

*Sufi Travel*  
Agenzia viaggi



## Corso di tabala, percussione indiana

(minimo 2 settimane)

in KERALA

# 2016

*"Tamburo che scandisci il battito del cuore di nostra Madre Terra, ricordaci costantemente chi ci ha messo al mondo. Il ritmo dell'unione, pulsazione di Fuoco, riflesso perfetto del nostro più intimo desiderio"*

*(Jamie Sams)*

La Tabala è composta da due percussioni abbinate insieme per essere suonate contemporaneamente, per offrire due tipi di suoni diversi; uno dalla timbrica alta e legnosa, l'altra dal suono basso, più cavernoso. Le pelli di questo strumento, poggiano su dei contenitori simili a dei vasi. Il pezzo che si suona con la mano sinistra "bhayan" (suono alto) è fatto in legno a differenza del pezzo che si suona con la mano destra "dhayan" (suono basso), è fatto in metallo o in coccio.

**Le proprietà risanatrici del suono e della musica**

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – tel. Dalle 9.00 alle 21.00: 3334054767 –info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668

# *Sufi Travel*

Agenzia viaggi



La musica offre alla persona con blocchi e squilibri energetici e psicologici la possibilità di esprimere e percepire le proprie emozioni, di mostrare o comunicare i propri sentimenti o stati d'animo attraverso il linguaggio non-verbale.

Gli strumenti a percussione ci portano lontano nel tempo quando gli uomini insieme agli utensili della vita quotidiana, costruivano oggetti sonori per contattare il mondo invisibile, per celebrare divinità, per animare riti e feste, per propiziare piogge, raccolti, guarigioni, per accompagnare canti ed accendere danze.

E' l'origine di quella che noi ora chiamiamo musica.

Toccare con mano un tamburo ci farà rivivere come per incanto questo respiro antico e magico dell'umanità suscitando il ritmo primordiale che pulsa dentro ognuno di noi!

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – tel. Dalle 9.00 alle 21.00: 3334054767 –info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668



## Vastu Vidya, la scienza dell'abitare

*"La Scienza del Vastu fu enunciata da grandi saggi, a cominciare da colui nella cui chioma scorre la sacra fiumana del Gange, da colui che e' nato da un fiore di loto e da colui che ha occhi di loto.."*

*Manasaral,3*

Nel documento letterario più antico Rgveda compaiono due figure divine che condizioneranno poi tutto il costruire: Visvakarman, il dio architetto a cui tutti i costruttori si ispirano e il Vastupurusa, genio del luogo da onorarsi e rispettarci.

Nel Rgveda Visvakarman considerato l'artigiano universale viene così appellato: " Lui che in ogni dove ha gli occhi, in ogni dove il volto, in ogni dove le braccia e in ogni dove i piedi, generando Cielo e Terra, li fonde insieme con la forza delle sue braccia" Rgveda X,81

Gli stessi temi sono ripresi nei Veda successivi (Atharvaveda e Yajurveda). In particolare l' Atharvaveda contiene canti da recitarsi durante la costruzione delle abitazioni, affinché i materiali usati si liberino dai precedenti legami: " O pilastri di questa Casa dagli innumerevoli tesori, O contrafforti e travi portanti, noi sciogliamo i vostri legami!" Atharvaveda IX,3

Ciò che viene costruito costituisce nello spazio un centro di captazione dell' energia cosmica, che si ridistribuisce irradiando orizzontalmente e innalzandosi verticalmente. Nulla è privo dell' Essere e nulla e' inerte; e se tutto e' reale e vitale, allora non si può abbattere un albero, estrarre un blocco di pietra, manipolare l' argilla senza adeguati riti di espiazione e propiziazione.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



L'edificare non è solo atto creativo, ma è un'opera rituale che trasforma materiali ed energie naturali in "corpi" architettonici.

Nella Vastu Vidya la materia viene investigata e conosciuta in tutti i suoi aspetti; la dimensione sottile che sottende il mondo manifesto è colta attraverso un'intuizione profonda che travalica i processi mentali: lo spazio e il tempo vengono scanditi da misure e ritmi che rimandano all'Immanifesto.

