

Yoga Path

n. 142

Marzo/Aprile 2022



Kalpa Vriksha Satyananda

Scuola di Formazione Yoga



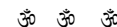
PIOSSASCO (To) - Via Palestro 36
TORINO - Via Cantalupo 3/a

tel. 349 669 34 21 - kvv@yogasatyananda.it

MEDICINA E YOGA

La medicina ha un ruolo fondamentale per la salute dell'umanità, ma ha i suoi limiti. Con tutto il mio rispetto per la scienza medica, penso che i farmaci dovrebbero essere usati con parsimonia, nelle malattie veramente gravi e nelle situazioni di emergenza. Se non si ha appetito e si prendono medicine per farlo tornare, se si prendono pillole per digerire, per eliminare la costipazione intestinale, per assicurarsi il sonno o antidolorifici per il mal di schiena questi sono tutti trattamenti per la salute negativi. Il primo trattamento positivo per i disturbi minori consiste nello sviluppo dell'auto consapevolezza che permette di conoscere e cambiare le abitudini dannose che sono alla base del malessere: vivere troppo in fretta, caricarsi di troppi impegni e pressioni, non prendersi pause di riposo, non fare esercizio fisico rimanendo imbrigliati nella sedentarietà, nutrire corpo e mente in modo scorretto, continuare ad alimentare schemi di pensiero negativi, non esprimere le emozioni... Se si forniscono gli input giusti, il sistema corpo/mente attiva il suo processo naturale di auto guarigione. Il mio Guru Swami Sivananda di Rishikesh era medico. Una volta gli chiesi perché avesse messo in secondo piano la sua professione medica e lui mi rispose. "Molti disturbi di salute minori non hanno necessità di essere curati con i farmaci e alcune malattie non possono essere curate con i farmaci: le sofferenze, le angosce, le passioni, la depressione, l'ansietà non si risolvono prendendo una pillola, devono essere curate scoprendone l'origine e sviluppando la consapevolezza della loro causa, per questo ho iniziato ad utilizzare lo Yoga".

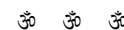
Swami Satyananda Saraswati



DOLORE E PRANA

Lo Yoga considera il dolore anche dal punto di vista energetico, pranico. Il dolore è un sintomo di carenza, di blocco o di squilibrio del Prana. Per ritrovare la salute si può agire anche tramite il livello energetico. Man mano che, attraverso le asana, si riconquista la mobilità di muscoli e giunture, i blocchi energetici vengono rimossi e il Prana riprende a fluire correttamente. I blocchi pranici possono essere eliminati anche attraverso il pranayama, la meditazione e l'auto consapevolezza. Poiché l'energia fluisce dove viene portata la consapevolezza, connettendosi con la parte del corpo in cui si prova dolore, lì viene diretto il prana e, con pratiche yogiche specifiche, è possibile iniziare un processo di auto guarigione. Sw. Shivananda, grande yoghi e medico, a metà dell'900 ha iniziato a usare le pratiche di Yoga e, in particolare "la potenza del pensiero e il pensiero positivo" (su cui argomenti ha scritto un libro) per alleviare il dolore e la malattia. In tempi più recenti la scienza moderna ha iniziato a parlare del fenomeno della "memoria cellulare" affermando che ogni cellula ricorda tutto ciò che ha fatto e che, attraverso il potere della mente, il tessuto delle cicatrici può essere "guarito" ripulendo la memoria delle cellule.

Swami Ishananda Saraswati



SANKALPA E VIKALPA

In Yoga, normalmente, il termine "manas" si riferisce alla mente inferiore, non alla mente superiore "mahat". Manas è la mente, le cui due espressioni possono essere Sankalpa, chiarezza e Vikalpa, confusione. Sankalpa è chiarezza di pensiero, di

intenzione, di motivazione e di obiettivo. Vikalpa è confusione, stato mentale di intorpidimento in cui non si sa cosa decidere, cosa fare. Il Gayatri Mantra e altri Shanti Mantra sono Sankalpa perché sviluppano nella mente consapevolezza, lucidità, una chiara direzione da seguire e uno scopo finalizzato all'evoluzione.

