



Joytinat®

NUMERO 25

MARZO 2009

Giornale Della Cultura Indiana

*in questo numero
nidan: regolarità dinamicità, tranquillità*

yoga per gli occhi

i sutra di patanjali

*Il Messaggio del Maestro:
La forma della realtà*



Seguiamo la vita con semplicità.

*Accogliamo con tranquillità le situazioni
che la madre terra ci dà.*

*Costruiamo uno stile di vita
fondato sulla gratitudine.*

*Amiamo il più possibile,
ma senza attaccamento.*

*Coltiviamo l'abilità
ad amare senza aspettativa.*

- Maestro Joythi



*Buddang saranang katchami
Dhammang saranang katchami
Sangang saranang katchami
Katchami katchami katchami*

*camminiamo uniti tutti insieme
seguendo la via della virtù
verso l'illuminazione*



Pubblicazione: Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo 60013

Tel - 071 679032, 010 2469338 e-mail: ashram@joytinat.it web: www.joytinat.it

Vamos sobre la senda del despertar



*Ora andiamo sul sentiero del risveglio
Santiago il luogo del stelle
Sento la chiamata del Dio
Il mondo è il suo giardino
Dio ha gettato i semi
Noi cresciuti piante speciali
Abbiamo fiori preziosi da dare
Siamo parte della Sua grande opera
È il Suo disegno che noi camminiamo
Gloria a Lui
Vamos sobre la senda del despertar
Ora andiamo sul sentiero del risveglio*

- MaestroJoythi



Joytinat

Sommario

Vamos sobre la senda del despertar	2
Editoriale di Swami Joythimayananda	3
Il Messaggio del Maestro:	
La forma della realtà	4
Regolarità, dinamicità, tranquillità	
Da una lezione di Swami Joythimayananda	7
Kumari Asav e Kumari Kalp proteggono fegato e reni attraverso la regolazione dell'attività enzimatica dei lisosomi in caso di acuta epatotossicità indotta da CCl4 in topi maschi albini	
di R. Kanase, S. Kasabe, A. Kanase, P.H. Kulkarni, S. Patil	11
Lo Yoga Sutra di Patanjali	12
Yoga per gli occhi	13
Cause imputabili alla dieta nella malattia in Grahani	
di Vidya Vinayak N. Joshi	15
I mantra dell'Ashram Joytinat	18
Ashram Joytinat	20
Lettere	22
I libri del Maestro Joythimayananda	23
I corsi Joytinat in breve	25
Le date dei corsi e seminari 2009	30
Convegno Internazionale di Ayurveda	31
Gli indirizzi dei Centri Joytinat	32

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Aprile 2009

Sede responsabile:

Joytinat - Ass. Culturale Rimedi Alternativi
Via Ripa 24, Corinaldo

Presidente e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato nel marzo 2009

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

editoriale

C'era una volta un asino che cadde in un pozzo. Povero asino! Per fortuna cadde senza ferirsi, si salvò. Ma non poté uscire dal pozzo, perché troppo buio e profondo. Nessuno l'aiutò ad uscire, sentiva il mondo fermarsi. Dapprima si agitò, era triste, poi tranquillo, accettò la morte. Non sapeva uscire dal buio del pozzo, ma sentì che il Dio era al suo fianco accarezzandolo.

All'improvviso arrivò il padrone. Egoisticamente pensò che era inutile spendersi per salvarlo, perché ormai l'asino era vecchio. Così decise di lasciarlo morire, prese una pala e cominciò a buttar terra sull'asino; l'animale scuotendo la schiena fece cadere la terra fino ai piedi così da riempire il pozzo a poco a poco.

"Il Dio ora sorride"

Man mano che il pozzo si riempì, l'asino salì sempre più in alto. E in poco tempo raggiunse l'imbocco del pozzo ed uscì fuori felice.

"Il Dio ha dominato la mente del padrone e ha lasciato nascere in lui pensieri splendidi": il padrone decide la morte dell'asino, ma Dio decide la vita del asino. Quello che sembra, non è così. Il bene si nasconde nel male. La verità è spesso nascosta, ma chi apre la porta vede la luce.

Nella vita quotidiana cadiamo facilmente nel pozzo dei vizi o Karma: soffriamo, ci agitiamo, ci lamentiamo, odiamo e ci affanniamo ma sempre vivi. Non usciamo da questa ignoranza, perché non percepiamo la grazia di Dio? Se siamo buoni, sentiamo che Dio è sempre al nostro fianco, pronto ad abbracciarci. Se teniamo il buio dentro non vediamo il sole che splende e brilla fuori.

Come arrivare alla luce, quando affrontiamo le tutto come un sfida? Quanto coraggio abbiamo ad accogliere proprio noi stessi? Quanta abilità abbiamo ad accogliere le situazioni con tranquillità?

Perché non scuotiamo la spalle per svuotarli sulla terra. Invece di nascondere i problemi sulla pancia, nella testa e sul fegato, nel cuore e sulla spalle buttiamoli nel fuoco e lasciamoli andare via con l'aria e l'acqua. Lo spazio è sempre presente, ricordiamoci di salire verso lo spazio.

Anche una formica per trovare cibo deve lavorare. Seguiamo la vita con semplicità. Accogliamo con tranquillità le situazioni che la madre terra ci dà. Costruiamo uno stile di vita fondato sulla gratitudine. Amiamo il più possibile, ma senza attaccamento. Coltiviamo l'abilità ad amare senza aspettativa.

- Maestro Joythi

la forma della realtà

Il messaggio del Maestro

Se sentiamo bene è la realtà, mentre se sentiamo male è una forma, un modo di esprimere, una percezione errata.

Lo Yoga e l'Ayurveda aiutano ad avere una percezione corretta.

Basta avvicinarsi alla vita saggiamente.

L'umiltà si trasforma in saggezza...

Impariamo ad essere umili!

Allontaniamoci dalla falsità.

LO YOGA E L'AYURVEDA

Lo scopo dello Yoga e dell'Ayurveda è la salute, contentezza e liberazione. Queste sono due discipline efficaci per realizzare la contemplazione.

Da piccolo sono cresciuto con lo Yoga e l'Ayurveda, che sono diventati la mia vita, sono i miei due occhi. Nel tempo poi, ho aperto il mio terzo occhio, l'occhio della saggezza in cui vedo la vita quotidiana (*Dinacharya*). Sono certo che la saggezza non sia commerciabile. Ma ci fa gestire la giornata in maniera sana con una buona qualità della vita. Ora vedo che lo Yoga e l'Ayurveda stanno diventando un prodotto commerciale e anche superficiale. Allora è necessario risvegliare una percezione corretta. Recentemente un medico è venuto da me chiedendomi di insegnargli a leggere il polso (*Nadi Parikshana*). Io gli ho chiesto: hai pregato questa mattina e pulito la tua lingua? Hai applicato gli oli sui cinque sensi? Hai fatto un auto massaggio? Lui non aveva fatto niente di tutto questo. Allora gli ho detto: tu non sei qualificato a studiare e leggere il polso.

È importante seguire un corretto regime della vita per avere una conoscenza profonda. Chi non ha uno stile di vita sano non può acquisire la conoscenza suprema. Per prima cosa io cerco di trasmettere un buono stile della vita ai miei allievi.

Lo Yoga e l'Ayurveda danno semplicemente le indicazioni su come gestire l'attività, nutrizione e riposo; in altri termini come purificare, fortificare e rilassare nella vita quotidiana. È semplice, ma l'uomo ha dimenticato la saggezza, e complica la vita. Ego e ignoranza, avidità e attaccamento sono un grande inquinamento. La pace e l'assenza di guerra sono una giusta ecologia, che è la via del benessere. La via della pace è l'Ayurveda, che può non essere facile, ma semplice. Dobbiamo imparare a rispettare il valore dell'umanità e la crescita interiore. Agire per realizzare l'esigenza spirituale, non solo soddisfare l'esigenza materiale. Non devo avere crisi spirituale, la crisi economica è un'illusione. La mattina presto ci alziamo e ringraziamo Dio e pensiamo saggiamente a cosa fare oggi, che compiti Dio ci ha dato, come controllare l'ego e i desideri, avidità e attaccamento, gelosia e invidia.

PERCEZIONE CORRETTA / ERRATA

Siamo?

Percepire se stessi senza un aggettivo!

Non come siamo, ma solo *siamo*, questa è la realtà.

Abbiamo?

Sentire la pienezza senza un oggetto!

L'oggetto è una forma, che dà insufficienza o stress.

In realtà siamo la verità (il *Purusha*), il potere bianco, la pienezza assoluta, la gioia del silenzio: questa è la percezione corretta, che porta verso un sentiero di verità.

Abbiamo la forma di *Prakruti*, il potere nero o *Maya* o illusione che spesso percepisce stress o insufficienza: questa è percezione errata. Un errore di percezione della realtà porta un individuo molto lontano dalla verità.

Quanto hai tante cose sentirai lo stress, mentre quanto senti insufficienza lotterai per avere le cose.

La nostra percezione corretta trascende ogni cosa in qualità elevata, mentre la percezione sbagliata cerca la sostituzione, cadendo poi nella sofferenza e malattia.



LA MENTE

La mente è uno strumento che funziona bene e male; il suo stato può essere chiaro o confuso; riesce a comprendere correttamente o in modo errato; immagina o vede la realtà, memorizza o dimentica. Educare la mente a funzionare con devozione e sincerità che sono la giusta strada per acquisire una buona qualità della vita. Costruire una stile di vita basato sulla gratitudine.

Una scuola Yoga ed Ayurveda o una università non devono produrre persone che hanno solo lo scopo del guadagno, ma fornire la conoscenza per una buona qualità della vita, per stabilire la salute e contentezza, pace e luce.

Pensiamo e agiamo sempre per realizzare i nostri bisogni materiali.

Quanto tempo dedichiamo a realizzare le nostre esigenze spirituali?

Dedicare una parte del nostro tempo per la crescita personale, questa è una buona qualità della vita. Crescendo in una dimensione materiale, non si può avere il benessere. Tutte le cose che vediamo adesso, commerciali, immaginative, fuori dalla realtà, nascono dai desideri e non porteranno mai ad una crescita spirituale, è impossibile.

Quando sono in pace, anche l'universo è in pace. Dobbiamo pensare che siamo responsabili dell'universo. Sono responsabile per la pace dell'universo. Sono al centro dell'universo, lo devo mantenere in pace: possiamo pensare così, è la realtà!

Oltre alla visione della vita fatta di illusioni, è nostro compito mantenere una coscienza della vita oltre le esigenze materiali.

Dobbiamo sapere in che direzione stiamo andando, verso quale direzione indirizziamo la nostra vita, il nostro *Karma*, bisogna avere questa coscienza, e se non la esercitiamo, restiamo nel materiale, nell'illusione, nella *Maya*.

APPROCCIO

Oggi molte persone si avvicinano allo Yoga e all'Ayurveda, ma quante persone li seguono saggiamente e in profondità?

Numerose persone manipolano in maniera superficiale e/o commerciale.

La saggezza non deve diventare uno strumento commerciale.

Questa sacra e antica filosofia di vita non è solo un metodo di cura ma è un modo di essere e di vivere. È molto importante avere la chiarezza di come avvicinarsi coscientemente all'Ayurveda.

È vero che possiamo dare all'Ayurveda una interpretazione scientifica, quando la usiamo come medicina, ma credo che sia necessario vivere nell'Ayurveda, guardare ad essa con una visione filosofica, un approccio puro, sentito e vissuto giorno dopo giorno in prima persona, sulla propria pelle.

Per questo motivo ho formato l'Ayurveda Ashram in Italia. È aperto per le persone che sinceramente sono interessate ad imparare lo Yoga e l'Ayurveda crescendo accanto alla presenza di un Maestro di vita che vive e sperimenta quotidianamente in maniera personale questa antica sapienza e che possa guidare ogni singolo individuo verso un percorso di crescita interiore, nel raggiungimento dello scopo finale e di una buona qualità della vita con salute e la pace. La via più favolosa da seguire può essere un Ashram, che segua con disciplina e sincerità la filosofia dello Yoga e dell'Ayurveda,

L'Ayurveda è adatto a tutti e ogni individuo può avere la possibilità di intraprendere questo percorso di vita e di crescita interiore.

La vita è un movimento continuo.

Ogni movimento porta con sé una prova, ogni prova può essere faticosa o facile: a seconda della percezione di ogni individuo la prova può essere leggera o pesante. Gestire la propria quotidianità è l'arte dell'Ayurveda: possiamo scegliere di gestirla in modo leggero o pesante. Nel corso della nostra esistenza dobbiamo solamente gestire il movimento, nutrimento e riposo, rispettando il ciclo di nascita, salute, malattia e morte.

I saggi dicevano di seguire il *Dharma*, ossia i doveri, la via della virtù.

