

Yoga Path

Novembre / Dicembre 2022

n. 145

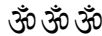


Kalpa Vriksha Satyananda
Scuola di Formazione Yoga



ITALIA, 10045
PIOSSASCO (TO) Via Palestro 36
TORINO – Via Cantalupo 3/a
Tel. 349 669 34 21 kvv@yogasatyananda.it

WWW.YOGASATYANANDA.IT



AVIDITÀ

La società moderna non riconosce l'altruismo, l'equanimità, la condivisione, è basata sull'avidità, sull'auto referenzialità, sul principio in cui i bisogni personali, eccessivi, vengono messi avanti a tutto e a tutti, è la condizione che si esprime nell'accumulo, nell'accaparramento, nell'egoismo, nel voler sempre di più, nel non essere mai soddisfatti e contenti di ciò che si ha. L'avidità è causa dell'incapacità di discriminare tra necessità reali e indulgenza nel desiderare. A livello mentale può essere concreta, diretta verso il denaro, lo status, la competizione, l'ambizione, il potere, il sesso, il cibo o astratta: voler acquisire enormi quantità di conoscenza, di sapere, un bagaglio che non ha nulla a che fare con il miglioramento del vivere quotidiano o con l'evoluzione della coscienza. A livello emozionale si manifesta nel volere ricevere costante attenzione e sostegno dagli altri, nella manipolazione, nella possessività degli affetti. Recenti ricerche sulla gratitudine mostrano che ha un grande impatto sul livello di attività dell'ipotalamo e sulla riduzione della produzione del cortisolo, l'ormone dello stress connesso al benessere e a una grande sensazione di sicurezza.

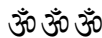
Swami Ratnashakti Saraswati

L'avidità è il veleno del pianeta, per la nostra continuità e salvezza, prima che sia troppo tardi, deve essere rimossa. La tendenza a collezionare e ammassare proprietà dà origine a una condotta sbagliata, conduce verso un processo di pensiero scorretto e ad attitudini empie. Viceversa la tendenza a condividere porta a un completo cambiamento nel proprio comportamento, modo di pensare, di esprimersi e di agire.

Swami Satyananda Saraswati

Qual è l'opposto dell'avidità? È accontentarsi, è sviluppare l'attitudine di apprezzamento e gratitudine per ciò che si ha. La gratitudine è espansione della mente e consapevolezza del senso di connessione con gli altri.

Swami Niranjananda Saraswat



CONNESSIONE CORPO-MENTE-PSICHE

Corpo e mente non sono due entità separate anche se la tendenza generale è quella di pensare e di agire come se lo fossero. Ogni tensione mentale o emozionale ha una corrispondente tensione fisica e viceversa. Uno degli effetti benefici delle Asana, del Pranayama e di Yoga Nidra è quello di liberare i nodi, le rigidità, le tensioni depositate nel corpo fisico, nella mente e nella psiche.

JALA NETI, LA PULIZIA DEI SENI NASALI

Antica tecnica parte dell'Hatha Yoga, inserita all'interno dei Shatkarma, le 6 azioni che hanno lo scopo di purificare l'organismo dalle tossine e creare equilibrio fisico e mentale. Jala Neti rimuove il muco e le polveri inquinanti dai passaggi nasali permettendo all'aria più pulita di fluire senza ostruzioni. Aiuta a prevenire e curare disturbi dell'apparato respiratorio, le allergie, la sinusite e a mantenere in buona salute orecchie, occhi, naso e gola. Allevia la tensione muscolare del viso, elimina la sonnolenza, ha un effetto rinfrescante e calmante sul cervello e, in numerosi casi, ha dimostrato di portare beneficio nelle emicranie e mal di testa. La pratica può essere fatta alla sera per liberare le tracce dell'aria inquinata respirata durante la giornata e aiutare a dormire meglio o al mattino prima di praticare il sadhana personale per attivare e potenziare il prana, l'energia vitale. In Yoga la respirazione avviene sempre attraverso il naso perchè il passaggio dell'aria/ossigeno e del prana nelle due narici è connesso all'energia mentale/psichica e fisica, ai due emisferi cerebrali e al funzionamento del Sistema Nervoso vegetativo. Gli allievi che desiderano imparare a praticare Jala Neti, possono comunicare la loro richiesta in segreteria.

INDICAZIONI SALUTARI

Dieta: contrariamente all'opinione popolare, Yoga non richiede di diventare vegetariani, suggerisce semplicemente di mangiare cibo naturale e con moderazione: riempire lo stomaco per metà di cibo e per un quarto di acqua, lasciando vuoto il rimanente quarto, mangiare per vivere piuttosto che vivere per mangiare.

Respirazione: la maggior parte delle persone non respira correttamente, utilizza solo una piccola parte della propria capacità polmonare, in questo modo, le cellule del corpo ricevono una quantità ridotta di ossigeno e di prana. Una respirazione veloce, irregolare e superficiale influenza lo stato di salute. Benchè respirare sia un procedimento inconscio, il respiro può essere controllato e modificato in qualsiasi momento della giornata: attivare la respirazione addominale piuttosto di quella toracica, renderlo più lento, ritmico e regolare favorisce il dinamismo, la vitalità e il benessere generale.

Costipazione intestinale: si dovrebbero assumere farmaci lassativi solo dopo aver provato a risolvere il problema con dei metodi naturali come bere appena svegli due o tre bicchieri di acqua tiepida leggermente salata, praticare asana che coinvolgano i movimenti intestinali e favoriscano la peristalsi, liberare la contrattura muscolare della parete addominale che porta alla conseguente contrattura del diaframma e ad una respirazione superficiale che impedisce un naturale massaggio all'intestino.

ॐ ॐ ॐ
ASHRAM

NOVEMBRE

- **SABATO 5**
ore **9.30 – 17.30** ANUSHTHANA, PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA E
KARMA YOGA
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)
ore **18.00 – 19.30** GURU BHAKTI SADHANA
ore **20.00 – 21.30** ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI
- **DOMENICA 6**
ore **9.00 – 18.00** SECONDO INCONTRO FORMAZIONE INSEGNANTI
AGGIORNAMENTO INSEGNANTI SENIOR
(possibilità di partecipare a partire dal sabato con pernottamento - pranzo al sacco)

ॐ ॐ ॐ

DICEMBRE

- **SABATO 3**
ore **9.30 – 17.30** ANUSHTHANA, PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA E
KARMA YOGA
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)
- **DOMENICA 4**
ore **9.00 – 18.00** TERZO INCONTRO FORMAZIONE INSEGNANTI
AGGIORNAMENTO INSEGNANTI SENIOR
(possibilità di partecipare a partire dal sabato con pernottamento - pranzo al sacco)
- **LUNEDI 5**
ore **18.00 – 19.30** GURU BHAKTI SADHANA

ॐ ॐ ॐ

SEDI DI PIOSSASCO E DI TORINO

DICEMBRE

- **SABATO 31**
ore **15.00 – 16.30** MEDITAZIONE DI FINE ANNO E SCAMBIO DI AUGURI

19 dicembre inizio Vacanze Natalizie

9 gennaio ripresa corsi settimanali