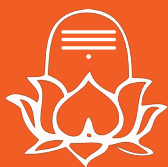


anno 4  
numero 4

# Yoga Panorama



Rivista di Yoga



# Hari Om

Yoga Panorama é la rivista trimestrale  
del Centro Hara - Scuola di Yoga

Stampato e pubblicato da:  
Centro Hara - Scuola di Yoga  
Via Toti 86 Porto d'Ascoli  
63074 San Benedetto del Tronto (AP)

La pubblicazione, la stampa e la  
spedizione di Yoga Panorama vengono  
eseguite dai soci dell'associazione  
come forma di Karma yoga.

Finito di stampare  
nel mese di dicembre 2017  
Anno 4 n° 4

# Indice

-Lo yoga per una completa salute	p.1
-Equilibrio degli opposti	p.9
-Karate	p.11
-Satsang e Psicoterapia	p.12
-Il risveglio del Prana	p.15
-Amore e Rinuncia	p.20
-Glossario dei termini in Sanscrito	p.24
-Incontri, eventi, seminari e conferenze	p.27

# Lo yoga per una completa salute

**Swami Satyananda Saraswati**

**Conferenza inaugurale del Festival Internazionale di Yoga e Salute,  
Bogotá, Ottobre 1980**

La scienza dello *yoga* si è sempre interessata della salute fisica, mentale e spirituale dell'umanità. Sin dall'inizio dell'attuale era tecnologica molti e grandi pensatori hanno iniziato a sospettare che l'umanità stesse entrando in un'altra dimensione di malattia e sofferenza, che non appartiene tanto al corpo fisico quanto al corpo mentale e a quello psichico. Lo stress in relazione agli aspetti esterni della vita è diventato acuto negli ultimi duecento anni. Come risultato di ciò, la maggior parte delle persone ha perso la capacità di comprendere, analizzare o semplicemente pensare a sé stessa, alla propria mente e ai problemi interiori. Il punto di focalizzazione della loro attenzione è diventato totalmente materialistico. La struttura della società e la quotidianità dell'uomo lo hanno costretto a pensare di più a ciò che accade fuori piuttosto che a ciò che accade interiormente. Quindi, nel corso del tempo, è arrivato a trascurare le regole e i segni fondamentali della salute fisica e mentale.

Negli ultimi centocinquanta anni l'uomo è diventato così malato, infermo e malandato che è dovuto tornare in sé prima che fosse troppo tardi. Alla fine, negli ultimi cinquant'anni è diventato più consapevole di ciò che accade in lui e del perché ciò accade; e ora sta iniziando a cercare una scienza che possa dargli salute, tranquillità e armonia interiore in tutti gli aspetti della sua esistenza.

Lo yoga non è nuovo per l'umanità; è stato sempre al nostro fianco durante le ere ma c'è stato un tempo in cui questa scienza è stata completamente dimenticata. Le persone non l'hanno più integrato nel contesto delle loro vite; hanno frainteso lo yoga pensando che non fosse applicabile all'esistenza quotidiana. Come risultato la grande scienza dello yoga ha subito un periodo di declino. Durante questo periodo buio l'uomo ha sofferto moltissimo senza nemmeno saperlo. In questo secolo lo yoga

sta riemergendo dall'India per alleviare questa sofferenza.

## **Una scienza universale**

Tutto questo non significa che lo yoga sia essenzialmente una scienza indiana. Lo yoga è, secondo tutti gli standard e le definizioni, una scienza universale. Certo, durante il periodo buio di disastri e di crisi della storia mondiale, la conoscenza dello yoga è stata salvaguardata solo in India. Questo perché in India è da sempre esistita una tradizione di *swami* e *sannyasin* che si dedicano completamente, totalmente ed esclusivamente alle scienze spirituali che apportano salute, tranquillità e pace. Grazie a questa grande tradizione l'India è stata in grado di salvaguardare la conoscenza che è andata perduta nel resto del mondo a causa del suo atteggiamento negligente.

Questa tradizione è stata mantenuta inalterata da devoti e da persone coscienziose dell'India. Nonostante l'ipnosi tecnologica che sta guidando il mondo intero di oggi, l'India sta producendo ancora immensi e grandi esempi nel mondo dello yoga. Tramite i loro insegnamenti la scienza dello yoga sta iniziando a diffondersi nuovamente in tutto il mondo, interessandosi della salute di tutti gli uomini, non solo di coloro che appartengono a una particolare religione o nazionalità.

Dobbiamo comprendere lo yoga nel più ampio contesto possibile dell'esistenza umana. Le varie branche dello yoga, come *hatha yoga*, *raja yoga*, *bhakti yoga*, *karma yoga*, *laya yoga* e *kriya yoga* hanno un profondo significato e una profonda influenza sul corpo umano, sulla mente e sullo spirito.

## **Hatha yoga: armonizzare il sistema nervoso**

Consideriamo ad esempio l'hatha yoga, una delle scienze più stupefacenti riportata in luce dal genere umano negli ultimi anni. La parola 'yoga' significa lo stato di armonia e la parola 'hatha' l'energia solare e lunare, le due forze che risiedono nel corpo umano. Una di esse è la forza bioenergetica, o *prana*, grazie alla quale viviamo e l'altra è la forza della consapevolezza, o *chitta*, grazie alla quale pensiamo e sentiamo. Queste due forme di energia controllano ogni funzione del corpo umano. Esse

sono responsabili del nostro grado di mobilità, dei nostri pensieri e di tutta la nostra esistenza fisica e mentale. Quando c'è disarmonia tra le due si ha malattia, irrequietezza e disturbo; mentre quando c'è armonia si ha pace e buona salute. Con le pratiche di hatha yoga queste energie sono equilibrate e regolate, i *chakra* e tutto il corpo sono purificati e si raggiunge uno stato di unione, armonia e pace.

All'interno della struttura della colonna spinale ci sono due canali che fluiscono, dalla base alla sommità, incrociandosi in quattro punti di giunzione. Nei testi di hatha yoga questi due canali, o *nadi*, sono noti come *ida* e *pingala*. *Ida* conduce la forza mentale e *pingala* la forza pranica. Queste due *nadi* originano alla base della colonna vertebrale in un particolare centro psichico noto come *muladhara chakra*, il plesso sacro-coccigeo. S'incrociano poi nel plesso pelvico, in *swadhisthana chakra*; nel plesso solare, *manipura chakra*; nel plesso cardiaco, *anahata chakra* e nel plesso cervicale, *vishuddhi chakra*. Alla fine si uniscono nel midollo allungato, in *ajna chakra*.

## **Malattie psichiche e somatiche**

L'energia in *ida* e in *pingala nadi* è di natura sia fisica che psichica ed è distribuita dai punti di giunzione dei *chakra* a tutte le cellule, i tessuti e gli organi del corpo. Quando si hanno delle debolezze o ristagni di energia in *ida nadi*, gli organi associati ad *ida* soffrono. Allo stesso modo, quando ci sono dei blocchi in *pingala nadi*, o nell'energia da essa condotta, gli organi in relazione con *pingala* saranno influenzati. Tutte le malattie psichiche e somatiche originano, precisamente, in questo modo.