Arta è la giusta percezione e comprensione, la soddisfazione e la ricchezza interiore. *Kama* è la felicità e la contentezza suprema. *Moksha* è la liberazione dall'ego e dall'ignoranza

ASATO MA SAT GANAYA
siamo nella verità non in falsità

TAMASO MA JIODIR GAMAYA
siamo nella luce non nel buio
MIRDIYOR MA AMRUTAM GAMAYA
siamo in immortalità non in mortale.

LOKA SAMASTA SUKINO BAVANTU
sia salute e felice tutti in tutto il mondo

- maestro Joythi

CONOSCENZA

Stiamo in un'epoca in cui assistiamo ad un'esplosione di conoscenza ma allo stesso tempo parliamo tanto di crisi. Se abbiamo un bagaglio di conoscenza così grande, perché ci troviamo spesso in crisi?

Che cosa c'è di sbagliato in tutta la conoscenza che stiamo accumulando?

Questa conoscenza ci rende orgogliosi ma ci sentiamo veramente soddisfatti?

Abbiamo due possibilità: Conoscere il mondo esterno o conoscere il mondo interno.

Accumuliamo la conoscenza attraverso macchine e metodi sofisticati e se abbiamo l'abilità di immagazzinare tutto questo mare di conoscenza in un piccolo strumento come un atomo questo non ci farà realizzare le nostre esigenze fondamentali mentre se cerchiamo di conoscere il mondo interno che darà la possibilità di essere, semplicemente in pace senza sentire crisi.

I saggi dicevano: Conoscere se stessi è la realtà suprema mentre conoscere il mondo esterno è un'apparenza, una forma, illusione.

Per avere una corretta conoscenza è necessario avere una corretta percezione.

Se abbiamo una corretta percezione non sentiremo mai una crisi.

La crisi economica è un'illusione solamente un'apparenza, una forma.

La vera crisi è sentire la mancanza di crescita e stabilità interiore e di non avere un rapporto profondo con le persone che ci circondano. Il nostro dovere e diritto è percepire la pace, gioia, amore e soddisfazione.

Se non dedichiamo una parte del nostro tempo alla ricerca della realtà, la forza dell'illusione spinge verso il mondo esterno. Siamo realtà dobbiamo percepire la nostra realtà che sempre c'è, anche se non la vediamo.

Se viviamo nel mondo dell'illusione (la Forma) sentiremo sempre crisi.

*Ogni individuo deve prendere la responsabilità verso se stesso per un'educazione che lo aiuti ad avere una **corretta percezione** della realtà, e anche tutte le nostre istituzioni, cominciando da quella scolastica dovrebbero fornire un'educazione al mondo seguendo una **corretta percezione**.*

Grazie al Dio che mi ha mandato nelle campagne delle Marche, a vivere insieme come una comunità in modo rustico. Grazie alle anime che camminano con me.

Sono in Ashram Joytinat e sono fortunato!

Gloria al Dio.

- maestro Joythi

Regolarità, dinamicità, tranquillità

Da una lezione tenuta dal maestro Joythimayananda durante il corso di Nidan

**Regolarità
Dinamicità
Tranquillità**

**Pita
Vata
Kapa**

Queste tre parole creano armonia, le puoi mettere in qualsiasi ordine ma non cambia nulla.

Quando si leggono queste tre parole si deve pensare, ricordare, essere stimolato ad un altro concetto ayurvedico: i **Tridosha**.

Queste tre parole sono collegate ai Tridosha. In che modo? Regolarità è collegato a Pita, dinamicità a Vata, tranquillità a Kapa.

Questa è **diagnosi: dove vedi tranquillità c'è dominanza di Kapa, dove vedi dinamicità c'è dominanza di Vata, dove vedi regolarità c'è dominanza di Pita**.

Queste tre parole servono anche per la **cura: a Vata serve regolarità, a Pita tranquillità, a Kapa dinamicità**. Le tre costituzioni hanno queste caratteristiche, queste tre parole chiave che le identificano: per il Vata è la dinamicità, per il Pita è la regolarità, per il Kapa è la tranquillità.

Il concetto fondamentale su cui si basa l'ayurveda è il concetto dei Tridosha: tre funzionalità basilari presenti in ogni individuo. Queste tre funzionalità possono perdere il proprio equilibrio oppure possono funzionare in modo normale. Quando funzionano normalmente osserviamo nell'individuo una caratteristica basilare: se vediamo tranquillità è dominante Kapa, se vediamo regolarità è dominante Pita, se un individuo esprime dinamicità è dominante Vata. Quando funzionano in modo anormale osserviamo in Vata un eccesso di dinamicità, in Pita un eccesso di regolarità, in Kapa un eccesso di tranquillità.

**Regolarità diventa rigidità
Dinamicità diventa esuberanza
Tranquillità diventa apatia**

Quando sono in eccesso serve una proprietà opposta per equilibrare: Vata ha bisogno di tranquillità o di regolarità, a Pita serve tranquillità, a Kapa serve dinamicità.

PITA

Sintomi di Pita squilibrato:

Eccesso di calore, sensazione di bruciore, prurito, rigidità, infiammazioni, orticaria, eccessiva sudorazione, bruciore di stomaco, acne, disturbi ormonali, arrossamento o bruciore degli occhi, eccesso di fame o di sete, digestione lenta, ritardata, congiuntiviti, gastriti, ulcere, acidità di stomaco, aggressività collera, rabbia, avidità, ipercriticità, intolleranza, ipersensibilità, disturbi mentali, confusione mentale, poca chiarezza, scarsa concentrazione.

Se Pita perde il suo equilibrio, la sua normale funzionalità, si può notare rigidità e quali sono i sintomi? Prurito, bruciore di stomaco, acne, eccesso di calore, di stimolazione, gli ormoni perdono il loro equilibrio.

Il corpo non deve avere prurito: vuol dire che Pita ha perso la sua funzionalità, il sangue è diventato acido: troppi pensieri, troppo nervosismo. Questo acido deve uscire per non andare al cuore e esce dalla pelle.

Il bruciore di stomaco è un altro sintomo della perdita di equilibrio di Pita: Pita deve bruciare con il fuoco gastrico quando la pancia è piena, ma se non si è pieni e c'è bruciore vuol dire che la funzionalità di Pita non è in equilibrio. Questo può essere causato da troppi pensieri o a causa di una cattiva alimentazione.

Pita perde l'equilibrio per stimolazione in eccesso: es. l'acne è dovuta ad una eccessiva stimolazione degli ormoni, ormoni in eccesso che sono governati da Pita. Nascondendo il fuoco all'interno questo poi deve uscire da qualche parte.

Soprattutto nei giovani viene l'acne perché c'è eccesso di stimolazione, squilibrio degli ormoni.

Per l'ayurveda si è giovani fino a 20 anni, dopo viene l'età della responsabilità, della realizzazione, fino a 40 anni, dopo i 40 si è maturati e si deve approfondire.

Sintomi di Pita in squilibrio:

Eccesso di rabbia, collera. Noi tutti ci arrabbiamo ma occorre ricordare che quando si è arrabbiati non bisogna mai perdere la tenerezza.

Acidità di stomaco.

Arrossamento degli occhi, bruciore degli occhi (fisiologico): la causa può essere una allergia che non permette a Pita di mantenere il suo equilibrio. Mangiare troppo è un eccesso e se si mangia troppo piccante Pita perde il suo equilibrio.

Mangiare piccante va bene ma bisogna avere un rapporto giusto con il piacere perché il piacere può diventare un vizio. Per esempio il cioccolato è un piacere ma se si abusa, non controlli, diventa un vizio.

Anche la mancanza di appetito, o appetito irregolare per un Pita è uno squilibrio, un difetto di Pita.

Cistite, qualsiasi infezione del corpo è causata da Pita.

La cellulite può essere causata da Pita. Noi diciamo che ogni parola che finisce per *...ite* è un'infezione che va verso la morte: le cellule muoiono.

Perché Pita può essere la causa della cellulite? Un calore deve essere giusto per la crescita: ma se il calore è in eccesso brucia come il carbone (Pita butta carbone nelle cellule) ma questo non può essere assorbito dall'organismo. Nel corpo le cellule morte devono essere eliminate attraverso i linfonodi che sono le ghiandole preposte al riciclo, alla rigenerazione delle cellule. I linfonodi sono come un laboratorio che lavorando le cellule morte cercano di produrre proteine che vengano accettate dall'organismo. La cellulite va nei canali che non la digeriscono e quando con il massaggio apriamo i linfonodi queste cellule possono essere digerite.

Per la cellulite bisogna drenare verso linfonodi (ascelle, zona lombare etc.) altrimenti si accumula e più si accumula più è difficile da curare.

La cellulite può formarsi a causa di Pita "impazzito", ma se è strutturale questo è a causa di Kapa, eccesso di Kapa.

L'alimentazione sbagliata o la sedentarietà può provocare la cellulite. Se cominciamo a mangiare cibi conservati Pita va in squilibrio. Tutti i conservanti modificano il nostro PH e questo è Pita, l'acidità va fuori equilibrio.

In tutte le malattie che finiscono in *...ite* è coinvolto Pita: sono infiammazioni che se non curate diventano infezioni che provocano dolori.

A Pita serve la pace, la tranquillità. Pita in eccesso ha: troppa passione, avidità, gelosia, invidia, aggressività, rancore.

Sintomo di Pita in eccesso è il rossore: il sangue va alla testa e Pita dà attenzione e il sangue affluisce troppo sul viso e diventa rosso.

Eccesso di Pita: mancanza di tolleranza, eccesso di sensibilità rispetto all'ambiente esterno, non si sopporta niente, ipersensibilità.

Eccesso di sudore è squilibrio di Pita. Il sudore è necessario, noi sudiamo sempre, abbiamo acqua nel corpo che serve per mantenere l'umidità della pelle e normalmente non lo sentiamo perché il sudore evapora subito. Ma se una persona in un ambiente normale oppure in una situazione particolare sente sudore eccessivo, questo è un disturbo.

Un sudore straordinario o in eccesso è un disturbo (può essere anche emozionale). La causa può essere anche ormonale (es. menopausa): gli ormoni sono governati da Pita.

La voce alta, il tono non è necessariamente Pita, ma può essere Kapa. Ma se urla in modo da ferire questo è Pita: Pita ferisce anche senza urlare, anche con il silenzio.

Pita è vendicativo, ha rancore, è egoistico (ego: io sono bravo). Kapa urla, si sfoga e perdona, invece Pita progetta come vendicarsi.

Poca chiarezza, poca concentrazione: questo è Pita basso.

Qualunque tipo di calore è governato da Pita. Se Pita funziona bene nel corpo, anche Vata e Kapa sono controllati. Pita è responsabile della funzionalità. Il ciclo mestruale è una funzionalità per cui deve essere regolare.

Correggendo Pita anche gli altri due si correggono. Se Pita sbaglia gli altri due cominciano a giocare perché nessuno li controlla.

Pita=agni, la digestione, la funzionalità.

Pita è molto importante.

Attaccamento è Kapa (tenere), ma creare questi pensieri (io voglio, io faccio) questo è Pita.

La difficoltà di cambiamento è dovuta a Pita se Pita è egoistico, ma se invece non ha interesse Pita fa cambiare facilmente.

L'attaccamento è Kapa: perché Kapa non lascia entrare? Strutturalmente Pita non è sciolto, fisiologicamente

Pita è in eccesso e non ha dato una giusta comprensione.

Se viene una paura, una contrazione, Pita non ha dato una giusta comprensione, che non ci sia niente di spaventoso, che si può affrontare tutto.

Se c'è intolleranza a certi cibi, vuol dire che non accetti quel cibo e questa è ipersensibilità. Il nostro organismo non lo accetta e fa capire, mandando un messaggio alla nostra testa, che quel cibo non va bene (bruciore, prurito, asma).

Nell'ipersensibilità occorre vedere quali sono gli elementi coinvolti.

Per curare l'ipersensibilità occorre tornare all'inizio, annullare i messaggi che si sono ricevuti, ripristinare: panchakarma (anche per qualche volta) e poi introdurre pian piano il cibo a cui si era sensibili.

Prima occorre purificare.

Non bisogna essere intolleranti a nessun alimento: se c'è intolleranza questo è un errore che bisogna correggere.

La funzionalità dipende da Pita che deve essere sempre tenuto in equilibrio. Il sistema immunitario errato è a causa di Kapa, regime di vita errato è a causa di Vata, ma è sempre coinvolto Pita che governa la funzionalità.

La regolarità è Pita che può diventare rigidità che può essere causata da varie cose: la funzionalità nell'arco della giornata, della vita, come noi funzioniamo, come organizziamo la giornata questo ha influenza sul corpo. Se la giornata è organizzata in modo armonioso anche il corpo avrà armonia.

Quando non accettiamo mentalmente, non digeriamo e in questo è coinvolto Pita.

Questo può essere anche un rifiuto che si può manifestare attraverso un cibo che ci dà intolleranza: allora occorre vedere quale elemento rappresenta questo cibo e interpretare.

Se non riusciamo a digerire e così rifiutiamo è coinvolto il fuoco (chiarezza).

