

Yoga Path

Maggio / Giugno/ Luglio 2024

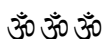
n. 153



Kalpa Vriksha Satyananda
Scuola di Formazione Yoga



ITALIA, 10045
PIOSSASCO (TO) Via Palestro 36
Via Campetto 43
TORINO – Via Cantalupo 3/a
Tel. 349 669 34 21 kvv@yogasatyananda.it
WWW.YOGASATYANANDA.IT



Yoga, sistema millenario della tradizione indiana

Lo Yoga viene purtroppo confuso, mescolato, contaminato da sistemi, pratiche aggiunte e inventate in tempi recenti che, promettendo effetti sensazionali quale ad esempio *il risveglio della Kundalini*, attirano molte persone che non conoscono i concetti e gli aspetti fondamentali della Disciplina Yogica. Nella sua forma originale tradizionale, Yoga viene trasmesso allo scopo di promuovere l'auto consapevolezza, l'auto conoscenza, la connessione, l'equilibrio, l'armonia tra le espressioni del corpo, della mente e della psiche, con la Natura e l'Universo, con una Entità Superiore in accordo al proprio credo e filosofia di vita. Gli effetti delle pratiche di Yoga influenzano le cinque dimensioni di esistenza umana: fisica, energetica, mentale, psichica, spirituale. Il procedimento di rilassamento Yogico (*Yoga Nidra, tecnica preservata dal Marchio di Registrazione Internazionale*), particolare e specifico, composto da otto stadi progressivi e gradualmente, è finalizzato a calmare la mente, equilibrare l'espressione delle emozioni, ridurre l'ansietà e la depressione, favorire la corretta respirazione, promuovere una maggiore responsabilità e controllo sullo stile di vita personale. Yoga non è un trattamento medico vero e proprio, è uno strumento di prevenzione e di mantenimento dello stato di salute ed è riconosciuto come medicina non convenzionale. Difatti le ricerche dimostrano che le posture, le tecniche di respirazione, di rilassamento, di consapevolezza, di concentrazione e di meditazione, agiscono in modo efficace sia direttamente sui problemi di salute, sia sui sintomi sottostanti al disturbo fisico o mentale, influenzano positivamente il percorso della malattia e di ripresa dello stato ottimale di salute, canalizzano l'energia verso le innate capacità di auto guarigione e aiutano a considerare la malattia come parte e strumento della propria crescita spirituale. Inoltre, quando nelle malattie psicosomatiche vengono combinate con i trattamenti medici tradizionali, aumentano i benefici. Ogni volta che la salute fisica viene a mancare si assumono i farmaci necessari ad alleviare i sintomi di quel particolare disturbo, ma la sofferenza è anche psicologica e porta ad utilizzare anche gli psicofarmaci. In questi casi l'energia vitale diminuisce, la propria identità viene messa in crisi e deve essere ricostruita, l'incertezza del futuro e l'assenza di riferimenti validi, la tensione che può diventare angoscia può far sentire di non essere più vivi, fino a volte a portare alla mancanza della volontà di sopravvivenza.

Yoga insegna a prendersi cura della salute e del momento presente, ad adottare uno stile di vita corretto e buone abitudini che devono equilibrare nella giornata momenti di veglia/sonno, attività/riposo, introspezione/ricreazione, a distinguere i bisogni essenziali da quelli fasulli che diventano a volte nevrotici e creano frustrazioni perchè non si riesce a soddisfarli. Insegna a sviluppare la positività della mente e la creatività, a vivere al meglio, in pienezza e in modo più soddisfacente la propria vita, a capirne l'importanza e a ricercarne lo scopo reale che non dovrebbe essere puramente materialmente ma anche spirituale.

