



Joytinat

di Swami Joythimayananda®

NUMERO 26

SETTEMBRE 2009

Giornale Della Cultura Indiana

in questo numero

XI convegno nazionale di Ayurveda

Menopausa e Ayurveda

Piante medicinali

Una giornata ideale... secondo l'Ayurveda



Ogni persona che intraprende la strada spirituale ha come meta il "ritorno a casa". Durante questo percorso si deve stabilire quali sono i bisogni fondamentali. Impegniamoci a tagliare quei desideri che non corrispondono a bisogni basilari.

Maestro Joythi



Quando si rinuncia a tutti i desideri che turbano il cuore e la mente, quando si è appagati in se stessi e da se stessi, ecco quel che si dice essere "consolidato in saggezza"

Bhagavadgita, II-55



Pubblicazione: Ashram Joytinat, via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN)

Tel 071.679032 - e-mail: ashram@joytinat.it - web: www.joytinat.it; www.ayurveda-ashram.it



Ayurveda



XI CONVEGNO INTERNAZIONALE

"Medicina ayurvedica e terapie complementari"

Organizzato da
JOYTINAT Associazione Culturale Rimedi Alternativi

3 e 4 OTTOBRE 2009

Sala dei Congressi, Hotel Il Giglio, Via del Corso 8, 60013 Corinaldo (AN)

Argomenti del convegno

- I principi della cura Ayurvedica.
- Alimentazione e disturbi gastrointestinali e loro trattamento in Ayurveda.
- Malattie autoimmuni e disturbi degenerativi e loro trattamento in Ayurveda.
- Dipendenze patologiche, socioterapie e Ayurveda.
- La gestione del corretto stile di vita.
- Benefici della ozonoterapia.
- L'auto-aiuto come metodo di guarigione.
- Sicurezza ed efficacia dei prodotti fito-minerali
- Yoga e meditazione.
- Vastu Sastra ("arte di abitare").

Medicina Ayurvedica

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 obiettivi 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, tra tutti i cittadini del mondo, facendolo nel modo più semplice ed efficace.

Acquisire una conoscenza che realmente accompagni verso una salute stabile e migliore. 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 superiore.

Relatori del convegno

Dr. P.H. Kulkarni (ospite 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. 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

Sommario

XI Convegno Internazionale di Ayurveda	2
Editoriale di Swami Joythimayananda	3
Il Messaggio del Maestro: L'economia dello Yoga non casca mai nella crisi	4
Effetti del Rasayana Kalpa Vati sulla ra- jonivritti (menopausa) di Prof. (Miss) Indu U. Mistry	6
I libri del Maestro S. Joythimayananda	11
Dinacharya Il regime di vita quotidiano di Dr. Abhijeet Ashok Patil	12
Piante Medicinali Gli standard farmacopeici delle sostanze utilizzate nei sistemi medicinali indiani	14
Dipendenze patologiche, socioterapia e Ayurveda di Dott. Annibale D'Angelo	17
Ashram Joytinat	18
I Mantra dell'Ashram Joytinat – parte II	20
Consulti con il Maestro Joythimayananda	21
Prendersi cura dei propri occhi	22
Il Kant Louh Bhasma ha influenzato l'architettura istologica di fegato e reni nei topi albini maschi trattati con paraffina liquida di Ravindra Kanase, Shashikant Kasabe, Aruna Kanase, P.H. Kulkarni, Subhash Patil	23
Una giornata ideale Secondo l'antica saggezza dell'Ayurveda di Vaidya Swati Kamat	24
Lettere al Maestro	26
I corsi della Scuola Joytinat	27
Le date dei corsi e seminari 2009	30
Gli indirizzi dei Centri Joytinat	32

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Settembre 2009

Sede responsabile:

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

Presidente e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato nell'agosto 2009

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

editoriale

ELIMINAZIONE DEI BISOGNI SUPERFLUI

I bisogni eccessivi portano via la pace e la stabilità, la luce e la gioia.

La *Sadana*, la pratica spirituale, è la riduzione e il distacco che ci riportano verso casa.

Ogni persona che intraprende la strada spirituale ha come meta il "ritorno a casa".

Durante questo percorso si deve stabilire quali sono i bisogni fondamentali.

Quali sono i disagi che possono alterare l'equilibrio fisico e mentale.

Impegniamoci a tagliare quei desideri che non corrispondono a bisogni basilari ma a necessità superflue.

Il lavoro è da fare su noi stessi, non sugli altri: dobbiamo agire a crescere.

Dobbiamo perseverare nei tentativi di riduzione e distacco.

Nel cammino che ci conduce verso "casa" impegniamoci con costanza: potremo progredire nel risalire quella scala che ci eleva sino al traguardo finale.

Più saremo determinati nella strada da fare, e più impegno metteremo nella comprensione di noi stessi. La vera comprensione, quella che trascende la mente e l'intelletto, quella che avviene a livello spirituale.

Allora nel processo di risalita della scala non ci saranno più passi indietro, ma solo uno spostamento costante dal punto di partenza verso la meta finale, la "casa". Questo è possibile con il sincero desiderio di crescere e comprendere.

Non esistono problemi quando c'è comprensione.

- Maestro Joythi

L'economia dello Yoga non casca mai nella crisi

Il messaggio del Maestro

Rapporto costi/benefici

Economia significa gestire se stessi o la propria famiglia, non lasciare agli altri la gestione della nostra vita "Capo Falso". Noi siamo il capo di noi stessi. Lo Yoga insegna come auto gestirsi.

Lo Yoga, come qualsiasi altra attività, per poter essere seguita deve portare dei benefici. Inizialmente si avranno dei costi alti, ma progredendo nella pratica il rapporto costi/benefici si ridurrà sempre di più.

È consigliabile tenere un quaderno su cui annotare costi e benefici a livello personale, aggiornandolo periodicamente. A distanza di tempo si potranno fare raffronti e verificare i miglioramenti.

Nel sottostante elenco sono evidenziati i più comuni costi e benefici che la pratica Yoga può comportare.

Costi

Fisici - se si eseguono pratiche in modo non adeguato alle proprie possibilità, si possono avere dolori, affaticamento, contratture, strappi muscolari, incidenti vari. Se si esegue correttamente, lo yoga non deve portare stanchezza, ma ricarica energetica, e gli incidenti sono rari.

Fisiologici - se si commettono errori nell'esercizio di certe pratiche si possono avere dei danni funzionali (es. una pratica di kumbhaka troppo spinta può provocare danni funzionali all'apparato cardiocircolatorio)

Energetici - se eseguito senza tener conto dei propri limiti, o senza un adeguato apporto alimentare, si può avere un consumo di energia maggiore dell'apporto.

Psichici - scoraggiamento in mancanza di risultati soddisfacenti.

Tempo - se non si ha una forte motivazione, nella nostra vita frenetica è difficile inserire

una pratica come lo Yoga che richiede costanza, a scapito di altre attività.

Economici - in occidente lo Yoga ha un costo, perché chi insegna lo fa come lavoro, non essendoci, come in India, delle associazioni che vivono con i frutti di lasciti e donazioni ricevute nel passato.

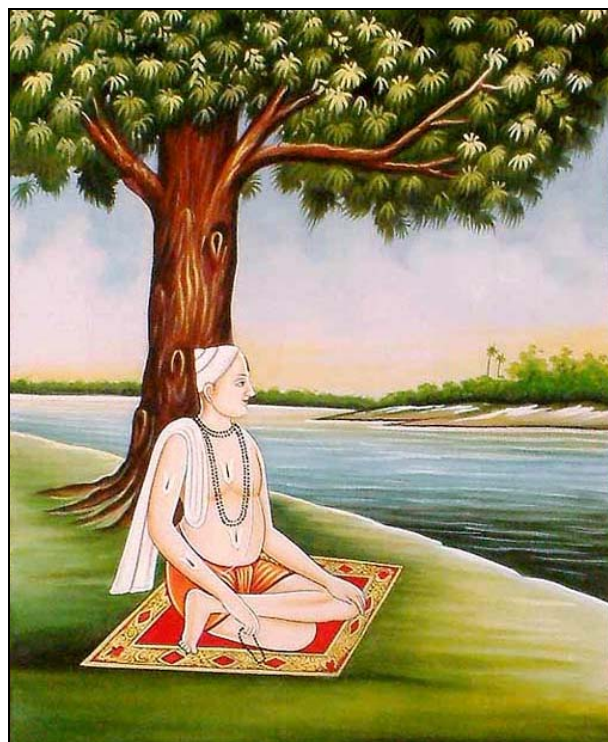
Familiari - cambiamento di abitudini, meno tempo per gli altri, necessità di richiedere maggiori impegni agli altri membri della famiglia, non sempre disposti a concederli.

Sociali - avere meno tempo libero, frequentare meno gli amici.

Benefici

Fisici - Elasticità, forza, portamento eretto, aspetto esteriore più gradevole, sguardo più profondo.

Fisiologici - prevenzione delle malattie, alleviamento del dolore, cura delle malattie che non sono ancora in uno stadio avanzato.



Energetici - riequilibrio dell'energia (trido-sha), sblocco di eventuali blocchi energetici (granthi) che sono causa di malattia; acquisizione di capacità di controllo e ridistribuzione dell'energia dove serve.

Psichici

- Miglioramento del carattere, controllo delle emozioni, possibilità di far emergere e rendere inoffensivi i conflitti irrisolti che abbiamo seppellito nel subconscio, ridandoci equilibrio a livello psicologico.
- Guidare i sogni con Yoganidra, dando soddisfazione all'anima.
- L'uso della consapevolezza aumenta la capacità di concentrazione e conseguentemente la possibilità di sfruttare al meglio l'intelletto, indirizzandolo per determinati scopi (lavoro, studio, ecc.).
- L'unità di corpo/mente ci rende più attenti in ogni azione che compiamo, migliorando i risultati delle nostre attività quotidiane, riducendo gli incidenti (es. nella guida), che dipendono dal nostro comportamento.
- Lo sviluppo dell'intuizione ci rende più creativi; inoltre sviluppiamo la capacità di scegliere le nostre azioni non in base ai condizionamenti educativi familiari e sociali, ma secondo le leggi naturali universali, sempre uguali nel tempo e nello spazio.
- Si affrontano meglio i problemi, in quanto meno condizionati dalle emozioni.

Tempo - necessità fa virtù. Per poter inserire lo yoga nelle nostre abituali attività, siamo spinti ad utilizzare meglio il nostro tempo, eliminando i tempi morti (es. possiamo utilizzare il momento del viaggio per qualche pratica di pranayama).

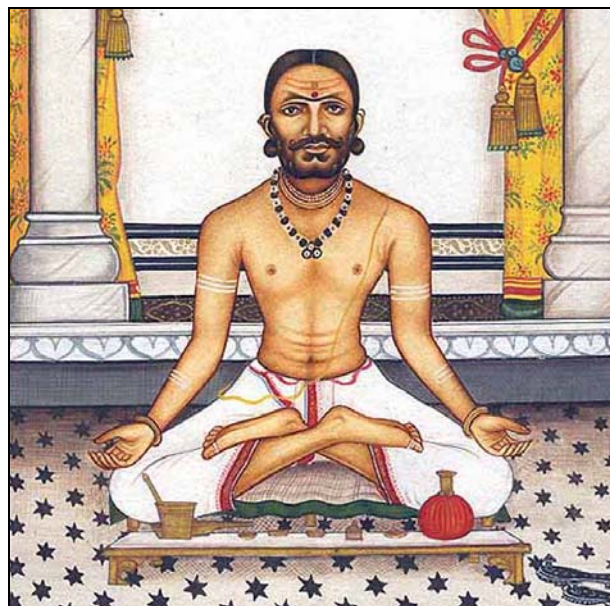
Economici - Prevenendo le malattie si ha un risparmio individuale nella spesa per farmaci e accertamenti sanitari. Applicando nyama si diventa più rigorosi ed austeri nello stile di vita, eliminando certi consumi non necessari.