La cura è: digerire, anche i pensieri. Buttare fuori.

VATA

Dinamicità: natura di Vata, cura di Kapa

Sintomi di Vata squilibrato:

Magrezza eccessiva, perdita di peso, dolori articolari, eccessivo movimento, velocità, digestione difficile, appetito disordinato, irregolare, stitichezza, gas intestinali, dolori ad-

dominali, insonnia, respirazione affannosa, pelle fredda, disidratata, screpolature, mani e piedi freddi, loquacità eccessiva, scarsa memoria, stanchezza, poca concentrazione, ansia, paura, angoscia, tristezza, insoddisfazione.

Insonnia, sonno disturbato, troppi pensieri anche dormendo. E' necessario pensare, anche velocemente, ma quando siamo a letto non bisogna pensare.

Troppa aria nell'intestino, produzione di gas, meteorismo: questo è un disturbo di Vata. La causa è sicuramente il cibo e un'altra è il nervosismo. Il nervosismo vuol dire che Pita non governa bene, non dà giusta comprensione.

Quando il nervosismo viene nel cervello viene trasmesso all'intestino che è un piccolo cervello (ogni cellula è un cervello). Nell'intestino c'è la flora batterica che è molto delicata, sensibile, sente il nervosismo e movendosi produce questo gas. Il cibo che fermenta può provocare gas: è sempre Pita che causa questa energia, gas.

Il cibo non deve fermentare, deve essere fresco. Tutti i cibi fermentano, diventano acidi e dipende da dove li teniamo. I batteri crescono e fermentano e poi attraverso il loro respiro buttano fuori questo gas.

Per limitare la formazione di gas il cibo va cucinato e mescolato in un certo modo.

Tutto dipende da come cuciniamo: noi siamo cinque elementi e i 5 elementi non devono fare male, ma come li mescoliamo, in quale proporzione è importante.

Quando Vata è carente vedi i sintomi di un altro dosha: Kapa. Senza stimoli, la sensibilità diminuisce, apatia, affanno, respirazione bloccata, inattività, problemi digestivi.

Camminare velocemente non è sempre uno squilibrio: dipende da cosa si deve fare. Se si cammina sempre in modo veloce sempre è uno squilibrio, ma se vado veloce perché devo arrivare in tempo no.

Ogni dosha ha la sua caratteristica, Vata deve essere veloce, se non lo è è un disturbo.

La velocità dipende da quello che si deve fare: se è necessario andare veloce ok, ma se non è necessario e si va veloce ugualmente questo può essere un disturbo.

Ci deve essere un motivo, allora è normale, ma se non c'è motivo e si corre lo stesso è anormale. (i cani

corrono sempre senza motivo, mai camminano con tranquillità).

Vata governa il sistema respiratorio, nervoso, circolatorio. Chi ha le gambe pesanti è un disturbo di Vata (circolazione) ma anche di Kapa (che dà senso di pesantezza).

A livello muscolare Vata crea disturbo: rigidità. A livello degli organi Vata crea disturbo: dolore, aria, tensione. Gli organi prendono tensione, gli organi devono essere sempre rilassati, non tesi. A livello mentale Vata crea instabilità, troppi pensieri, nervosismo.

Nervosismo: questa parola la usiamo spesso ma bisogna capire cosa vuol dire: agitazione, mancanza di controllo. I nervi portano sempre impulsi.

Nella meditazione cosa cerchi di fare: calmare gli impulsi, stare tranquilli. I bambini piccoli sono sempre nervosi, hanno molti impulsi. Questo è nervosismo. Se uno sta tranquillo vuol dire che gli impulsi sono meno: ci sono sempre gli stimoli e noi reagiamo ma se uno non reagisce agli stimoli vuol dire che è tranquillo, ma se uno reagisce subito allora è nervosismo. Tranquillità vuol dire non rispondere agli impulsi, ma se uno risponde sempre è nervoso. Nervosismo non è sempre negativo: tante volte uno deve reagire.

Normalmente noi usiamo questa parola e lo diciamo nel senso di: non sono tranquillo, rispondo subito. E questo è Vata.

Rispondendo continuamente perde la sua pace, la tranquillità e allora diventa negativo.

Se mantieni la pace e reagisci anche velocemente non è negativo. A letto non devo reagire, devo stare tranquillo. Ma nella giornata devo usare i nervi, devo reagire, non si può stare sempre tranquillo.

Malinconia, un carattere particolare di Vata: umore nero, vedere tutto nero, camminare senza scopo, senza chiarezza. La vita corre ma non sai dove va e come va. La malinconia è senza motivo: se hai chiarezza non viene la malinconia. Avere chiarezza vuol dire avere uno scopo finale. Se hai uno scopo finale vedi ogni cosa con chiarezza.

La malinconia non è tristezza: tu vai avanti, non ti fermi, ma ti chiedi dove vai, perché vai, non lo so, non hai uno scopo, la vita non ha significato perché non c'è chiarezza. Se non correggiamo, curiamo, la malinconia può diventare depressione che è uno

stato dell'anima malato, mentre malinconia non è detto che sia malattia. La vita spirituale in un certo senso è sempre malinconica: non avere una passione, un attaccamento, ma vedi la vita come un mutamento, come un flusso. Non vedi la vita come bella o triste, la osservi e basta.

Malinconia vuol dire anche distacco, spirituale, non attaccamento.

Fisiologia: la funzionalità degli srota: se non hai gli srota non puoi funzionare. Srota vuol dire uno spazio vuoto che serve per muovere. Nel corpo gli srota sono responsabili della funzionalità perché la loro caratteristica è di tenere il vuoto.

Tutti gli srota sono integrati. La mente può essere uno srota: se la mente non ha spazio vuoto, troppi pensieri, comincia a bloccarsi.

Energia è un altro canale

Poi ci sono i canali strutturali: sistema nervoso, circolatorio, digestivo, escretorio.

Lavorano con integrazione, sono separati ma lavorano insieme come in un network, ma allo stesso tempo ognuno ha il suo ruolo: divisione e unione.

Quindi per dividere è necessario Vata, ed anche per unire è importante Vata. Attraverso Vata che è movimento creiamo la separazione ma anche l'unione.

Quando Vata dà l'impulso ad unire poi Kapa tiene tutto insieme, ma prima di tenere insieme bisogna portare al centro (Vata).

Per costruire occorre Vata che porta una cosa dopo l'altra (prende e mette), una volta messo Kapa tiene tutto insieme. Vata trasporta, Kapa tiene.

Vata è importante nella digestione: Samana Vata, muovendo, rende il cibo a piccoli pezzi e poi Pita è responsabile della digestione. Perché Pita possa fare il suo lavoro, Vata è necessario.

Nel campo fisiologico Vata è importante: se Vata non trasporta, il cibo rimane nella bocca, non arriva allo stomaco.

Per muovere nello stomaco serve Vata, nell'intestino per assorbire serve Vata, separare le scorie da nutrimento serve Vata. Vata integra tutti i sistemi: ognuno fa il suo lavoro e Vata li integra.

Se non c'è Vata non vengono i pensieri, le parole, non ci sono impulsi. Se non c'è Vata, Pita non può vivere e Kapa non può costruire. Vata serve per mettere tutte le cellule, i mattoni e poi Kapa tiene insieme.

KAPA

Sintomi di Kapa in squilibrio:

Struttura debole, flaccidità, obesità, articolazioni deboli, pigrizia, apatia, sonnolenza, debolezza, pesantezza, gonfiore, eccesso di muco, affezioni respiratorie, asma, bronchiti, tosse, pallore, edemi, eccesso di liquidi, depressione, sensazione di vuoto, indifferenza, eccessivo attaccamento, passività, deficit immunitari, scarsa chiarezza.

Kapa dorme bene, ma se viene insonnia vuol dire che Kapa diventa carente, si è indebolito, è diventato più leggero.

Kapa ha forza, deve essere pieno anche strutturalmente, ma se sente vuoto vuol dire che c'è mancanza di Kapa e senti un senso di vuoto.

Normalmente la depressione (senso di vuoto) è di Kapa: Kapa è diminuito, c'è falsa pienezza, Kapa non funziona. Nel Kapa la malinconia diventa depressione come mancanza di pienezza, senso di vuoto, mentre nel Vata la malinconia può diventare depressione nervosa. Nel Kapa la depressione diventa apatia.

Difficoltà di respiro, affanno, asma: sintomi di eccesso di Kapa.

Tutti abbiamo sperimentato una esperienza di blocco respiratorio (squilibrio di Kapa).

Il fumo: se vedi di notte una persona che fuma lontano non vedi la figura ma solo che fuma, vedi il fuoco che dà un'impressione.

Tu fumi il fuoco, ti riscalda e senti caldo che espande, aumenta Pita, ed espandendosi alcuni organi diventano deboli, delicati. (polmoni, bronchi, gola diventano fragili, non hanno la forza (kapa) e se viene un pericolo da fuori attraverso il respiro, essendo fragili, si spaventano e chiedono aiuto e kapa porta acqua, muco, ma è un kapa falso. E così accumuliamo muco e i batteri rimangono lì.

Quando una cosa è un piacere ma tu non riesci a fermarla diventa un vizio. Se riesci a gestire va bene ma se non riesci a controllarlo diventa un vizio.

La mucosa nei bronchi è causata dal Pita e Kapa è venuta a proteggere.

Anche nelle allergie da fieno manca Kapa. Oppure sistema auto-immunitario: Kapa serve per proteggere ma viene falso, perché viene a combattere con paura.

Se noi affrontiamo le cose con paura la protezione è falsa, dobbiamo affrontarle con coraggio.

L'allergia è ipersensibilità, Pita in eccesso, si espande e porta fragilità: rabbia, tensione, avidità, gelosia, desideri, invidia portano fragilità e Kapa diventa debole e questo non è logico perché Kapa è la forza.

Invidia e gelosia aumentano Pita perché Pita è molto egoistico, centrato sull'ego e questo Pita indebolisce i nostri sroti e poi Kapa diminuisce. Quindi la correzione comincia da Pita.

Dormire troppo: Pita dorme 7 ore normalmente, ma se dorme di più vuol dire che Kapa è aumentato a causa di Pita: Pita non controlla Kapa a livello mentale, energetico. Pita deve essere in giusto equilibrio. Se Pita diminuisce Kapa aumenta e fa due azioni: tossine e pigrizia.

La quantità di cibo deve essere proporzionata alla struttura, alla persona.

Se si mangia con golosità vuol dire attaccamento, essere sazi e continuare a mangiare.

Il cioccolato non vederlo come un cibo, ma come una droga: è come il fumo, l'alcool, dà dipendenza.

Bisogna mangiare se si ha fame e non perché si è golosi.

Noi normalmente diciamo ho mangiato troppo e poi ci sentiamo pesanti: l'ayurveda dice che è mancanza di giusta comprensione, errore dell'intelletto nel regime della vita che porta ad uno squilibrio, ad una malattia.

Pesantezza del corpo: gambe pesanti, poca circolazione causata da Vata. Se mentalmente non riesci a digerire un concetto, un pensiero, hai dubbi, devi rilavorare e allora si sente pesantezza finché non arriva la chiarezza. Manca la velocità (Vata) e manca la chiarezza (Pita).

Sovrappeso: eccesso di Kapa che tiene, non vuole distaccare e anche Pita non funziona bene, non dà chiarezza.

La forza è chiamata OJAS. Forza in tutto, mentale, fisico. Chi ha buon Ojas ha coraggio.

Ojas non può mai andare in eccesso, in difetto sì.

In ogni cellula c'è ojas, puoi accumularla e non fa mai male.

Ojas è un concetto più sottile, energetico, dhatu è strutturale.

Chi non ha energia, ojas, ma è tutto corpo è BOJAS

Gandhi non aveva struttura ma era pieno di ojas.

Per aumentare ojas la prima cosa da fare è Tapas, vita spirituale dura, es. digiuno 10 giorni, difficoltà, austerità.

Vihar rasayana: faticare, esercizio molto duro, faticoso. Se il saluto al sole lo faccio per 50 cicli, come vihar, è tapas, e aumenta ojas. Non è per la salute ma è per tapas.

Per Kapa costituzione ojas è importante: se non c'è ojas non riesce a controllare Pita e Vata.

Per Kapa è necessario tapas, dinamicità.

Tapas letteralmente è austerità. Se Kapa sente la pesantezza, obesità, serve l'austerità, devi spaventare le cellule.

Prima via per aumentare ojas è tapas poi il cibo deve essere adeguato, bilanciato, cioè che i 5 elementi siano nella loro giusta proporzione. Dobbiamo mangiare per il 50% terra e l'altro 50% diviso tra gli altri elementi.

Il latte è l'unico cibo che contiene tutti i 5 elementi in giusta proporzione: una tazza al mattino (dà energia), una tazza alla sera (dà tran-

quillità, porta buon sonno): come il brahama shuddi: al mattino risveglio, alla sera calma.