Solitamente le malattie sono considerate o psichiche o somatiche. Le malattie somatiche sono in relazione all'energia pranica e le malattie psichiche all'energia mentale. Quindi, *ida nadi* è responsabile delle malattie e della salute della psiche e *pingala nadi* è responsabile delle malattie e della salute del corpo fisico. Ma noi non soffriamo solo di malattie psicosomatiche, ma anche di malattie somatopsichiche. Alle volte una malattia origina nel corpo fisico e si trasferisce al corpo mentale e altre volte una malattia che ha avuto origine nel corpo mentale, si

trasferisce a quello fisico. Perciò è molto difficile determinare se una malattia è principalmente psichica, somatica o entrambe.

## **Lo scopo delle asana e del pranayama**

In hatha yoga consideriamo ogni malattia psichica e somatica allo stesso tempo. Per questo le asana dell'hatha yoga non dovrebbero essere considerate degli esercizi fisici. Sono posture o posizioni del corpo che, grazie alla loro reale natura, qualità, procedimenti e influenze, apportano un certo cambiamento nei circuiti elettrici delle nadi. Al fine di praticare le asana senza difficoltà dovrete praticare prima gli *shatkarma*, i sei metodi di purificazione fisica.

Poi segue il *pranayama*, la scienza del processo respiratorio. Pranayama è un altro termine fortemente frainteso. L'hanno tradotto come "esercizio respiratorio" ma, in realtà, è un processo tramite cui si risveglia il prana dormiente, l'energia vitale addormentata nel corpo fisico, al fine di riparare le varie cellule fisiche. Quando il corpo fisico è purificato tramite le pratiche degli *shatkarma* e avete perfezionato le *asana*, potete iniziare il pranayama. Tramite le pratiche di pranayama l'energia del corpo fisico si ricarica ed è condotta da ida e pingala nadi, sottoforma d'impulsi elettrici, a tutte le parti del corpo, compreso il cervello.

## **Mantra, yantra e mandala: alleggerire la mente**

La scienza che riguarda *mantra*, *yantra* e *mandala* è anch'essa molto importante per avere una completa salute. La scienza del mantra è la scienza del suono. Le onde sonore influenzano sia il corpo fisico che quello mentale. Il suono è una forma di energia molto potente che la scienza moderna ha usato per costruire il forno a microonde con cui potete cucinarvi il cibo in pochi secondi.

Sembra che le persone pensino che solo le medicine, le iniezioni, le compresse o le erbe possano curare le malattie. Queste sono cose buone ma, in realtà, l'uomo ha a disposizione una formula molto più potente ed efficace che è il principio del

suono nella forma di mantra. Nel mantra yoga ripetete un suono o una parola particolare, adatta alla vostra personalità e alle vostre qualità. Il mantra è, poi, trasformato in suono, una forma schematizzata di energia pura, responsabile della rigenerazione delle cellule morte nel corpo.

Il cervello umano è composto da miliardi di archetipi, che sono i simboli delle esperienze dell'uomo di questa incarnazione e delle precedenti, dei suoi genitori e degli antenati. Ogni esperienza che percepiamo attraverso i sensi è registrata all'interno della coscienza non nella sua forma originaria ma nella forma simbolica di un archetipo. Nessuna esperienza è persa o non registrata dalla coscienza umana. C'è un processo costante di registrazione, trasformazione e conservazione; dal momento della nascita a quello della morte. Niente di cui facciamo esperienza tramite i sensi viene distrutto. Anche le esperienze durante il sonno, il sogno, l'ipnosi profonda e l'inconsapevolezza totale prendono una forma simbolica da qualche parte nel corpo fisico, mentale o causale. Essi sono conosciuti come *samskara*, i vari schemi del *karma* dell'uomo. E questi miliardi di *samskara* trovano la loro espressione in questa vita di dolore e piacere, soddisfazione e fallimento, malattia e salute.

Yantra è la scienza dei simboli geometrici. Essi possono liberare gli archetipi e i *samskara* nascosti profondamente nella coscienza, in forma di visioni, esperienze psichiche, sensazioni psichiche, esperienze divine, dissipazione o turbolenza della mente. Alleggerendo la mente e l'anima, le pratiche di mantra e yantra liberano l'energia potenziale dell'uomo.

### **Yoga nidra: liberare le tensioni**

Durante l'arco della nostra vita accumuliamo tensioni mentali, muscolari ed emozionali che influenzano il nostro stato di salute. Nello yoga il modo per liberare queste tensioni è la pratica del rilassamento o *yoga nidra*. Questa pratica induce *pratyahara*, uno stato in cui la mente è isolata e i sensi non alimentano il cervello con nuove informazioni. Quando si ha completo isolamento dagli influssi dei sensi la consapevolezza, la mente ed il cervello subiscono una metamorfosi, una completa trasfor-

mazione. È come se si creassero un cervello, una mente ed una consapevolezza completamente nuovi a partire dal cervello, dalla mente e dalla consapevolezza vecchi. Tutte le tensioni, mentali, muscolari ed emozionali sono immediatamente rilasciate.

## **Kriya yoga: far evolvere la mente superiore**

Vi sono delle persone *sattwiche* che sono in completa armonia interiore, ma la maggior parte delle persone ha una mente *rajasica* e molti conflitti interiori. Altre sono *tamasiche*: nemmeno lo sanno di avere dei conflitti. Per questo motivo le pratiche di yoga sono divise secondo il grado e la qualità dell'individuo. Per coloro che hanno uno stato mentale armonioso, con pochi conflitti, c'è *dhyana yoga*, la pratica della meditazione. Essi possono concentrarsi su un punto e quando la mente vaga, possono riportarla indietro e rifocalizzarla di nuovo.

Ma per coloro che hanno molti conflitti acuti è impossibile concentrarsi su un punto. Se costretti o forzati a concentrarsi svilupperanno difficoltà psichiche e problemi mentali. Per queste persone il risveglio dell'energia, del prana o della *kundalini*, il potenziale dormiente nell'uomo, può essere realizzato nella maniera migliore con le semplici pratiche di *kriya yoga*. Questo è uno dei metodi più importanti per persone di ogni età, in quanto per la maggior parte degli individui non è possibile mantenere la mente fissa su un punto per tutto il tempo. La loro mente è così fortemente influenzata dalle forze *rajasiche* e la dissipazione è così potente, che anche se volessero concentrarsi per un particolare periodo di tempo, scoprirebbero di non essere in grado di farlo.

A causa dell'ignoranza l'uomo è sceso in questo stato dissipato dell'essere. Tuttavia, questo stato non è il prodotto finale della natura. L'uomo ha molta strada da fare prima di poter saltare dal suo attuale stato mentale e sviluppare una mente superiore. Quello è il suo destino; quello è ciò che deve fare, se non ora nel corso dei prossimi diecimila, ventimila o un milione di anni. La natura si sta evolvendo attraverso la consapevolezza dell'uomo. Lo scopo del *kriya yoga* è di accelerare questo processo di



evoluzione naturale, in modo che l'uomo possa essere in grado di fare esperienza della mente suprema, dello stato più elevato dell'essere qui ed ora.

