli obiettivi dello yoga, come sono stati delineati nei testi classici delle varie branche dello yoga. L'obiettivo è quello di vivere, applicare e 'diventare' la conoscenza che lo yoga offre. In questo modo tutte le dimensioni della personalità umana sono influenzate positivamente e ciò porta a una trasformazione positiva e duratura nel corpo, nella mente, nelle emozioni e nello spirito.

Pertanto, poiché la base del cambiamento positivo dell'individuo attraverso lo yoga è l'esperienza personale, è necessario avere un insegnante competente che sia stato sottoposto allo stesso processo. Quando si intraprende il viaggio attraverso un territorio sconosciuto, l'aiuto di una guida esperta che ha già attraversato il percorso, è essenziale. Il guru, o l'insegnante, sa quale apprendimento deve essere intrapreso e quando, quale comprensione ne consegue, quale dovrebbe essere il sistema di apprendimento più appropriato, il processo e l'attenzione in ogni fase del viaggio. Questo principio è applicabile a tutti i livelli di apprendimento dello yoga, dalle pratiche più semplici delle asana, agli argomenti più avanzati dello yoga. Per apprendere correttamente lo yoga e progredire costantemente sul proprio percorso, è necessaria la guida di un insegnante di yoga competente.

Nelle tradizioni yogiche classiche, la sequenza di apprendimento è decisa dal gruppo di esperti o guru, che hanno raggiunto l'apice della loro esperienza e continuano a contribuire allo sviluppo della conoscenza. Quando un individuo si connette con l'apprendimento e la comprensione di questa conoscenza, diventa parte di quella tradizione, o Parampara. Coloro che diventano parte della tradizione rimangono connessi con l'insegnamento e l'essenza della conoscenza, Vidya. La tradizione Parampara, fornisce uno sviluppo continuo ed equilibrato dell'individuo, nonché l'espansione e l'apprezzamento di ciò che viene ricevuto attraverso Vidya, la conoscenza senza tempo dello yoga.

Swami Niranjanananda Saraswati

ॐ

Un insegnante di Yoga è grande quanto lo è la sua consapevolezza. Se vuole solo insegnare le tecniche yogiche non è necessario che abbia un Guru, ma se

vuole insegnare yoga per il suo vero scopo, cioè per la realizzazione spirituale, deve seguire la tradizione ed avere la guida del Guru. Solo così, sviluppando una personalità integrata, espandendo la propria consapevolezza, approfondendo conoscenze ed esperienze, potrà essere in grado di trasmettere lo Yoga secondo il suo reale significato.

Paramhamsa Satyananda Saraswati

ॐ

SEMPLICITA'

La cosa migliore che si possa fare per se stessi e la cosa migliore che si possa fare per gli altri, è cercare di imparare ad essere semplici, invece di creare confusione nella mente. Pensare in modo semplice, vivere in modo semplice, tentare di essere innocenti e non equivoci e contorti. Semplicità e innocenza, combinate con la forza di volontà e la fiducia in se stessi, sono le qualità di cui oggi abbiamo bisogno.

Swami Niranjanananda Saraswati

ॐ

Che tipo di pace cerchiamo? Sto parlando di una pace vera. Il tipo di pace che rende la vita sulla terra degna di essere vissuta. Non solamente la pace del nostro tempo, ma la pace di tutti i tempi. I nostri problemi vengono creati dall'uomo perciò possono essere risolti dall'uomo. Perché, in ultima analisi, il legame fondamentale che unisce tutti noi è che tutti abitiamo su questo piccolo pianeta, respiriamo tutti la stessa aria, abbiamo tutti a cuore il futuro dei nostri figli e siamo tutti solo di passaggio.

J.F. Kennedy

ॐ ॐ ॐ

PROGRAMMI A PIOSSASCO

GENNAIO

- Ogni sabato del mese
  ore 11.15 - 12.00: ***Maha Mrityunjaya Mantra***
- Sabato 12
  ore 14.00 - 18.00: ***Yoga Vidya 4 - Percorso annuale di approfondimento***
  ore 18.15 - 19.45: ***Bhakti Yoga. Percorso con i Kirtan****. Ingresso libero*
- Domenica 13
  ore 9.00 – 13.00: ***Aggiornamento permanente insegnanti -*** 1° incontro

FEBBRAIO

- Ogni sabato del mese
  ore 11.15 - 12.00: ***Maha Mrityunjaya Mantra***
- Sabato 9
  ore 14.00 - 18.00: ***Yoga Vidya 5 - Percorso annuale di approfondimento***
  ore 18.15 - 19.45: ***Bhakti Yoga. Percorso con i Kirtan****. Ingresso libero*
- Domenica 10
  ore 9.00 – 13.00: ***Aggiornamento permanente insegnanti -*** 2° incontro

ॐ ॐ ॐ

PROGRAMMI A TORINO

GENNAIO

- Ogni sabato del mese
  ore 11.00 - 11.30: ***Yoga Nidra***
  ore 11.45 - 12.30: ***Maha Mrityunjaya Mantra***
- Venerdì 18
  ore 19.00 - 20.30: ***Bhakti Yoga. Percorso con i Kirtan****. Ingresso libero*
- Domenica 27
  OPEN DAY – una giornata per sperimentare il Satyananda Yoga

FEBBRAIO

- Ogni sabato del mese
  ore 11.00 - 11.30: ***Yoga Nidra***
  ore 11.45 - 12.30: ***Maha Mrityunjaya Mantra***
- Venerdì 15
  ore 19.00 - 20.30: ***Bhakti Yoga. Percorso con i Kirtan****. Ingresso libero*