AMBIENTE

Per dare i suoi frutti Yoga deve essere praticato in un luogo pulito e puro che diffonde pace e serenità, in cui qualsiasi forma di espressione negativa deve essere assente. Ogni luogo ha il potere di attirare forze negative o positive: in Sadhana, la sala di Yoga, e ancor più in Ashram, vengono create vibrazioni positive così intense che non permettono alle negatività di entrare.

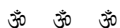
Swami Niranjanananda Saraswati



IL FUTURO

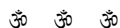
Penso che sia necessario educare le nuove generazioni al valore della sconfitta, alla sua gestione e all'umanità che ne scaturisce. A costruire un'identità capace di avvertire una comunanza di destino, dove si può fallire e ricominciare senza che il valore e la dignità ne siano intaccati. A non diventare uno "sgomitatore" sociale, a non passare sul corpo degli altri per arrivare primi. In questo mondo di vincitori volgari e disonesti, di prevaricatori falsi e opportunisti, della gente che conta, che occupa il potere, che scippa il presente, di nevrotici del successo, dell'apparire, del diventare... come sarà il futuro! A questa antropologia del vincente preferisco di gran lunga chi perde. È un esercizio che mi riesce bene. E mi riconcilia con la mia sacra pochezza.

Pier Paolo Pasolini



MITOLOGIA INDIANA

Nel testo Padma Purana, Shiva è conosciuto come dio della medicina: le medicine si ottengono dalle piante ed egli considera gli alberi membri della sua famiglia proprio come la moglie Parvati e i figli Kartikeya e Ganesha. Quando i figli lasciano la casa materna Parvati, per uscire dalla sua solitudine, chiede all'albero magico *Kalpavriksha*, di concederle una figlia; il suo desiderio viene soddisfatto e diventa madre di Ashoka Sundari.



ESISTENZA

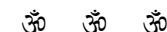
Prima di entrare nel mare il fiume, guardando indietro tutto il cammino che ha percorso, il lungo e tortuoso passaggio che si è aperto attraverso foreste e villaggi, trema di paura perché davanti a sé vede un oceano così grande in cui, entrandoci, può sparire per sempre. Ma non c'è altro modo, il fiume non può tornare indietro. Nessuno può tornare indietro nella propria esistenza, è impossibile. Il fiume accetta la sua natura ed entra nell'oceano. Solo entrando nell'oceano la paura diminuirà, perché si saprà che non si tratta di scomparire nell'oceano ma di diventare oceano.

Khalil Gibran

SEDE DI PIOSSASCO ASHRAM

MARZO

- SABATO 5 ORE 10.00 -17.00
ANUSHTANA – INCONTRO DI CONSAPEVOLEZZA, INTERIORIZZAZIONE, KARMA YOGA
- SABATO 5 ORE 18.00 – 19.30
GURU BHAKTI SADHANA
- DOMENICA 6 ORE 10.00 - 13.00
IL RUOLO DEI CHAKRA NELLO STATO DI SALUTE PSICOFISICA E NELLO SVILUPPO DELLE MALATTIE



APRILE

- SABATO 2 ORE 10.00 -17.00
ANUSHTANA – INCONTRO DI CONSAPEVOLEZZA, INTERIORIZZAZIONE, KARMA YOGA
- DOMENICA 3 ORE 10.00 - 13.00
TECNICHE PER ALLEVIARE ANSIETÀ, INSONNIA, ATTACCHI DI PANICO, STATI DEPRESSIVI
- MARTEDÌ 5 ORE 18.30 – 20.00
GURU BHAKTI SADHANA

SEDE DI TORINO

MARZO

- OGNI GIOVEDÌ ORE 10.00 - 11.30
YOGA PER LA TERZA ETÀ