Yoga e stress

Lo stress è utile per mobilitare le energie, ad affrontare situazioni nuove, difficoltà, imprevisti, emergenze. Diventa dannoso quando gli stimoli esterni o interni (pensieri negativi, paure, preoccupazione, conflitti, frustrazioni) disturbano, spaventano, angosciano. Se un evento viene vissuto positivamente, in modo appagante e gratificante, la produzione di endorfine del cervello e delle cellule immunitarie aumenta. Viceversa se una situazione viene valutata negativamente e o frustrante il sistema immunitario subisce una inibizione. In alcuni casi la produzione di anticorpi viene diretta verso le cellule del proprio organismo, come se fossero agenti esterni pericolosi da eliminare, dando origine a malattie autoimmuni (es. artrite reumatoide, lupus, cancro). Yoga, per mezzo di numerose tecniche, può cambiare la reattività neuro umorale allo stress e alleviare i sintomi ansiogeni. In particolare il rilassamento Yogico (Yoga Nidra), è la pratica in grado di stemperare le tensioni mentali, emozionali e psichiche, anche quelle di cui non si è consapevoli a livello conscio, tensioni che si riflettono nel corpo fisico e che nel tempo diventano un'armatura che lo imprigiona.

La risposta allo stress è l'attivazione della capacità di gestire le tensioni e le iper stimolazioni della vita moderna, attraverso il rilassamento, il riposo, il sonno che permettono di rivitalizzare la forza fisica e mentale. La maggior parte delle persone è costantemente, mentalmente ed emotivamente, super attiva, super vigile. Ha posizionato il rilassamento sul tasto "off". Per una buona salute e vita in generale è indispensabile posizionare il rilassamento sul tasto su "on". Lo Yoga è il Maestro adatto a tale proposito.

Consapevolezza

È la facoltà che permette di "sapere che io so". La maggior parte delle persone manca di consapevolezza. Il primo passo è l'osservazione del corpo fisico: condizioni, sensazioni, posture, movimenti. Il secondo è quello di osservare le attività della mente: il suo vagare in differenti direzioni, distrazione o concentrazione, tipologia dei pensieri, stato mentale durante la giornata. Il terzo è l'osservazione del procedimento della respirazione: se è lenta, veloce, superficiale, profonda, regolare, come si sta respirando nelle differenti attività e situazioni della giornata. Il quarto è osservare le proprie emozioni che emergono dagli eventi e dalle relazioni interpersonali e le reazioni che si manifestano di conseguenza. La consapevolezza non è una facoltà automatica, deve essere coltivata, richiede allenamento e pazienza.

Sw. Ishananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

SEDE DI PIOSSASCO

MAGGIO

- **SABATO 11**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 25**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

ॐ ॐ ॐ

SEDE DI TORINO

MAGGIO

- **SABATO 25**
ore 11.00 – 11.45 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA
programma libero aperto a tutti, prenotazione entro il giovedì precedente

ॐ ॐ ॐ

ASHRAM

MAGGIO

- **SABATO 4**
ore 10.00 – 17.00 KARMA YOGA MEDITAZIONE DINAMICA ALL'APERTO (*tempo permettendo*)
PRATICHE MEDITATIVE - YOGA NIDRA SESSIONE DI MANTRA - PRATICHE DI PURIFICAZIONE ENERGETICA - JALA NETI (purificazione dei passaggi nasali e dei seni mascellari. Ha lo scopo di favorire l'equilibrio tra i flussi di energia fisica e mentale e tra i due emisferi cerebrali. Benefici collaterali: rimuove muco, polveri inquinanti, tensioni muscolari del viso, allevia sinusite, depressione e ansietà)
prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco – contributo 50€ per i soci
- **DOMENICA 5**
ore 9.30 – 17.00 FORMAZIONE INSEGNANTI JUNIOR e AGGIORNAMENTO INSEGNANTI SENIOR
prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco
- **DOMENICA 5**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
prenotazione entro il giovedì precedente

ॐ ॐ ॐ

DA LUNEDÌ 15 A SABATO 20 LUGLIO

PROGRAMMA RESIDENZIALE ANNUALE IN ASHRAM

NON SONO PREVISTE PRESENZE SALTUARIE

QUOTA DI PARTECIPAZIONE COMPRENSIVA DI VITTO E ALLOGGIO € 250.

PRENOTAZIONI ENTRO IL 30 GIUGNO

DOMENICA 21 LUGLIO ore 19.00-22.00

CELEBRAZIONE DI GURU PURNIMA INGRESSO LIBERO

PRENOTAZIONI ENTRO IL 18 LUGLIO

ॐ ॐ ॐ