La Vastu Vidya, la scienza dell'edificare ha quindi radici molto antiche nel mondo indiano; è anche la scienza indiana della progettazione e sistemazione della casa. Questa scienza è un magico telaio utilizzato dall'architetto per annodare i fili della vita in un gioco di trama e ordito fra macrocosmo e microcosmo.

Secondo il Vastu le nostre case e i nostri luoghi di lavoro sono influenzati dalle stesse forze che governano il mondo che ci circonda, il movimento dei pianeti, la gravità, l'energia solare e così via. Attraverso la conoscenza di quest'antica arte potremmo raggiungere una nuova concezione della casa e del posto di lavoro, che arricchisca la nostra mente, il nostro corpo e spirito. Il Vastu Vidya è uno dei tesori più preziosi dell'antica sapienza indiana. La parola Vastu significa abitare e Vidya vuol dire scienza. Il Vastu come le altre scienze antiche indiane affonda le proprie origini nella filosofia vedica.

Secondo il Vastu, l'esterno e l'interno sono interconnessi, poiché le energie nascoste che governano gli elementi, come il vento e il fuoco, sono le stesse che controllano gli organi del corpo umano.

Tuttavia, in tempi recenti, questa essenziale connessione è stata dimenticata, poiché l'uomo moderno si è allontanato dalle forze fondamentali che governano l'universo. La società è divisa e inquieta perché separata dal mondo naturale. Il caos e la distruzione del delicato ecosistema terrestre e la rapida estinzione delle specie animali sono manifestazione di tale dicotomia.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



Il Vastu contiene la chiave segreta per disporre la casa in armonia con i principi cosmici quali l'energia solare, il movimento delle sfere celesti, il campo magnetico della terra, la gravità, l'influenza della Luna e del Sole. Gli antichi segreti del Vastu si sono tramandati oralmente, da maestro a discepolo.

Anche se i principi del Vastu sono stabiliti da antiche leggi universali, non sono condizionati dal tempo e sono validi oggi come lo erano 4500 anni fa.

Secondo i precetti del Vastu la terra è attraversata da linee d'energia che si muovono lungo le direttrici nord-sud ed est-ovest. Orientare lungo queste linee gli spazi abitativi usando una bussola ha un'influenza diretta su coloro che vi risiedono. Il campo elettromagnetico influenza il corpo umano a livello di vibrazioni, in quanto ogni singola cellula del corpo funge da ricettore. Anche la mente umana risponde istintivamente alle direzioni cardinali: l'est è il punto da cui sorge il sole, accompagnando ogni nuovo giorno e quindi rappresenta l'essenza di ogni inizio; l'ovest ha il significato opposto, perché lo svanire del sole ci rammenta la fine, l'ignoto e l'oscurità; il nord è la direzione della Stella Polare, un punto fisso nel cielo che trasmette stabilità e sicurezza; il sud rappresenta il passato e i nostri antenati. I punti cardinali simboleggiano la terra e la roccia da cui emergono tutte le forme.

Lo schema utilizzato nel Vastu è il Vastu Purusha Mandala, uno yantra tridimensionale (una griglia che raffigura le energie cosmiche).. Il Purusha, rappresentato come un uomo con lo stomaco rivolto a terra, è l'incarnazione di tutte le forze cosmiche. Così come l'anima è contenuta all'interno del corpo fisico, allo stesso modo la casa diventa il corpo di Purusha che è sdraiato col viso rivolto in basso, con la testa a nord-est, i piedi a sud-ovest e le ginocchia e i gomiti puntati a sud-est e nord-ovest. Perché un edificio sia portato alla vita, ogni parte deve essere pienamente rivitalizzata. Alcuni punti della casa chiamati Marma Sthanas sono considerati vulnerabili, in quanto corrispondono al cuore, alla testa, ai seni e all'ombelico di Vastu Purusha. Questo Mandala ha la forma di un quadrato che rappresenta la terra con le otto direzioni della bussola, in quanto si ritiene che uno schema quadrato presenti le stesse caratteristiche dell'intero globo terrestre.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



I canali dell' energia del corpo, o nadi, sono alimentati da una sottile energia cosmica definita prana. Il Vastu sostiene che un corretto flusso del prana all' interno della casa garantisce salute, ricchezza e felicità'.