Tu puoi vedere chi ha buon ojas: non si stancano mai e non c'entra niente la struttura. Chi si stanca vuol dire che ojas è basso.

Noi usiamo la parola stanchezza in modo sbagliato: è un trucco della mente.

Noi abbiamo strutturalmente energia e questa energia deve circolare e se questa energia non circola allora siamo stanchi.

Mai usare nella vita questa parola: sono stanco, sono fiacco. Più la usiamo più stimoliamo alla stanchezza.

Occorre avere responsabilità nell'agire, mai ritirarsi, se aumenta il coraggio aumenta ojas. Non esiste il concetto di troppa responsabilità: occorre affrontare la vita con responsabilità e questo aumenta ojas.

Pita è responsabile del controllo di Vata e Kapa, Vata è responsabile del controllo di Pita e Kapa, Kapa è responsabile del controllo di Pita e Vata.

Tutti hanno responsabilità: se prendono responsabilità controllano, se non ha responsabilità non controlla.

Responsabilità significa avere una abilità: come rispondere ad ogni situazione, devi avere capacità di reagire ad ogni situazione.

Se non ha responsabilità non riesci a dominare.

Normalmente le responsabilità spaventano e la gente non vuole averle.

Se prendi responsabilità aumenta il coraggio, aumenta ojas.

Troppa responsabilità non esiste.

Curare noi stessi è una responsabilità.

Per sapere dove si trova Swami Joythimayananda: www.joytinat.it/dovemaestro.htm

Consulti con il Maestro Joythimayananda

Per la cura dell'anima e del corpo

È possibile prenotare un consulto con il Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, considerato un'autorità a livello mondiale nei campi dello Yoga e dell'Ayurveda

Originario del Tamil Nadu, Swami Joythimayananda ha appreso l'Ayurveda e la filosofia dello Yoga negli anni del suo lungo apprendistato in India. Ha fondato nel 1972 lo "Yoga Ashram" nel villaggio sacro di Kataragama e nel 1977 lo "Yoga Centre" a Kalkudah, sulla costa orientale dello Sri Lanka. Nel 1985 si è trasferito in Italia, e a Genova ha fondato il Centro Yoga e Ayurveda Joytinat.

Un consulto completo comprende Parikshana (esame del polso), esame della costituzione (Prakruti), e consigli per una corretta alimentazione ed il giusto regime di vita.

L'Ayurveda è insieme una filosofia, una disciplina di vita e una medicina, ed è praticata in India da più di 5.000 anni. La sua importanza terapeutica è ufficialmente riconosciuta anche dalla Organizzazione Mondiale della Sanità. È un metodo di cura naturale, che aiuta l'uomo a raggiungere il benessere a tutti i livelli: fisico, psichico, emozionale e spirituale.

informazioni e prenotazioni: Ashram Joytinat, via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN)

Tel 071.679032 - Tel 010.2469338 - ashram@joytinat.it

X Conferenza Internazionale Joytinat

Kumari Asav e Kumari Kalp proteggono fegato e reni attraverso la regolazione dell'attività enzimatica dei lisosomi in caso di acuta epatotossicità indotta da CCl₄ in topi maschi albini**Di Ravindra Kanase, Shashikant Kasabe, Aruna Kanase**

Divisione di Biologia Cellulare, Dipartimento di Zoologia, Shivaji University, Kolhapur, Maharashtra, India

P.H. Kulkarni, Subhash Patil

Institute of Indian Medicine, Kothrud, Pune Maharashtra, India

ABSTRACT

Kumari Asav e Kumari Kalp sono conosciuti perché proteggono le funzioni di fegato e reni e la loro struttura istologica. Per studiare il loro comportamento ed il ricambio cellulare delle attività enzimatiche dei lisosomi, sono stati presi in considerazione le cellule di fegato e reni di topi albini maschi (frazione nucleare, lisosomiale pesante, lisosomiale leggera, microsomiale e frazione citosolica solubile).

I topi, di 90/100 giorni di vita e 130/150 gr di peso, sono stati usati in esperimenti divisi in 6 gruppi, ognuno contenente 6 animali [normale, CCl₄ (0.3 ml/kg BW/giorno per 7 giorni) topi trattati, CCl₄ + Kumari Asav / Kumari Kalp (0.5 ml/kg BW/giorno per 7 giorni), e solo Kumari Asav/ Kumari Kalp (0.5 ml/kg BW/giorno per 7 giorni)] sono stati messi in gabbie per animali (Regi No. 233/CPCSEA per la crescita ed il mantenimento di topi e gatti) fornendo cibo (Lipton India Ltd) e acqua a volontà, con un ciclo di 12 ore di luce e buio. Le parti cellulari sono state preparate dal metodo convenzionale.

L'attività enzimatica ha permesso di osservare subito che ambedue proteggono il fegato, in particolare Kumari Kalp si è dimostrato più

potente di Kumari Asav nella protezione del fegato stesso. Kumari Kalp stimola l'attività enzimatica dei microsomi, ma Kumari Kalp la inibisce.

I processi di Kumari Kalp sembrano reclutare l'attività enzimatica transitoria per i lisosomi nel fegato. Nei reni Kumari Asav diminuisce l'attività dell'acido fosfatico per la protezione parziale di fegato e reni. Kumari Kalp inibisce le attività microsomiche, ma stimola le attività delle piccole e grandi attività lisosomali relative all'acido fosfatico e β -glucuronidase, ma l'attività Cathepsin -D dai microsomi ai piccoli e grandi lisosomi è stata stimolata da Kumari Asav, eccetto la frazione solubile. CCl₄ ha stimolato l'attività RNase sia nei lisosomi che nelle frazioni solubili, processo che è stato inibito da Kumari Asav ed è stato stimolato nei microsomi.

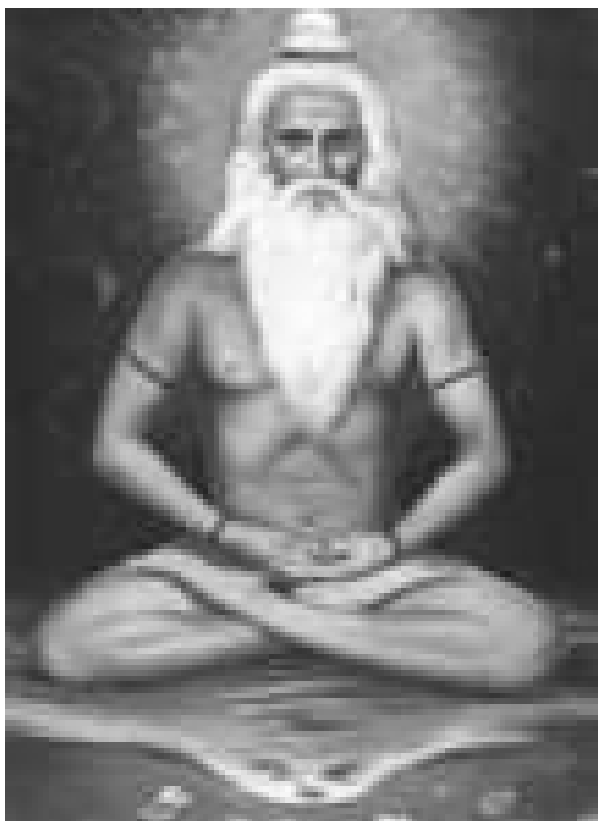
Il risultato indica che la biosintesi microsomiale delle proteine enzimatiche ed il loro trasporto ai lisosomi e agli enzimi, fuoriuscita attraverso le membrane lisosomiche sotto stress, sono monitorate e regolate dal ricambio dei lisosomi che proteggono parzialmente fegato e reni.

TONICO DI DATTERI

Mantenere una forza corretta del sistema immunitario nel corpo è fondamentale per la salute. Ecco una semplice formula per aumentare l'immunità (Ojas) nutrendo corpo e mente. Specialmente dà beneficio per quelli che sono fisicamente deboli, peso inferiore alla norma e debolezza muscolare.

Prendere 2-3 datteri asciutti e metteteli a bagno in acqua ogni mattina. Di sera bollirli in 250ml di latte finché rimanga mezza quantità di latte. Quando è tiepido aggiungere un cucchiaino di miele ed assumere un'ora prima di andare a letto. Non bere acqua per 1 ora dopo avere assunto il tonico. Questo tonico aiuta a costruire tutti i sette Dhatus, dà forza ai polmoni, aumenta la circolazione del sangue, pulisce l'intestino e pacifica Vata e Pitta.

Lo Yoga Sutra di Patanjali



La materia e la pratica dello Yoga sono stati tramandati di generazione in generazione sino all'epoca del saggio Patanjali, che è considerato un'incarnazione di Sri Adisesa. Patanjali ha codificato lo Yoga in 196 *Sutra* o aforismi, che costituiscono la sostanza del suo trattato, lo *Yoga Sutra*, considerato il punto di origine dell'insegnamento dello Yoga.

Patanjali descrive lo Yoga come un sentiero che si dirama in otto diverse direzioni (II,29): *Yama-Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi*.

Più nel dettaglio, le otto ramificazioni dello Yoga sono *Yama-Niyama* (precetti morali), *Asana* (condizione fisica), *Pranayama* (controllo del respiro), *Pratyahara* (controllo dei sensi), *Dharana* (concentrazione), *Dhyana* (meditazione), e *Samadhi* (lo stato di pace al di là della consapevolezza).

Dal momento che lo Yoga, prima di Patanjali, era originariamente parte integrante della filosofia Vedanta, è bene prima di considerare gli aforismi accennare all'esistenza di un punto di vista vedico, che si distingue da quello di Patanjali, che era un seguace della filosofia Sankhya. Ma queste differenze sono essenzialmente di carattere tecnico, ed è meglio non addentrarsi nella loro descrizione per non rischiare di confondere il lettore, che eventualmente potrà approfondirne lo studio in un successivo momento.

Sin dalle sue origini lo Yoga è stato considerato un sistema volto al conseguimento di un obiettivo di carattere spirituale, più che di una semplice filosofia o metafisica. Nelle opere letterarie di periodi più tardi lo Yoga è menzionato molto frequentemente: le *Upanishad dello Yoga*, la *Gita*, il *Mahabharata*, e le *Yoga-Vasishtha* trattano in maniera e con estensione diversa questo argomento, ma lo *Yoga Sutra* di Patanjali è riconosciuto come il trattato più autorevole. Una delle principali caratteristiche del trattato sullo Yoga di Patanjali è quella di enunciare la totalità delle tecniche della conquista del Sé senza fare alcun riferimento o presupporre la conoscenza di teorie teologiche, filosofiche o metafisiche. Il suo metodo è basato sullo studio della natura della mente umana e della coscienza. Egli traccia la via per il raggiungimento del completo controllo per mezzo del placarsi delle trasformazioni della mente.

Una grande quantità di opere letterarie probabilmente esisteva già precedentemente, ma la meravigliosa epitome e la magistrale sintesi di questa estesa materia sotto forma di *Sutra* o aforismi da parte di Patanjali, risalente al secondo secolo avanti Cristo, ha gettato nell'oblio tutto il resto della produzione letteraria sull'argomento. Fare emergere il Sé più profondo, il *Purusha*, ossia ciò che si trova al di là di ogni dualità e che possiede la stessa natura della beatitudine, e raggiungere la piena identificazione con il Sé, sono i propositi dello Yoga di Patanjali.

Netra Viyayam

Yoga e salute degli occhi

Sappiamo che occhi sono lo specchio dell'anima, gli occhi connettono il mondo esterno con l'anima. I nostri occhi esprimono la realtà della nostra natura. Allenando gli occhi possiamo disciplinare la mente. Se vedi bene la mente diventa buona. Quando permettiamo agli occhi di vagare inquietamente, la mente tende a seguirli; allenando gli occhi fermare, possiamo sostenere la pace della mente. Lo Yoga insegna a fermare la mente utilizzando gli occhi come uno strumento valido e facile.

Naturalmente l'invecchiamento porta ad una perdita graduale della flessibilità ed intonano nei muscoli dell'occhio perdendo l'abilità di focalizzare a distanze diverse.

Qualsiasi stress e abuso dei sensi tendono a produrre un aumento di impulsi nervosi ai muscoli degli occhi, provocando tensione ed ansia. Degli adeguati esercizi per gli occhi permettono che un maggior flusso di sangue vada verso gli occhi, riducendo la tensione dei muscoli oculari. Rilassando i muscoli la vista migliora ottenendo un profondo rilassamento sul sistema nervoso e un benessere globale. E' meglio praticare questi esercizi dopo aver finito le Asana. Non aspettiamo l'insorgere dei disturbi per iniziare la vista.

Gli occhi hanno la capacità di migliorare e di ripristinare una buona vista se sono rilassati e stimolati. Io ho usato per molti anni il programma di esercizi per gli occhi. Potremmo migliorare la percezione visuale semplicemente toccando gli occhi col palmo delle mani, roteando il bulbo oculare, osservando un determinato punto lontano e vicino ed applicando oli come Netra Tailam sugli occhi regolarmente e Brhammi tailam sulla testa.