## **Felicità e salute**

Anche se una persona non ha nessuna malattia fisica, nessun problema di pressione arteriosa, reumatismi, emicrania o sinusite non può dirsi in salute. Potrebbe non essere in grado di dormire, potrebbe soffrire di ansia nervosa o combattere costantemente con la propria famiglia. La salute fisica non è la definizione ultima di salute: questo è un principio importante dello yoga.

Si potrebbe raggiungere una buona salute tramite le pratiche di hatha yoga, le asana, il pranayama, uno stile di vita corretto e una dieta sana ma essere ancora una persona molto infelice. Si può definire in salute un uomo molto infelice? L'infelicità non è una malattia? E che dire della mente? Cosa fare per ristabilire la salute nella mente? E per riportare felicità dentro il cuore? La mente deve essere in pace, tranquilla e colma di *ananda*. Questo è un altro principio centrale dello yoga.

Potreste anche avere da mangiare, una bella casa e una gran quantità di denaro da spendere ma allo stesso tempo potreste brancolare nell'ignoranza e nell'oscurità, nell'eterna insensatezza, in quella grande *avidya*. Non è *avidya* la fonte di tutte le malattie dell'umanità? Lo yoga si rivolge anche a questo. Riconosce che l'uomo esiste simultaneamente in cinque corpi, che comprendono quello fisico, pranico, mentale, psichico e causale (o spirituale). Con le pratiche di hatha yoga, raja yoga, kriya yoga e yoga nidra possiamo trasformarci su tutti questi differenti livelli allo stesso tempo.

Cosa ha dato lo yoga al genere umano e cosa può ancora dare? Ci sono centinaia di migliaia di persone al mondo che praticano yoga, guarendo così da malattie tremende e incurabili. Essi stanno sviluppando una mente qualitativamente nuova per poter vivere in questa società. Lo yoga sta dando loro speranza, ottimismo e sta permettendo l'espansione degli orizzonti delle loro vite.

Chi aveva perso completamente la felicità a causa della malattia fisica ora sta godendo di una salute migliore. Come risultato di ciò migliaia di centri di yoga, insegnanti e studenti stanno creando una rete in tutto il mondo. Cosa ha dato lo yoga al genere umano? Una religione? Una setta occulta? No. Una scienza e un'esperienza di trasformazione della qualità della mente? Sì. Questo è il contributo pratico che lo yoga ha dato al genere umano in passato e che darà in futuro.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1981/haug81/tothel.shtml>



# Equilibrio degli opposti

**Swami Satyananda Saraswati**

**Tratto da “Rikhiapeeth Satsangs 1”**

Mentre si cerca il piacere nella vita si fa esperienza di squilibrio. La ricerca degli oggetti dei sensi è la ricerca del piacere (*bhoga*). Questo è ciò che vi capita ogni giorno, 365 giorni all'anno, per tutta la vita. L'associazione dei sensi con gli oggetti dei sensi si radica su ogni cosa. Quando quest'associazione persiste, dei fattori negativi influenzano il corpo psicologico e si è soggetti a malattie.

La vita è piena di felicità e infelicità e nel corpo umano si verificano dei cambiamenti in base a questi stati: l'elettrocardiogramma, le onde cerebrali e la pressione del sangue mostrano i cambiamenti dipendenti dal vostro stato di gioia o di dolore. Ma se praticate yoga raggiungerete equilibrio.

Non è possibile ritirarsi dal mondo dei sensi. Dovete sottostare alla loro influenza, sono la vostra costrizione; siete impotenti verso di essi. Ognuno di noi deve sottostare a questo mondo di felicità, infelicità, passione, rabbia, invidia e delusione. Questa è la natura di *prakriti*. La morte è una realtà e anche la vita è una realtà. È impossibile fare esperienza dell'appagamento totale in questa vita. Questa non è la natura di *prakriti*. Se sperimentate nient'altro che felicità dalla nascita alla morte diventerete pazzi. L'infelicità arriva per equilibrare la felicità e la felicità arriva per equilibrare l'infelicità. Così come il giorno sorge per equilibrare la notte e la notte arriva per equilibrare il giorno. Per questo avete bisogno dello yoga: per livellare gli squilibri che si creano nel corpo a causa della ricerca del piacere.

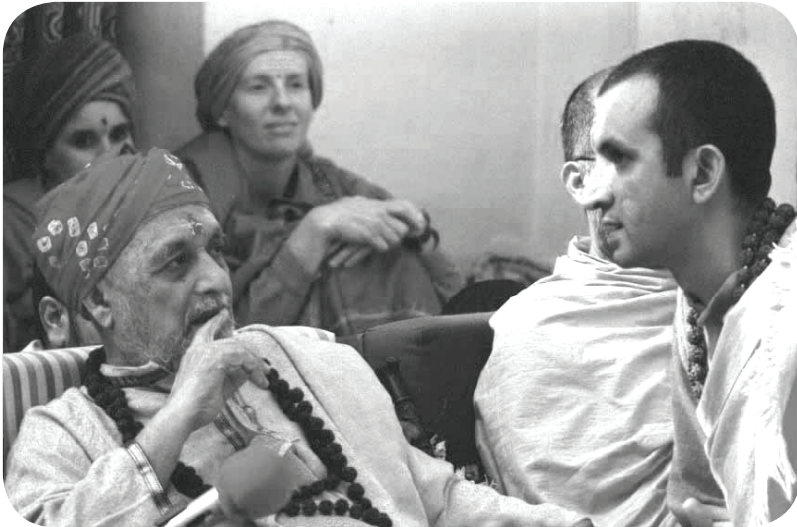
Nello stato in cui questa società esiste oggi ci lamentiamo continuamente di tutto; sui giornali, alla televisione o nelle nostre

conversazioni. Nessuno è felice di nulla. Questo è il modo in cui è percepita la vita. Tuttavia, la vostra percezione della vita dovrebbe essere tale da sviluppare uno stato mentale sattvico.

Questo è necessario non solo per l'individuo ma per la società, la famiglia e la nazione. Se con la pratica dello yoga sarete in grado di cambiare la direzione della vostra mente, è possibile che un modello di pensiero positivo emerga dalla vostra interiorità.

-2005

**Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2015/1dec15/bal.shtml>**



# Karate

**Swami Niranjanananda Saraswati**

C'è una regola al BYMM, il Bal Yoga Mitra Mandal. La regola è che le ragazze praticano karate e i ragazzi i mantra. Il karate dona sicurezza, resistenza e forza alle ragazze e il mantra rende i ragazzi un po' più calmi, armoniosi e pacifici.

Un giorno i ragazzi vennero da me e mi dissero: "Swamiji, tu sai che i ragazzi di Munger sono famosi nel Bihar per la forza del loro carattere ma ora le nostre sorelle sono più forti di noi. Questo, effettivamente, non è un bene per la nostra reputazione. Ci puoi inserire nelle lezioni di karate?" Io risposi: "Va bene, ma ad una condizione: non considerate il karate come un'arte marziale ma come un arte per ottenere *sanyam*, controllo, sul corpo, la mente e il prana. Consideratela un'arte di meditazione."