La scienza del Vastu e' completa in ogni sua parte, offre la percezione dell' essenza delle energie che soggiacciono a tutti i fenomeni e che possono ricongiungere l' uomo all' ambiente e alla sua vera natura.

Tutti i cinque elementi , i Pancha Mahabuthas(etere, terra, aria, acqua, fuoco) devono essere presenti all' interno di una casa, per riempirla di vita e di energia positiva e avere un' influenza su quanti vi abitano.

L' etere occupa il quadrante nord-orientale di un edificio o spazio. Il fuoco, o Agni, si trova nel quadrante sud-orientale, l' ubicazione migliore per la cucina. La terra si trova nell' angolo sud-occidentale, la zona migliore in cui collocare pesi. L' aria e l' acqua sono entrambe connesse all' angolo nord-occidentale di un edificio.

Il Vastu ci ricorda il nesso fondamentale fra la terra e il cosmo. L' influenza cosmica dell' energia solare, il campo magnetico, il movimento del prana e altre impercettibili energie sottili che hanno un effetto vibratorio sugli edifici e i loro occupanti.

## VASTU E ASTROLOGIA

Il Vastu Vidya e' strettamente legato all' astrologia, in quanto molti dei suoi precetti sono basati sulla scienza del tempo. L' astrologia appartiene alla parte dei Veda chiamato vedaanga, una delle sei scienze usate come strumento per rivelare e comprendere i Veda.

Esiste una impercettibile ma profonda relazione tra i corpi celesti e i Vari aspetti della vita quotidiana determinando una corrispondenza tra le zone della casa e i pianeti.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)

# *Sufi Travel*

Agenzia viaggi



Il Sole e' il re di tutti i pianeti, in quanto dotato di un' energia maschile purificante e di una natura equilibrata e disinteressata. E' il signore dell' oriente e risiede nella zona nord- orientale della casa.

La Luna e' la madre, dispensatrice di energia, colei che governa l' inconscio e l' istinto. La sua influenza si manifesta in bagno, luogo di ristoro e rinnovamento, che richiede un' illuminazione tenue. I suoi colori sono il bianco, l' azzurro e il verde.

Giove, il piu' grande dei pianeti e' quello che rimuove l' oscurita' e rappresenta la saggezza, l' apprendimento e la conoscenza. Risiede nello studio o nella biblioteca ed e' anche il custode di gioielli, tesori e oggetti preziosi che devono essere collocati nella zona nord della casa.

Mercurio, il piu' piccolo dei pianeti, e' quello piu' vicino al Sole e quindi il piu' veloce nel completare la propria orbita intorno a esso. E' attivo in sala da pranzo e salotto, le aree destinate ai rapporti sociali.

Venere e' il pianeta del cielo piu' radiante e luminoso. Questo pianeta domina il lato sensuale della natura umana, governando il romanticismo, la passione, la bellezza e le arti.

La sua influenza si fa sentire nella camera da letto e nel guardaroba e i colori a lui associati sono l' azzurro, il rosa e il giallo cromo.

Marte, il pianeta rosso e' associato al fuoco e alla guerra e ha una natura instabile e distruttiva. Risiede nella zona sud-est che e' il posto ideale per collocarvi la cucina.

Saturno e' il pianeta delle regole e delle limitazioni, il piu' distante dalla Terra, il piu' lento ed il piu' buio. Presiede a tutti i luoghi oscuri della casa, come gli armadi e i seminterrati.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – tel. Dalle 9.00 alle 21.00: 3334054767 –info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668



“ Il bagno sara' a est, sud-est e' il luogo della cucina, il sud e' per la camera da letto, sud-ovest per il guardaroba o lo spogliatoio, nord-ovest per il riparo delle mucche. Il tesoro sara' a nord e la stanza per il Puja a nord-est”

Da un antico testo Vastu

L' uso del colore nella decorazione della casa e' uno strumento molto potente nel Vastu, in quanto equilibria l' ambiente sia mentalmente che fisicamente. I colori sono correlati ai tre guna; il blu, il verde , il bianco e i colori chiari sono considerati sattvici; i colori rajasici sono i rossi accesi, gli arancioni, i rosa e aumentano il desiderio; i colori inertici, tamasici sono tutti scuri, marrone, blu marino e nero.

