



Paramahansa Satyananda



SATYANANDA YOGA SALENTO

SCUOLA di YOGA Affiliata all'International Yoga fellowship Movement

Via Acquaviva 77 73030 Marittima (Le) Tel. 0836 920607 e-mail satyanandayogasud@gmail.com

Scopi dell'Associazione sono:

- Studiare e divulgare lo yoga privo di leggenda, miti e misticismi.
- Diffondere l'insegnamento della scienza dello yoga per elevare il livello fisico, mentale, emozionale e spirituale dell'uomo senza distinzione di classe, credo, religione o nazionalità.
- Collaborare ed interagire con altre associazioni e scuole, nazionali ed estere, al fine di organizzare o promuovere incontri, seminari ed altri eventi necessari al raggiungimento degli scopi che l'associazione si propone.

- **Le attività sono condotte e organizzate da:**

Sw. Suryamurti (dott. Santo Minonne)

Sw. Manomurti (Angela Scoccimarro)

Istruttori con una esperienza pluridecennale di insegnamento. Lo standard seguito è quello della **Bihar School of Yoga** (Munger India) presso la quale gli istruttori stessi si sono diplomati e abilitati e con la quale mantengono un rapporto attivo di aggiornamento ed approfondimento, di ricerca sui metodi e didattica nell'insegnamento dello Yoga.

ATTIVITA'

CORSI REGOLARI E SISTEMATICI GIORNATE DI APPROFONDIMENTO SEMINARI SUI VARI ASPETTI DELLO YOGA

- **ATTIVITA' in CAMPO SOCIALE**
- **SCUOLE, CARCERI, CASE di RIPOSO per ANZIANI, CENTRI SOCIO EDUCATIVI; RECUPERO TOSSICODIPENDENZE E ALCOOLDIPENDENZE.**
- **YOGA IN GRAVIDANZA**
- **LEZIONI INDIVIDUALI**

LE PRATICHE *Basate sugli insegnamenti di **Paramahansa Satyananda** e del suo successore **Swami Niranjanananda** autorità riconosciute nel campo dello yoga e del Tantra in India e nel mondo intero.*

Una lezione" Metodo Satyananda Yoga" comprende Asana,Pranayama, Mudra,Bandha,Yoga Nidra o Meditazione.

Le **Asanas**

(Posture) rendono il corpo flessibile e capace di adattarsi facilmente ai cambiamenti dell'ambiente; le funzioni digestive sono stimolate, i sistemi Simpatico e Parasimpatico sono portati ad una condizione di equilibrio cosicché gli organi interni, da essi controllati svolgano pienamente le loro funzioni.

In tutto ciò è completamente assente lo sforzo, l'idea di entrare in competizione con se stessi o con gli altri; la mente non corre ma ascolta le percezioni che vengono dal corpo e segue il respiro naturale.

Il Pranayama

(Espansione dell' energia vitale) consiste, invece, in un insieme di tecniche di respirazione che influenzano positivamente diverse funzioni dell'organismo: la circolazione sanguigna viene stimolata e questo porta ad una più veloce ossigenazione; i centri cerebrali, maggiormente irrorati, aumentano la loro efficienza raggiungendo un livello ottimale di funzionamento. Pranayama rende la mente stabile, per questo è considerato una delle migliori pratiche per la concentrazione.

Mudra

La parola sanscrita mudra è tradotta con “gesto” o “atteggiamento”. I mudra possono essere spiegati come gesti o atteggiamenti psichici, emozionali, devozionali o estetici. I mudra sono una combinazione di movimenti fisici sottili che modificano lo stato d'animo, l'attitudine e la percezione e che rendono più profonda la consapevolezza e la concentrazione.

Bandha

La parola Bandha significa “tenere”, “stringere” o chiudere. I Bandha sono ampiamente inclusi nei mudra così come nelle tecniche di pranayama. Queste definizioni descrivono esattamente l'azione fisica richiesta nella pratica dei bandha e il loro effetto sul corpo pranico. Lo scopo dei bandha è di bloccare i prana in particolari aree e dirigerne il flusso in Sushumna nadi per favorire il risveglio spirituale.

Yoga Nidra (rilassamento profondo e cosciente), è un metodo per rilassare le tensioni fisiche, mentali ed emozionali profondamente radicate nelle aree del subconscio e dell'inconscio.

E' molto più di una semplice tecnica di rilassamento poiché mentre si liberano le tensioni si esplorano e si attivano le zone più profonde della mente, si perfeziona l'arte della visualizzazione, si porta un profondo riposo alle funzioni organiche, nervose e cerebrali utilizzando ed esplorando la propria consapevolezza.

La meditazione

La meditazione comincia con il rilassamento ed è un sistema col quale possiamo liberarci dalle tensioni e allo stesso tempo analizzare gli errori psicologici profondamente radicati tramite differenti processi.

Con la meditazione, si inizia o si accelera un processo di evoluzione a tutti i livelli della nostra esistenza.

Lo Yoga ha un ruolo speciale da svolgere nel mondo di oggi perché risponde bene ai bisogni di un uomo sempre più stressato, afflitto dal male di vivere e assolutamente inconsapevole dei propri ritmi biologici.

Nello Yoga non vi sono fattori limitanti quali età, sesso, stato sociale, razza o credo religioso, esso rappresenta uno strumento in più che viene offerto all'umanità per riconsiderare il proprio cammino ed intraprendere nuove strade.

Antar Mouna – Silenzio interiore

In questa pratica base di meditazione si diventa consci del profondo funzionamento e rumore della mente. Attraverso questo metodo si impara a essere testimoni dei pensieri e delle emozioni e ad accettarli. Così che l'attività del pensiero è calma e silenziosa conducendo all'esperienza del silenzio interiore.

Ajapa Ajapa

E' la ripetizione continua di un mantra. Ajapa diviene spontaneo, quando il mantra si ripete lo stesso automaticamente, senza sforzo cosciente. Questa pratica se è intrapresa gradualmente e in piena coscienza, finirà per portare alla superficie i desideri nascosti, le paure, i complessi della mente. Sviluppa l'attitudine del testimone distaccato liberando la mente da tutte le tensioni.

Pratiche di Purificazione

Neti

Una pratica di pulizia delle narici con calda soluzione salina, mantiene il naso sano e aiuta a combattere raffreddori, febbre da fieno, sinusiti, allergie a polvere e pollini.

Shankhaprakschalana

Una tecnica di pulizia di tutto il tratto digestivo dalla bocca al retto. Usualmente è fatta due volte all'anno, in primavera e autunno, lasciando il Sistema leggero e libero da qualunque impurità.