Tra i cinque sensi la vista è quella di cui ne abusiamo maggiormente. Passiamo molte ore al computer o guardando la tv, lettura, cucito, lavoro a maglia, ecc. Di conseguenza gli occhi diventano stanchi, asciutti, dolenti e gonfi. Se dedichiamo un po' tempo per fare alcuni esercizi adeguati per rilassare gli occhi ne riceviamo un enorme vantaggio.



Lavorando al computer è consigliabile alzarsi ogni ora e fare due passi portare i palmi delle mani sugli occhi e battere rapidamente le palpebre, poi roteare i bulbi oculari circolarmente, poi di nuovo portare i palmi delle mani sugli occhi.

Lo scopo di questi esercizi Yoga per gli occhi non è solo salute visiva, ma anche portare presto la mente nella tranquilla e concentrazione.

Ci sono tanti Yogasana, Yoga esercizi e Pranayama che si possono applicare facilmente nella vita quotidiana. Ricorda sempre controllando gli occhi si controlla la mente, Fermando gli occhi si ferma la mente. Guardando bene ci si sentirà bene.

Yogasana dà numerosi benefici incluso quelli agli occhi. Sirsasana e Sarvangasana sono ideali per migliorare la circolazione del sangue a questi organi così come ai nervi cranici e cervello in quelli con occhi sani. Ci sono controindicazione per problemi di occhio (glaucoma, distacco retinico ecc.).

Pranayama ossigena e ringiovanisce le cellule Yoga Nidra, rilassamento profondo rilassa gli occhi e l'intero corpo, mente e anima.

Yogasana e meditazione hanno benefici multipli per gli occhi e gli altri sensi ed organi.

Nello yoga ci sono due tecniche valide da praticare quotidianamente per stabilire pace e armonia nella vita.

Trataka: (fermare gli occhi guardando fisso ad un punto, esempio una fiamma di candela)

Drishti: (visualizzare un'immagine divina).

Ora prendiamo la pratica.

strofinare i palmi della mano per provocare il Prana, l'energia elettrica, e subito dopo appoggiare i palmi sugli occhi chiusi.

ESERCIZIO FLESSIBILE

Mantenere una respirazione tranquilla in tutta la pratica.

Al fine di ogni tipo di esercizio battere le palpebre rapidamente varie volte.

Chiudere e aprire gli occhi

Sedere in modo eretto e tranquillo, aprire e chiudere gli occhi per circa 6 secondi.

Battere le palpebre

Tenendo le palpebre rilassate battere rapidamente come dei lampeggi varie volte per circa 15 secondi.

Premere le palpebre

Strofinare i palmi delle mani per creare il calore, poi premere comodamente gli occhi appoggiando i palmi della mano sugli occhi per 15 secondi, ripetere tre volte.

Muovere su e giù

Sedere comodamente in modo rilassato, schiena eretta, testa dritta e immobile. Muovere gli occhi verso l'alto a guardare al centro tra le sopracciglia (Pruva Madya Drishti); tieni fisso lo sguardo per 2 secondi là, e poi in giù guarda 2 secondi la punta del naso (Nasya drishti). Ripetere 10 volte. Poi, battere rapidamente le palpebre un paio di volte, poi rilassare i muscoli dei occhi.

Muovere sinistra e destra

Ora fare la stessa cosa usando punti alla vostra destra e alla vostra sinistra, a livello degli occhi. Tenere sollevata un matita o due dita su ogni lato

come guida e regolare in modo che li si può vedere chiaramente quando si spostano gli occhi in entrambe le direzioni.

Muovere diagonalmente

Ugualmente, muovi diagonalmente come X, un punto in cui si può vedere (in un orologio il punto 11-4 e 2- 8) avanti ed indietro gli occhi da 11 a 4 sull'orologio. Ripetere 10 volte in ogni direzione.



Muovere in circolo

Girare circolarmente gli occhi lentamente con un pieno di visione cerchio. Prima in senso orario, poi antiorario come segue: abbassa lo sguardo e fissa la punta del naso, poi muovere lentamente verso sinistra, poi verso l'alto fino a vedere il punto al centro delle sopracciglia, poi continuare girare a destra, fino a vedere di nuovo la punta del naso. Chiudere gli occhi per 1 secondo e ripetere la stessa azione antiorario. Seguire questo cinque volte in ogni direzione, poi battere le palpebre rapidamente varie volte.

Fissare gli occhi sul punto Ajna Drishti e Nasya Drishti: (concentrazione sul punto al centro delle sopracciglia e la punta del naso).

Lubrificare gli occhi con olio Netra

Rinfrescare gli occhi con Netra neer.

Ridurre quando possibile l'illuminazione degli ambienti, una luce tenue fa bene agli occhi e ne riduce i disturbi.

Conferenza Internazionale Jyotinat 2008

Cause imputabili alla dieta nella malattia in Grahani

Di **Vidya Vinayak N. Joshi**

M.D. (Ayurved), Ph. D. (Scholar) 5-20, 2nd floor,
Kurtakar Commercial Arcade, Behind Canara Bank,
Ponda, Goa – 403-401 Ph. 0832-313625

È essenziale pensare alle varie cause di una malattia quando si esamina un paziente. Si può dare al paziente un miglior consiglio su ciò che fa bene e ciò che non fa bene. Ciascuno di noi mangia tutti i giorni. Ma se il cibo non è assunto in maniera adeguata ciò può essere causa maggiore di malattia. L'Ayurveda spiega l'importanza del cibo nella vita e anche le cause imputabili alla dieta per il manifestarsi della malattia.

In questo testo vengono esaminate in dettaglio le cause imputabili alla dieta per l'insorgere della malattia in Grahani.

Secondo Charak Samhita e Asthang Hrudaya le seguenti sono cause imputabili alla dieta per il manifestarsi della malattia in Grahani:

1. *Abhajana* – Digiuno.
2. *Ajirna* – Indigestione.
3. *Atibhajana* – Mangiare in quantità eccessiva.
4. *Vishamashana* – Mangiare una quantità non appropriata di cibo nel tempo non adeguato, mangiare di meno quando si dovrebbe mangiare di più e viceversa.
5. *Asatnya* – Scarsa abitudine o tolleranza al cibo.
6. *Guru* – Cibo pesante, difficile da digerire.
7. *Shita* – Cibi freddi.
8. *Atirusha* – Cibi troppo secchi.
9. *Sandusthta* – Cibo contaminato, ecc.

Secondo la medicina ayurvedica Grahani è un organo importante del tratto gastro-intestinale. Si trova vicino ad Amashaya ed è una via d'accesso a Pakvashaya. Come suggerisce il nome, trattiene il cibo da digerire. Agni è situato nell'organo Grahani. La forza di Agni dipende dalla forza di Grahani e viceversa.

Se è Agni è affetto dalle cause elencate in precedenza, anche l'organo Grahani ne è affetto e ciò causa malattia in Grahani.

L'Agni malato non digerisce il cibo in maniera appropriata. Il cibo non digerito o digerito in parte presenta natura acida, diventa tossico e colpisce soprattutto lo strato interno del tratto. La funzione di Grahani di tenere il cibo per un tempo particolare ne è pure affetta. Se il cibo non viene digerito in maniera adeguata le feci non si formano bene, i movimenti intestinali diventano irregolari e quindi si manifesta la malattia in Grahani.

La malattia di Grahani è cronica. Possono passare mesi o anni per la manifestazione di questa malattia. Il processo illustrato sopra dura a lungo e dipende dall'alimentazione. Questa malattia è molto difficile da trattare. È menzionata sotto la voce "Ashtamahagada". È richiesto un lungo periodo di restrizioni alimentari per curare la malattia di Grahani.

1. Digiuno

A causa del digiuno o Vata dietetico si manifesta Prakopa, che a sua volta indebolisce i tessuti corporei.

Nello stesso tempo le secrezioni di routine di Pachaka Pita vengono prodotte nel periodo giusto, ma il cibo non è presente. Poi queste secrezioni tentano di digerire i normali tessuti corporei compreso lo strato interno di Grahani. Il digiuno prolungato porta a disturbi di Pachaka. Le secrezioni di Pita e le funzioni di Agni sono ostacolate.

Alcuni esempi:

1. I bambini che frequentano la scuola la mattina con orario 8-14 rimangono digiuni senza neanche un sorso d'acqua.
2. I lavoratori delle fabbriche che fanno turno continuato per quindici ore.
3. Gli agenti di marketing.
4. I guidatori di autobus su lunghi tratti.
5. Gli scienziati, i ricercatori.
6. Gli indaffarati dottori, lo staff medico, ecc.

Tutte le persone menzionate in precedenza sono occupate nel loro lavoro e a volta restano digiune a

cause del carico di lavoro. Situazioni di digiuno ripetute nella loro esistenza portano a malattia in Grahani.

2. Indigestione

Mangiare prima che ciò che si è consumato in precedenza sia stato digerito può essere un'abitudine di molta gente. False idee come quella che una persona dovrebbe assumere cibo ogni tre ore fa sì che qualcuno tenti di mangiare ripetutamente per alleviare lo stress da lavoro. Per questo l'apparato digerente è sottoposto a molto lavoro e il cibo non digerito si mescola con il cibo nuovamente assunto. Il potere digestivo si attenua.

3. Sovralimentazione

Le cause principali di sovralimentazione sono dovute a due fattori:

1. Mangiare più di quanto il corpo richieda.
2. Mangiare più di due volte al giorno.

Mangiare in eccesso è comune durante varie feste, specialmente ai matrimoni. La disponibilità di cibarie varie porta la persona a mangiare troppo. L'Ayurveda consiglia di mangiare solo due volte al giorno, ossia alla mattina e alla sera. Ma oggi le abitudini alimentari sono cambiate. Il cibo viene assunto tre o quattro volte al giorno in quantità diverse. In questo processo parte del cibo rimane non digerito o digerito in parte. Ciò causa effetti tossici.

Anche il tempo per l'escrezione è condizionato.

4. Abitudini non regolari di assumere cibo

Mangiare cibo non adeguato nel periodo non appropriato è molto deleterio. Alcuni pazienti consumano meno cibo quando sono più affamati. Altri assumono più cibo. Il senso di fame varia da persona a persona.

Esempi

1. Fare colazione senza avere fame è molto comune.
2. Negli uffici vengono consumati tè con wada, bahji, wafers, biscotti, ecc. Si mangia senza effettivo bisogno.
3. Gelati e frullati vengono consumati dopo un pasto completo.

4. Per paura di prendere peso il cibo viene evitato quando è necessario e si ha fame.

Tutto ciò colpisce Agni. L'organo Grahani deve funzionare in tempi irregolari. L'occorrenza abituale di questa eventualità di assumere cibo in maniera disordinata porta alla malattia di Grahani.

5. Cibo non abituale/ non tollerabile

Quando viene assunto cibo del genere esso non viene digerito in maniera appropriata. I normali costituenti del corpo non vengono prodotti. Questo causa deformazione nella costituzione naturale del corpo, i succhi gastrici sono secreti con forza particolare.

Esempi

1. Una persona abituata a mangiare riso che consuma grano tostato o pane.
2. Mangiare cibo non vegetariano o cibo cinese perché va di moda, quando la persona è vegetariana.
3. Le persone che mangiano pesce non possono tollerare il latte o i latticini.

6. Cibo pesante

Cibo difficile da digerire può venire assunto da gente che non ne conosce gli effetti. Il consumo continuo di cibo pesante porta ad indebolimento del potere digestivo (Agni). Il potere di Agni è ridotto. L'organo Grahani ne rimane affetto.

Esempi

1. Dolci come Shrikhanda, Basundi fatti con il latte.
2. Laddu, Jalebies.
3. Uso frequente di cioccolata al latte o di frutta secca come noci di acagiù, mandorle, ecc.

7. Freddo

Cibi freddi vengono consumati per moda senza necessità. L'Ayurveda consiglia che ogni volta il cibo deve essere assunto caldo. Il cibo freddo si contrappone alla natura di Agni. Perciò viene impiegata maggiore energia per portare questi alimenti alla normale temperatura corporea. Così il potere di Agni diminuisce.

Esempi

1. Bevande analcoliche fredde, gelati, frullati, alimenti congelati, ecc.
2. Cibo secco. L'Ayurveda ha menzionato Sneha come uno degli Ahar-Parinamkara Bhava. Nei cibi secchi Sneha non è presente. Sono richieste più secrezioni digestive per rendere questo cibo morbido. In questo processo se la secrezione è minore lo strato interno di Grahani viene danneggiato. Toast, pop corn, piselli verdi, biscotti secchi se consumati ripetutamente possono causare la malattia in Grahani.

9. Cibo contaminato

Il cibo può essere contaminato da organismi chimici, acqua impura, condizioni non igieniche, ecc.