## MITOLOGIA E VASTU

Per molte migliaia di anni l' umanita' si e' servita della mitologia per descrivere e comprendere i misteri dell' universo manifesto. La parola mito deriva dal greco mythos che significa “storia”. I miti descrivono i concetti fondamentali della storia, della filosofia, della scienza e cio' permetteva agli antichi di spiegare eventi altrimenti incomprensibili quali il movimento del sole e delle stelle nel cielo, l' alternarsi delle stagioni e l' ordine dell' universo. Ogni divinita' rappresenta un diverso aspetto del nostro mondo, la mitologia puo' essere percepita come linguaggio simbolico in comunicazione diretta con il nostro inconscio collettivo.images

Nel Vastu grande importanza riveste la triade indu' formata da Brahma, Shiva e Vishnu con le rispettive consorti, benché si tratti di divinita' puraniche di epoca successiva ai Veda.

Le mogli che nel Vastu ricoprono un ruolo significativo sono Lakshmi, dea della fortuna; ha il potere di attrarre ricchezza ed e' sposa di Vishnu. Saraswadi, sposa di Brahma e' la dea della scienza e della saggezza ed e' portatrice di sanita' e prole.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)





## L' arte marziale indiana Kalaripayattu

Corsi di arte marziale indiana Kalaripayattu presso il centro Vedaguru

Insegnante Ibrahim Gurukkal e Kalari ibrahim

### Kalari trattamenti e arte marziale

Il Kalaripayattu è molto probabilmente l'arte marziale più antica, da cui derivano tutti gli altri metodi di combattimento asiatici. Affiancato allo Yoga rappresentava l'arte esterna per i guerrieri. Ma era anche un metodo di salute e guarigione. La prima testimonianza dell'esistenza di questa arte marziale compare nella Tradizione pre-Vedica e Vedica. Era un sistema di difesa e di combattimento che veniva insegnato e trasmesso all'interno della Casta guerriera, conosciuta con il nome di Kshatriya. La filosofia che animava la trasmissione di questa conoscenza è molto complessa e affascinante ed ha molti punti in comune con un'altra grande corrente mistica strettamente collegata al mondo marziale; il Taoismo. Non si trattava di una semplice conoscenza su come difendersi da comuni aggressori, ma si basava sul mantenimento della pace collettiva di una determinata società di individui. Il termine "pace" ha un significato molto più elaborato rispetto a quello che tradizionalmente siamo portati ad avere in occidente nell'era moderna. Esso si fondava sull'Ordine cosmico (Tao o Dharma) e dobbiamo da qui partire per comprendere le origini teoriche e poi pratiche delle arti marziali. L'arte marziale in origine serviva appunto per difendere il Dharma o Tao (ordine cosmico), da qui le indiscutibili relazioni che ci sono tra le forme più antiche di arti marziali esterne (Wajia) cinesi, come il Kung Fu di Shaolin, con il Buddismo Chan (Zen in giapponese) e le arti marziali cinesi interne (Neijia), come il Taiji Quan, con il Taoismo. Sia secondo l'Hinduismo, che per il Buddismo ed il Taoismo, la capacità di concentrazione, la volontà, la forza, la velocità, nonché l'imparzialità e l'equilibrio interiore, erano il risultato di una grande quantità di energia interna, che quando canalizzata correttamente dava una forte capacità nel contattare la parte più trascendentale dietro l'apparenza dei fenomeni terreni e materiali considerati, da tutte e tre le tradizioni, illusori. Soltanto colui che

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



riesce a contattare il proprio Hara (termine giapponese), il proprio centro Vitale, riesce ad essere un uomo forte, ma per contattare questo centro, come insegna, per esempio, il Buddhismo Zen, occorre un forte addestramento fisico e spirituale. Questo tipo di attitudine compare spesso in tutte le tradizioni mistiche antiche che hanno una più o meno marcata relazione con le arti marziali guerriere ancestrali. Questi sono i veri Kshatriya hindu o guerrieri del Dharma. Questo è il vero significato originale di artista marziale, e questa è anche l'origine degli antichi samurai. Vitara Mukhi, "il pugno chiuso a forma di diamante", è uno dei nomi più antichi di quella conosciuta oggi come Kalari Payat, l'arte marziale Hindu, arte che era in origine praticata esclusivamente dalla casta Kshatriya.