Familiari

- Miglioramento del carattere migliora il nostro rapporto con gli altri. L'addolcimento dell'espressione, l'atteggiamento più sorridente ed aperto, facilitano le relazioni con gli altri, che sono più

disposti ad un'apertura verso di noi.

- Diventiamo più disposti ad accettare i nostri difetti e quelli di chi vive con noi.



Sociali

- Se insegniamo ad altri a comportarsi meglio, o con l'esempio, o insegnando qualche pratica yoga, si ha un ulteriore miglioramento.
- Facendo noi parte del macrocosmo, il nostro benessere porta benessere al macrocosmo.
- Riducendo i consumi si risparmiano risorse della natura, lasciandone una maggior quantità alla possibilità di utilizzo da parte delle popolazioni povere del mondo ed alle future generazioni; inoltre si riduce l'inquinamento, con benefici per tutti gli abitanti del pianeta.
- Migliorando noi stessi miglioriamo automaticamente la società, in quanto formata di tanti individui.
- Il miglioramento della salute comporta un risparmio economico anche a livello della nazione, sia in termini di riduzione della spesa sanitaria, sia in termini di minori assenze dal lavoro per malattia.

Una maggiore sensibilità ed apertura delle istituzioni pubbliche nei confronti dello Yoga, con il sostegno di iniziative che lo introducano nelle scuole o altre comunità, porterebbe al miglioramento della qualità della vita dei cittadini e ad un risparmio che compenserebbe ampiamente i costi sostenuti

Effetti del *Rasayana Kalpa Vati* sulla *rajonivritti* (menopausa)

Prof. (Miss) Indu U. Mistry

Professore in capo del Dipartimento di Stree roga e Prasuti tantra, Institute of Post Graduate Teaching & Research in Ayurveda, Gujarat Ayurved University, Jamnagar – 361 008, Gujarat state, India

“Yatra naryastu pujoyante ramante tatra devatah”

La citazione in epigrafe al mio articolo afferma che esiste un Dio in ogni luogo in cui le donne godono del rispetto da parte degli uomini. Il rispetto per le donne significa anzitutto renderle felici e provvedere alla loro buona salute allontanando ogni genere di malattia, perché esse rappresentano il fulcro della famiglia, della società, dello Stato e del mondo.

Il potere di generare è il più grande tra i doni forniti da Dio all'umanità, e la donna in esso ha un ruolo fondamentale. Il menarca e la menopausa sono due pietre miliari dell'esistenza femminile, e il periodo compreso tra esse è la fase riproduttiva. Dio ha escogitato un sistema straordinario per ricordare alla donna le sue meravigliose caratteristiche riproduttive: lo ha fatto nella forma del ciclo mestruale mensile, con il menarca a contrassegnare l'inizio dell'età fertile. Al termine di essa, la menopausa costituisce il complemento marcando la fine del periodo riproduttivo. A sua volta, la menopausa può essere suddivisa in due fasi.

La prima è il climaterio, che può essere vista come la controparte della pubertà e costituisce un periodo di transizione della durata variabile da uno a cinque anni in cui gli organi genitali avviano il loro stadio involutivo in concomitanza con la cessazione dell'attività delle gonadi. In tale periodo si verificano cambiamenti sia fisici che psicologici, comunemente definiti come sindrome menopausale.

La seconda fase, la menopausa vera e propria, identifica il periodo in cui si verifica la cessazione delle mestruazioni, ed è definita come periodo post-menopausale.

Età

Per quanto riguarda la trattazione della menopausa femminile negli antichi testi della medicina indiana, troviamo solo alcuni sporadici riferimenti. In Sushruta Samhita essa viene descritta come:

*Tadvarsat dvadasat kale vartamanamasrk punah
jara pakva sareeranam yati pancasatah ksayam* (Su.Sa.3/9)

La prima parte della citazione fa riferimento ai processi della pubertà e del menarca, mentre la parte finale descrive le fasi climaterica e menopausale come determinata da *Jarapakva avastha* del corpo attorno ai 50 anni d'età.

La menopausa sopravviene solitamente tra i 45 e i 52 anni, ma non è insolito incontrare donne di 53 o 54 anni con un ciclo mestruale ancora regolare. Il fenomeno è influenzato da fattori ereditari e di razza, e su di esso possono anche agire elementi di tipo economico o sociale.

Il climaterio e la menopausa sono processi fisiologici della vita femminile dovuti al fatto che le ovaie cessano di reagire allo stimolo della ghiandola pituitaria anteriore. La causa scatenante è la scomparsa di tutti gli ovociti primari, che è una naturale conseguenza del processo di invecchiamento. Sono numerosi i cambiamenti di tipo somatico, fisiologico e psicologico che si verificano durante questo periodo, e per questa ragione molte donne intraprendono questa fase della loro vita con angoscia a causa di nervosismo, perdita di femminilità, aumento del peso, riduzione delle attenzioni da parte del partner, arrivando a vivere la menopausa come una malattia delle peggiori. La sindrome menopausale è un disturbo molto comune tra le donne, ed è un soggetto molto dibattuto nello *stree-roga*.

Segni e sintomi caratteristici della *rajonivrittikala* (periodo del climaterio)

Trattandosi di un fenomeno problematico, il periodo del climaterio richiede una grande attenzione e trattamenti adeguati. Per quanto oggi la terapia di ricambio ormonale (*Hormonal Replacement Therapy*, HRT) si stia rivelando molto efficace nel contrastare l'insorgenza della menopausa, sussistono elevati rischi a causa dei numerosi effetti collaterali. Al contrario, nella medicina ayurvedica, sebbene non esista una bibliografia specifica sull'argomento, alcune terapie come il *rasayana* si sono rivelate molto utili, in quanto il climaterio è uno stato di *dhatikshaya* in cui vi è dominanza di *vata dosha*.

DOSHA	Vata	- Vrddhi	- laghuta e ruksata
	Pitta	- Manda	- jatharagni e dhatvagni mandya
	Kapha	- Ksaya	
DHATU	Rasa	- Ksaya	- hridrava, hritpida, ksaya, sosa, glani, srama, Sabdasahisnuta
	Rakta	- Ksaya	- parusata, amla-seeta prarthana, sirasaithilya, ruksata
	Mamsa	- Ksaya	- sandhivedana, toda, suskata, ruksata.
	Meda	- Ksaya	- sunyata, medovrddhi, saithilyata
	Asthi	- Ksaya	- asthitoda, asthibheda
	Majja	- Ksaya	- vataja roga
	Sukra	- Ksaya	- perdita di sukra e artava
MALA	Purisa		- vibandha.
	Mutra		- prakruta.
	Sweda		- atipravriti.
MANASIKA	soka, bhaya, cinta, krodha.		

Segni e sintomi generali

Disturbi emozionali

Depressione; aumento di peso; eccitabilità; accumulo di grasso sottocutaneo in prossimità di fianchi, natiche e petto; nervosismo; irritabilità; formazione di rughe e perdita di elasticità della pelle; comparsa di peli sulla faccia; sono frequenti vampate di calore.

Cambiamenti a livello genitale

Vulva	Atrofia progressiva con perdita di peli e restringimento dell'apertura vaginale.
Vagina	Restringimento, secchezza e perdita di [rugae]. Innalzamento del ph, a causa del quale diviene percepibile l'atrofia dell'epitelio.
Cervice	Atrofia e arrossamento in corrispondenza della zona vaginale; arrossamento della parete vaginale.
Utero	Il corpo appare diminuito e indurito. Il fornice non viene percepito. La proporzione tra corpo e cervice regredisce sino a 1:2. Assottigliamento dell'endometrio.
Tube	Restringimento con diminuzione della motilità.
Ovaie	Diminuzione del volume accompagnata da corrugamento; colorazione biancastra.
Seno	Atrofia graduale del tessuto ghiandolare con conseguente flaccidità; possibili accumuli di massa grassa

Importanza del Rasayana

Il complesso degli accorgimenti attraverso cui viene raggiunta e mantenuta l'eccellenza di *rasadi dhatu* è conosciuto come terapia *rasayana*.

*deerghamayuh smrutim medhaamarogyam tarunam vayah
prabhavarnasvarodaryam dehendriyabalam param
vaksiddhim pranatim kantim labhate na rasayanat
labhopayo hi sastanam rasadeenam rasayanam*

(Ca. Ci. 1.1/7-8)

La terapia *rasayana* ha lo specifico scopo di promuovere il rafforzamento e la vitalità del corpo. È stata definita come un metodo atto a contribuire al miglioramento e al mantenimento dell'integrità dei *sapta dhatu*, e quindi ad aumentare la longevità. Altri benefici da essa apportati sono il mantenimento di uno stato giovanile, lucentezza della pelle, buon colorito della carnagione, e preservamento del timbro vocale; il mantenimento di vigore ottimale del corpo e dei sensi. L'efficacia del *rasayana karma* è dovuta alla sua capacità di influenzare il processo di produzione di enzimi e ormoni mediati attraverso il sistema di secrezione endocrino a seconda delle necessità di adattamento e sopravvivenza del corpo sia nello stato di salute che in quello di stress o di malattia. In breve, l'azione multifattoriale della terapia *rasayana* produce i seguenti risultati:

- promuove la resistenza e migliora l'immunità;
- affina prontezza mentale, memoria e intelligenza;
- aumenta la vitalità e attiva il sistema nervoso;
- stimola il metabolismo;
- accelera l'anabolismo;
- previene i processi degenerativi tipici dell'invecchiamento;
- ripristina la salute e aumenta l'aspettativa di vita;
- rinvigorisce le funzionalità sessuali indebolite;
- instaura uno stato generale di benessere.

La *rajonivritti* o sindrome menopausale è una conseguenza del processo di invecchiamento. Per verificare che gli effetti del *rasayana* sopra menzionati fossero effettivamente messi in atto, è stato sperimentato un composto formato da sette erbe medicinali (*rasayana kalpa vati*) aventi proprietà *rasayana* e si è indagato se fosse in grado di prevenire gli effetti negativi della *rajonivritti*.

Il *rasayana kalpa vati* contiene *haritaki*, *amalaki*, *guduchi*, *guggulu*, *pravala bhasma*, *mandukaparni* e *jatamansi* in parti uguali (eccetto che per il *pravala bhasma*, di cui viene impiegata una quantità doppia). È stato utilizzato un dosaggio di 2,5 grammi, tre volte al giorno, per un mese. Come *anupana* (veicolo di somministrazione) si è ricorso a latte caldo.

La seguente tabella approfondisce nel dettaglio gli ingredienti del *rasayana kalpa vati*.

