



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

Lo Yoga è una scienza estremamente dettagliata che spiega sia in termini teorici e filosofici, sia attraverso metodi pratici e fisici, i modi in cui ciascuno può diventare più consapevole della vera natura del sé interiore.

Swami Niranjanananda Saraswati



Estratto dalla conferenza di Swami Ishananda Saraswati “YOGA TRA SPIRITUALITÀ E SALUTE”

La conoscenza dello Yoga

E' principalmente riferita alla pratica di asana, pranayama e yoga nidra, alla meditazione, ma questo concetto è molto restrittivo. Yoga è una disciplina spirituale alla cui base vi è una filosofia che comprende degli aspetti pratici che hanno lo scopo di favorire l'evoluzione dell'essere umano. A questo proposito richiede di conoscere la propria personalità e le sue imperfezioni e di sforzarsi di trasformarle attraverso l'autoconsapevolezza e l'interocezione, cioè la capacità di guardarsi dentro per conoscere il funzionamento, gli schemi di pensiero, le ossessioni e le reazioni della mente. Sovente si usa la mente non per scoprire ma per nascondere a se stessi le manifestazioni più intime: una parte della mente che impedisce all'altra parte di sentire quello che accade interiormente. Se la mente è occupata a tenere a bada situazioni irrisolte, esperienze non elaborate, non ha energia per apprendere, creare, sviluppare relazioni gratificanti e per occuparsi degli altri. L'autoconsapevolezza implica essere presenti a ciò che si sta facendo e pensando, quali emozioni sorgono e come si reagisce in ogni situazione della vita. Dal punto di vista yogico richiede l'applicazione dell'osservatore o testimone, cioè colui che sa di sapere cosa accade, che osserva in modo neutrale e non esprime alcun giudizio in merito.

La spiritualità secondo lo Yoga

La spiritualità, contrapposta al materialismo, è inerente alla scelta di un modo di vivere che non segua puramente i valori mondani ma che integri i principi che avvicinano al sé interiore, allo spirito, all'essenza, al nucleo interiore di coscienza, all'anima...E il ricercatore spirituale è colui che non si identifica con il corpo fisico, con la mente o con l'io apparente, ma che è impegnato a trovare la connessione con il suo sé interiore, a pensare e ad agire con la positività, la purezza, la luminosità contenute in questo sé originario.

Yoga e salute

Se, da un lato, le ricerche scientifiche di questi ultimi anni hanno dimostrato e convalidato l'effetto benefico dello Yoga sulla salute, dall'altro lato hanno fatto in modo che, ancora una volta, passi inosservato il suo scopo reale. Yoga è una disciplina spirituale, ma le sue pratiche possono, come effetto secondario, favorire lo stato di salute ottimale. In particolare l'autoconsapevolezza, che può essere utilizzata come pratica individuale continua, è uno degli elementi fondamentali per il mantenimento della salute e per la guarigione perché permette di capire e, di conseguenza, modificare eventuali errori presenti nello stile di vita, nel modo di pensare e nel comportamento che possono portare allo sviluppo di un disturbo.

Sessioni di Yoga

Tutte le sessioni che proponiamo nelle nostre sedi di Piossasco e Torino tengono in considerazione sia l'aspetto spirituale che quello della salute. Il Satyananda Yoga ha ricevuto il riconoscimento dal Governo Indiano come Università dello Yoga e come uno dei 4 Enti di Formazione e Ricerca proprio perché trasmette un metodo che può essere seguito sia da chi vuole migliorare lo stato di salute sia dal ricercatore che vuole integrare la spiritualità nel proprio stile di vita. Uno scopo non esclude l'altro.



Surya Namaskara

Surya Namaskara è una pratica rivitalizzante e completa poiché include asana, pranayama e autoconsapevolezza. Può essere facilmente integrato nella routine quotidiana perché richiede solo cinque, dieci minuti di pratica per aumentare la vitalità. Infatti Surya Namaskara è molto più di una serie di esercizi fisici poiché le dodici posizioni di cui è formata la sequenza generano prana, l'energia sottile che alimenta l'intero essere. Nella pratica di Surya Namaskara le asana di piegamento avanti e indietro eliminano le rigidità della colonna vertebrale, favoriscono l'attività peristaltica e la stimolazione degli organi preposti all'eliminazione delle scorie metaboliche; la respirazione ritmica, sincronizzata alle asana permette di svuotare completamente i polmoni da ogni traccia di aria stagnante e di riempirli con aria fresca ed ossigenata e di migliorare, senza sforzo, l'attività cardiaca. Surya Namaskara ha un effetto benefico anche sul funzionamento delle ghiandole endocrine: stimola l'ipotalamo che regola la funzione della pituitaria; regolarizza le secrezioni della tiroide, favorisce la corretta attivazione delle ghiandole surrenali, massaggia il pancreas e porta equilibrio nel sistema riproduttivo sia maschile che femminile. Poiché Surya Namaskara stimola il funzionamento del sistema nervoso simpatico, al termine della pratica viene proposto il rilassamento in Shavasana per permettere l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico, così da portare l'intero essere in uno stato di equilibrio.



Cicli della vita e dell'Universo: nascita, crescita, potenza, culmine, decrescita, senescenza, deliquescenza, scomparsa. La civiltà sposa la vitalità della spiritualità e viceversa. Quando queste due vitalità si esauriscono la civiltà crolla...

Michel Onfray, filosofo francese



CHIUSURA DELLE SEDI

da sabato 31 MARZO a lunedì 2 APRILE, vacanze di Pasqua

mercoledì 25 APRILE

lunedì 30 APRILE e martedì 1 MAGGIO (ponte)

PROGRAMMI DI PIOSSASCO

MARZO

- Venerdì 2, ore 20.15:
Yoga in ambito educativo e sociale - 2ª Conferenza del ciclo YOGA VIDYA
- Sabato 3 - 10 - 17 - 24, ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 3, ore 11 - 19: **Formazione insegnanti – 3° anno**
- Domenica 4, ore 9.30 – 12.30:
Panchatattwa e Panchakosha - 2ª Domenica di Approfondimento
- Sabato 24, ore 19 – 20.30: **Navaratri** – Mantra, Kirtan e Meditazione

APRILE

- Ogni sabato del mese, ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Domenica 15, ore 9.30 – 12.30:
Panchatattwa e Panchakosha - 3ª Domenica di Approfondimento
- Venerdì 27, ore 20.15: **Yoga e integrazione tra femminile e maschile**
3ª Conferenza del ciclo YOGA VIDYA
- Da sabato 28 aprile ore 9 a martedì 1° maggio ore 17 – **KVS Campetto**
Programma residenziale - Formazione insegnanti – 3° anno

PROGRAMMI A TORINO

MARZO

- Giovedì 1, ore 20.45:
Yoga in ambito educativo e sociale - 2ª Conferenza del ciclo YOGA VIDYA
- Sabato 3 - 10 - 17 - 24
ore 10.30 - 11.00: **Yoga Nidra**
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Domenica 4, ore 9.30 – 12.30:
Panchatattwa e Panchakosha - 2ª Domenica di Approfondimento
- Domenica 25, ore 19 – 20.30: **Navaratri** – Mantra, Kirtan e Meditazione

APRILE

- Ogni sabato del mese
ore 10.30 - 11.00: **Yoga Nidra**
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Domenica 15, ore 9.30 – 12.30:
Panchatattwa e Panchakosha - 3ª Domenica di Approfondimento
- Giovedì 26, ore 20.45: **Yoga e integrazione tra femminile e maschile**
3ª Conferenza del ciclo YOGA VIDYA