Esempi

1. Agenti chimici usati per colorare gli alimenti.
2. Uso eccessivo di conservanti.
3. Contaminazione del cibo con polvere, pidocchi, uova.

Cibo del genere produce effetti tossici sul corpo. Agni e le funzioni di Grahani sono ostacolati.

Malattie di Grahani

Nel testo Madhav-Nidana sono elencati alcuni cibi secondo il loro gusto. Essi provocano vari tipi di malattie di Grahani.

Vataja Grahani

1. Pungente: chili, ecc.
2. Amaro: neem karela, ecc.
3. Astringente: verdure betelnet, ecc.ù

Pittaja Grahani

1. Pungente: peperone chilli, ecc.
2. Acido: latte cagliato, pomodori, ecc.
3. Salato: salatini misti, ecc.
4. Oleoso e pungente: Wada, Bhaji, Curry, ecc.

Kaphaja Grahani

1. Dolce: marmellata, gelatina, pudding, ecc.
2. Oleoso: frittelle, ecc.

Gli esempi menzionati sopra sono importanti anche se non sono direttamente citati nei testi.

Qui è stato fatto un tentativo di trovare varie cause dovute alla dieta per l'insorgere della malattia in Grahani. La vita quotidiana comporta tempi veloci e le abitudini alimentari sono cambiate. Gli ingredienti dei cibi, il metodo di preparazione, la maniera di assumere cibo, il tempo per mangiare e la quantità di cibo assunto ecc giocano un ruolo importante per la conservazione della salute. Anche piccoli errori possono portare alla malattia.

Così è dovere dei dottori di consigliare ai pazienti le restrizioni alimentari nominate sopra.

PENSIERO - AZIONE – ABITUDINE – DESTINO

L'obiettivo principale del nostro operare deve essere curare l'anima perché l'anima sostiene tutto.

Per raggiungere il benessere totale, dobbiamo essere disposti ad una totale trasformazione che deve essere raggiunta gradualmente attraverso un progressivo cambiamento delle nostre abitudini. La vita non deve essere vissuta con spirito di ottenimento ma come una sfida.

Se programiamo la nostra vita rimaniamo delusi ogni volta che ciò che ci aspettiamo non avviene.

Dobbiamo accettare gli accadimenti che si susseguono nella nostra vita ed imparare a gestire le situazioni avendo la consapevolezza che: tutto è già stabilito, tutto è la verità, nulla è sbagliato, non conosciamo nulla, vuoto è pieno. La vita scorre come un flusso di **movimento – nutrizione – riposo. (lavoro – alimentazione – sonno)**



ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN)
tel 071/679032 ashram@joytinat.it www.joytinat.it



L'Ashram Joytinat

L'Ashram Joytinat è un Ayurveda Ashram tradizionale, un luogo immerso nella natura, ideale per rilassarsi e rigenerarsi. Guidato dal Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, è un luogo nato come una comunità con multiformi funzioni, e si è stabilito nella bellissima terra delle Marche, in una zona collinare chiamata Corinaldo, in provincia di Ancona a 18 Km da Senigallia. Questa sede è stata concepita dal Maestro come un "sole" il cui nucleo è costituito dalla più alta eredità spirituale e culturale dell'India.

Cosa significa Ashram

Ashram è un termine sanscrito che indica la via del seguire, è uno spazio dove il Maestro trasmette la cura, la saggezza e la pace; ideale per riprendere contatto con la propria natura; è un punto spirituale nato con lo scopo di ricerca interiore. L'Ashram è un maestro, la vita dell'ashram è Sadhana, pratica spirituale nell'arco della giornata. *Dharma nell'Ashram:*

Non fare male agli altri e stare forti in se stessi per migliorare la qualità della vita. Servizio, silenzio, meditazione, amore e dono sono i principi da seguire. È vero trasmettere l'amore verso il prossimo è una crescita interiore. Coloro che vivono permanentemente in ashram, o vi soggiornano anche per brevi periodi, vengono alimentati dalla forza spirituale e dalla cultura Vedica accanto a un Maestro, con la mente chiara, rispettosa e sensibile. All'ashram si agisce dedicando l'azione a Dio e si contempla. Qualunque persona, in Ashram, devoto, discepolo, allievo, visitatore casuale, ha il dovere di rispettare e riflettere i principi con onestà, comprendendone la tradizione e la disciplina.

Le attività quotidiane vengono svolte con l'attitudine mentale di offrire "Seva", cioè donare il proprio lavoro senza attaccamento né aspettative. In questo modo le attività diventano una pratica di Yoga, senza distinzioni tra insegnanti ed ospiti, e con la creazione di un'atmosfera elevata.



Ritiro sperimentale

Sperimentare una stato di coscienza senza tempo, imparare a vivere in assenza di preoccupazione per i frutti dell' azione. Dare una attenzione al presente e lasciare andare il tempo psicologico



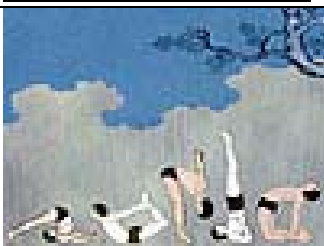
Ayurveda

L'Ashram Jyotinat offre diversi trattamenti Ayurvedici: Massaggi, Panchakarma, digiuno terapia, Consulta ayurvedico e preparati ayurvedici.



Meditazione

Ogni giorno ci sono due sedute di meditazione in cui è possibile ricevere indicazioni sulla corretta postura, praticare efficaci esercizi di respirazione, concentrazione e coscienza pura.



Panchanga Yoga

Ogni giorno viene offerta la possibilità di praticare il panchanga Yoga, è lo Yoga delle 5 vie costituito da Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga; aiuta a disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego.



Panchakarma - Disintossicazione

Il Panchakarma è uno la purificazione globale praticata nell'Ayurveda. A causa di una alimentazione scorretta e di uno stile di vita non equilibrato, si accumulano nel nostro corpo e nella nostra mente molte tossine, responsabili poi di molte malattie. Durante il trattamento si eseguono le "5 purificazioni" per eliminare le tossine che si accumulano a livello fisico e mentale. Durante il P.Karma si segue una dieta speciale ayurvedica.



Coltivazione Biologica

Il nostro amore verso la terra, e la volontà di ristabilire un rapporto naturale con essa, ha fatto nascere nelle terre dell'Ashram una azienda agricola biologica che offre prodotti naturali per l'alimentazione e il benessere. Con le materie prime biologiche coltivate, vengono preparati in modo artigianale i nostri prodotti, seguendo la tradizione Ayurvedica.



LETTERE

E' da parecchio tempo che seguo il maestro cercando di applicare nella mia vita quotidiana i principi di ayurveda che insegna e che lentamente hanno modificato il mio stile di vita. Il primo corso di nidhan l'ho seguito parecchi anni fa ed in quell'occasione ho sentito parlare del panchakarma, una tecnica di purificazione che elimina i dosha in eccesso, era una pratica che consigliava ai suoi allievi. In tutto questo tempo ci ho pensato tante volte, avrei voluto farlo anche prima ma ero preoccupata, la pratica del vomito mi impauriva. Avevo paura di vomitare!

Finche' ad aprile dopo aver trascorso un periodo impegnativo e faticoso sentivo il bisogno di disintossicarmi e cosi' ho pensato di farlo con il panchakarma.

Sono arrivata all'ashram con molti dubbi e paure ed invece man mano che passavano i giorni ero piu' rilassata e sentivo che il mio corpo stava eliminando cio' che di negativo aveva accumulato sia a livello fisico che a livello psicologico. La pratica del vomito e' stata l'esperienza piu' forte e significativa perche' in quell'atto sono riuscita a "buttare fuori" non solo tossine ma soprattutto tensione e stress. E' stato liberatorio! Quanta preoccupazione avevo avuto senza motivo e invece la mente era libera dai pensieri respiravo molto meglio e avevo una sensazione di benessere.

Dopo 2 mesi mi sono sottoposta ad un'ecografia addominale di controllo che eseguo oramai da parecchi anni e ogni volta il fegato presenta un piccolo angioma invece stavolta l'angioma non c'era piu' e le dimensioni del fegato erano ottimali. E' stata una piacevole sorpresa che mi ha fatto pensare quanto beneficio si puo' ottenere da questa pratica di purificazione.

Questa esperienza mi e' stata molto utile anche per capire quanto mi ero intossicata facendo nel corso degli anni molti errori sia nella scelta del cibo che nella sua preparazione e ho quindi deciso seguendo gli insegnamenti del maestro di cambiare abitudini e di scegliere i cibi adatti alla mia costituzione miscelandoli con le spezie e usando metodi di cottura adeguati.!

- Rossana Artico, Trieste

Caro Maestro, la tua presenza e la tua lezione inaugurale del corso per operatori di Massaggio Abyangam nella sede di Napoli è stata importante, perchè ha fatto entrare tutti i partecipanti nella realtà spirituale e culturale indiana. I ragazzi del corso sono rimasti entusiasti di fare la tua conoscenza e di ascoltare la lezione sui principi e sul comportamento da adottare per vivere in armonia con se stessi e con l'Universo.

Da parte mia volevo dirti che è stato un onore avere te ed Uma in giro per casa, è stato naturale come se voi da sempre faceste parte della casa e della mia famiglia; ed è questa la sensazione quando sono in compagnia o parlo con Te Maestro con Rajam, con Uma, con Sana, con la simpatica e spumeggiante Francesca, il piccolo Timban: una grande famiglia. Ascoltare la tua voce, calma, pacata, le tue perle di saggezza, i tuoi semplici ma preziosi consigli, il clima di leggerezza e nello stesso tempo di serietà che si è creato è stato bellissimo! La meditazione di Domenica ha aumentato il livello energetico che si respirava già; la recitazione dei mantra risuona ancora dentro la mia anima; i partecipanti sono andati via più contenti, più consapevoli, più calmi.

Maestro io spero di vederti al più presto e di godere ancora della tua compagnia e della tua saggezza. Un abbraccio ed un bacio infinito

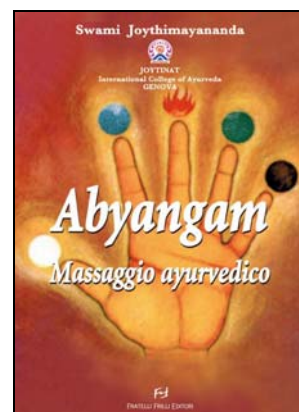
da Patrizia De Vita da Napoli
OmShantishantishanti

I libri del Maestro Swami Joythimayananda

in vendita in libreria e presso i centri Jyotinat

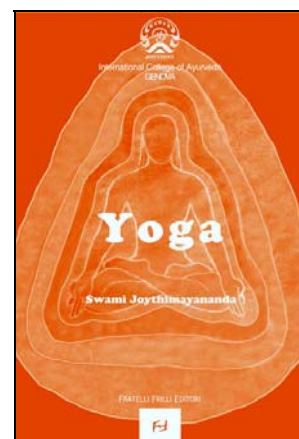
ABYANGAM Massaggio Ayurvedico (256 pagine, € 16,00 – Fratelli Frilli Editori).

Lo scopo dell'Abyangam è ristabilire l'armonia tra i tre Dosha, ossia i tre principi fondamentali alla base della fisiologia umana e della natura, il cui squilibrio determina il disagio e la malattia. Swami Joythimayananda, maestro di Yoga e Vaidya ("colui che mantiene la salute", titolo onorifico conferito ai maggiori esperti di Ayurveda), descrive con l'aiuto di numerose immagini i differenti tipi di massaggio ayurvedico. I massaggi rallentano l'invecchiamento e i processi degenerativi, fortificano le difese immunitarie, esercitano un effetto disintossicante, calmante e rasserenante, migliorano la resistenza allo stress e risolvono i disturbi legati all'insonnia, alla depressione e alla stanchezza, sono adatti agli individui di ogni età, sani e malati, e prevedono l'impiego di preparati ayurvedici specifici: oli medicati, creme, polveri, impacchi.



YOGA (96 pagine, € 7,00 – Fratelli Frilli Editori).

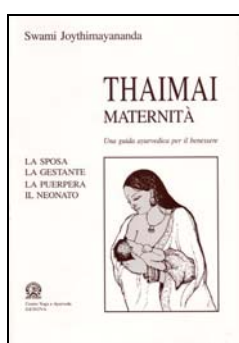
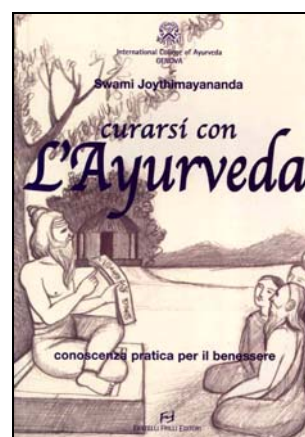
Lo Yoga è un mondo vastissimo ma il suo scopo è unico: far raggiungere all'uomo l'unione (in sanscrito: *Yoga*) con il divino. Per ottenere ciò questa antichissima disciplina ha sviluppato diversi metodi, adatti a uomini con vite diverse e caratteristiche psichiche differenti. Il Panchanga Yoga insegnato in questo libro è il cosiddetto Yoga delle 5 vie; aiuta a mantenere il benessere fisico, disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego e diventare puri. Il Panchanga Yoga si occupa delle regole e dello stile di vita attraverso pratiche fisiche, morali e salutari quotidiane. Comprende posture, respirazione, tecniche di controllo, purificazione, concentrazione e meditazione.