## **Meditazione dinamica**

Questa particolare tecnica di karate fu sviluppata da Buddha e dai suoi seguaci per difendersi e proteggersi. È un'antica tradizione indiana: 'kara' significa mano, ancora oggi 'kar' significa mano, e 'hata' ferire. Kar e hata insieme diventano la parola karate, 'ferire qualcuno senza armamenti, senza armi.' A quel tempo, quando vi erano molte lotte nella società, guerre e conflitti, questa fu la tecnica usata dal Buddha per difendersi. Può essere usata come una *vidya*, conoscenza, e non è né buona né cattiva in sé; l'applicazione di quella conoscenza la rende buona o cattiva.

Il nostro scopo non è insegnare ai bambini un'arte marziale. L'intento è di dar loro moderazione, controllo, *sanyam* - sul corpo, i sensi, la mente, le percezioni, sulle loro risposte e reazioni. Aiutarli a essere pronti, precisi, arguti e vigili. Per questo il karate è una pratica di meditazione dinamica, praticata dai bambini del Bal Yoga Mitra Mandal.

**9 settembre 2014, Paduka Darshan, Munger**

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2016/ajan16/karate.shtml>

# Satsang e Psicoterapia

Da “Teachings of Swami Satyananda Saraswati”

Volume II

*Swami Satyananda discute del significato psicologico e spirituale del rapporto guru-discepolo, della pratica del satsang e dello stile di vita yogico. Registrato in un satsang al Satyanandashram Barcellona, Spagna, nel settembre del 1980.*

Psicoterapeuta e guru hanno entrambi ruoli importanti da interpretare. Dove il lavoro dello psicoterapeuta finisce, inizia quello del guru. Quindi, invece di confrontarli, collegiamoli.

Il guru non è uno psicoterapeuta, non è questa la sua principale motivazione. Uno psicoterapeuta è una persona che vi aiuta ad attraversare crisi particolari nella vita, mentre nella relazione con il guru la psicoterapia è spontanea e continua. La relazione del guru con il discepolo, la sua personale esperienza di vita e la sua conoscenza della natura della mente sono tali che egli è, quindi, in grado di dare al discepolo una direzione spirituale nella vita.

Questo è il motivo per cui, sin dall'inizio, sono fissate certe regole e regolamenti. Non tutti possono diventare guru. Per diventare guru dovrai essere, per prima cosa, un discepolo perfetto. Puoi diventare docente o professore universitario senza essere stato prima uno studente? Solamente leggendo qualche sutra, alcuni libri sullo yoga o partecipando a qualche seminario qua e là, non dovresti pensare di essere un guru qualificato.

Se uno psicoterapeuta cura la mente di qualcuno e poi lo lascia lì, costui continuerà ad avere problemi. Certo, ad un certo livello le malattie della mente devono essere curate, ma non c'è una fine ad esse. Secondo la mia opinione, devono essere trascese più che curate. La mente è una composizione di tre *guna* che la assalgono continuamente. Perciò, un discepolo dovrebbe sviluppare nuovi strumenti di conoscenza ed esperienza con i quali affrontare i problemi della mente.

## **In compagnia della verità**

Allo stesso modo, non possiamo, in realtà, equiparare il satsang con la terapia di gruppo, anche se spesso cerchiamo di spiegare 'satsang' in questi termini. La radice sanscrita *sat* significa "realtà", "divinità" e "purezza"; rappresenta il Sé o Dio. Satsang non significa essere in compagnia con molte persone, questo è *sangha*, che significa compagnia o associazione. Satsang è essere in compagnia della verità.

Ci sono molti tipi di satsang. Potete chiudere gli occhi e praticare satsang completamente da soli. Leggere un libro spirituale che tratta il tema della realtà anche questo è satsang. Satsang avviene quando siete con un gruppo e ascoltate la gloria dell'essere divino o le vie di purezza e di auto-evoluzione. Ascoltare racconti delle vite di coloro che hanno sofferto o che vivono per l'esperienza divina, anche questo è satsang.

Nel satsang potreste praticare *kirtan* o meditazione, ma questo non è satsang, sono solo modi di condurre satsang. Nel satsang la cosa più importante è il movimento costante delle idee in relazione con la realtà ultima, con la divinità o l'essere supremo.

Ci sono gruppi, con cui mi sono imbattuto in questi ultimi anni, nei quali le persone si riuniscono per fare alcune pratiche e per aiutare gli altri. C'è una spiegazione molto semplice e scientifica per questo. Se mettete un orologio a pendolo insieme ad altri orologi più piccoli noterete che, inizialmente, i movimenti dei vari pendoli non coincideranno ma, dopo un po' di tempo, tutti gli orologi seguiranno l'orologio a pendolo. Questo esperimento è stato ripetuto molte volte. Allo stesso modo, quando suonate il violino, tutti gli altri violini nella stanza inizieranno ad essere in risonanza. Se ascoltate attentamente scoprirete che le vibrazioni del primo violino iniziano a trasmettersi tramite i violini inattivi. La stessa cosa avviene anche in un gruppo, quando le persone si riuniscono per aiutare gli altri.

## **Oltre la terapia**

In India non c'è molto bisogno di queste sessioni di gruppo perché la situazione sociale è ancora molto ben organizzata. Se

un gruppo di persone vive insieme in una famiglia unita o in un ambiente *ashramico*, inizia a comprendere la natura della psicologia umana. Si ha l'opportunità di vedere come si sta l'uno con l'altro. Si è in grado di valutare le varie menti, le limitazioni e i difetti e questo è di grande importanza nella cultura moderna.

In Occidente, in particolare nel ventesimo secolo, la terapia di gruppo è diventata un fenomeno importante. Nell'ottocento e nel novecento la situazione era differente; c'era più compattezza e stabilità nella vita familiare e comunitaria. Ma negli ultimi centocinquanta anni la struttura sociale si è pian piano deteriorata e, da allora in poi, è sorta la necessità della terapia di gruppo.

Tuttavia, dobbiamo ricordare che la mente non è la realtà ultima; c'è qualcos'altro oltre la mente. Parliamo solo in termini di mente perché la mente sembra essere una barriera per molte persone. In realtà, qualunque cosa facciamo nella vita spirituale non la facciamo per il benessere della mente ma per scoprire lo spirito universale. Tuttavia, il sentiero della psicoterapia può essere seguito solo fino ad un certo livello, si arriverà ad un punto dove si dovrà andare oltre. La psicanalisi può, senza dubbio, essere di grande aiuto fin ad un certo stadio di sviluppo ma poi, in realtà, diventa una barriera che si deve transcendere.

**Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2016/bfeb16/psysat.shtml>**





# **Il risveglio del Prana**

**Conferenza di Swami Satyananda Saraswati  
Danimarca, Settembre 1979**

La pratica del pranayama rappresenta il nucleo del risveglio spirituale. Per la maggior parte delle persone pranayama significa controllo del respiro per la salute fisica; tuttavia è stato male interpretato e spiegato in maniera sbagliata. Il prana è di natura universale. Il prana individuale è una rappresentazione microcosmica del sistema universale e non dovrebbe essere confuso con l'aria che respiriamo.