Nome	Rasa sapore	Guna qualità	Virya energia	Vipaka effetto post-digestivo	Dosaghnata e Prabhava azione speciale	Karma azione
Haritaki <i>Terminalia chebula</i> F: Combretaceae	<i>Madhura</i> (dolce) <i>Katu</i> (pungente) <i>Tiktha</i> (amaro) <i>Kashaya</i> (astringente) <i>Amla</i> (aspro)	<i>Laghu</i> (leggero) <i>Ruksa</i> (secco)	<i>Ushna</i> (calda)	<i>Madhura</i> (dolce)	<i>Tridosaghna</i>	<i>Praja sthapana</i>
Amalaki <i>Phyllanthus emblica</i> F: Euphorbiaceae	<i>Amla</i> (aspro) <i>Madhura</i> (dolce) <i>Kashaya</i> (astringente) <i>Katu</i> (pungente) <i>Tiktha</i> (amaro)	<i>Guru</i> (pesante) <i>Ruksa</i> (secco) <i>Sita</i> (freddo)	<i>Sita</i> (fredda)	<i>Madhura</i> (dolce)	<i>Tridosaghna</i>	<i>Vayah sthapana</i>
Guduchi <i>Tinospora cordifolia</i> F: Menispermaceae	<i>Tiktha</i> (amaro) <i>Kashaya</i> (astringente)	<i>Guru</i> (pesante) <i>Snigdha</i> (oleoso)	<i>Ushna</i> (calda)	<i>Madhura</i> (dolce)	<i>Tridosa samaka</i>	<i>Vayah sthapana</i> <i>Stanya sodhana</i>
Mandukaparni <i>Centella asiatica</i> F: Umbellifereae	<i>Tiktha</i> (amaro) <i>Kashaya</i> (astringente)	<i>Laghu</i> (leggero)	<i>Sita</i> (fredda)	<i>Madhura</i> (dolce)	<i>Tridosahara</i>	<i>Praja sthapana</i> <i>Vayah sthapana</i> <i>Medhya</i>
Guggulu <i>Commiphora mukul</i> F: Burseraceae	<i>Tiktha</i> (amaro) <i>Katu</i> (pungente)	<i>Laghu</i> (leggero) <i>Ruksa</i> (secco) <i>Suksma</i> (sottile) <i>Visada</i> (liscio)	<i>Ushna</i> (calda)	<i>Katu</i> (pungente)	<i>Kapha vataghna</i>	<i>Vedana Sthapana</i> <i>Vayah sthapana</i> <i>Balya</i>
Jatamansi <i>Nardostachys jatamansi</i> F: Valerianaceae	<i>Tiktha</i> (amaro) <i>Kashaya</i> (astringente) <i>Madhura</i> (dolce)	<i>Laghu</i> (leggero) <i>Snigdha</i> (oleoso)	<i>Sita</i> (fredda)	<i>Katu</i> (pungente)	<i>Tridosahara</i>	<i>Sangya sthapana</i> <i>Manodosahara</i>
Pravala bhasma <i>Corallium rubrum</i>	<i>Kashaya</i> (astringente)	<i>Laghu</i> (leggero)	<i>Sita</i> (fredda)	<i>Madhura</i> (dolce)	<i>Tridosaghna</i>	<i>Vayah sthapana</i> <i>Sukrala</i> <i>Bhutaghna</i>

Materiali e modalità

Sono state sottoposte al trattamento 61 donne di età compresa tra i 35 e i 55 anni che manifestavano le caratteristiche cliniche della sindrome menopausale. La selezione è stata condotta senza tenere conto di razza, religione, ceto sociale. Sono state escluse pazienti che presentavano perdite eccessive o irregolari.

L'efficacia del medicinale somministrato è stata giudicata sulla base dei seguenti criteri:

1. Il sollievo sintomatico causato dal trattamento è stato accertato con cadenza periodica in termini di impressione soggettiva di benessere e riduzione dei sintomi inizialmente lamentati dalle pazienti.
2. Analisi essenziali: il livello dell'ormone che stimola la maturazione del follicolo è stato preso come parametro per valutare l'azione del medicinale.
3. Spostamento verso destra dell'indice di maturazione della citologia vaginale (accrescimento del livello di estrogeni).
4. Stima quantitativa dei sintomi esercitata adottando metodi di valutazione a punteggio secondo le seguenti basi:
 - nessun disturbo: 0
 - lievi disturbi: 1
 - disturbi moderati non portatori di difficoltà nelle attività quotidiane: 2
 - difficoltà nelle attività quotidiane compensate da periodi di riposo: 3
 - gravi disturbi: 4

Osservazioni

Tabella 1: Effetto del *rasayana kalpa vati* sulla sindrome menopausale (61 pazienti).

Sintomo	Media sul totale (%)	Sollievo riscontrato (%)	
		Prima del trattamento	Dopo il trattamento
Vampate di calore	2.23	0.29	89.49
Emicrania	2.03	0.22	89.74
Sudorazione eccessiva	2.11	0.27	87.64
Irritabilità	2.60	0.29	88.98
Disturbi del sonno	2.05	0.21	90.56
Depressione	2.13	0.31	86.88
Palpitazioni	2.36	0.11	95.11
Dolori alle giunture	2.28	0.55	75.56
Ma di schiena	2.57	0.46	81.68
Formicolio in mani e piedi	2.34	0.24	89.95
Costipazione	1.97	0.39	81.40
Secchezza della vagina	2.43	0.86	64.71
Flatulenza	2.31	0.12	94.67
Affaticamento	2.86	0.13	94.90

I risultati riportati in tabella evidenziano il fatto che il *rasayana kalpa vati* agisce efficacemente su tutti i sintomi tipici della sindrome menopausale.

Tabella 2. Effetto della terapia su *dhatukshayatmaka lakshana* in 48 pazienti.

Dhatu (tessuto)	Media sul totale (%)	Sollievo riscontrato (%)	
		Prima del trattamento	Dopo il trattamento
Rasa (linfa)	98.0	4.5	95.34
Rakta (sangue)	43.5	5.0	89.63
Mamsa (muscoli)	37.5	5.5	86.13
Meda (adipe)	67.5	9.0	84.99
Asthi (ossa)	6.0	3.5	50.00
Majja (midollo)	55.0	17.5	59.56
Artava (organi riproduttivi)	39.5	11.0	67.55
Purisha (feci)	50.0	2.0	95.24
Mutra (urina)	6.5	0.5	46.15

Tabella 3. Effetto del *rasayana kalpa vati* sull'ormone stimolatore del follicolo in 21 pazienti.

	Cambiamenti in %						
	+/- SD	+/- SE	t	P	Prima del trattamento	Dopo il trattamento	
Livello FSH	74.50	40.32	45.87	35.84	7.82	4.05	<0.001

Solitamente, la concentrazione dell'ormone stimolatore della maturazione del follicolo aumenta durante la menopausa. La tabella mostra come il valore sia diminuito in seguito alla somministrazione di *rasayana kalpa vati*, probabilmente a causa dell'effetto estrogeno del farmaco.

Tabella n.4. Effetto del *rasayana kalpa vati* sull'indice di maturazione della citologia vaginale.

Indice di maturazione	Media (%)	Cambiamento nel numero di cellule	
		Prima del trattamento	Dopo il trattamento
Cellule superficiali	48	78	30.00
Cellule intermedie	35	22	13.00
Cellule para-basali	17	04	13.00

La tabella evidenzia che a seguito del completamento della terapia le cellule superficiali sono aumentate di numero, mentre quelle intermedie e para-basali sono diminuite. Ciò può essere avvenuto solamente a causa dell'aumento del livello di estrogeni.

Conclusioni

Le osservazioni condotte nel corso del nostro studio hanno permesso di riscontrare che le pazienti in stato climaterico appartenevano al gruppo compreso tra i 40 e i 45 anni di età. Gli studi sulla popolazione hanno evidenziato che i disturbi legati alla menopausa sono più problematici all'inizio del climaterio, e quindi maggiormente riscontrabili tra donne di età compresa tra 40 e 45 anni rispetto a quelle di età tra 50 e 55. Il medicinale somministrato ha determinato un notevole miglioramento su tutti i sintomi, ed ha inoltre diminuito il livello di ormone stimolatore del follicolo dimostrando il proprio effetto estrogeno. In *dhatukshayatmaka lakshana* la terapia ha palesato risultati addirittura migliori, mostrando un effetto positivo sulla citologia vaginale, sempre come conseguenza dell'effetto estrogeno. La predominanza di *vata* in età matura è universalmente nota, e un eccesso di *vata* è riscontrabile nello stato senile. La correlazione tra età e *dhatukshaya* inoltre determina un aumento di *vata dosha*. In ogni caso, un considerevole aumento di *vata* accompagnato da diminuzione di *kapa* è evidente nella *rajonivritti*, e la terapia *rasayana* si è dimostrata molto utile nel prevenire ciò. D'altra parte, le persone che si occupano della salute della donna o i suoi familiari, e soprattutto il marito, dovrebbero essere bene informati circa i sintomi ed incoraggiarla a liberarsi delle tensioni derivanti, a svolgere una regolare attività fisica, alimentarsi in modo bilanciato, controllare il proprio peso e seguire uno stile di vita salutare. Tutto ciò è fondamentale nel far sì che la donna comprenda che la menopausa rappresenta un cambiamento nel corso della vita ma non la fine della stessa.



L'Ashram Jyotinat in questo periodo sta crescendo sempre più. Attualmente vivono qui 10 persone che alimentate dalla forza e dall'insegnamento del Maestro perseguono uno scopo comune nel portare avanti la sua missione e la trasmissione tradizionale dell'Agurveda. All'interno dell'Ashram abbiamo anche un'Azienda agricola: la nostra terra è solamente coltivata in maniera naturale senza l'utilizzo di prodotti chimici. Tutti i nostri prodotti sono biologicamente certificati. Attualmente produciamo olio di oliva, olive, vino rosso, succo di uva, aceto di sambuco, marmellate, olio essenziale di lavanda, acqua di lavanda e tisane. Se desiderate visitare questo luogo di pace siete sempre benvenuti.

Ashram Jyotinat, via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN) - Tel 071.679032; 071.6621871
ashram@jyotinat.it www.agurveda-ashram.it

I libri del Maestro Swami Joythimayananda

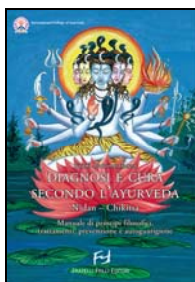
in vendita in libreria e presso i centri Joytinat

DIAGNOSI E CURA SECONDO L'AYURVEDA

Nidan-Chikitsa

256 pagine, € 16,00 – Frilli Editori

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha rilevato che la medicina alternativa è in fase di sviluppo in molti paesi e sempre più persone si affidano ad essa. L'Ayurveda è una scienza olistica che prende in considerazione tutti gli aspetti della vita dell'individuo con lo scopo di promuoverne il benessere. In questo testo si analizzano i metodi tradizionali basati sull'utilizzo dei cinque sensi. Il maestro Vaidya Swami Joythimayananda spiega i principi di diagnosi, cura e preparazione dei rimedi ayurvedici e illustra rimedi diagnostici e curativi che si possono applicare nella vita quotidiana.