Il Dhanur Veda basava molto della sua conoscenza marziale, oltre che sui punti marma, anche sullo studio dei processi della natura e dei 5 Elementi (Bhuta; etere, aria, fuoco, acqua e terra) e sull'osservazione del comportamento di alcuni animali. L'affinità con l'arte marziale del Dhanur Veda e alcune asana Yoga che si basano sugli animali come ad esempio la makarasana (la posizione del coccodrillo) o la bhujangasana (la posizione del cobra), è presto detta. Il percorso India, Cina, Giappone sembra essere un percorso obbligato, basti pensare al buddhismo: nasce in India, viene importato in Cina e dalla Cina passa al Giappone. Ed è grazie proprio al buddhismo hindu che prende forma il Kung Fu di Shaolin. Le arti marziali antiche venivano considerate alla stregua di conoscenze esoteriche ed altamente pericolose, per questo in ogni tradizione marziale antica, la conoscenza veniva tramandata soltanto oralmente, per impedire che certi scritti finissero nelle mani sbagliate, ovvero nelle mani di coloro che avrebbero utilizzato queste conoscenze non più per il mantenimento dell'ordine sociale, ma per fini esclusivamente terreni. La conoscenza dei marma faceva parte del sentiero del guerriero che imparava a controllare il proprio prana. I marma furono associati all'uso dell'armatura, chiamata in sanscrito 'Varma' destinata a proteggere i punti vitali del corpo da eventuali lesioni. Il Rig Veda fa riferimento alla preghiera e ai mantra come la miglior protezione a questi marma, evidenziando la visione spirituale che sta alla base dell'impiego dei marma. Il grande poema epico Mahabharata che contempla la Bhagavad gita di Sri Krishna contiene molti riferimenti ai marma e ai Varma. Questo testo sacro parla di coperture per i marma degli elefanti, dei cavalli e dei soldati. A quel tempo i guerrieri più valorosi

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



potevano usare i poteri derivati dal Prana e dalla forza mentale (mantra) come strumenti di combattimento, arrivando a caricare le frecce con le forze naturali del fuoco e del fulmine. Il Mahabharata descrive in dettaglio alcuni di questi incontri tra grandi guerrieri, come Arjuna e Kama, che potevano essere sconfitti soltanto se i loro punti marma si trovavano scoperti. Attualmente queste arti marziali vediche sono preservate soprattutto nel sud dell' India , Kalari payat in Kerala e Kalari Payirchi in Tamil Nadu. La forma più elevata di arte marziale è chiamata Marma Adi o Varma Adi dalla quale ha avuto origine la terapia dei marma (Varma Chikitsa) Le tradizioni spirituali dell' India hanno sempre enfatizzato il principio di Ahimsa – non-violenza e resistenza passiva come base di ogni pratica spirituale. Ai monaci non era permesso l' uso delle armi, così le arti marziali furono insegnate loro per uno scopo puramente difensivo. Il testo buddista Milindapanha, un dialogo tra il Re Milinda e il monaco Nagasena, risalente al II sec a.C, illustra la difesa personale come una delle diciannove arti monastiche. Queste arti marziali divennero una pratica necessaria quando il Buddismo oltrepassò i confini dell' India e si diffuse in Cina, Indonesia e Thailandia, dove i monaci non godevano più della protezione dei re di cui erano privilegiati in India. È possibile che la Medicina Tradizionale Cinese abbia adattato alcuni aspetti della Terapia dei Marma a partire dalla medicina ayurvedica e Siddha, proprio per i suoi punti in comune con l' agopuntura. Sembra che Bodhidharma, colui che secondo la tradizione portò la meditazione Zen e le arti marziali in Cina nel sesto secolo, provenisse dalla famosa città dell' India meridionale Kanchipuram, rinomato centro storico della disciplina Yoga ed una delle sette città sacre del subcontinente. Bodhidharma era un monaco hindu, si dice che fosse un patriarca buddhista, perché come ben si sa lo stesso Buddha era hindu, il nome di Buddha era Shakyamuni, ovvero il saggio (muni) della tribù degli Shakya, una tribù appartenente ad una stirpe di Kshatriya. La Kalari Payat (arte marziale indiana moderna) deriva dalla Vitara Mukhi, la cui conoscenza era contenuta nel Dhanur Veda, il Veda dell'arte del combattimento.