In ogni corpo umano esiste una certa quantità di prana. Ampliando la portata del prana si risvegliano le zone interiori del cervello. Il prana fluisce nel corpo a livello superficiale per mantenere il corpo e i suoi organi. È una forza, o energia, che è in risonanza in tutto il sistema fisico dell'uomo. Secondo la scienza dell'hatha yoga, pingala nadi, che fluisce sul lato destro all'interno della struttura della colonna spinale, è il canale del prana da muladhara ad ajna chakra. La distribuzione del prana avviene attraverso la struttura fisica tramite un determinato sistema costituito da migliaia e migliaia di canali che trasportano la forza del prana in ogni atomo del corpo per la sua crescita e per il suo mantenimento. Il pranayama cerca di estendere la portata del prana oltre le frontiere del corpo fisico. La forza ha molte manifestazioni. L'energia può assumere qualsiasi dimensione. Può essere di misura minima, così come cosmica.

## **Prana e cervello**

Il cervello è diviso in dieci comparti dei quali nove sono silenti. Gli scienziati hanno diviso il cervello in tre sezioni: il cervello nuovo, quello di mezzo e quello primitivo. Quello primitivo costituisce le nove parti del cervello, che esistono ma non partecipano allo schema della vita dell'uomo. Queste aree del cervello sono chiamate 'le aree silenti' e le loro qualità sono sconosciute. Se queste nove porzioni silenti del cervello fosse operative, le facoltà umane sarebbero grandemente espanse e non andrebbero incontro a degenerazione.

Nel corso dell'evoluzione dell'uomo le aree silenziose, lentamente, si sono sviluppate ed hanno iniziato ad avere un ruolo attivo. Immaginate una grande città con delle bellissime case, strade e palazzi ma senza energia elettrica. Allo stesso modo, queste aree del cervello sono non funzionanti a causa dell'assenza di forza o energia. La quantità attuale di energia pranica è insufficiente per attivare queste aree silenziose. Il primo obiettivo del pranayama è generare una gran quantità di prana, cambiare la natura delle forze elettriche all'interno di questo corpo pranico e trasmetterlo alle aree silenziose del cervello. I vari tipi di pranayama preparano i canali o le condutture attraverso cui l'energia deve fluire.

Prima che questa forma elevata di energia sia condotta al cervello, i canali devono essere purificati. Pingala nadi è il veicolo che trasporta la forza pranica da muladhara chakra ai centri più elevati del cervello. Ajna chakra, noto come midollo allungato, situato all'apice della colonna vertebrale, è il centro di monitoraggio di tutta l'area silenziosa. Quando questa incredibile quantità di energia è generata nel sistema, viene condotta tramite pingala nadi verso ajna chakra, e da ajna chakra, questa energia fluisce verso le aree silenziose del cervello.

### **La sede di pranashakti**

I prana che sono di natura universale esistono come energia potenziale dormiente in muladhara chakra. Questa grande *pranashakti* è anche nota con il nome di kundalini; risvegliare kundalini significa risvegliare questa grande forza pranica universale nel sistema umano individuale. Questo piccolo centro o ghiandola in muladhara chakra non è un mito, una storiella o una fiaba. È un'entità scientifica della massima importanza nell'evoluzione dell'uomo.

Muladhara è il centro della creazione. Non è un centro impuro perché situato nell'area sessuale. Molte persone sono esitanti e scettiche nel credere che kundalini sia in muladhara e affermano che si trovi in manipura, perché non vogliono associare questa sacra kundalini shakti con il non sacro sistema sessuale. Tuttavia è stato dimostrato scientificamente che questa piccola

ghiandola in muladhara chakra contiene energia infinita. Molte esperienze psichiche e spirituali originano da muladhara chakra.

Gli induisti credono che in muladhara chakra ci sia uno *shivalingam* di forma ovale che assomiglia a un uovo. Grazie alla fisica moderna sappiamo che l'uovo è composto di protomateria. Al centro di ogni materia c'è un nucleo e nel tantra e nello yoga questo nucleo è conosciuto come *bindu*, il centro della materia, dell'oggetto e della creazione. In bindu è compreso il cosmo intero, esattamente allo stesso modo di un grande albero contenuto all'interno di un singolo seme. Intorno a questo nucleo vi è una protomateria infinita nella forma di un uovo con due poli di energia, positiva e negativa, conosciuti come tempo e spazio. Così è come è stato compreso tutto il concetto scientifico di kundalini. È il punto in cui il tempo infinito e lo spazio infinito sono uniti. Quando le due energie, positiva e negativa, si uniscono l'una con l'altra si ha un'esplosione sia nel nucleo che nella materia.

Sebbene muladhara chakra sia situato in una ghiandola fisica, l'energia è inerente all'interno di tutta la materia. La materia non è altro che una differente forma di energia e l'energia non è nient'altro che una differente forma di materia. A ogni stadio della creazione, materia ed energia sono interconvertibili. Pertanto, non dovremmo chiederci come quest'organo fisico possa essere la fonte dell'energia infinita.

## **Prana e pranayama**

Attraverso le pratiche di pranayama viene generata una certa quantità di calore, o forza creativa, all'interno del corpo che influenza il quantum esistente di prana. Ad esempio: se si produce calore in questa stanza, si riscalda la quantità d'aria esistente. C'è una certa quantità di prana all'interno di noi che ci dà vita e il pranayama riscalda quel quantitativo di prana che, poi, si farà strada attraverso pingala nadi verso ajna chakra. Quando si sarà generato sufficiente calore all'interno del sistema, ajna chakra monitorerà il ritorno del messaggio alla base della kundalini e il vero risveglio del grande prana avrà luogo.

Questo è, in breve, lo scopo del pranayama.

Il pranayama non è inteso in maniera specifica per il risveglio di kundalini. Certi pranayama vengono praticati per purificare i canali di trasporto; alcuni per creare calore nel sistema, mentre altri stimolano ajna chakra nella sua funzione di monitoraggio. Ad esempio: vi è un pranayama molto importante, conosciuto come *ujjayi*, che pulisce pingala per l'ascesa del prana.

Tutta la scienza del pranayama è basata sulla ritenzione del prana, una tecnica nota come *kumbhaka*. Inspirazione ed espirazione sono fasi accessorie. Kumbhaka significa pranayama e pranayama significa kumbhaka. Gli aspiranti che sono forti e che lavorano su questo nuovo progetto del risveglio delle aree silenti del cervello, dovrebbero prepararsi lentamente, perfezionando kumbhaka. Dai risultati degli studi scientifici sul pranayama abbiamo scoperto che durante kumbhaka arriva al cervello un surplus di apporto sanguigno e, al tempo stesso, si genera del calore extra all'interno del sistema.

Il pranayama influenza anche il fluido cerebrale nel cervello. Quando si genera energia cambia la struttura chimica del fluido cerebrale che circonda il cervello all'interno del cranio. Quando questo fluido è influenzato chimicamente agisce sul comportamento del cervello. Ad esempio, se assumete uno stupefacente, esso produce un'immediata reazione chimica all'interno di questo fluido. Come risultato di tale fenomeno farete esperienza di alcuni fenomeni psichici. Durante lo stato di kumbhaka si genera un'energia extra sottoforma elettrica e, nel corso del tempo, essa andrà a modificare la struttura del fluido nel cervello. Questo è il motivo per cui si fa esperienza di una sensazione di vertigine.