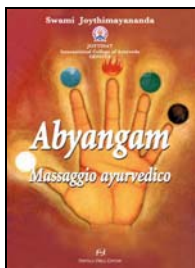
ABYANGAM

Massaggio Ayurvedico

256 pagine, € 16,00 – Frilli Editori

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

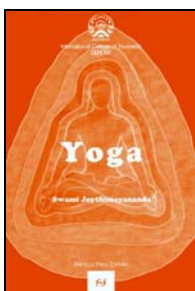
Joythimayananda descrive con l'aiuto di numerose immagini i diversi tipi di massaggio ayurvedico. I massaggi rallentano l'invecchiamento e i processi degenerativi, fortificano le difese immunitarie, esercitano un effetto disintossicante, calmante e rasserenante, migliorano la resistenza allo stress e risolvono i disturbi legati a insonnia, depressione e stanchezza, sono adatti a individui di ogni età, sani e malati, e prevedono l'impiego di preparati ayurvedici: oli medicati, creme, polveri, impacchi.



YOGA

96 pagine, € 7,00 – 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, disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress, 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 – 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, diagnosi e 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.



RASA SHASTRA

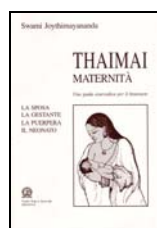
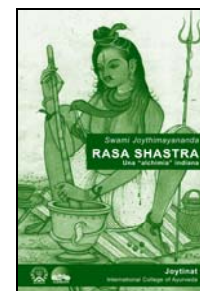
Una "alchimia" indiana

80 pagine, € 5,00 – Ediz. Joytinat

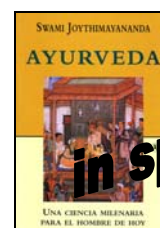
Rasa Shastra è la pratica di convertire gli elementi metallici e minerali in una forma "non-metallica".

Ogni sostanza ha in sé una struttura, un funzionamento, un'essenza. È possibile estrarre questa qualità

da minerali e metalli attraverso una serie di processi di trasformazione che consistono nella conversione delle molecole del metallo in una struttura più piccola possibile (nanostruttura) in modo che l'organismo sia in grado di assimilarlo e sfruttarlo ai fini terapeutici.



Thaimai Maternità



Ayurveda



Abyangam



Thaimai Maternità



Abyangam

Per ordinare i libri del Maestro Swami Joythimayananda:

Ashram Joytinat – Via Ripa 24, Corinaldo (AN)
Tel 071.679032 071.6621871 – ashram@joytinat.it

Joytinat – Via Balbi 33/29, 16126 Genova
Tel/Fax 010.2758507 – info@joytinat.it

Dinacharya

Il regime di vita quotidiano

di **Dr. Abhijeet Ashok Patil**

Ayurvedacharya

Co-ordinator BHHAS, Pune, India

Quando mi è stato chiesto di scrivere una relazione riguardante il *Dinacharya* per divulgarla in Europa e nel mondo occidentale ho accolto l'incarico con gioia e mi sono subito messo al lavoro per preparare un documento che rispecchiasse gli scritti della tradizione. Ma presto mi sono reso conto che le condizioni ambientali e culturali rivestono una parte fondamentale per lo stato di salute di un individuo. Mi sono quindi domandato se i precetti che regolano il regime di vita quotidiano raccomandati negli antichi e sacri testi dell'Ayurveda possano essere efficaci anche su individui con differenti radici culturali ed appartenenti a diverse aree geografiche.

L'Ayurveda stesso, in quanto scienza della vita, si occupa dell'individuo in tutti i suoi aspetti e contempla soluzioni diverse in rapporto alle differenti condizioni in cui una persona si trova a vivere. Per questo motivo mi è parso necessario intraprendere nuove valutazioni e operare alcuni adattamenti circa il regime di vita da consigliare. Ho cercato di prendere in considerazione tutte le variabili e mi sono permesso di proporre alcune leggere variazioni che non contrastassero i principi alla base di questa scienza.

Un *Dinacharya* comincia quando ci si sveglia. Il momento migliore per il risveglio varia in ciascun individuo sulla base del proprio orologio biologico. In un giorno ideale esso dovrebbe coincidere con il *Brahma-Muhurta*, ossia circa un'ora e mezzo prima dell'alba, più o meno alle 4.30 del mattino. Il fattore chiave da considerare in questo caso è la digestione: se il cibo assunto la sera precedente non è stato ancora digerito, si dovrebbe continuare a dormire. Idealmente si dovrebbe arrivare nelle condizioni di ripulire l'intestino poco dopo il risveglio. A molte latitudini il ritmo del tempo atmosferico non è il metro di valutazione ideale, per cui un buon sonno di almeno 6-8 ore è necessario per preservare la salute.

- *Danta Dhavana (spazzolamento)*. Si può utilizzare un ramoscello di *neem* (*azadiracta indica*), che ha uno spessore pari a quello di un mignolo o meno e una lunghezza attorno ai 10-15 centimetri, è privo di nodosità, diritto e

semplice. La sua estremità deve essere roscicata e per fortificare i denti e quindi utilizzata per strofinarli proprio come uno spazzolino, cominciando da quelli dell'arcata inferiore e terminando con l'arcata superiore. Si possono anche utilizzare bastoncini di legni differenti, così come consigliato dagli esperti in materia. Dopo lo spazzolamento si dovrebbero massaggiare le gengive con polveri di *trifala*, *trikatu* o altre combinazioni: tale accorgimento permette di fortificare le gengive e la radice dei denti. Infine si deve passare alla pulizia della lingua con un raschietto al fine di ripulire le papille gustative e di prevenire l'alito cattivo.

- *Anjanam (collirio per gli occhi)*: L'utilizzo quotidiano di *anjanam* per mantenere in salute gli occhi è consigliato. Con l'aiuto del mignolo, si dovrebbe applicare l'*anjanam (kajal)* partendo dal bordo interno e procedendo verso quello esterno. Tale pratica previene tutte le complicazioni legate agli occhi e accresce l'acutezza visiva.
- *Nasya (gocce nasali)*. Gocce di olio medicato all'interno delle narici contribuiscono ad alleviare i disagi del tratto superiore dell'apparato respiratorio. Tutti i sensi vengono risvegliati e rinvigoriti, l'intelletto diviene più attivo e si verificano giovamenti nella gestione dello stress. Le gocce contribuiscono a mantenere uno status mentale di equilibrio.
- *Kaval e Gandush (gargarismi)*. Oli medicati e decotti contribuiscono a ripulire la mucosa interna della cavità orale, aiutano a ridurre la secchezza delle fauci e sono preziosi in caso di spaccature delle labbra, raucedine, ulcere della bocca ed altri problemi legati alla salute del cavo orale. A questo proposito si possono utilizzare alcune gocce di *Erimedadi tailam* in acqua tiepida oppure un decotto di *Yashinadhu*.
- *Vyayam (esercizio fisico)*. Dovrebbe essere praticato quotidianamente, seguendo come criterio l'impiego di circa la metà del proprio potenziale, in quantità sufficiente da provocare traspirazione nella fronte e nelle ascelle. Camminare è considerato il miglior esercizio, mentre è consigliata la pratica del *Suryanamaskar* (saluto al sole) in quanto coinvolge tutte le parti del corpo e costituisce quindi una forma completa di esercizio.
- *Abhyangam (massaggio con olio)*. Un massaggio quotidiano con olio di sesamo caldo (*til*

tailam) è di grande giovamento per la salute: dona vigore a tutto il corpo e inoltre nutre e rafforza la pelle, contribuisce a fortificare le giunture, migliora il tono muscolare e rende la pelle bella e splendente.

- *Snan (bagno)*. Un bagno con l'ausilio di polveri medicate migliora la circolazione nelle zone periferiche, stimola l'appetito e *Agni*, conferisce lustro alla pelle e induce buon sonno. Un bagno caldo è salutare e rinvigorente, è importante però fare attenzione a non versare acqua calda al di sopra del collo: potrebbe creare problemi alla vista e indebolire la radice dei capelli, per cui sul viso e sulla testa è consigliabile utilizzare acqua tiepida. L'ideale sarebbe fare due bagni al giorno, avendo però l'accortezza di evitare i momenti successivi ai pasti.
- *Yogasan*. Le posture dello *yoga* hanno un'enorme importanza, come tutti ormai sanno. Bisognerebbe praticare lo *yoga* in base alle proprie necessità e sotto la guida di un capace insegnante.
- *Pranayam*. Il *pranayam* permette l'ingresso nuova forza nel corpo e nell'anima di coloro che lo praticano, e conferisce salute ai polmoni e al cuore. Praticando con costanza il *pranayam*, infatti, cuore e polmoni accrescono le loro capacità funzionali. Il *pranayam* deve essere praticato conformemente al periodo stagionale ed anche in questo caso nella pratica è necessaria la guida di un esperto.

Con questo si esauriscono i contenuti di riferimento relativi al *Dinacharya*. Tuttavia, vorrei suggerire alcune indicazioni integrative atte a coprire altri aspetti dell'attività quotidiana.

- *Dhumpan (fumo)*. È bene precisare che il fumo in questione non è quello delle sigarette, ma bensì quello derivante dall'inalazione dei vapori di erbe medicinali in polvere come *trifala*, *trikatu* eccetera. Tali fumigazioni sono particolarmente utili per eliminare l'eccesso di *kapha*. Il *dhumpan* dovrebbe essere praticato in precisi momenti: dopo il *kawal-gandush*; dopo il *nasya*; dopo aver assunto cibo. Dovrebbe essere considerato parte integrante di una terapia piuttosto che un'abitudine.
- *Madyapan (bevande)*. Nei testi ayurvedici sono consigliati diversi tipi di bevande alcoliche a seconda delle condizioni climatiche e di fattori stagionali. Si fa anche menzione al fatto che se assunte in quantità opportuna esse agiscono da *amrita*, ma se consumate in eccesso possono apportare conseguenze

dannose. Varie *Aasava* e *Arishta* vengono indicate a seconda dei casi: per esempio, *Dra-kshasava* può essere assunto come lassativo, *Arjunarista* come cardiotonico, *Kumaryasava* come corroborante per il fegato, *Ashvagan-dharista* come ricostituente muscolare. Tutte queste bevande alcoliche devono comunque essere assunte diluite con una sufficiente quantità d'acqua.

- *Anna (cibo)*. Sebbene usanze ed abitudini legate al consumo di cibo siano molto diverse a seconda dei luoghi e delle culture, alcuni principi di base dovrebbero essere seguiti universalmente. Il cibo, per esempio, dovrebbe essere servito caldo, preparato dalla stessa persona che lo consumerà o da una persona affettivamente legata, dovrebbe presentare il giusto grado di untuosità, dovrebbe risultare gradevole tanto per gli occhi che per la lingua, e dovrebbe apportare soddisfazione a tutti e cinque i sensi. Il cibo dovrebbe essere consumato in un luogo pulito e piacevole, non in piedi (le ginocchia devono essere piegate, posizione di *sukhasana*) e in compagnia della propria famiglia. Il cibo non dovrebbe essere ingerito frettolosamente né troppo lentamente, né mentre si sta parlando o ridendo, e non deve essere percepito in esso alcun difetto. Si dovrebbe smettere di mangiare appena prima di raggiungere l'appagamento, lasciando un lieve residuo di appetito. È stato dimostrato che il cibo preparato ascoltando musica classica indiana ed utilizzando spezie ed aromi indiani, unito al canto dei mantra possiede un potere terapeutico.
- *Nidra (sonno)*. Costituisce un aspetto molto importante per il benessere. Un individuo dovrebbe godere di circa 6-8 ore di buon sonno, e possibilmente dormire per un'altra mezz'ora dopo aver consumato il pasto, ma assolutamente mai prima. In caso di insonnia, *pada-bhyanga*, *shiroabhyanga* e *shirodhara* sono molto efficaci. La ricchezza e il potere non potranno mai compensare una sana dormita.

