



ATTIVITÀ SVOLTA DALL'ASSOCIAZIONE SAHAJA YOGA ITALIA APS NEL 2020

L'Associazione di Promozione Sociale, Sahaja Yoga Italia APS, è nata a fine gennaio 2019 ed è iscritta nel registro delle APS Toscana con il numero LU-93. Il cuore dell'associazione è rappresentato dalle sezioni locali, ben oltre le 220 sparse sul territorio nazionale, dislocate in ogni regione ad eccezione della Basilicata.

In quasi tutte le provincie sono presenti sezioni di volontari, Il numero oscilla tra le 4 e le 22 nelle regioni più grandi.

Ad esempio in Toscana sono presenti sezioni locali a Lucca, Capannori, Firenze, Arezzo, Bibbiena, Siena, Sinalunga, Poggibonsi, Grosseto, Viareggio e Versilia.

Le sezioni locali svolgono attività sia promozionali che formative; sono aperte a tutti e **completamente gratuite**. I volontari operano a titolo gratuito senza alcun tipo di rimborso, salvo casi eccezionali per spostamenti fuori dalla propria regione.

ATTIVITA' FORMATIVA A LIVELLO LOCALE

Con l'inizio del 2020, anno in cui è ricorso il 50° anniversario della nascita di Sahaja Yoga, nelle diverse regioni sono riprese le attività formative, sempre gratuite, tenute dai volontari dell'associazione rivolte alle utenze generiche.

Gli incontri con cadenza settimanale, della durata di 1h e 30 minuti, hanno visto la partecipazione mediamente di circa 15-20 persone. Durante gli incontri viene presentata l'associazione; si sperimenta l'esperienza della meditazione, vengono spiegati i diversi esercizi anche con l'ausilio di materiale video e cartaceo che si distribuisce alle persone per proseguire anche a casa con gli esercizi di meditazione.

Tutte le sezioni locali in cui si tengono i corsi possono essere facilmente reperite nel sito web www.sahajayoga.it/corsi-gratuiti-sahaja-yoga/ nell'area "corsi gratuiti"

A titolo di esempio si riportano solamente alcune regioni ed i corsi formativi attivi nei primi mesi dell'anno:

TRENTINO ALTO ADIGE

Trento, Mori, Bolzano.

MARCHE

Castelfidardo, Pesaro, Ascoli Piceno.

FRIULI VENEZIA GIULIA

Pordenone, Sacile, Trieste.

PIEMONTE

Asti, Ivrea, Biella, Alba, Santhià.

EMILIA ROMAGNA

Budrio (BO), Zola Predosa (BO), Bologna, Carpi (MO), Mirandola (MO), Modena, Portomaggiore (FE), Parma, Ravenna, Rivalta di Reggio Emilia.

VENETO

Bussolegno (VR), Legnano (VR), Verona, Treviso, Conegliano (TV), Vicenza, Thieve (VI), Bassano d.G. (VI), Padova, Venezia, Belluno, Feltre (BL).

LAZIO

Roma (2 corsi), Civitavecchia, Anzio, Tarquinia.

CAMPANIA

Salerno, Cava De'Tirreni, Napoli (2 corsi), Mercogliano (AV),

Nel mese di Marzo a seguito del diffondersi della Pandemia che ha colpito il nostro paese ed in osservanza dei primi restrittivi DPCM, le attività in presenza di Sahaja Yoga, sul territorio nazionale, sono state tutte sospese.

A seguito di tale chiusura, in un momento delicato e di fragilità del paese, per aiutare a superare il lockdown senza paure e agitazioni, e ritrovare serenità e pace interiore, le attività dell'associazione sono state organizzate per essere trasmesse online. Ciò ha permesso di abbattere quelle distanze che impedivano ad alcuni volontari di collaborare assiduamente, pertanto si è avuta una maggiore presenza e collaborazione di tutti. Il 21 Marzo ha preso il via il primo corso di meditazione online su



tutto il territorio nazionale. Le 19 sezioni regionali, su piattaforma Zoom, hanno tenuto un ciclo di circa 16-20 incontri di 1h e 30 minuti ciascuno, più di una volta a settimana, in diretta, rivolto a tutte le utenze. Mediamente hanno partecipato tra le 50-60 persone. Le persone che, in totale, hanno chiesto di iscriversi e partecipare ai corsi regionali cominciati il 21 marzo sono state oltre 643.