**TRATTAMENTI KALARI** al centro Vedaguru 1 Sukha Thrummu ( massaggio tradizionale per il rilassamento del corpo) 2 Chavity Thirummu (massaggio con i piedi per migliorare la flessibilità del corpo) 3 Raksha Thirummu (Trattamento per

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)

*Sufi Travel*

Agenzia viaggi



diversi problemi come mal di schiena, dolori muscolari, reumatismi etc..) per info sui **CORSI KALARI** (minimo 2 settimane).

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – tel. Dalle 9.00 alle 21.00: 3334054767 –info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668



## Corso Yoga in India

Il corso Yoga in India si svolge presso il centro vedaguru in Kerala  
con il maestro indiano GopalaKrishnan

Lo Yoga è l'unione di Jivi con l'Atman vale a dire l'unione della coscienza umana con la coscienza universale, il Se Supremo.

Etimologicamente la parola yoga deriva dalla radice yug, con diversi significati: "legare" "mettere sotto il giogo" la mente e i sensi; "unire", nel suo senso mistico, non prima di aver realizzato il distacco dal mondo.

Esiste uno Yoga classico che fa parte come sistema filosofico dei sat darshana, e si basa sul testo "Yoga Sutra" di Patanjali che in quest'opera ha codificato principi e tappe di un percorso che dovrebbe condurre alla liberazione: astanga yoga, ossia otto braccia, otto livelli dello yoga tra cui il primo è quello delle norme etiche, Yama (divieti, buona condotta); Nyama (precetti, purezza d'animo); Asana (posizioni); Pranayama (controllo del respiro); Pratyahara (controllo della mente); Dharana (concentrazione focalizzata); Dhyana (contemplazione ininterrotta dell'oggetto); Samadhi (Dhyana senza coscienza di se stessi ovvero meditazione)

Pratyahara funge da intermedio tra i fattori esterni dello Yoga, asana, che operano sul corpo fisico e i fattori interni dello yoga, specificamente di Dhyana, meditazione, che opera sulla mente. Pratyahara è situato tra Pranayama, la pratica che energizza il prana, il quarto ramo dello yoga e Dharana, concentrazione mentale, il sesto ramo dello yoga. Pratyahara significa letteralmente ritrarre, come una tartaruga che si ritrae nella propria corazza. Si riferisce ad alcuni esercizi di interiorizzazione che mirano a controllare gli organi sensoriali e motori e a rivolgere la mente all'interno.

Il procedimento dello Yoga implica il ritiro della mente dagli oggetti esterni, e occorre arrestare certe 'vrtti', agitazioni mentali antagoniste della meditazione.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



Per controllare c'è anche l' Abhyasa (costanza della pratica) e Vairagya (distacco). E' anche importante la purificazione delle Nadi ( nervi sottili)

Lo Yoga e la meditazione sono i mezzi per superare i mali ed acquistare il controllo sui sensi. Nei tempi passati la gente doveva lasciare i loro villaggi e ritirarsi nelle foreste. Oggi non è necessario andare nella foresta perché se vivete in un ambiente carico di rabbia e siete capaci di controllarla, avrete fatto qualcosa di davvero meritevole.

Con il termine yoga s'intende quindi una tecnica di asceti o un metodo di meditazione, presente in forma diversa nelle diverse correnti di pensiero e movimenti mistici indiani, che ha lo scopo di liberare l'uomo dai vincoli della materia, offrendo una vastità di mezzi.

Esistono molte forme di yoga, in quanto è una disciplina complessa e include pratiche fisiche, meditative e di adorazione in un contesto filosofico-religioso.