Questa introduzione ai principi del *Dinacharya* è necessariamente riassuntiva e stringata. Per ricevere informazioni più approfondite potete contattarmi ad uno dei seguenti indirizzi: drpatilabhijeet@gmail.com, draksheatul@gmail.com, BHHASIndia@gmail.com.

Vi ringrazio per l'attenzione e auspico che ciò che ho scritto possa aiutarvi a vivere una vita più sana.

Piante Medicinali

Gli standard farmacopeici delle sostanze utilizzate nei sistemi medicinali indiani

Il governo indiano ha istituito dei comitati per la farmacopea dei sistemi ayurvedico, siddha, unani e omeopatico. Il Laboratorio Farmacopeico per la Medicina Indiana (*Pharmacopoeial Laboratory for Indian Medicines*, PLIM) e il Laboratorio Farmacopeico per l'Omeopatia (*Homeopathy Pharmacopoeial Laboratory*, HPL) di Ghaziabad stanno provvedendo al supporto tecnico per queste nuove strutture. Ad oggi, vi sono già 178 monografie in attesa di essere pubblicate. Il comitato per la farmacopea ha già dato alle stampe due volumi di prontuari ayurvedici (*Ayurvedic Formularies of India*) comprendenti 635 formulazioni. Il comitato per la farmacopea siddha ha pubblicato sette libri contenenti gli standard per 910 farmaci.

Il comitato per la farmacopea unani ha pubblicato un prontuario nazionale contenente 441 formulazioni di medicinali appartenenti a quello specifico sistema, e sono in corso di stampa 45 monografie riguardanti singoli farmaci. Il comitato per la farmacopea omeopatica ha anch'esso edito sette volumi contenenti gli standard per 910 farmaci.

Le piante aventi proprietà medicinali continuano a costituire un importante supporto terapeutico per contribuire ad attenuare le sofferenze degli esseri umani. Gli sforzi tesi a garantire salute duratura e assicurare la longevità, e la ricerca di rimedi atti ad alleviare il dolore e i disagi hanno sin dagli albori della civiltà stimolato l'uomo alla scoperta e alla sperimentazione delle sostanze di origine vegetale, animale o minerale presenti nell'ambiente circostante, con il conseguente sviluppo e arricchimento della conoscenza unito alla selezione di una ingente varietà di elementi con valenza terapeutica, affinata nel corso dei millenni attraverso un processo continuo di prove, errori, valutazioni empiriche e

sperimentazioni. Questo insieme di sforzi nel corso della storia ha portato alla nascita e al progressivo affinamento della disciplina universalmente conosciuta come *Medicina*.

In molte culture orientali, come per esempio in India, Cina, e in quelle del mondo arabo e persiano, questo insieme di esperienze è stato sistematicamente registrato ed incorporato all'interno di un organizzato sistema di scienza medica, che perfezionato ed evolutosi nel corso del tempo è diventato parte della *Materia Medica* di questi paesi. Le antiche civiltà dell'India, della Cina, i Greci e gli Arabi, così come molte altre culture in ogni parte del mondo, hanno sviluppato la loro medicina indipendentemente le une dalle altre, ma tutte quante hanno alla loro base la predominanza dell'impiego delle piante. Ma i fondamenti teorici, le intuizioni, gli approfondimenti e le evoluzioni pratiche che hanno accompagnato lo sviluppo dell'Ayurveda sono di gran lunga superiori rispetto a qualsiasi altro sistema organizzato di scienza medica dell'antichità.

La storia ci insegna che nelle epoche passate l'India era un luogo ricco di risorse naturali, in cui erano sviluppate e diffuse la conoscenza, la saggezza e l'istruzione. Persone provenienti da altre zone del mondo, come Cina, Cambogia, Indonesia e Baghdad si recavano presso le antiche università indiane come quella di Takshila (fondata nel 700 a.C.) e Nalanda (500 a.C.) per apprendere le scienze della salute lì praticate, in particolare l'Ayurveda. Questa infatti è probabilmente quella di più antica origine (6000 a.C.) tra le medicine tradizionali strutturate. L'Ayurveda ha incontrato diverse fasi di sviluppo nel corso della sua lunga storia, e si è diffusa contemporaneamente alle culture Vedica, Indù e Buddista sino a rag-

giungere luoghi come l'Indonesia a oriente e ad influenzare, in occidente, la cultura dell'antica Grecia, che ha poi sviluppato un sistema di medicina basato sugli stessi principi.

Le correnti della medicina indiana

Tutti i sistemi di medicina indiani agiscono attraverso due distinti flussi sociali:

- *Corrente popolare.* Comprende principalmente le tradizioni orali diffuse nei villaggi rurali. I portatori di queste tradizioni sono i milioni di donne di casa, le persone di estrazione e di cultura popolare, e tutti coloro che svolgono professioni legate al sapere tradizionale come le levatrici, gli aggiustatori di ossa, i dottori popolari specializzati nella digitopressione, nelle cure per gli occhi, nei trattamenti a base di morsi di serpente, i tradizionali guaritori dei villaggi che curano prevalentemente con le erbe, i *vaidya* o medici tribali. Il flusso delle conoscenze tradizionali tramandate oralmente è nel suo complesso definito come Tradizioni Sanitarie Locali (*Local Health Traditions, LHT*). La LHT rappresenta un sistema sanitario autonomo gestito dall'intera comunità, ed è in grado di rispondere in modo efficiente ed efficace ai bisogni di assistenza primari della popolazione rurale indiana. La LHT è tutt'ora ampiamente diffusa e praticata e costituisce un sistema parallelo e integrativo rispetto alla moderna organizzazione della sanità pubblica gestita dallo Stato. Ma il suo potenziale non è ancora stato ancora pienamente catalogato ed esaminato, e l'importantissima funzione da esso svolta tra la popolazione rurale viene in gran parte trascurata a causa della dominanza del sistema medico occidentale.
- *Corrente classica.* Al secondo livello del sistema della medicina tradizionale indiana troviamo i cosiddetti apparati sistematici o classici, caratterizzati da una conoscenza medica codificata e organizzata, dotata di solide fondamenta teoriche e con una base filosofica esposta in testi classici come *Charaka Sam-*

hita, Sushruta Samhita e Bhela Samhita, oltre a centinaia di trattati minori di cui molti scritti in lingue locali, i quali coprono tutti i settori della medicina e della chirurgia. Sistemi come Ayurveda, Siddha, Unani, Amchi e medicina Tibetana sono tutte espressioni della corrente classica. L'Ayurveda, già praticato ed insegnato nelle antiche università indiane, si è evoluto, sviluppato e diffuso soprattutto tra la popolazione dei grandi centri urbani, e nel corso del tempo è divenuto un perfezionato sistema medico.

Il ritorno alla medicina tradizionale

Oggi assistiamo ad una rinascita di considerazione nei confronti della medicina tradizionale. Da alcuni decenni a questa parte si è registrata una crescente domanda, soprattutto da parte dei cosiddetti paesi industrializzati, di medicinali di origine vegetale. Questo rinnovato interesse verso le proprietà fitoterapiche è principalmente dovuto alla diffusa convinzione che la cosiddetta "medicina verde" sia più sicura ed affidabile rispetto ai costosi farmaci di sintesi prodotti in laboratorio, molti dei quali causano anche spiacevoli effetti collaterali.

La ripresa di attenzione nei confronti dei medicinali di origine vegetale ha determinato una crescente domanda di piante officinali, con conseguente intensificazione della ricerca e della raccolta delle specie presenti in natura, in una misura divenuta presto eccessiva e non più sostenibile dall'ecosistema, che non potendo rinnovarsi agli stessi ritmi ha determinato la drastica riduzione di molte importanti varietà vegetali presenti in natura. Inoltre, il progressivo degradarsi dell'ambiente naturale a causa delle attività umane (urbanizzazione, agricoltura e altre conseguenze dello sviluppo sociale), il commercio illegale di specie protette in quanto rare e a rischio, e la perdita del potenziale rigenerativo delle foreste sempre più degradate e ridotte in estensione, hanno contribuito ad incrementare il tasso di estinzione delle specie vegetali, soprattutto di quelle appartenenti alla categoria delle piante medicinali.

Il patrimonio di piante medicinali dell'India

In India prospera una ricchissima varietà di piante medicinali. Sul suo territorio infatti si possono incontrare tutte le categorie di condizioni climatiche, ecologiche e del suolo. La posizione bio-geografica dell'India è unica e comprende tutti i tipi di ecosistemi conosciuti, da quelli tipici dei climi artici, come la valle di Nubra con temperature che possono scendere sino a -57 °C, ai deserti freddi e aridi del Ladakh, alle aree alpine e temperate, per poi passare alle regioni subtropicali trans-Himalayane e nord-occidentali, alle foreste pluviali caratterizzate dal più alto tasso di precipitazioni a livello mondiale nella zona di Cheerapunji in Meghalaya, e ancora le zone tropicali sempreverdi dei Ghat Occidentali, le zone aride e semiaride dell'India peninsulare e quelle desertiche di Rajasthan e Gujarat, fino alle foreste di mangrovie del Sunderban.

L'India è inoltre caratterizzata da una elevato tasso di biodiversità a tutti e tre i livelli, ossia diversità delle specie, varietà genetica e differenza di habitat: sono stati catalogati ben 426 biomi, ossia complessi stabili di varietà vegetali e animali, rappresentativi di differenti ecosistemi che nella loro unicità hanno dato origine a uno dei più ricchi centri di risorse genetiche vegetali a livello mondiale.

Sebbene il numero totale di specie di piante da fiore sia piuttosto basso (circa 17.000), la variabilità intraspecifica che le caratterizza è tra le più elevate in natura. Di queste 17.000 piante, i sistemi di medicina classici come Ayurveda, Siddha e Unani ne utilizzano soltanto 2.000 circa, combinate in varie formulazioni. Le tradizioni classiche erano in passato prevalenti soprattutto tra gli strati sociali agiati presenti nei contesti urbani; la massa rurale, che ancora oggi costituisce dal 70 al 75% della popolazione indiana, vive in circa 5.760.000 villaggi ubicati in differenti condizioni agro-climatiche.

Gli abitanti delle zone poco urbanizzate possiedono un patrimonio di saperi popolari per mezzo dei quali organizzano diversi sistemi sanitari autonomi. Mentre la maggior parte dei disturbi più comuni veniva trattata con rimedi ca-

salinghi comprendenti l'utilizzo di molte spezie e condimenti comunemente utilizzati anche in cucina, come pepe, zenzero, curcuma, coriandolo, cumino, tamarindo, fieno greco, basilico eccetera, i casi più complessi erano presi in carico dai guaritori tradizionali, che utilizzano ancora oggi una grande varietà di piante presenti nell'ambiente circostante, oltre a prodotti di origine animale e minerale, per fronteggiare le patologie e le infermità tipiche del luogo.

