

Kalpa Vriksha
Satyananda Yoga™



ITALIA, 10045 PIOSASCO (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 via di uscita da ogni calamità è quella di esprimere amore e unione. La loro corretta espressione promuove gradualmente l'immunità a egoismo, odio, raggiri, inganni, ansietà, stress, tensioni, paure e insicurezze sviluppando, al loro posto, positività, creatività, adattabilità e fiducia in se stessi.

Swami Satyasangananda Saraswati



Gli sforzi di Jiva, l'anima individuale di unirsi ad Atma, l'anima universale vengono proiettati nei differenti tentativi mondani di amare e di essere amati. Ogni essere umano tende a cercare unità, unione, dedizione, abbandono di sé, non dualità e i suoi desideri non sono altro che forme differenti di ricerca. Questa è la legge che governa ogni comportamento ma, sfortunatamente, questa legge porta a fare esperienze che non sono di vera unione, di vera unità. Quando, stanchi di questi miseri esperimenti mondani, ci si rende conto che si fallisce nell'amare e nell'essere amati e non si realizza l'unione, allora finalmente ci si rivolge al proprio Jiva trovando quello che si è cercato nel mondo esterno e anche qualche cosa di più.

Paramahansa Satyananda Saraswati



Lungo il sentiero del Bhakti Yoga, due sono i pilastri essenziali per la mente: la fede e la fiducia. Fede in una forza più elevata e fiducia in se stessi. Solitamente le persone non credono in se stesse, pensano di essere incapaci e deboli e non credono di possedere le capacità per far qualcosa nella vita. C'è una mancanza di "sankalpa shakti" la forza della risoluzione, "iccha shakti" la forza di volontà e "kriya shakti" la forza di agire. Se si è determinati, si può raggiungere qualsiasi cosa nella vita. La determinazione arriva con la fiducia nelle proprie capacità. Ricordate che siete in questo mondo senza nulla di meno degli altri. Quindi credete fermamente di avere le capacità per acquisire gioia, benessere e insegnamenti nella vita e la fede di non essere soli al mondo.



Si crede che solo virtù, purezza, moralità siano aspetti spirituali e non che lo siano anche la felicità, la contentezza, la soddisfazione. Spiritualità è connettersi con il buono e il bello della vita, con ciò che la vita offre, con la positività di ogni giorno, anziché focalizzarsi sulle negatività. Queste sono parole sentite, lette ma... ascoltate, adottate? Il 90% delle persone sente senza ascoltare. Sentire è differente da ascoltare. Si può ascoltare senza comprendere. Quando si ascolta si assorbe e si comprende un pensiero. E comprendere offre la possibilità di realizzare la conoscenza: Vidya.



La felicità si ottiene praticando Pratyahara e Dhyana dissociandosi dalle esperienze di dolore e identificandosi con lo stato di gioia.

Swami Niranananda Saraswati



...alla fine ho scoperto che in ogni cosa volevo trovare me stesso senza però cercarmi. Perciò ho voluto cercare non più fuori di me, ma dentro di me.

Carl Gustav Jung



Ogni sessione di Yoga che proponiamo rispetta le condizioni fondamentali appartenenti alla tradizione del Satyananda/Bihar Yoga:

- praticare in un ambiente in cui è presente energia "yogica"
- praticare in silenzio, ad occhi chiusi per favorire lo sviluppo dell'auto
- consapevolezza e dell'interiorizzazione
- creare la connessione energetica con l'insegnante
- creare la connessione energetica tra i componenti del gruppo
- stabilire la relazione diretta tra insegnante e allievo
- osservare la corretta esecuzione delle pratiche
- considerare le difficoltà/limitazioni di ciascun praticante
- indicare, quando necessario, alternative e/o modificazioni personalizzate nell'esecuzione delle pratiche.

Durante il periodo di chiusura dovuta al Covid 19, Kalpa Vriksha Satyananda e Kalpa Vriksha Niranjanananda hanno scelto di non proporre lezioni di yoga online, in quanto non rispettano le condizioni "yogiche" di cui sopra che costituiscono la reale differenza tra una sessione di Yoga ed una semplice lezione di ginnastica. In alternativa, è stato scelto di inviare settimanalmente dei programmi di Yoga differenziati, rivolti ad allievi principianti, intermedi e avanzati e di pubblicare numerosi audio scaricabili dal nostro sito web. La modalità che abbiamo proposto ha permesso, a coloro che l'hanno accolta, di continuare a mantenere il "filo yogico" praticando a casa propria, nel momento e nel luogo più idoneo alla propria situazione lavorativa e familiare; ha offerto la possibilità di sperimentare una nuova forma di Yoga in autonomia, che è uno degli obiettivi della disciplina yogica; infine ha dato modo di prendere uno stacco dalle strumentazioni digitali che venivano già ampiamente utilizzate durante la giornata.

Swami Ishananda Saraswati



La conoscenza consiste nel filtraggio delle informazioni. L'informazione può nuocere alla conoscenza perché dice troppe cose. Troppe cose insieme fanno rumore e il rumore non è strumento di conoscenza.

Umberto Eco



Alcuni di noi sono come inchiostro, altri come carta. Se non fosse per il nero di alcuni di noi, altri sarebbero muti. Se non fosse per il bianco di alcuni di noi, altri sarebbero ciechi.

Khalil Gibran

PROGRAMMI SEDE DI PIOSSASCO

SETTEMBRE

- SABATO 12, ORE 18.00 - 19.30
PROGRAMMA DI INAUGURAZIONE DEL NUOVO ANNO
- SABATO 19 - 26, ORE 11.15 - 12.00
MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

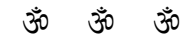
OTTOBRE

- OGNI SABATO DEL MESE, ORE 11.15 - 12.00
MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

PROGRAMMI IN ASHRAM

OTTOBRE

- DOMENICA 4, ORE 9.30-12.30
YOGA NELLA NATURA
- DOMENICA 4, ORE 14.30-17.30
PERCORSO ECOLOGICO ATTRAVERSO I CHAKRA E KARMA YOGA
- LUNEDÌ 5, ORE 18.30-20.00
GURU BHAKTI SADHANA



PROGRAMMI A TORINO

SETTEMBRE

- SABATO 12, ORE 18.00 - 19.30
PROGRAMMA DI INAUGURAZIONE DEL NUOVO ANNO
- SABATO 19 - 26, ORE 11.30 - 12.15
MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

OTTOBRE

- OGNI SABATO DEL MESE, ORE 11.30 - 12.45
MAHA MRITYUNJAYA MANTRA