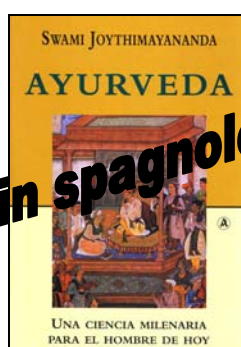
CURARSI CON L'AYURVEDA (240 pagine, € 16,50 – Fratelli Frilli Editori).

L'Ayurveda, sistema di medicina indiano, è una scienza olistica basata su una visione dell'uomo come totalità organizzata e non come semplice somma di parti.

Nella visione ayurvedica la salute non si identifica solo con l'assenza della malattia, ma con il perfetto equilibrio dell'organismo; pertanto, la diagnosi e la cura sono finalizzate a ripristinare il corretto funzionamento dei processi fisiologici e l'equilibrio delle energie vitali. Oltre ai rimedi "materiali", l'Ayurveda propone anche argomenti etici e spirituali. L'Ayurveda è una scienza che cura l'uomo attraverso la medicina, l'alimentazione, il comportamento nella vita di tutti i giorni, e la pratica spirituale: la filosofia. Suoi principi di base sono i cinque elementi che compongono qualsiasi sostanza dell'universo.



Thaimai
Maternità



Ayurveda
Una ciencia millenaria para el hombre de hoy

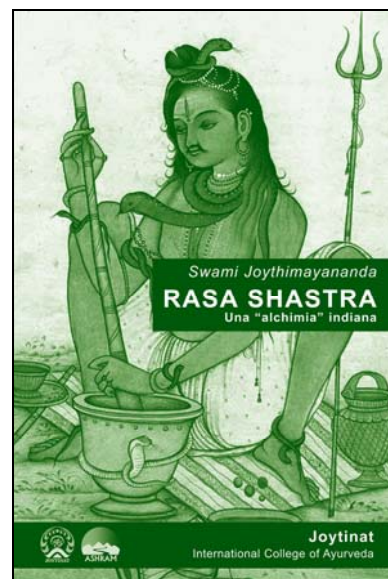


Abyangam
Masaje Ayurvédico

RASA SHASTRA. Una "alchimia" indiana

(80 pagine, € 5,00 – Ediz. Joytinat).

Rasa Shastra è la pratica di convertire gli elementi metallici e minerali in una forma "non-metallica". Ogni sostanza ha in sé una struttura, un funzionamento, un'essenza. È possibile estrarre questa qualità dai minerali e dai metalli, attraverso una serie di processi di trasformazione chiamati Shodana e Marana. Tali processi consistono nella conversione delle molecole del metallo in una struttura più piccola possibile (nano-struttura) in modo tale che l'organismo sia in grado di assimilarlo senza risentirne e sfruttarlo ai fini terapeutici.

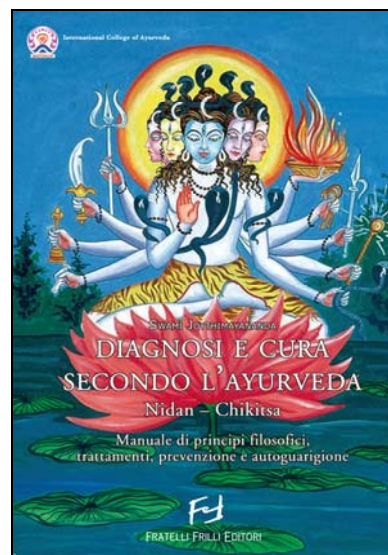
***Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda. Nidan-Chikitsa***

(256 pagine, € 16,00 – Fratelli Frilli Editori)

"Lo stato di salute e lo stato di malattia dipendono dalla reazione agli stimoli interni ed esterni" (Maestro Vaidya Swami Joythimayananda)

Un libro utile a chiunque voglia conoscere e approfondire la medicina Ayurvedica.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha rilevato che la medicina alternativa è in fase di sviluppo in molti paesi, e che sempre più persone si affidano ad essa. L'Ayurveda è una scienza olistica che prende in considerazione tutti gli aspetti della vita di un individuo con lo scopo di promuoverne il benessere. Nella medicina occidentale ormai la diagnosi si avvale quasi esclusivamente di metodi strumentali sofisticati, mentre in questo testo si analizzano i metodi tradizionali e semplici basati sull'utilizzo dei cinque sensi. Il maestro Vaidya Swami Joythimayananda in questo testo spiega in modo semplice ed esauriente i principi di diagnosi, cura e preparazione dei rimedi ayurvedici. Inoltre offre molti strumenti diagnostici e curativi che si possono applicare nella vita quotidiana di ogni individuo



Potete ordinare i libri del Maestro Swami Joythimayananda contattando:

Ashram Joytinat – Via Ripa 24, Corinaldo (AN) Tel 071 679032. ashram@joytinat.it
Joytinat – Via Balbi 33/29, 16126 Genova
Tel/Fax 010.2758507 – info@joytinat.it

Per ordinare i libri in lingua spagnola potete rivolgervi a:

Joytinat Barcelona c/o Carmen Allende,
Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcellona – Tel 0034/609883703

I corsi della Scuola Joytinat

Panchanga-Yoga

Lo Yoga delle 5 vie: Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga

- Corsi in diverse fasce orarie per soddisfare le diverse esigenze
- Corsi di formazione per Insegnanti Yoga e Yoga-terapisti



Secondo Swami Joythimayananda, nel nostro tempo praticare lo Yoga è sempre più una necessità. Ogni individuo dovrebbe praticare lo Yoga per vivere e volere bene. Lo stato dovrebbe diffondere le conoscenze dello Yoga per avere buoni cittadini. L'autorità sanitaria dovrebbe aggiungere alle cure tradizionali la pratica dello Yoga per prevenire e ridurre i disturbi più comuni. L'introduzione dello Yoga nella scuola migliorerebbe l'educazione, l'armonia e la concentrazione degli alunni. Nei luoghi di lavoro in uffici e aziende la pratica dello Yoga permetterebbe di ridurre lo stress, le malattie e i disturbi più comuni dei dipendenti.

Perché lo Yoga? Per disciplinare mente e intelletto, per combattere lo stress quotidiano, per sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, per armonizzare le emozioni, per trasformare l'ego e diventare puri.

Il Centro Joytinat di Genova e quello di Milano organizzano corsi settimanali di Panchanga Yoga

Info: Joytinat Genova, Tel/Fax 010.2758507; Tel 010.2469338; Tel 348.3852353 - info@joytinat.it

Info: Joytinat Milano, Tel/Fax 02.69018261 - joytinat.mi@joytinat.it

Abyangam

Massaggio Ayurvedico

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda, Kandeepan Joythimayananda, Rajaletchumi Joythimayananda, insegnanti della scuola Joytinat.



Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi fondamentali della filosofia e della disciplina tradizionale indiana per la cura del corpo. È indicato per tutti: giovani, adulti, bambini, neonati e anziani. È un trattamento che rilassa profondamente, fortifica la mente e lo spirito, ringiovanisce il corpo, combatte lo stress, scioglie dolcemente le tensioni e le rigidità.

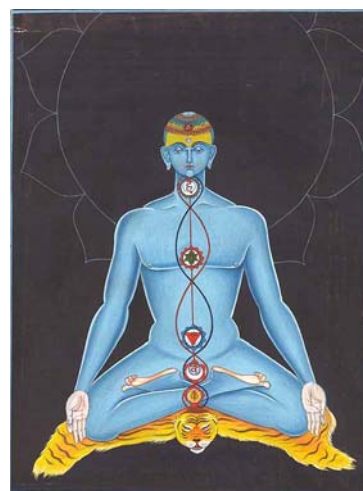
Nidan e Chikitsa

Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Obiettivo del corso è la formazione di Terapisti Ayurvedici professionali che eserciteranno la loro attività secondo i criteri energetici nel campo dell'Abyangam (Massaggio Ayurvedico), Panchakarma (Trattamenti disintossicanti), Rasayana (Trattamenti ringiovanenti) e rimedi Ayurvedici, non contemplati dalle normative sanitarie correnti ed al di fuori di quanto previsto dalla medicina tradizionale. Questi professionisti saranno in grado di operare autonomamente nel campo dei trattamenti coadiuvanti per la parte non medica, su persone sane e non sane a fianco o in accordo con medici.

I corsi di diploma prevedono attività didattiche e di tirocinio, pertanto le lezioni sono articolate in teoriche, pratiche guidate, seminari, esercitazioni, attività di tirocinio, auto-apprendimento, auto-valutazione ed approfondimento personale.



I seminari della Scuola Joytinat

Thaimai - Maternità

Cura della gestante e del bambino secondo i principi dell'Ayurveda

Corso guidato da Rajaletchumi Joythimayananda



Corso aperto a chi, sia per pratica professionale che per interesse personale, desidera apprendere la conoscenza e la cura dell'Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino. Nel seminario si apprenderanno: tecniche di Panchanga Yoga (lo Yoga delle 5 Vie), respirazione, esercizi specifici per la gestante nel periodo post-parto, tecniche di Abyangam (massaggio ayurvedico) per la madre ed il bambino. L'insegnamento comprende una parte teorica e una pratica.

Cucina indiana

Corso guidato da Rajaletchumi Joythimayananda

Se credete che la cucina indiana si limiti a riso, curry e chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e di ingredienti che fanno della cucina indiana una vera arte in colore, odore e sapore.

I principi dietetici scritti nei testi sacri dell'Ayurveda regolano il dosaggio e le combinazioni delle spezie, attestando che una alimentazione fortemente speziata è garanzia di salute. La cucina indiana è semplice, equilibrata, basata su ricette e principi millenari. La medicina tradizionale trascende in ogni composizione.



Ahar - Alimentazione

L'alimentazione e la costituzione secondo l'Ayurveda

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, e relazionarli alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente. Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera il normale funzionamento dei Dosha (vata, pita, kapa) riportandoli alla normalità. Alimentazione e disintossicazione permettono di ritrovare in breve tempo la migliore condizione psicofisica.

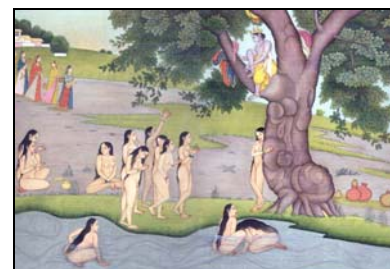


Saundriam - Bellezza ayurvedica

La bellezza naturale secondo i principi dell'antica India.

Corso guidato da Rajaletchumi Joythimayananda

Durante il corso si sperimenteranno **Sundari podi** (maschera di bellezza ayurvedica per il viso a base di erbe); **Massaggio dei 5 sensi** (occhi, orecchie, naso, bocca); **Patu podi** (maschera/peeling e massaggio depurativo per il corpo a base di circa 10 erbe, con azione disintossicante e tonificante); **Kapa podi** (applicazione di polvere drenante su addome, cosce e glutei, comprensiva di massaggio); **Siro-dhara**: colata di olio medicato sulla fronte, calma la mente e protegge e tonifica i tessuti, curativo per ipertensione, stress, insonnia.



I corsi residenziali

Digiuno

Disintossicazione totale

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Per il benessere, per il ringiovanimento fisico, mentale, dell'anima, per controllare il peso, per prevenire la malattia. L'Ayurveda consiglia il digiuno come ottimo strumento di purificazione e ringiovanimento dell'organismo, e la primavera è la stagione in cui il corpo si rinnova con più facilità. Digiunare è la vera vacanza, aiuta a ritrovare l'armonia. Digiuno non significa "morire di fame", ma è una disciplina naturale che permette al corpo di curare se stesso.

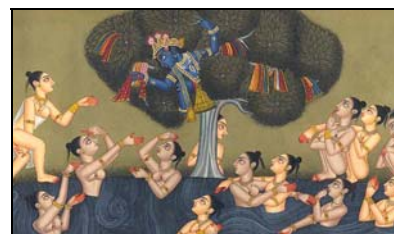


Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione e Ringiovanimento

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica e consiste in una serie di trattamenti volti a rallentare l'invecchiamento, ringiovanire le cellule, migliorare la memoria, stimolare il processo di autoguarigione. L'olio caldo, mediante la pratica del massaggio profondo o leggero (vi sono 18 tecniche di massaggio) scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente attraverso la pelle nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione dalle cellule sane a quelle malate, favorisce lo scioglimento delle tossine convogliandole nell'intestino da cui saranno espulse. Attraverso il massaggio e la pulizia dell'apparato digerente si favorisce il lavoro dell'intestino, e lo si libera dalle tossine migliorando il metabolismo e dando nuova vitalità al corpo. Un corpo e una mente purificati dalle tossine sono le fondamenta di salute e gioia.