Questi sistemi sanitari basati sulle conoscenze tradizionali sono gestiti autonomamente a livello delle singole comunità e operano parallelamente al sistema sanitario ufficiale gestito dallo Stato. Nel loro complesso sono conosciuti come Tradizioni Sanitarie Locali (*Local Health Traditions*, LHT).

I medici tradizionale operanti nei villaggi indiano utilizzano tra le 4.500 e le 5.000 specie di piante per scopi curativi. Non esiste tuttavia alcun inventario o documentazione di tipo sistematico per quanto concerne i rimedi tradizionali e la medicina popolare indiana. Oggi è particolarmente urgente il bisogno di documentare e catalogare questo prezioso sistema di conoscenza, che sta andando rapidamente scomparendo.

Le tradizioni orali diffuse nelle campagne contemplano l'utilizzo di circa 5.000 piante per scopi curativi. L'India è inoltre popolata da un grande numero di comunità tribali che possiedono preziose e uniche conoscenze circa l'uso delle piante presenti in natura nel trattamento dei disturbi e delle malattie. Un'indagine condotta dal Progetto Coordinato di Ricerca Etnobiologica Indiano (*All India Coordinated Research Project on Ethnobiology*, AICRPE) nel corso degli ultimi dieci anni ha catalogato più di 8.000 specie di piante spontanee utilizzate dalle società tribali e dalle altre comunità tradizionali dell'India nel trattamento dei problemi di salute. Tra le importanti osservazioni emerse da questi studi, è che in molti casi anche in regioni tra loro lontane le stesse specie vegetali vengono utilizzate per la cura degli stessi disturbi, mentre in altri casi le stesse specie vengono sfruttate per scopi differenti.

Dipendenze patologiche, socioterapia e Ayurveda

Di Dott. Annibale D'Angelo

La socioterapia pone al centro del suo "corpus teorico" la comunicazione con i suoi strumenti, i sistemi cognitivi e i sistemi affettivo-relazionali.

La ricomposizione può essere sempre più adeguata, se questo approccio, creato dall'uomo nella ricerca del sempre più piccolo, si esplicita nel superamento della frammentazione.

È qui il luogo fisico-teorico della socioterapia nel contesto culturale dell'occidente contemporaneo, è qui ancora il luogo fisico-teorico dell'Ayurveda.

Lo scrivente trova un'assoluta corrispondenza tra quanto questa antica sapienza è riuscita a tramandarci e le acquisizioni delle più recenti teorie di discipline quali l'Antropologia, la Sociologia, la Psicologia, la Fisica quantistica, la Medicina e sicuramente altre che non mi sovengono.

Allora è fondamentale essere consapevoli delle emozioni e delle credenze: questo è ciò che l'Ayurveda ci ha tramandato. Il problema consiste solamente nel riconoscerlo e sperimentarlo.

Un'esperienza significativa

Si riporta qui di seguito un'esperienza di trattamento terapeutico integrato: socio-terapeutico ma contestualmente utilizzando i principi e le indicazioni dell'antica sapienza ayurvedica. Lo scrivente ritiene estremamente utile l'integrazione dei pensieri a matrice olistica. Non sono in contraddizione, anzi esiste un'evidente sinergia di efficacia, in quanto rendono esplicita l'unità delle corrispondenze tra il tutto e l'uno e viceversa. Ivi è imperante il principio dell'intento con tutte le sue connessioni: dalla più piccola particella all'universo, passando attraverso il corpo, tutto è un ologramma rappresentativo dell'intero. Ovvero, un punto *Varma* rappresenta e contiene l'universo. È in questi luoghi che, a parere dello scrivente, occorre uno sforzo di rideterminazione di contenuti e di parole quali "scienza", "metodo scientifico", "credenza". Ma questo è un altro discorso, meriterebbe un altro, enorme, approfondimento. L'augurio è che si possa evitare "pragya aparada", l'errore

Soggetto: sesso femminile, di anni 36, dipendenza multipla (eroina, cocaina, thc). all'atto dell'immissione nel programma terapeutico (crav-test 8-10) e

conseguente trattamento farmacologico con metadone cloridrato sciroppo (80 mg a mantenimento). Nel corso di mesi sei di osservazione dall'inizio dei trattamenti: diagnosi energetica socioterapeutica-ayurvedica evidenzia squilibrio tra sistemi cognitivo e emotivo, parcellizzazione dei vissuti, squilibrio di *vata* con predominanza nel corpo (materiale e spirituale) delle seguenti qualità: ruvido, secco, veloce, mobile, leggero, sottile, freddo, chiaro. Le qualità suddette hanno prodotto nel soggetto relazioni incoerenti e disturbate, isolamento, ansia, angoscia nel passaggio dei ruoli percepiti, pelle screpolata, secchezza e opacità dei capelli e della cute, assorbimento rapido di informazioni, pensiero dispersivo, scarsa memoria, variabilità di emozioni e pensiero, nervosismo, inquietudine, irregolarità del ritmo cardiaco, spasmi, dolori sparsi e mobili alle articolazioni, piedi e mani freddi, ipersensibilità al freddo, cambiamento veloce di umore, forte attaccamento alle emozioni passate, forte costipazione.

Riferite assunzioni periodiche di cocaina, abuso di pratiche sessuali.

Trattamenti olistici (socioterapeutici e ayurvedici) praticati: riequilibrio comunicativo tra vissuto cognitivo e vissuto affettivo, esperienze di vissuti pacificanti l'affettivo e il cognitivo, riequilibrio alimentare ayurvedico (predominanza di *triphalā*) *Varma Abyangam*, *Abyangam* dorsale, addome e alla testa, *Basti*, *Yoga-terapia*, *Siro dhara*, *Siro Virechana*.

I trattamenti sono stati effettuati con cadenza settimanale, alternandoli a seconda delle opportunità. Dopo mesi sei si osserva: nessuna assunzione di sostanze d'abuso; misurazione del Crav test (2-4); miglioramento della discrasia tra percezione cognitiva e percezione affettiva, consapevolezza migliorata delle rappresentazioni individuali, induzione e rientro (percepito tale) nella norma delle pratiche sessuali, miglioramento della costipazione, miglioramento delle qualità percepite nel corpo, riduzione del secco (materia, mente e spirito), benefici nella percezione del piacere e della calma dell'animo, rilassamento, riduzione di stress e tensione, riduzione dell'insonnia, espansione della capacità respiratoria spontanea, innalzamento della soglia del dolore, percezione del craving, maggiore elasticità emozionale e fisica, nutrizione migliore della pelle e dei tessuti (*dhātu*), miglioramento digestivo e della comunicazione (*Pitta* pacificato).



ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN) - tel 071.679032; 071.6621871

ashram@joytinat.it www.ayurveda-ashram.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 Joytinat 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 la purificazione globale praticata in Ayurveda. A causa di un'alimentazione scorretta e di uno stile di vita non equilibrato, si accumulano nel nostro corpo e nella mente molte tossine, responsabili poi di numerose malattie. Durante il trattamento si eseguono le "5 purificazioni" per eliminare le tossine che si accumulano a livello fisico e mentale. Nel Panchakarma 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 un'azienda agricola biologica che offre prodotti naturali per l'alimentazione e il benessere. Con i frutti della terra vengono preparati in modo artigianale i nostri prodotti, seguendo la tradizione Ayurvedica.

I mantra dell'Ashram Joytinat

PARTE SECONDA

Mantra è il suono supremo, uno strumento mentale prezioso ha potere protettivo

KIRTAN

Aom guru aom guru aom guru aom
Sat guru sid guru ananda guru aom
Aom guru aom guru aom guur aom
Gnana gura vana guru joytir guru aom
Aom guru aom guru aom guru aom

ARATHI

Aom sarva mangala mangalye shive
Sarvartha sadhike saranye trayambake
Gauri narayani namostude
Ssrusti sstiti vinasanam sakthi bhute sanadhani
Gunachraya gunamaya narayani namostude
Jeya narayanai namostude
Saranahata dinartha pratirana parayana
Sarvasakthi bhute devi narayani namostude
Jeya narayanai namostude...
Jeya narayanai namostude...

Arathi arathi jeya jeya arathi
Jeya jeya arathi shiva shiva arathi
Shiva shiva arathi harahara arathi
Harahara arathi mangala arathi
Arathi arathi mangala arathi
Arathi arathi mangala arathi

Mangalam mangalam mangalam jeya mangalam
Mangalam mangalam mangalam suha mangalam
Vana joythi mangalam gnana joythi mangalam
Mangalam mangalam mangalam jeya mangalam

LA GRATITUDINE PER IL CIBO

Aom anna purne sada purne
Sankara prana vallabhe
Gnana vairagya siddhyartham,
Biktshaamdehi mata che parvati devi
Pitha devo maheswarah
Bandava shiva bakta swedesu buvanatryam
Sakthi hari aom tat sat bramapranam asuthu

Aom anna purne bramapranam asuthu
Aom anna purne bramapranam asuthu
Aom anna purne bramapranam asuthu
Aom shanthi... shanthi... shanthi

AGNI HOMAM (il fuoco sacro)

L'accensione del fuoco sacro e offerta dei doni, rappresenta la gratitudine al Dio. Come offriamo il cibo per noi stessi, così offrire all'anima cosmico è un atto sacro.

Ci sono vari riti sacri nella cultura Vedica: Dana (dare), Dharma (seguire i doveri), Diyana (meditare), Puja (adorare) e Yakagna (offrire). Agni Homam sono i riti principali che vengono usati in varie cerimonie religiose e per la crescita interiore. Ricordiamo che nutrirsi ogni giorno è un atto sacro.

Il rito di Agni Homam consiste nel scintillare il fuoco sacro e nell'offerta (Atsbai) al fuoco divino.

Tradizionalmente si offrono legno sacro, fiori, aromi, incensi, spezie, frumenti, ghi gruta (burro chiarificato), dolci, frutta ed altri cibi.

Nel rito di Agni Homam il fumo, il calore e la luce che nascono dal fuoco hanno valore intensivo, medicinale, e purificano l'ambiente. Le potenti vibrazioni dei Mantra agiscono a livello psico-fisico, uomo ed universo.