Nella tradizione indù esistono innumerevoli forme di yoga, differenti sentieri (marga), le più importanti delle quali sono classificate nella Bhagavadgita come metodi di reintegrazione:

#### Karma yoga

- reintegrazione attraverso l'azione (karma), è la via dell'azione svolta con distacco, senza fini egoistici

#### Jnana yoga

- reintegrazione attraverso la conoscenza (jnana), è la via della perfezione attraverso la consapevolezza della Realtà, che non è conoscenza intellettuale

#### Bhakti yoga

- reintegrazione attraverso l'amore e la devozione (bhakti), l'atteggiamento di abbandono alla volontà divina, è la via che porta ad avvicinarsi a Dio attraverso l'aspirazione e le tendenze emozionali

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)



Sono differenti linguaggi che l'individuo può utilizzare sfruttando le sue qualità dominanti. In realtà, queste attitudini ad un certo livello vengono a coincidere, infatti non vi può essere progresso spirituale senza devozione, senza azione distaccata, senza conoscenza.

Nella cultura spirituale, esistono tante altre definizioni di yoga, come hatha yoga, metodo pratico comprendente posizioni fisiche, tecniche di respirazione e di concentrazione per il controllo del corpo e delle energie vitali; mantra yoga metodo attraverso la pratica dei suoni mistici; raja yoga inteso come "Via regale all'integrazione", o compimento della pratica, o in senso più tecnico forme di concentrazione e controllo mentale.

Nell'induismo trovano posto numerose discipline ascetiche e sistemi evolutivi adatti alle diverse esigenze individuali, in realtà l'esperienza spirituale è totale, nessun aspetto della natura umana è escluso.

L'uomo racchiude qualità e tendenze psicologiche che possono essere sfruttate per la sua integrazione e tutti i sentieri mostrano di possedere come scopo ultimo la trascendenza della realtà fenomenica e come fondamento i principi delle etiche.

Nello Yoga la disciplina fondamentale è il giusto controllo della mente. Patanjali definisce correttamente lo Yoga come 'Citta Vrtti Nirodhah'. La purezza della mente e del corpo sono i requisiti essenziali perché lo Yoghi possa meditare su Dio.

La fonte principale riguardante il sistema della filosofia Yoga sono gli 'Yoga Sutra' di Patanjali. Questi Sutra sono composti di quattro Pada: Samadhi Pada che tratta della pura consapevolezza, Sadhana Pada che tratta dei metodi e delle tecniche Yoga, Vibhuti Pada che tratta del risveglio dei poteri spirituali e il Kaivalya Pada che riguarda Moksa che è liberazione spirituale.

Secondo gli Yoga Sutra, l'individuo ha cinque difetti; Avidya (ignoranza), Asmiti (egoismo), Raga (ira), Dvesa (odio) e Abhinvesa.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)

# *Sufi Travel*

Agenzia viaggi



Esistono tre livelli di centri energetici che collegano il corpo alla mente e alla coscienza superiore. I chakra, le nadi e i marma. I Chakra sono i centri energetici del corpo sottile e sono situati lungo la spina dorsale. Le nadi sono i canali sottili che scorrono dai chakra ai vari punti del corpo ed energizzano il sistema fisiologico. I marma, regioni sensibili che si sviluppano a partire dalle nadi, distribuiscono a tutto il corpo il prana, che proviene dai chakra e dalle nadi.

La pratica dello yoga è definita dalla tradizione (yoga sutra 1.2) come “ il controllo dei movimenti della mente”. Secondo il sistema yoga, l’ intelletto non ci può mai dare l’ intuizione della verità, può solo organizzare idee. La comprensione intellettuale, dunque, non ha alcun valore reale per cambiare le nostre vite. Lo Yoga non enfatizza la conoscenza intellettuale, ma la coscienza, la consapevolezza momento per momento, come fattore della vera comprensione.