- Nel mese di Marzo l'associazione ha preso parte al progetto promosso da CESVOT Toscana “**La solidarietà non si ferma**” segnalando la nostra attività, in un elenco di associazioni disponibili, in favore delle persone più fragili. L'elenco è disponibile al seguente link: <https://www.cesvot.it/cesvot-sul-territorio/la-solidarieta-non-si-ferma-lucca>

- Nel mese di settembre e fino alla fine di ottobre sulla base delle parziali aperture dei DPCM emanati, e nel pieno rispetto di ogni misura di protezione e sicurezza prevista, diversi nostri volontari hanno ripreso gli incontri dal vivo. Le città interessate sono state Napoli, Lecco, Genova, Vigevano, Torino, Roma, Pinerolo, Treviso, San Severo(FG) e Milano. Gli incontri della durata di 1 ora hanno visto la partecipazione di 7-10 persone per volta. Sono stati organizzati anche turni per offrire lo strumento della meditazione a chi ne avesse il desiderio.

- Dal mese di novembre in diverse regioni sono ripresi i corsi online, sempre gratuiti, rivolti a tutti. A titolo di esempio se ne riportano alcune: Liguria, Veneto, Campania, Lombardia, Lazio. Gli incontri settimanali organizzati dai volontari vedono la partecipazione di 40-50 persone e durano circa 1 ora.

PARTECIPAZIONE A INIZIATIVE ORGANIZZATE DA ALTRI ENTI

L'associazione partecipa al progetto presentato dalla Cooperativa Odissea, regolarmente inoltrato al Comune di Viareggio e vinto dalla cooperativa stessa, aggiudicandosi l'incarico. Al momento si è in attesa di una comunicazione ufficiale per sapere quando si potrà iniziare a lavorare con i minori della struttura.

ATTIVITA' FORMATIVE CENTRALIZZATE

- Dal 14 al 16 febbraio, a Montesilvano (PE), presso l'Hotel Serena Majestic si è svolto l'annuale **Seminario Nazionale**. All'incontro, riservato ai soci, hanno partecipato oltre 500 persone provenienti da tutta Italia ed anche dall'estero, alloggiati nella struttura. Durante il Seminario sono state presentate le diverse iniziative locali e centralizzate, scambiato esperienze, avanzate proposte per l'anno corrente.

- Il 3 maggio ad aprire le celebrazioni del 50° anniversario della nascita di Sahaja Yoga è stato trasmesso in diretta streaming sul canale YouTube di SahajaYogaIT l'evento “**Sahaja Yoga 50 - Esperienza della Realizzazione del Sè - Self Realization Experience**”.

All'evento pubblico gratuito e, primo di una serie dedicati alla figura di Shri Mataji Nirmala Devi ed al suo impegno per l'umanità, si sono collegate oltre 2000 persone, anche dall'estero che desideravano sperimentare i benefici della meditazione. E' possibile rivedere l'evento al seguente link: <https://www.youtube.com/watch?v=08jqLPP7E8M&t=664s>

CONFERENZE E MOSTRE

- Il 15 febbraio si è tenuta la conferenza medica dal titolo “**L'effetto della meditazione con metodo Sahaja Yoga sulle performance cognitive in soggetti sani. La nostra esperienza**”, presso il Serena Majestic di Montesilvano (PE), alla presenza di oltre 500 persone. Condotta dalla Dott.ssa Ida Bottoni, volontaria e dirigente medico, Responsabile ambulatorio specialistico geriatrico, Ospedale “SS. Annunziata”, Università “G. D'Annunzio” Chieti-Pescara.