Questa vertigine si verifica nel cervello e voi dovrete sovrapporre questo stato alla mente. Tutte le più grandi esplosioni di esperienze avvengono durante questi stati di vertigini e veramente poche persone sono in grado di gestirli. Quando si ha il risveglio e arriva il capogiro, è necessario un aiuto visivo. Per questo motivo la pratica del pranayama dovrebbe essere combinata con la pratica di *dharana*, o concentrazione. Ci sono

migliaia di simboli per la concentrazione – un piccolo punto, la fiamma di una candela, una stella o il simbolo di Om. Avendo visualizzato il simbolo potrete immediatamente sovrapporlo allo stato di vertigine. Quando questa consapevolezza interiore diventa vivida, si avrà il simultaneo risveglio di kundalini. Quindi, la pratica del pranayama deve essere fatta in modo veramente intelligente e paziente. Il pranayama deve essere considerato insieme al risveglio dello yoga.

## La pratica

Come prima cosa perfezionate *siddhasana*, la migliore di tutte le posizioni. Poi iniziate la pratica di *nadi shodhana pranayama*. Inspirazione, ritenzione interna, espirazione e ritenzione esterna nel rapporto 1:2:2:1. Quando praticate la ritenzione interna combinatela con *jalandhara bandha* e *mula bandha*. Con la ritenzione esterna praticate *jalandhara*, *mula* e aggiungete *uddiyana bandha*. Gradualmente cercate di migliorare la qualità della vostra respirazione, controllando l'inspirazione e l'espirazione.

Il respiro è sia grossolano sia sottile. Il respiro grossolano è percepibile, quello sottile è impercettibile. Inspirazioni ed espirazioni pesanti e grossolane non sono pranayama. Quando il respiro diventa sottile, migliora la qualità della consapevolezza. Il respiro in entrata e in uscita dovrebbe essere uniforme. Non dovrebbe essere pesante o debole, interrotto o ad onde.

Dopo aver praticato un ciclo di *nadi shodhana* rimanete seduti tranquillamente e fissate la consapevolezza nel centro tra le due sopracciglia. Quando tutto si sarà calmato, iniziate di nuovo un secondo ciclo.

Il pranayama ha un ruolo molto importante nello yoga. Dovete avere un insegnante ben allenato e con esperienza. Non potete apprenderlo solo da un libro. Con l'aiuto del pranayama potrete risvegliare kundalini e accelerare la velocità dell'evoluzione individuale.

**Tratto da:** <http://www.yogamag.net/archives/1980/ajan80/awaprana.shtml>

# **Amore e Rinuncia**

## **Swami Atmananda Saraswati**

Molti matrimoni sono fondati, sostanzialmente, su nient'altro che un sogno. Molte persone cercano affetto o passione, ma l'amore è qualcosa che cresce nei cuori che sono profondi e nelle menti che sono forti. Dimentichiamo l'idea moderna di amore, l'idea da salotto, e ritorniamo all'amore epico, all'antico, alle nozioni dimenticate di devozione, rispetto e lealtà. Tutto il resto è un gioco. L'amore non si basa solo sulle emozioni; coinvolge l'integrazione di tutta la psiche – emozionale, intellettuale e spirituale. È una forza dinamica che può muovere gli eserciti e mettere in azione i poteri. Se Antonio non avesse amato Cleopatra l'intero corso della storia sarebbe stato differente.

Non sottovalutiamo, com'è la moda del giorno d'oggi, l'amore tra marito e moglie. Nell'India epica il matrimonio era per tutta la vita, derivante dalle vite passate e perpetuante in quelle future. Paramahansa Ramakrishna adorava sua moglie Sarada Devi come la Madre Santa e lei lo riveriva come incarnazione di Dio. Alle volte, comunque, le mogli dei grandi santi non realizzavano la grandezza dei propri mariti, come la moglie di Lahiri Mahasaya che pensava d'aver sposato un uomo normale e si dispiaceva quando lui trascurava lei ed i figli; ma un giorno lui si materializzò di fronte a lei. Allora lei lo pregò di perdonarla e in un secondo egli innalzò la consapevolezza di lei al suo livello. L'amore comporta accettazione della natura dell'altra persona e sacrificio di sé stessi. Ciò significa che ci si deve dimenticare di ciò che divide e concentrarsi su ciò che unisce. Qualunque siano le differenze tra i due vanno dimenticate, come i fratelli Pandava e la loro moglie Draupadi, in esilio, si unirono contro il mondo intero. Dimenticarono tutti gli altri e scoprirono la gioia dello stare tra loro.

Amore significa comprensione dell'altra persona, considerazione della sua struttura mentale, accettazione della sua interezza. Non è necessario stare insieme per ore durante la giornata. Potrebbe esserci mezzo mondo tra i due, ma la distanza

non può cambiare la consapevolezza a livello subconscio che è costante. Quando le mogli sono separate dai mariti in tempo di guerra, la loro devozione aumenta, se sono sincere. Ciò che può essere, in un certo senso, il dolore della separazione, porta ad uno strano tipo di soddisfazione a livello spirituale. La principessa Mira amava Krishna e lo sposò quando era una ragazzina. Cosa sposo? La sua statua. Con i suoi occhi terreni tutto ciò che poteva vedere era una statua colorata, ma con la vista divina lei giocava, parlava e danzava con lui. Ella rinunciò al suo marito terreno, scappò da lui. La presenza fisica è insignificante paragonata alla realtà spirituale.

Amore significa approfondimento della consapevolezza, espansione della consapevolezza attraverso un'altra persona. L'amore non esiste solo tra un uomo e una donna ma anche tra *guru* e discepolo, madre e figlio, tra un amico e un altro. L'amore dell'insegnante per il pupillo è un'antica tradizione in India. Impartire la conoscenza non è semplicemente il passaggio di formule da un testo, è la trasmissione di un'esperienza di vita. Quella saggezza è un dono puro, per il quale l'allievo rimane indebitato verso il maestro per tutta la vita. Questo è il motivo per cui non si permette di ferire l'insegnante e non può sopportare di ascoltare abusi da parte di altri su di lui. Questi grandi maestri non impartiscono la loro saggezza in modo disinvolto, ma solo alla persona giusta al momento giusto, quando c'è amore e rispetto reciproco. Il pupillo riceve la conoscenza del maestro direttamente, non tramite il suo intelletto, ma il cuore e l'anima.

Krishna e Arjuna erano grandi amici. Krishna nascose il suo essere divino ad Arjuna e questi pensava a lui come il suo compagno, suo pari. Tuttavia, prima della battaglia di Kurukshetra, quando Arjuna si rivolse a lui nella sua depressione, Krishna gli mostrò la sua forma cosmica. Arjuna fu disorientato nel vedere nel corpo di Krishna molti universi, il gioco del tempo e della distruzione e non riuscì a sopportarlo. Pianse:

“Qualunque cosa abbia sconsideratamente detto per incuria o amore guardandoti solo come mio amico, ignorante della tua grandezza, t'imploro, essere incommensurabile, perdonami! Mi

rallegrò di aver visto ciò che non avevo visto prima, ma la mia mente è confusa dalla paura. Desidero vederti come ti vedevo prima, incoronato, con una mazza e un disco in mano, soltanto nella tua forma precedente...” (Bhagavad Gita 11: 41-46).