Aom brahmapranam
Brahma havir brahmagnau
Brahmana hutam brahmaiva
Tena gantavyam
Brahma karma samadhinah

Ogni nostra azione facciamo come un offerta al Dio siamo Brahma e offriamo al Brahma, e anche l'offerta è Brahma

1 - Saluto

Aom Namoh namah... Namoh namah...
Aom Namoh namah Gureve namah
Aom Namoh namah Ganapathiye namah
Aom Namoh namah Maheswarah namah
Aom Namoh namah Adhi sakthiye namah
Aom Namoh namah Joythiye namah
Aom Namoh namah Suryaya namah
Aom Namoh namah Agniye namah

2 - accensione del fuoco sacro

Thii valarpom thii valarpom
Thimaihal niingave thii valarpom

Karmangal oyave thii valarpom
Kadamaihal ongave thii valarpom

Dharmam thalaikave thii valarpom
Thadangal ningave thii valarpom

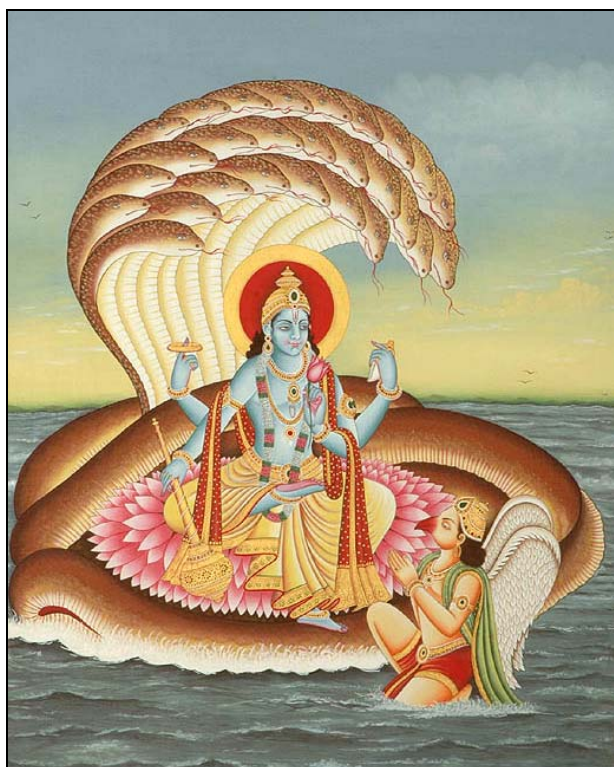
Anbu pongave thii valarpom
Adakkam kakave thii valarpom
Ennangal odungave thii valarpom
Thunbangal kurayave thii valarpom

Agnanam ningave thii valarpom
Asaihal aliyave thii valarpom

Maayiei marayave thii valarpom
Mamadai madiyave thii valarpom

Aram porul ongave thii valarpom
Inba vide enttru thii valarpom

Sarva mangalam Agni Agni Agni...
Shanthi mangalam Agni Agni Agni...
Suba Mangalam Agni Agni Agni...



3 – la sacra offerta

Aom Surya Surya Joythiye Svaahaa
Aom Agni, Agni Joythiye Svaahaa

Agniye Svaahaa - Suryaya Svaahaa
Joythiye Svaahaa - Somaya Svaahaa
Pranaya Svaahaa - Adiyee Svaahaa

Ganapathiye Svaahaa - Parwathiye Svaahaa
Brahmane Svaahaa - Saraswathiye Svaahaa
Krishnaya Svaahaa - Ramaya Svaahaa

Prutvi appu Agniye Svaahaa
Akasa vayu Agniye Svaahaa
Aom Shanthi... Aom Shanthi... Aom Shanthi...

La prima parte dei mantra è stata pubblicata
nel precedente numero del giornale "Joytinat"

Consulti con il Maestro Swami 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 071.6621871
www.ayurveda-ashram.it ashram@joytinat.it

Joytinat Genova

Via Balbi 33/29, 16126 Genova. Tel 010.2469338;
Tel/Fax 010.2758507; Tel 348.3852353
www.joytinat.it info@joytinat.it

Joytinat Milano

Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano
Tel 02.69018261; Tel 340.7737852
joytinat.mi@joytinat.it

*per sapere dove si trova Swami Joythimayananda:
www.Joytinat.it/dovemaestro.htm*

prendersi cura dei propri occhi

Sebbene ognuno di noi utilizzi in continuazione i propri occhi, raramente prestiamo particolare attenzione nei loro confronti: cominciamo a farlo solamente nel momento in cui presentano qualche problema. Eppure è possibile mantenere una perfetta capacità visiva per tutta la vita seguendo alcuni semplici accorgimenti.

Un aspetto importante per la salute

Alla domanda: "Ti prendi cura dei tuoi occhi una volta alla settimana, o almeno una volta al mese?", la maggior parte delle persone darebbe una risposta negativa. Sebbene gli occhi siano considerati il più importante organo di senso del nostro corpo, la gente generalmente li trascura.

Sebbene ognuno di noi sfrutti in continuazione i propri occhi, raramente prestiamo particolare attenzione nei loro confronti: lo facciamo solamente nel momento in cui presentano qualche problema. L'Ayurveda consiglia di prendersi cura della propria condizione fisica quando si è in uno stato di salute, riducendo così le probabilità di contrarre una malattia. Vediamo come è possibile mantenere una perfetta capacità visiva per tutta la vita seguendo alcuni semplici rimedi.

- Ogni mattina, subito dopo esserti alzato, riempi la bocca di acqua, chiudi gli occhi e spruzzaci sopra l'acqua per 10-15 volte. Abbi cura, così come consiglia l'Ayurveda, di alzarti prima del sorgere del sole. Non utilizzare acqua calda per le tue abluzioni.
- Non lavarti gli occhi o la faccia quando il tuo corpo sta sudando, specialmente dopo un pesante esercizio fisico o dopo essere stato esposto al sole o a fonti di calore.
- Non fissare il tuo sguardo per lunghi periodi, specie nell'osservare oggetti situati a grandi distanze. È buona cosa battere le palpebre o dare riposo ai propri occhi. Non guardare a lungo oggetti posti in pieno sole. Evita di leggere, scrivere o far lavorare i tuoi occhi in condizioni di luce non appropriate o se non vi è luce a sufficienza. Interrompi la tua attività di tanto in tanto per riposare la vista se cominci a sentire stanchezza o pesantezza a livello degli occhi.
- Rimanere sveglio sino a notte inoltrata o continuare a dormire dopo il sorgere del sole è nocivo per la vista. In caso di veglia prolungata, bevi un bicchiere d'acqua ogni ora o ogni mezz'ora.
- Proteggi i tuoi occhi da polvere, fumo, luce solare troppo violenta e vento forte. Evita di rimanere a lungo esposto in questi tipi di

condizioni. Nel caso tu non abbia alternative, batti le palpebre in continuazione e massaggia delicatamente con i palmi gli occhi chiusi.

- Cerca di mantenere l'intestino pulito e di seguire un ritmo regolare. La costipazione indebolisce la capacità visiva. Anche l'eccesso di ansia, stress, afflizione, rabbia e preoccupazione sono nocivi per gli occhi.
- Un regolare esercizio degli occhi mantiene la vista in condizioni ottimali. Un semplice esercizio è quello di muovere i bulbi oculari verso sinistra e verso destra, in alto e in basso, quindi di farli ruotare in direzione oraria e poi antioraria.
- Un altro semplice metodo per proteggere gli occhi è attraverso l'imposizione delle mani: strofina i palmi delle mani per circa 30 secondi, chiudi gli occhi e appoggia delicatamente sopra gli occhi i palmi così riscaldati.
- Cavoli e carote sono alimenti che recano beneficio agli occhi, soprattutto se consumati crudi. È altrettanto salutare bere succo di cavolo e di carota, sia separatamente che mescolati insieme.
- Se riuscite a procurarvi del *Triphala* (un particolare preparato ayurvedico), potete sciacquare i vostri occhi con la cosiddetta "acqua di *Triphala*": stemperate un cucchiaino da tè di polvere di *Triphala* in un bicchiere d'acqua e lasciate riposare per tutta la notte. Al mattino filtrate il liquido e utilizzatelo per lavarvi gli occhi.
- Un altro metodo semplice e salutare è quello di versare una goccia di miele in ciascun occhio: causa una lieve irritazione, ma pulisce a fondo l'occhio.

Sperimentate queste semplici e utili soluzioni e manterrete i vostri occhi belli e in buona salute. Questi rimedi possono essere utilizzati da chiunque, compresi coloro che già soffrono di problemi di indebolimento della vista. Grazie ai sistemi sopra descritti, è infatti possibile migliorare una vista indebolita e in alcuni casi arrivare addirittura a liberarsi degli occhiali.

**Il Kant Louh Bhasma
ha influenzato l'architettura
istologica di fegato e reni
nei topi albi maschi
trattati con paraffina liquida**

**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

La paraffina liquida è utilizzata come lassativo in ambito medico, ed è inoltre presente in cosmetici, unguenti, oli, creme, emulsioni eccetera. I suoi effetti tossici o patologici sono noti e sono stati studiati sui topi per rivelare intossicazioni a livello di fegato e reni. Lesioni granulomatose, infiammazioni, necrosi globale, tumorigenicità sono state rilevate nel fegato, mentre accumuli di liquido sono stati evidenziati a livello renale.

Il trattamento della tossicità della paraffina è importante in quanto questo idrocarburo liquido insolubile in acqua ha un utilizzo assai diffuso; essa è classificata come "scarsamente tossica" e deve essere determinato il suo effetto infiammatorio e tumorigenico.

Per questo motivo il potere protettivo del Kant Louh Bhasma è stato analizzato a fronte della somministrazione di paraffina liquida pari a 1 ml per chilogrammo di peso corporeo al giorno, per 15 giorni, che è stata utilizzata come veicolo nel trattamento con CCl_4 (tetracloruro di carbonio). Al fine di valutare il potere protettivo, l'istologia di fegato e reni è stata analizzata impiegando di dosi sempre crescenti (10, 20, 30, 40 milligrammi su chilogrammo di peso corporeo) di Kant Louh Bhasma, somministrato quotidianamente per 15 giorni in simultanea con il trattamento a base di paraffina liquida.

Sono stati utilizzati dieci gruppi di topi albi, composti ciascuno da sei maschi e quattro femmine di età compresa tra 90 e 100 giorni, e dal peso compreso tra 130 e 150 grammi, custoditi all'interno dei laboratori del Dipartimento di Zoologia (Sez. n. 233/CPCSEA per l'allevamento e la riproduzione di topi da laboratorio), sottoposti a dieta adeguata (cibo fornito da Amrit Feeds, Sangli [MS], India) ed acqua *ad libitum* in condizioni cicliche di 12 ore di buio e 12 ore di luce.

Analisi quantitative parziali degli elementi istologici del fegato sono state condotte a livello della zona centrolobulare e periarteriosa. Nessuna tra le dosi di Kant Lhou Bhasma somministrate ha apportato alterazioni all'istologia del fegato. Le osservazioni hanno mostrato che una dose di 30 milligrammi di Kant Louh Bhasma ha svolto azione protettiva sull'architettura istologica dei reni ma non del tutto su quella del fegato, che richiede almeno 40 milligrammi di Kant Louh Bhasma.

La protezione dei reni sembra essere dipendente da quella del fegato, in quanto anche se solo una dose da 40 milligrammi ha dimostrato protezione a livello epatocellulare, il metabolismo è apparso comunque migliorato già per effetto della dose da 30 milligrammi, per cui la quantità di scorie indirizzate verso i reni non si è rivelata preoccupante.

L'istologia del fegato ha indicato una dilatazione sinusoidale e significative infiltrazioni di cellule di trasporto. Entrambe caratterizzano il naturale comportamento del fegato in condizioni normali, anche se ciò si è manifestato in maniera superiore al consueto.

Di conseguenza Kant Louh Bhasma sembra esercitare un effetto sollecitatorio, e le condizioni istologiche e del fegato evidenziano una elevata dilatazione vascolare associata alla comparsa di epatociti ad azione protettiva. La tossicità della paraffina liquida nei confronti dei reni è influenzata dal metabolismo epatico e dipende dal livello di protezione del fegato. Le difese metaboliche derivanti da un dosaggio di 30 milligrammi hanno determinato una completa protezione dell'istologia dei reni.

