# Yoga Path

n. 156

Gennaio /Febbraio 2025

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

ॐ ॐ ॐ

## CONFETTI YOGICI

*La vibrazione sottile del Mantra influenza i livelli più profondi della personalità a cui né i sensi, né la mente, né l'intelletto hanno accesso.

*I blocchi energetici hanno origine da tensioni neuro-muscolari che si sviluppano nel corpo a causa di uno stile di vita sedentario, di posture scorrette, di stress mentale e di tensioni che si accumulano e si manifestano in diverse parti del corpo. Praticando regolarmente Yoga molti di questi blocchi energetici vengono eliminati. L'effetto che si sente è quello di un maggiore benessere, dinamismo e vitalità.

*L'energia vitale è responsabile di tutte le attività del corpo e della mente.

*Un buon livello di energia vitale porta equilibrio tra i due emisferi cerebrali, tra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico e si riflette in uno stato della mente più calmo e stabile.

*La respirazione dell'ape stimola la secrezione di melatonina che aiuta a calmare ed equilibrare il sistema nervoso.

*L'inspirazione attraverso il naso favorisce il rilascio dell'ossido nitrico che aiuta ad allargare i vasi sanguigni e a far sì che il sangue ossigenato e ricco di sostanze nutritive raggiunga tutti gli organi e i tessuti del corpo. Attraverso l'espirazione si può misurare il grado di infiammazione delle vie respiratorie.

*Le asana di equilibrio sviluppano le funzioni del cervelletto, quella parte del cervello che controlla il movimento e il mantenimento dell'equilibrio fisico. Migliorano la coordinazione muscolare, la postura e anche l'equilibrio mentale ed emozionale e la concentrazione. Aiutano a fermare i movimenti inconsapevoli, automatici, inutili che causano dispersione di energia.

ॐ ॐ ॐ

## CONCETTI YOGICI DI NUTRIZIONE

*non mangiare troppo: riempire metà dello stomaco con il cibo, ¼ con l'acqua, ¼ vuoto

*seguire un'alimentazione che fornisca il giusto apporto di proteine, calcio, ferro, sali minerali, vitamine

*consumare cibi freschi, non conservati, non riscaldati, nè raffinati

*consumare di tanto in tanto un po' di carne, pesce e uova

*non consumare troppe quantità di vegetali crudi perchè consumano l'energia vitale

*ridurre il consumo di prodotti caseari che producono muco nel corpo fisico e intasano le nadi del corpo pranico

*evitare cibi eccitanti e sostanze psicoattive

*nei pasti dovrebbero essere presenti i 6 gusti: acido, salato, pungente, dolce, amaro, astringente per mantenere in equilibrio la propria costituzione di nascita, definita dalla Medicina Ayurvedica

ॐ ॐ ॐ

## NOTA

*nessun vegetale singolo copre il corretto fabbisogno quotidiano

*necessità di combinare almeno 2 tipologie di cibo per pasto, es. grano + legumi; oppure semi, noci + legumi, oppure grano + prodotti caseari)

*ortaggi e frutta di diverso colore contengono vitamine differenti

*una dieta completamente vegetariana fa aumentare la produzione di melatonina e di serotonina

*seguire uno stile di vita salutare e semplice

*eseguire regolarmente il sadhana quotidiano di Yoga

*alimentare mente e sensi con pensieri e impressioni positive

*assumere farmaci solo quando è indispensabile

ॐ ॐ ॐ

## PRANA E CHAKRA

*L'essere umano non è mantenuto in vita solo da ossigeno, cibo ed acqua.

*Il corpo fisico è mantenuto dall'energia vitale, la mente è mantenuta dall'energia mentale e psichica

* Queste sono due energie opposte e complementari presenti nell'organismo di ogni essere umano

*L'energia positiva controlla le funzioni del corpo fisico, l'energia negativa controlla la mente e la psiche

*Una forma energetica è responsabile del mantenimento degli organi del corpo, l'altra delle funzioni e delle attività mentali e psichiche

*Le due energie sono distribuite nell'organismo tramite i centri psico energetici, conosciuti come Chakra

* I Chakra sono situati nel corpo "sottile, pranico", che si trova all'interno della colonna vertebrale

*Per avere una personalità equilibrata ed essere in buona salute i Cakra devono essere energeticamente equilibrati tra di loro.

*Quando viene a mancare l'equilibrio si verifica un disturbo a carico di un particolare apparato, organo o aspetto psicologico connesso ad uno particolare Chakra

*Dal punto di vista yogico, disturbi e malattie fisiche e/o mentali sono causate da uno squilibrio della quantità e dalla qualità dell'energia che circola nei Chakra.

*Praticando le asana, in particolare le principali e in forma statica, Mudra, Bandha e altre tecniche yogiche, si può corregge la distribuzione energetica nei Chakra

*Riportando il sistema pranico in equilibrio, si promuove la salute e l'armonia nella personalità

ॐ ॐ ॐ

## ASHRAM DI PIOSSASCO – Via Campetto 43

***GENNAIO***

- **DOMENICA 5**
  **ore 18.00 – 19.30** GURU BHAKTI SADHANA
  *(prenotazione entro il venerdì precedente*)

***FEBBRAIO***

- **SABATO 1**
  **ore 10.00 – 13.00** KARMA YOGA
  *(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco*)
- **SABATO 1**
  **ore 15.00 – 17.30 PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA E MEDITAZIONE**
  *(prenotazione obbligatoria entro il venerdì precedente - pranzo al sacco*)
- **MERCOLEDI 5**
  **ore 18.00 – 19.30** GURU BHAKTI SADHANA
  *(prenotazione entro il lunedì precedente*)

## SEDE DI PIOSSASCO – Via Palestro 36

***GENNAIO***

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

***FEBBRAIO***

- **SABATO 8 e SABATO 22**
  **ore 10.15 – 11.45** RILASSAMENTO E MANTRA
  (MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

ॐ ॐ ॐ