La cosa sorprendente dell'amore è che più sacrifici più ottieni. Immaginate che venga servito il vostro cibo preferito: lo vedete, ne sentite il profumo e proprio in quel momento un bambino con occhi grandi rotondi e una fame molto più grande della vostra vi siede accanto e voi mettete la vostra porzione nel suo piatto. Il vostro desiderio non è soddisfatto, ma avete una soddisfazione interiore che nessuna quantità di cibo potrebbe riempire.

Quando le brame, le ambizioni e i desideri mondani sono forti, quando si ama la vita, quando si gode di tutti i piaceri che il mondo può offrire, dopo tutto ciò arriva il momento di trasferire tutto quell'amore ed energia a Dio. Solo allora vi riuscirete, quando la guida in voi sarà forte. Che valore ha rinunciare al cibo quando non avete appetito? A cosa serve dare la vita a Dio quando siete vecchi e tutte le energie sono state esaurite? La prova è abbandonare il mondo quando l'appetito è in piena fioritura. Rinunciando a tutte quelle cose che amate otterrete di più, molto di più di ciò che potreste concedervi. Uno stomaco gonfio è una sensazione molto spiacevole. Quando diventate magri mangiando poco e soffrendo di più, la mente diventa acuta. Un nuovo tipo di comprensione sorge. Giunge una saggezza che trascende la comprensione quotidiana. Comprendete problemi di cui non avevate nessuna esperienza. Un saggio occhio interiore che vede tutto lentamente, si apre. Può esserci tristezza dentro, una tristezza che spezza il cuore e che fa apparire leggeri e banali i fardelli delle altre persone; ma se volete fare qualcosa per la vostra vita dovete esserne degni, allora le ricompense di Dio supereranno di gran lunga i piccoli sacrifici.

Ora, tutto il mondo occidentale si sta ribellando. Perché, dicono, dovrei essere leale verso ogni uomo o donna? Perché dovrei rimanere con mia moglie? Perché dovrei rispettare i miei



genitori? Io sono libero; io sono il mio maestro. Ma non è che siamo moralmente obbligati ad essere fedeli. Se vogliamo essere costanti nella meditazione, dobbiamo essere costanti nella vita quotidiana. Se vogliamo essere unidirezionali nel sentiero spirituale, dobbiamo essere incrollabili nelle emozioni. La mente è incostante. È come una moglie infedele. Ci supporterà un giorno e tradirà il giorno dopo. Deve essere allenata, come il guru allena il discepolo. Voi siete il marito e la mente è la moglie. Savitri scelse Satyavan come suo marito anche sapendo che lui aveva solo un anno di vita. Nel momento prestabilito, quando arrivò Yama e si portò via la sua anima, ella lo seguì in mezzo alle giungle e ai deserti del Regno della Morte. Non volle tornare indietro, andò avanti fino a che Yama, intenerito, le restituì l'anima del marito. Allo stesso modo, per avere successo nella vita spirituale dobbiamo essere impavidi e costanti. Se vogliamo tornare alla sorgente e riavere la nostra anima perduta, dobbiamo essere pronti a morire per questo.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1979/cmar79/loveren.shtml>



# Glossario dei termini in Sanscrito

**Ajna Chakra:** centro psichico/pranico situato nel midollo allungato, in cima alla colonna vertebrale, corrispondente alla ghiandola pineale.

**Anahata Chakra:** centro psichico/pranico situato nella regione del plesso cardiaco.

**Ananda:** stato di beatitudine.

**Asana:** posizione/postura di yoga.

**Ashram:** luogo di residenza dove si praticano intensive tecniche di yoga e di meditazione.

**Avidya:** ignoranza.

**Bhakti yoga:** via della devozione.

**Chakra:** letteralmente “ruota” o “vortice”; centro psichico del corpo sottile, responsabile di specifiche funzioni fisiche e psichiche.

**Dhyana Yoga:** sistema di Yoga basato sulla meditazione.

**Guna:** le tre qualità della natura: rajas, tamas, sattwa.

**Guru:** la forza intelligente che illumina l’oscurità.

**Hatha Yoga:** sistema di yoga che include pratiche per la purificazione fisica, mentale e la canalizzazione dei prana (forze vitali) nel corpo.

**Ida Nadi:** una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza interiorizzata.

**Jalandhara Bandha:** chisura a livello della gola.

**Karma:** azione, attività; i frutti dell’azione.

**Karma Yoga:** via dell’azione disinteressata.

**Kirtan:** mantra cantati.

**Kriya Yoga:** la via dello yoga pratico, consistente in varie tecniche

comprendenti asana, visualizzazioni e mantra.

**Kundalini:** energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

**Laya Yoga:** lo yoga del dissolvimento, del riassorbimento degli elementi costitutivi del cosmo, in uno stato prespaziale e pretemporale della materia.

**Mandala:** forma circolare.

**Manipura Chakra:** centro psichico/pranico situato dietro l'ombelico nella colonna vertebrale, corrispondente al plesso solare.

**Mantra:** vibrazione sonora sottile; ripetizione di un suono con una particolare frequenza e per un certo periodo di tempo. *Man, manas*, "mente"; *Tra, trayati*, "liberare": "strumento per liberare la mente".

**Mula Bandha:** contrazione del perineo.

**Muladhara Chakra:** centro psichico/pranico situato, per gli uomini, nel punto tra ano e genitali e per le donne, nell'area della cervice dell'utero.

**Nadi:** canale per la distribuzione del prana nel corpo, corrente psichica.

**Nadi Shodhana Pranayama:** respirazione a narici alternate.

**Pingala Nadi:** una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza esteriorizzata.

**Prakriti:** la natura; l'universo manifesto.

**Prana:** forza; energia vitale; essenza della vita che permea l'intera creazione macro e microcosmica.

**Pranayama:** tecniche per l'espansione del prana.

**Pratyahara:** ritiro dei sensi; quinto stadio del raja yoga, o ashtanga yoga.

**Raja Yoga:** una branca dello yoga; lo "yoga regale", consistente nell'osservanza degli otto gradini: asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi. Sistema esposto da Patanjali negli Yoga Sutra.

**Rajas:** uno dei tre guna, qualità della natura; dinamismo, attività.

**Samskara:** impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

**Sannyasin:** colui che rinuncia ai frutti delle azioni.

**Satsang:** essere in compagnia della verità.

**Sattwa/Sattva:** uno dei tre guna, qualità della natura; stabilità, armonia, luce; espressione equilibrata del sé interiore.