Lo scopo del lavoro vuole dimostrare la relazione tra meditazione e capacità cognitive. In particolare si vuole comprovare l'effetto positivo della meditazione sulla memoria sottoponendo i soggetti arruolati a valutazione testistica mediante FCSTR (Free and Cued Selective Reminding Test) prima e dopo meditazione Sahaja Yoga. E' possibile leggere i risultati della ricerca scientifica al seguente link: https://drive.google.com/file/d/1KAsBa51xLWW90E3ho2gXd5kw7s_hQ6LI/view?usp=sharing

- Il 5 maggio, la mostra “**UNA MADRE PER TUTTI**”, presentata negli anni precedenti in diverse città italiane ed estere, in occasione del ciclo di festeggiamenti per il 50° anniversario della nascita di Sahaja Yoga, è approdata in modo permanente nell'universo virtuale. Un'esperienza interattiva per conoscere la fondatrice di Sahaja Yoga; Shri Mataji Nirmala Devi, ed



offrire a tutti i ricercatori, non solo italiani, l'esperienza della meditazione. Navigabile in 10 lingue è visitabile al sito: <https://sahajayoga50.org/>

- Il 26 giugno la Dott.ssa Sujata Kenjale Tommase, volontaria e medico ayurveda ha tenuto, in diretta streaming, sulla pagina Facebook ufficiale dell'Ambasciata d'India la conferenza gratuita dal titolo "**La relazione tra Ayurveda & Sahaja Yoga – Connessioni tra queste antichissime scienze**".

L'evento, della durata di 1h e seguito da oltre 3000 persone è possibile rivederlo al seguente link: <https://www.facebook.com/IndiainItaly/videos/278933826764579/>

CONCERTI E PERFORMANCE ARTISTICHE

- Il 5 maggio alle 12:00 si è svolto il flashmob internazionale "**CONNETTITI ORA**" per ritrovare la pace interiore; terzo evento dedicato ai festeggiamenti per i 50 anni di Sahaja Yoga. L'evento ha riunito migliaia di persone da tutto il mondo per sperimentare insieme lo stato di armonia e pace interiore. L'iniziativa trasmessa in diretta sul canale YouTube di Sahaja Yoga Italia è durata circa 1 ora e 30 minuti ed è possibile rivederla al seguente link: https://www.youtube.com/watch?v=HxAVmo_N6C8

- Il 25 luglio si è svolto, online, il Festival "**CULTURE OF THE SPIRIT**" 2020, realizzato in collaborazione con il TEV (Theatre of Eternal Values) e trasmesso in diretta streaming sul canale YouTube SahajaYogaIT. L'evento giunto ormai alla 12ma edizione, ha avuto ad oggetto: "The Creation"; tra musica, danza, meditazione e poesia. La kermesse, dal richiamo internazionale, durata più di 3h ha celebrato l'arte e la spiritualità ed ha visto la partecipazione di artisti da Oriente ed Occidente esibirsi in composizioni artistiche classiche e contemporanee. All'evento erano collegati circa 1500 persone ed è possibile rivederlo al seguente link: <https://www.youtube.com/watch?v=ePPHx89G-g8&t=499s>

- Il 20 novembre è stato trasmesso su Facebook, "**MEDITAZIONE E MUSICA**" l'evento gratuito internazionale di meditazione e musica indiana bansuri e sufi qawalis con collegamento in diretta dall'India e dall'Italia. La manifestazione organizzata dai volontari della sezione Campania, durata circa 2h e 30 minuti ha visto collegarsi più di 1000 persone per assistere all'esibizione di flautisti dell'India settentrionale, suonatori di Bansuri e, giovani artisti italiani, di musica tradizionale orientale.

PARTECIPAZIONI A TRASMISSIONI TELEVISIVE

- Nel mese di giugno i volontari delle sezioni locali di Milano hanno registrato un programma di meditazione Sahaja Yoga, della durata di 4 incontri, trasmesso gratuitamente dalla RAI di Milano tramite CO.RE.COM Regione Lombardia, trasmissioni regionali tra l'altro ripetute con cadenza trimestrale sia su TV RAI3 LOMBARDIA e sia su RADIO RAI3.