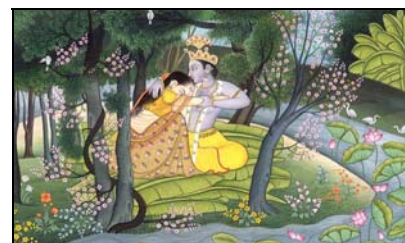


Abyangam

Massaggio ayurvedico

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

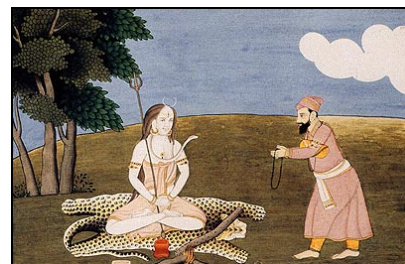
Settimana di studio teorica e pratica, per l'approfondimento dell'Abyangam. Il corso è aperto a tutti ed è dedicato alla PRATICA quotidiana del massaggio ayurvedico (che comprende oltre 18 tecniche). In particolare: *Muri-abyangam* per sciogliere tensioni accumulate e ristabilire la flessibilità delle articolazioni; *Vata-abyangam* per il riequilibrio del sistema nervoso e della circolazione; *Pita-abyangam* per il riequilibrio del sistema endocrino e della digestione; *Kapa-abyangam* per il riequilibrio della struttura e del sistema immunitario.



Panchanga Yoga

Settimana di studio e pratica dello Yoga "delle 5 vie" e delle "5 tecniche di meditazione"

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda



Lo Yoga "delle cinque vie" agisce su tutti i livelli dell'uomo. Ogni individuo può praticare il metodo di Yoga e la tecnica di meditazione più affine al suo spirito. In questo corso ti avvicinerai allo Yoga a livello filosofico e pratico, e inoltre conoscerai le più importanti "5 tecniche di meditazione": al termine del corso saprai individuare la tecnica più adatta alla tua costituzione psicofisica e potrai applicare nella vita quotidiana i principi di Yoga-Terapia per il tuo benessere e la tua salute.

Lo studio della fisiologia Yoga insegna che il corpo umano è composto da 5 *Kosha* (involucri): quello del corpo fisico, del corpo energetico, della mente, dell'intelletto, dell'anima. Panchanga Yoga mantiene in armonia questi 5 involucri insegnando come, a seconda dello stato di una persona e del regime di vita seguito, un aspetto assume la predominanza sugli altri, pur essendo tutti interagenti tra loro.

Panchanga Yoga si occupa delle regole e dello stile di vita: sono pratiche morali e igieniche quotidiane che comprendono posture, respirazione, controllo, concentrazione e purificazione, preghiere, studio dei testi sacri, visita ai templi, Ashram, autoanalisi, discussioni spirituali, pratica del distacco, servizio volontario e dedizione verso il prossimo.

Consulenza ayurvedica

Genova	Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova – Tel 010.2758507, 010.2469338, 348.3852353
Corinaldo	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) – Tel 071.679032, 366.3526575
Milano	Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano – Tel 02.69018261, 340.7737852
Trieste	Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste – Tel 040.3220384, 040.394971
Parma	Joytinat, Via Battaglia di Fornovo 16, 43100 Parma – Tel 339.8694520
Udine	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432.402907
Barcellona	Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcellona – Tel 0034.609883703
Tenerife	Ist. Naturamed, C/Oceano Pacifico,1, 38240 Punta del Hidalgo, Tenerife – Tel 0034.922156109



Per informazioni

Joytinat, Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA
 Tel/Fax **010.2758507** - Tel **010.2469338** - Tel **348.3852353**
www.joytinat.it – e-mail: info@joytinat.it

ASHRAM JOYTINAT, Via Ripa 24 – 60013 Corinaldo (AN)
 Tel **071.679032** - Tel **366.3526575**
www.joytinat.it/ashram – e-mail: ashram@joytinat.it



Joytinat,
Tel/Fax 010.2758507/ 071 679032
www.joytinat.it
e-mail: info@joytinat.it,
ashram@joytinat.it

**Esame finale 2009 per attestato e diploma
Ottobre 2009**

Tutte le informazioni: www.joytinat.it/esame.htm

**Presentazione dei corsi 2009/2010
con Swami Joythimayananda**

settembre

Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo (AN)
Tel 071.679032; Tel 366.3526575 – ashram@joytinat.it

settembre

Joytinat Trieste, Via F. Venezian 20
Tel 040.3220384 – joytinat.trieste@yahoo.it

settembre

Joytinat Milano, Via Medardo Rosso 11
Tel/Fax 02.69018261; Tel 340.7737852 – joytinat.mi@joytinat.it

settembre

Joytinat Genova, Via Balbi 33/29 – 7° piano
Tel/ fax 010.2758507; Tel 348.3852353 – info@joytinat.it

Info: www.joytinat.it/presentazione_corsi.htm

Consulti con il Maestro Joythimayananda

È possibile prenotare un consulto con il Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, considerato un'autorità a livello mondiale nei campi dello Yoga e dell'Ayurveda.

Per informazioni e prenotazioni siete pregati di contattare il Centro:

Ashram Joytinat

Tel e fax 071 679032,

Joytinat Genova

010.2758507

Joytinat Milano

Tel 02 69018261

Joytinat Trieste

Tel 040 3220384

ashram@joytinat.it

Per sapere dove si trova Swami Joythimayananda:
www.joytinat.it/dovemaestro.htm

Bellezza e cosmesi in Ayurveda (Soundriam)

info: www.joytinat.it/soundriam.htm

Date da stabilire

Danza indiana (Bharata Natyam)

info: www.joytinat.it/danza.htm

Date da stabilire

Seminari residenziali presso l'ASHRAM

si organizzano seminari e incontri su richiesta

Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo (AN)
Tel 071.679032; Tel 366.3526575 – ashram@joytinat.it

Ahar - Alimentazione

La scienza dell'alimentazione secondo l'Ayurveda
info: www.joytinat.it/alimenti.htm

Date da stabilire

Panchanga Yoga

Settimana di studio e pratica dello Yoga "delle 5 vie"
info: www.joytinat.it/panchangayoga_residenziale.htm

6-13 luglio 2009

Abyangam - Massaggio ayurvedico

info: www.joytinat.it/abyangam.htm

25 luglio-1 agosto 2009

Panchakarma e Rasayana

disintossicazione e ringiovanimento
info: www.joytinat.it/panchakarma.htm

2-9 aprile 2009

20-26 aprile 2009

18-24 maggio 2009

17-23 agosto 2009

Digiuno Terapia

disciplina naturale di autoguarigione.

<http://joytinat.it/digiuno.htm>

30 Aprile, 1,2,3 Maggio

Week-end ayurvedico con Swami Joythimayananda

info: www.joytinat.it/weekend.htm

28-29 marzo 2009

9-10 maggio 2009

20-21 giugno 2009

Ritiro spirituale con Swami Joythimayananda

info: www.joytinat.it/ritiro.htm

14-15 aprile 2009

3-4 giugno 2009

Seminari

si organizzano seminari e incontri su richiesta

Maternità (Thaimai)

Cura della gestante e del bambino secondo l'Ayurveda
info: www.joytinat.it/maternita.htm

Sabato 2 e domenica 3 maggio 2009: Milano

Sabato 6 e domenica 7 giugno 2009: Genova

Sabato 20 e domenica 21 giugno 2009: Madrid

Pada Abyangam (massaggio del piede)

info: www.joytinat.it/padabyangam.htm

Domenica 22 marzo 2009: Genova

Cucina indiana

info: www.joytinat.it/cucina.htm

Date da stabilire



AYURVEDA AYURVEDA



11° CONVEGNO INTERNAZIONALE

Organizzato da

JOYTINAT Associazione Culturale Rimedi Alternativi

4 - 5 OTTOBRE 2009

MEDICINA AYURVEDA

Rivolta a medici, operatori della salute e appassionati

Temi

- ★ Principi di cura in Ayurveda
- ★ Alimentazione e Ayurveda
- ★ Dinacharya – Regime della vita secondo i principi dell'ayurveda
- ★ L'uso delle piante nella medicina Ayurvedica
- ★ Dipendenze patologiche , socioterapia e Ayurveda
- Principi di auto aiuto per la cura della malattia
- ★ Yoga Meditazione e Vastu Sastra (Arte di Abitare)

MEDICINA AYURVEDA, oggi in tutto il mondo si riscontra una crescente consapevolezza della disciplina Ayurvedica. Nasce anche l'esigenza di dimostrare l'efficacia della terapia agli operatori della salute. È una disciplina praticata e studiata scientificamente in India da migliaia di anni. L'Ayurveda ha ormai fatto il suo ingresso in un numero sempre maggiore di Paesi, incrementando il proprio sistema di cura. Nelle società europee i pazienti e gli operatori della salute necessitano ora più che mai di appropriate informazioni e di guide competenti in questo campo. Proprio questo bisogno emergente è una sfida per tutti coloro che si augurano il successo dell'Ayurveda nel nascente nuovo millennio!

Obiettivi

Gli obbiettivi di questa conferenza hanno lo scopo di ritrovare una nuova comprensione e percezione attraverso la cura naturale. Sarà focalizzato il processo di auto disciplina e auto conoscenza per gestire uno stile di vita essenziale nella quotidianità nel rispetto della natura secondo i principi dell'ayurveda.

Condividere la conoscenza ed esperienza tra operatori della salute nel campo dell'ayurveda. Promuovere la percezione corretta che è un elemento fondamentale nell'Ayurveda, a tutti i cittadini del mondo, facendolo nel modo più semplice ed efficace. Prendere una conoscenza che realmente accompagni verso una salute stabile e migliore senza sentire nessuna crisi. Conservare la purezza dell'Ayurveda, applicando le moderne tecniche scientifiche solo quando necessario.

Sensibilizzare ogni individuo a prendersi la responsabilità di se stesso nel costruire una vita di qualità divina.

Discorso di presentazione dei relatori del convegno:

Dr. P.H.Kulkarni (ospiti d'onore) B.A.M.S.,M.D. F.I.I.M.,Ph.D. (Pune, India.), Dott. Chandrakant Pawar B.A.M.S.,M.D. F.I.I.M.,Ph.D. (Pune, India.), Dott. Kailas Datrange B.A.M.S.,M.D. (Tane, India), Dott. Dr. Atulkumar Rakshe B.A.M.S.,M.D. (Sangli, India)
Prof.Dott. Lamberto Re, Acharya Swami Joythimayananda

Organizzazione.

**Ashram Joytinat, Joytinat International College of Yoga Ayurveda,
S.A.P. Sana Ayurvedic Production, Ayurveda Academy – Pune (India)**



Joytinat significa "luce del picco della montagna".

Il Centro è guidato dal Maestro Swami Joythimayananda.

Joytinat è una struttura che offre corsi di formazione di Yoga e Ayurveda.

È un "centro salute" che offre trattamenti ayurvedici e prodotti naturali per cura e benessere

È un Ashram, dove un gruppo di persone vivono con finalità spirituali e culturali.

Corsi di Formazione

- ★ Insegnanti Yoga e Yoga terapisti
- ★ Corso di medicina Ayurvedica
- ★ Operatori Abyangam (massaggio Ayurvedico)
- ★ Operatore in Ayurveda

Seminari

- ★ Incontri e conferenze sulla filosofia dello Yoga e dell'Ayurveda
- ★ Panchakarma (disintossicazione)
- ★ Corsi di alimentazione secondo la medicina ayurvedica
- ★ Digiuno Terapia
- ★ Ritiri spirituali

Servizi

- ★ Servizio di biblioteca e vendita dei libri del Maestro Swami Joythimayananda
- ★ Prodotti Ayurvedici e oli per massaggio
- ★ Consulenza Ayurvedica individuale

Punti di riferimento del Centro Joytinat

Corinaldo	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) – Tel 071.679032, 366.3526575
Genova	Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova – Tel 010.2758507, 010.2469338, 348.3852353
Milano	Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano – Tel 02.69018261, 340.7737852
Trieste	Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste – Tel 040/3220384, 040.394971
Parma	Joytinat, Via Battaglia di Fornovo 16, 43100 Parma – Tel 339.8694520
Udine	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432.402907
Spagna	Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcellona – Tel 0034.609883703

**PER CONTATTARE NELLA TUA ZONA GLI OPERATORI DELLA SALUTE
DIPLOMATI NELLA SCUOLA JOYTINAT VISITATE IL SITO**

www.joytinat.it/operators



Joytinat centro salute – scuola di yoga & ayurveda

Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo (AN)

Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA

Tel-Fax 071 679032 - 010/2758507 – Tel 010/2469338 – Tel 348/3852353

web: www.joytinat.it

e-mail: ashram@joytinat.it

info@joytinat.it