**Shatkarma:** pratiche di purificazione dell'Hatha Yoga.

**Shivalingam:** simbolo della coscienza.

**Siddhasana/Siddha Yoni Asana:** posizione meditativa perfetta per l'uomo e per la donna.

**Swadhisthana Chakra:** centro psichico/pranico situato alla base della colonna vertebrale, associato al plesso sacrale.

**Swami:** letteralmente "maestro di sé stesso". Persona iniziata al Purna Sannyasa.

**Tamas/Tamoguna:** uno dei tre guna, le qualità della natura. Immobilità, inerzia, pigrizia, ottusità, paura del cambiamento.

**Uddiyana Bandha:** contrazione addominale in posizione eretta.

**Ujjayi Pranayama:** respiro psichico.

**Vidya:** conoscenza.

**Vishuddhi Chakra:** centro psichico/pranico situato a livello della fossetta della gola o della ghiandola tiroidea; associato al plesso cervicale.

**Yantra:** simbolo geometrico; forma visiva dei mantra, usato per la concentrazione e la meditazione.

**Yoga:** "unione"; scienza sistematica; processo di unione delle forze contrapposte nel corpo/mente con lo scopo di realizzare l'essenza interiore.

**Yoga Nidra:** tecnica per rilassare le tensioni cosce, subcosce e inconse. Stato tra il sonno e la veglia.

## ॐ INCONTRI, EVENTI, SEMINARI e CONFERENZE ॐ

### **Workshop su: “Yoga Nidra 1° incontro”**

**Domenica 18 gennaio, ore 16,30 - 19,30**

Incontro pratico e teorico su Satyananda Yoga Nidra: un metodo sistematico per indurre il completo rilassamento fisico, mentale ed emotivo e per far funzionare la coscienza ad un livello più profondo. Contributo: 30,00 €

### **Conferenza su: “I testi classici dello Yoga”**

**Domenica 18 febbraio, ore 17,30 - 19,30**

I testi classici dello Yoga. Incontro n.1. Lettura e spiegazione di alcuni brani tratti dai testi classici dello Yoga. Ingresso libero.

### **Surya Namaskara Maha Sadhana**

**Sabato 24 febbraio, ore 9,00 – 12,00**

Pratica intensiva di Surya Namaskara (Saluto al sole), 108 cicli. Per partecipare chiede info agli insegnanti.

Contributo: 35,00€

## **MEDITAZIONE SWAN**

**Sabato 17 marzo, ore 9,30**

**SWAN** è l'acronimo di: Strenght (Forze) – Weakness

(Debolezze) - Ambition (Ambizioni) – Need (Bisogni)

**SWAN** è una pratica che può essere utilizzata per comprendere quello che desideriamo realmente portandoci a capire la nostra vera natura, la nostra vera essenza. Contributo: 35,00 €

### **Shatkarma (tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga)**

**Sabato 24 marzo, ore 8.30**

Seminario pratico e teorico sulle tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga.

Il seminario si terrà al Palazzetto dello Sport di S.Benedetto T.

La partecipazione è aperta a tutti i soci e non soci, anche principianti.

Contributo: 45,00€\* (\* per chi ha già praticato il contributo sarà di 35,00 €)

## **Programma di Yoga & Relax in Sicilia:**

**“I Chakra” i centri psichici della consapevolezza.**

**Venerdì 11, sabato 12 e domenica 13 maggio**

Purificare e stimolare i chakra, i centri psichici che rappresentano i differenti aspetti evolutivi della personalità umana. Programmi di due ore al mattino e due ore la sera (il resto free time ed escursioni varie). Contributo tutto incluso: circa. 250/350,00 €

### **MANTRA ANUSHTHAN – AKANDA KIRTAN**

Programma di mantra cantati ininterrottamente, presso:

Satyananda Ashram Italia - Via Cà Baldone MONTESCUDO (RN)

Sabato 26 marzo, ore 8.30 – 20,00 - Contributo ad offerta

*(prenotazione obbligatoria, posti limitati, chi vuole può partecipare a tutti e tre i giorni: 25, 26 e 27 marzo, contattare il centro )*

## **ॐ INCONTRI di APPROFONDIMENTO ॐ**

### **1) SETTIMANALI:**

**Mantra Yoga: Lunedì ore 20,30 e Sabato ore 19,00**

La partecipazione è aperta a tutti i soci regolarmente iscritti che frequentano da almeno un anno.

Il I° e il IV° sabato del mese gli incontri inizieranno alle ore 18,00 con “ Kirtan (MANTRA CANTATI) e Sat Sang ( DOMANDE E RISPOSTE SULLO YOGA E LA VITA )

### **2) MENSILI:**

#### **Tattwa Shuddhi 2**

Incontri intensivi di 3 ore di meditazione dinamica sui 5 elementi sottili, che trasformano in positivo la natura della mente umana.

Quando: da aprile ad agosto 2018

Date: 7 aprile, 5 maggio, 9 giugno, 7 luglio, 4 agosto.

Contributo: € 150,00

# ORARI E SEDI DELLE LEZIONI

LOCALITA'	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>San Benedetto del Tronto ( PdA)</b> Via Toti, 86	19,00		17,30 19,30* (*approfondimento)	20,15	
<b>Ascoli Piceno</b> Corso di sotto, 10	10,00		20,00		
<b>Folignano (AP)</b> Piazza Dari, 51		20,00	06,30	10,00 19,00	
<b>Acquasanta Terme (AP)</b> c/o Palestra Fuori di Danza			17,30		
<b>Cupramarittima (AP)</b> c/o Clarrillon Centro Danza				20,30	
<b>Grottammare (AP)</b> c/o Circolo Sisto V'		19,30			
<b>Marina di Altidona (FM)</b> c/o Planet Dance 2000				20,30	
<b>Martinsicuro (TE)</b> c/o Sirene del Nilo c/o Feeling & Fitness SS16 (Tigotà)				20,00	20,30
<b>Castorano (AP)</b> c/o Flipper Acquasport		10,00			10,00
<b>Passo San Ginesio (MC)</b> Via Picena di fianco al Simply	20,15	18,30		18,30	18,30
<b>Porto Potenza Picena (MC)</b> c/o GYM TONIC Via Campania c/o Centro Studi Portopotentino		07,15 20,45		07,15 20,45	

## CALENDARIO LEZIONI YOGA FREE

Lezioni di yoga gratuite nella sede di S. Benedetto T. Via Toti, 86:

<b>GENNAIO</b>	<b>Sabato 13 e 27</b>	<b>alle ore 10,00</b>
<b>FEBBRAIO</b>	<b>Sabato 3 e 17</b>	<b>alle ore 10,00</b>
<b>MARZO</b>	<b>Sabato 3</b>	<b>alle ore 10,00</b>
<b>APRILE</b>	<b>Sabato 7</b>	<b>alle ore 10,00</b>
<b>MAGGIO</b>	<b>Sabato 12</b>	<b>alle ore 10,00</b>

La partecipazione è aperta a tutti (soci e non soci)

Sede Legale:

Via Toti n.86 ( P.to d'Ascoli ) SAN BENEDETTO DEL TRONTO

 0735 501217  393 9755533 - 393 4836897

scuoladiyoga.ch@gmail.com - centrohara.net



**Centro Hara - Scuola di Yoga**  
Italy