In abbinamento ai sette chakra il sistema Yoga descrive quattordici nadi o canali del corpo sottile. Ciascuna nadi è identificata da un punto, da un’ apertura o da un orifizio sulla superficie del corpo che a essa si collega. Tutte le nadi partono dal chakra della radice (situato alla base della spina dorsale), si muovono parallelamente a Sushumna – la nadi centrale che scorre verso l’ alto lungo la spina dorsale. Oltre a Sushumna, le nadi più importanti sono Pingala e Ida che, attraverso il respiro, governano i flussi energetici dei lati destro e sinistro del corpo.

Uno degli obiettivi principali della pratica delle Asana (posture Yoga) è garantire l’ adeguata circolazione del Prana nelle varie regioni dei marma. Poiché molti marma sono situati nelle articolazioni, le Asana aiutano a mantenere i marma puliti ed energizzati.

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – tel. Dalle 9.00 alle 21.00: 3334054767 –info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668



*Sufi Travel*  
Agenzia viaggi



# CORSI DI CUCINA

**CUCINA AYURVEDICA  
CUCINA MEDITERRANEA**

## **IN ITALIA, PUGLIA**

*Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo*

*Ippocrate*

Già nel 1500 a. C. anche il grande medico indiano Charaka, sottolineava con vigore l'importanza della corretta dieta alimentare: "Il corpo è il prodotto del cibo" precisava ed aggiungeva: "Le malattie insorgono allorché l'alimentazione è sbagliata".

La distinzione tra salute e malattia è la stessa che esiste tra dieta equilibrata e dieta non equilibrata. Tuttavia il grande medico dell'antichità indiana assegnava anche allo stato mentale e allo stile di vita ruoli decisivi nel determinarsi da un lato della patologia e dall'altro del benessere.

L'atto del mangiare, per esempio, se fatto meccanicamente, non è altro che uno dei tanti gesti che compiamo per la nostra sopravvivenza; ma, effettuato con la coscienza di introdurre nel nostro essere parti dell'universo che si trasformeranno per divenire parti di noi, ecco che il tutto acquisisce una dimensione

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – tel. Dalle 9.00 alle 21.00: 3334054767 –info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668

# *Sufi Travel*

Agenzia viaggi



psichicamente molto diversa. Il piano di coscienza cambia, nulla è più banale, tutto acquista un senso cosmico.

I principi della cucina ayurvedica si basano su una sapienza risalente ad almeno 5000 anni fa, che contempla e integra armoniosamente salute, alimentazione, benessere ed equilibrio tra mente, corpo e spirito. Una dieta bilanciata, nella tradizione ayurvedica, non si esprime in termini di grassi, carboidrati, proteine, calorie, vitamine o minerali; bensì tessuti del corpo, livelli idrici e salini, gunas o proprietà dei cibi, dosha o energia vitale, rasas o gusti, qualità dei cibi e sadhana ovvero l'assimilazione da parte del corpo.

Vi sono sei gusti fondamentali: dolce, agrodolce, salato, amaro, piccante e astringente. Per mantenere un perfetto equilibrio dovremmo avere tutti i sei gusti nel corso dello stesso pasto.

Secondo la cucina ayurvedica la dieta dev' essere personalizzata ossia legata alla natura (stagione, clima, orario) e alla costituzione di ciascuno (Vata, pitha, Kapha) per il mantenimento dell' equilibrio, divenendo elemento preventivo della malattia, sintomo di un sostanziale disequilibrio degli elementi o dosha.

Il corso di alimentazione ayurvedica si svolge in India presso il Villaggio Ayurvedico Vedaguru e in Italia presso la sede dell' associazione a Conversano (Ba).

[WWW.SUFITRAVEL.IT](http://WWW.SUFITRAVEL.IT)

SUFI TRAVEL DI TODISCO GIANNA, SEDE LEGALE VIA BELGIO 47/49, 28922 VERBANIA – tel. Dalle 9.00 alle 21.00: 3334054767 –info@sufitravel.it - CODICE FISCALE TDSGNN66A41Z133ZISCRIZIONE REGISTRO IMPRESE VERBANIA TDSGNN66A41Z133Z - P.IVA 02204970038 - NR. REA CCIAA DI VERBANIA 197901 – AUTORIZZAZIONE RILASCIATA DAL COMUNE DI VERBANIA NR. 33053 DEL 29/09/2009 - Polizza RC ALLIANZ N. 196668