



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

*Tutto accade, purché il cuore sia puro, aperto e semplice.
È questo il risultato della vita yogica.
La vita yogica non è perfezione, è realizzare ed esprimere il proprio meglio.*

Quando si recita il **Maha Mrityunjaya Mantra** per la salute e il benessere generale delle persone o della società è sempre meglio essere quanti più possibile; in questo modo la forza del pensiero e della volontà di molti diventano uno strumento potente che trasporta l'energia del mantra. Quando si pratica da soli l'effetto è minore, ma se un gruppo di persone si riunisce con l'unico pensiero di sviluppare benessere e salute, l'affermazione del sankalpa, la condivisione della risoluzione, farà raggiungere lo scopo con maggiore intensità.



HATHA YOGA E KARMA YOGA

Le Asana dell'Hatha Yoga aiutano a bilanciare i sistemi fisiologici creando equilibrio e armonia. I livelli delle endorfine cambiano, i livelli della dopamina e dell'ossitocina migliorano, la produzione delle sostanze chimiche connesse alla gioia e alla positività viene intensificata. Dopo una sessione di asana, ci si sente forti, contenti e loquaci perché ha avuto luogo un cambiamento nella produzione di quelle sostanze che rendono maggiormente estroversi e connessi con il proprio corpo e con il prossimo. La pratica di asana, pranayama, mudra, bandha e pratyahara bilancia le energie praniche sia grossolane che sottili, di ida nadi (energia mentale) e di pingala nadi (energia fisica). Gli yogi si sono resi conto che in assenza di equilibrio pranico non si vive pienamente: è l'equilibrio delle energie che consente al corpo di diventare più efficiente, sano e attivo. È l'equilibrio pranico che permette alla mente di diventare più creativa, positiva, ottimista e aperta.

Anche il Karma Yoga è un modo per armonizzare le energie del corpo. Quando si pratica yoga regolarmente, il corpo accumula energia; il prana in più deve essere reimpiegato e questo può avvenire in modo corretto praticando il Karma Yoga. Molte persone pensano, come suggerisce il nome, che il Karma Yoga sia lo yoga dell'azione, ma il vero scopo del Karma Yoga è quello di utilizzare l'energia accumulata con le pratiche di Hatha Yoga.

Swami Niranjanananda Saraswati



C'è un'intima connessione tra mente e corpo. Qualsiasi sentimento negativo o risentimento nei confronti di un'altra persona o delle situazioni della vita influenzerà immediatamente il corpo e produrrà qualche forma di disturbo. Tutti i disturbi hanno la loro origine nella mente. Se si eliminano i cattivi pensieri, i disturbi del corpo svaniscono. Occorre curare prima la mente, la salute mentale è più importante della salute fisica. Eliminate i rancori attraverso l'amore, il servizio,

l'amicizia, la simpatia e la compassione. È possibile eliminare l'avidità attraverso atti di generosità e di carità, scacciare l'orgoglio con l'umiltà. Questo aiuta ad ottenere una buona salute mentale. Risate e allegria sono tonici meravigliosi per il corpo e la mente. Siate coraggiosi, siate gentili, siate tolleranti, cantate. Praticate asana, pranayama e recitate i mantra. In questo modo si ottiene un'ottima salute fisica e una mente calma ed equilibrata.

Swami Sivananda Saraswati



Lo Yoga permette di accedere alla parte luminosa, creativa e intuitiva di se stessi. Questa parte rende la vita un viaggio gioioso, soddisfacente e di successo. Senza questa parte luminosa si vive in un mondo insulso fatto di ignoranza e monotonia, sempre alla ricerca di risposte dall'esterno piuttosto che dall'interno. Collegandosi con la parte luminosa si sperimenta e si scopre la verità che tutto ciò che è necessario conoscere è già presente all'interno di se stessi. Questa è la gioiosa esperienza che lo yoga può offrire.

Dott. Swami Shankardevananda Saraswati



Colui che lavora con le mani è un lavoratore, colui che lavora con le mani e la testa è un artigiano, colui che lavora con le mani, la testa e il cuore è un artista.

San Francesco d'Assisi



Nel bel mezzo dell'odio, ho scoperto che vi era in me un invincibile amore.
Nel bel mezzo delle lacrime, ho scoperto che vi era in me un invincibile sorriso.
Nel bel mezzo del caos, ho scoperto che vi era in me un'invincibile tranquillità.
Ho scoperto, infine che, nel bel mezzo dell'inverno, vi era in me un'invincibile estate.
E che ciò mi rende felice. Perché afferma che non importa quanto duramente il mondo mi sia contro, in me c'è qualcosa di più forte, qualcosa di migliore che mi spinge avanti.

Albert Camus



CHIUSURA DELLE SEDI

da venerdì 19 a lunedì 22 APRILE, vacanze di Pasqua
giovedì 25 APRILE
mercoledì 1 MAGGIO

PROGRAMMI A PIOSSASCO

MARZO

- Ogni sabato del mese
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Da lunedì 4 a venerdì 8, ore 7.30 – 8.00: **Programma di Shivaratri - Mantra Sadhana**
- Sabato 9
ore 14.00 - 18.00: **Yoga Vidya 6 - Percorso annuale di approfondimento**
ore 18.15 - 19.45: **MAHA SHIVARATRI – Mantra e kirtan**
- Domenica 10
ore 9.00 – 13.00: **Aggiornamento permanente insegnanti – 3° incontro**

APRILE

- Ogni sabato del mese
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 6
ore 14.00 - 18.00: **Yoga Vidya 7 - Percorso annuale di approfondimento**
- Mercoledì 10
20.00 – 21.30: **Programma di Navaratri - Kirtan.**



PROGRAMMI A TORINO

MARZO

- Ogni sabato del mese
ore 11.00 - 11.30: **Yoga Nidra**
ore 11.45 - 12.30: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Da lunedì 4 a venerdì 8, ore 7.30 – 8.00: **Shivaratri - Mantra Sadhana**
- Venerdì 8
ore 19.00 - 20.30: **MAHA SHIVARATRI.- Mantra e Kirtan**

APRILE

- Ogni sabato del mese
ore 11.45 - 12.30: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Venerdì 12
ore 19.00 - 20.30: **Programma di Navaratri - Kirtan.**