- Il 23 Luglio su Rai Due, all'interno della trasmissione televisiva "Tutto il bello che c'è", alcuni volontari della sezione locale di Roma, hanno presentato la meditazione Sahaja Yoga ed i suoi benefici. Il servizio è stato curato dalla giornalista Silvia Vaccarezza.

- Nel mese di novembre i volontari della sezione Emilia Romagna hanno presentato la meditazione Sahaja Yoga sul canale RAI3 regione Emilia Romagna, il video della durata di circa 5 minuti è stato trasmesso gratuitamente tramite CO.RE.COM Emilia Romagna.

TRASMISSIONI RADIOFONICHE

- Il 6 maggio Radio News24 nel corso della rubrica "**Interviste e Storie**" ha dedicato uno spazio di approfondimento alla meditazione Sahaja Yoga ospitando un nostro volontario.

Nel corso dell'intervista è stata presentata l'associazione, la figura della fondatrice Shri Mataji Nirmala Devi e gli eventi in corso. La conversazione può essere riascoltata al seguente link: <https://www.youtube.com/watch?v=Y7S9c210rSg&t=2s>

- Tutte le settimane, dal lunedì al venerdì, attraverso il broadcast live audio "Mixlr", grazie all'impegno di un gruppo di volontari, vengono tenute meditazioni serali, in diretta, della durata di 1 ora rivolte a tutti i soci dell'associazione ed ai partecipanti dei



corsi online. Si collegano circa 200-300 persone e le meditazioni possono essere sempre riascoltate tramite apposita sezione dedicata.

- Nel mese di luglio l'associazione ha partecipato al servizio "**Associazioni in Radio**" il servizio di comunicazione e promozione radiofonica che Cesvot ha pensato per gli enti del terzo settore della Toscana. Un'importante occasione che ci ha permesso di presentare le nostre iniziative nel territorio. L'intervista è stata trasmessa da Radio Toscana.

- Il 22 ottobre alcuni volontari della sezione Campania, all'interno del programma "**Live Social**" dell'emittente radiofonica "Radio Punto Zero" di Napoli, hanno rilasciato un'intervista della durata circa 10 minuti in cui è stato presentato l'evento di lancio del corso online di meditazione trasmesso sul social Facebook.

- su Radio 3 Lombardia, i volontari della sezione di Milano hanno rilasciato due interviste; la prima in data 29 giugno dal titolo "**Significato della meditazione Sahaja Yoga e breve dimostrazione**" e la seconda in data 26 ottobre dal titolo "**La meditazione Sahaja Yoga**". Entrambi gli interventi sono durati circa 10 minuti.

PUBBLICAZIONI

- Il 5 maggio è uscito in tutte le librerie d'Italia il volume **Sahaja Yoga "La via spontanea alla Realizzazione del Sé"**, pubblicato da Rizzoli (edizioni Bur, Gatti Blu). Una selezione di dodici discorsi pubblici tenuti da **Shri Mataji Nirmala Devi** su un totale di oltre quattromila conferenze svolte in tutto il mondo. Il volume acquistabile anche online, tra cui il sito web della casa editrice Rizzoli: <https://bur.rizzolilibri.it/libri/sahaja-yoga/>, nel mese di dicembre ha raggiunto le 2.000 copie vendute.

L'associazione è presente online nei seguenti canali:

Sito web: <https://www.sahajayoga.it/>

Facebook: https://www.facebook.com/SahajaYogaItalia/?view_public_for=329878367067222

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UC5zHsEgKcTR0inQYpPOMBjw>

Santo Stefano di Moriano 21 gennaio 2021

Ivan Tortarolo
Presidente Sahaja Yoga Italia APS

Sahaja Yoga Italia APS
Via per S. Stefano di Moriano n. 1665
S. Stefano di Moriano - 55100 Lucca
C.F. 02027860465