Una giornata ideale secondo l'antica saggezza dell'Ayurveda

di **Vaidya Swati Kamat**

BAMS – Ayurvedacharya

e-mail: swati2203@yahoo.co.in

Il principio su cui si basa l'Ayurveda è quello di preservare la salute e guarire le malattie: *Swasthasya swasthya rakshanam Aturasya vikar prashamnam*.

La salute è uno stato di equilibrio integrato tra ambiente, corpo, mente e anima. Questa integrazione può subire delle alterazioni a causa del mutamento delle condizioni di vita e delle attività. Quante volte durante il giorno prendete una pausa per fare un lungo, profondo respiro? Il problema è che non prestiamo la minima attenzione verso questo genere di cose, semplici ma allo stesso tempo molto importanti. Anche quando il vostro corpo si sta rilassando, la vostra mente spesso è impegnata in pensieri relativo al lavoro o ad altre faccende, e questo errato stile di vita che porta a trascurare le reali necessità del nostro organismo è la causa scatenante di molti disturbi.

L'Ayurveda propone molte teorie e soluzioni utili per porre indirizzare l'individuo verso un modo di vivere salutare. Una di queste è il *Dincharya*, ossia le regole di base per condurre la vita di tutti i giorni. Il *Dincharya* descrive come dovremmo condurre il nostro lavoro, quale tipo di condotta usare verso noi stessi, come alimentarci e in generale in quale modo comportarci.

All'inizio della giornata, la prima cosa che facciamo è alzarci. Assicuratevi di sentirvi forti e riposati, e programmate le vostre attività in modo da evitare di dover lavorare sino a tardi: organizzatevi per fare tutto durante il giorno. Se vi sentite stanchi, organizzatevi per un breve sonnellino dopo aver consumato il pranzo, ma non coricatevi mai immediatamente dopo aver mangiato. Prediligete cibo leggero alla sera. Le ore mattutine sono ideali per la pratica di *Yoga* e *Pranayama*, in quanto l'aria è più ricca di ossigeno e questa fase della giornata può fornirvi

molta energia positiva. Cominciate la vostra giornata con pensieri positivi.

Dopo esserci alzati, ci si reca in bagno. Evitate di fare colazione a letto, o anche solo di bere un tè o un caffè prima di avere eseguito la pulizia della bocca. L'azione di pulirsi i denti è chiamata *Dantdhavan*, quella di pulirsi la lingua *Jeeva-nirle-khan*. Privilegiate l'uso di dentifrici con sapore astringente. La lingua dovrebbe essere pulita con cura con uno strumento apposito. Tra le erbe utilizzate anticamente per la pratica del *Dantdhavan* vi erano steli di *arjuna* (*terminalia arjuna*), *neem* (*azadirachta indica*), *karanj* (*pongamia pinnata*), *banyan* (*ficus bengalensis*) eccetera. Oggigiorno sono reperibili preparati in polvere a base di diverse combinazioni di erbe.

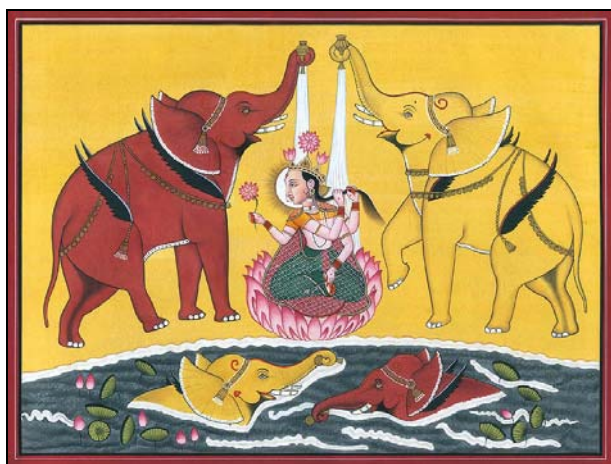


Nel *Dincharya* vengono espone le teorie denominate *Anjana*, *Nasya* e *Dhumpan*. La loro modalità di esecuzione, le pratiche da eseguire e quelle da evitare sono un fondamento importante della disciplina ayurvedica.

Anjana descrive l'applicazione delle preparazioni medicinali sugli occhi. *Nasya* è la somministrazione terapeutica delle gocce per via nasale. *Dhumpan* è l'inalazione di fumi con caratteristiche curative. Questi processi devono essere condotti seguendo

metodiche appropriate e sotto la guida dei precetti codificati dall'Ayurveda.

Kaval e *Gandush* sono altri due metodi descritti in Ayurveda per la cura di bocca, denti e muscoli facciali. Nel *Kaval* la preparazione liquida deve essere gargarizzata. Anche la semplice acqua salata con l'aggiunta di un pizzico di sale può sortire benefici effetti se vengono eseguiti quotidianamente i gargarismi, particolarmente in caso di infezioni del cavo orale. Nel metodo *Gandush* le preparazioni devono essere trattenute in bocca. Questa pratica è efficace anche per accrescere la forza e la tonicità dei denti e dei muscoli facciali.



L'applicazione di olio caldo sul corpo è eseguita nel processo denominato *Abhyang*. Diversi tipi di oli con proprietà medicamentose vengono utilizzati a questo proposito. Persino il ghee opportunamente trattato può essere utilizzato. Quando l'olio viene assorbito nel corpo attraverso la pelle, scioglie le tossine (che sono liposolubili), con conseguente aumento dell'immunità e miglioramento della circolazione sanguigna. Inoltre il massaggio con olio instaura un profondo stato di rilassatezza, abbellisce la pelle e mantiene il tono e l'elasticità del corpo. Una persona in salute dovrebbe praticare l'*Abhyang* quotidianamente prima di fare il bagno, o per lo meno eseguirlo non appena ha tempo a sufficienza per poterlo fare. Tra i vari tipi di *Abhyang* è da menzionare il *Shiro-Abhyang*, in cui l'olio viene applicato sulla testa. Tale pratica è particolarmente utile in caso di disturbi del sonno, rimuove le tensioni e dona lucentezza e forza ai capelli. Un'altro tipo è il *Pad-Abhyang*, in cui l'olio viene applicato su gambe e piedi: è utile in tutti i tipi di disturbi causati da uno squilibrio di *vata dosha*, ed esercita un'efficace azione sugli occhi.

La cosa più importante, un vero e proprio dovere per ognuno di noi, è la pratica di esercizio fisico.

Un individuo che esegue attività fisiche quotidiane vive più in salute e più a lungo. Anche queste devono comunque essere effettuate in modo mirato e ragionevole, in quanto un'attività fisica scorretta può risultare dannosa per il corpo. È comunque assolutamente necessario dedicare una porzione giornaliera del proprio tempo all'esercizio fisico, preferibilmente al mattino o alla sera. Se durante l'attività si verifica una forte sudorazione, è consigliabile eseguire *Udvartan* al termine della sessione. *Udvartan* è la pratica, particolarmente indicata per le persone obese e in sovrappeso, di strofinare sul corpo dei preparati a base di erbe, generalmente a base di ceci verdi, curcuma, sandalo, neem eccetera.

Il bagno dovrebbe essere fatto con acqua calda, avendo cura di evitare una temperatura eccessiva soprattutto nel lavaggio della testa. Evitate inoltre di fare il bagno subito dopo mangiato.

Kshour-Karma è l'insieme dei procedimenti da eseguire per la pulizia delle unghie e dei capelli.

Diverse indicazioni e regole devono essere seguite per quanto concerne le abitudini alimentari. Il cibo dovrebbe essere sempre preparato fresco, ed è più igienico se consumato caldo. In ogni caso, non deve essere né troppo caldo, né troppo freddo. Suddividendo lo stomaco in quattro parti uguali, due di esse dovrebbero essere riempite da cibi solidi, una da liquidi e la restante parte dovrebbe rimanere vuota. Bisognerebbe evitare di bere acqua subito dopo avere assunto cibo, mentre è preferibile assumerla durante i pasti. *Viruddha aahar* è la sbagliata combinazione di cibi che possiedono caratteristiche opposte e che per questo potrebbero risultare dannosi per il corpo. Tra queste combinazioni inopportune vi sono pesce e frutta, pesce e latte, carne e latte e numerose altre.

Sadvritta palaan è un'altro importante argomento del *Dincharya*, e attiene al comportamento da tenere: descrive gli atteggiamenti, le convenzioni e le regole della routine psicofisica quotidiana. Una condotta appropriata ha un ruolo molto importante nella vita sociale, e può aiutarci nel condurre al meglio il nostro lavoro e le nostre attività. Pensate prima di agire: questa è la regola fondamentale.

Il *Dincharya*, in questo modo, descrive il modo di vita che può condurre ognuno di noi verso un'esistenza sana e in salute. A volte bastano piccoli cambiamenti nelle proprie abitudini quotidiane per realizzare una grande fonte di energia per la propria vita.

Lettere al Maestro

Rientro in Ashram dopo alcuni giorni trascorsi a casa con la mia famiglia. Mentre viaggiavo in treno ho avuto l'opportunità di riflettere sulla direzione che stavo dando alla mia vita e in quel momento molti pensieri, dubbi e paure hanno pervaso la mia mente. Cominciavo a pormi un infinito numero di domande a cui non trovavo risposta, la mente ha cominciato a correre alla velocità della luce senza darmi un attimo di tregua per poter vedere le cose in una giusta prospettiva e con il giusto distacco.

Ad un certo punto mi sono detta: Appena arrivo in Ashram parlerò al Maestro di tutta questa valanga di pensieri...

Arrivata nella mia stanza però non sapevo che mi aspettava una grande sorpresa: ho trovato un messaggio appeso sul mio comodino che il Maestro aveva preparato per me e che dava risposta a tutte le mie domande che durate il viaggio mi avevano fatto perdere pace e serenità.

Desidero condividere con voi questo prezioso scritto con l'augurio che possa aiutare anche voi nel momento del dubbio e dell'incertezza. Il mio intento è di spronare ognuno di voi a guardare all'essenzialità di ciò che ci circonda, imparando ad apprezzare le piccole e semplici cose. La via della pace interiore nasce dalla giusta comprensione.

Cara Lisa

Tua azione pura porta soddisfazione

Soddisfazione annulla lo stress e la tensione

Tu avrai sentimenti profondi

Vai al centro della paura e stai forte

Ora nega l'illusione

Niente da fare o avere o portare

Avere per vivere

Vivere per agire

Agire per essere

Sai tu cosa hai portato al mondo?

Sai tu che non hai niente da perdere

Ti faccio una domanda

A te fumare dà una sensazione fisica?

Superba? Suprema?

LISA

Carissimo Maestro Swami Ji,

Guru Brahma Guru Vishnu

Guru Devoh Maheswara

Guru Saaksbaat Para Brahma

Tasmai Shree Guruve Namaha

Quando ai nostri giorni, in Occidente, sentiamo parlare di apertura del cuore, di aprire il nostro cuore, noi pensiamo a te, ai preziosi insegnamenti che ci hai comunicato trasmettendoci la tua esperienza diretta. Questa non è una cosa comune.

Per poter aprire il nostro cuore bisogna prima realizzare qualcosa. Pensiamo che ogni volta che ci sorge spontaneamente la volontà di dire "Voglio aprire il mio cuore" ci può sorgere anche la domanda: "Ma come?".

Questo è il problema, o il non problema, a seconda dalla visuale da cui vediamo la domanda.

Ogni volta che ci sentiamo genuinamente d'aprire il nostro cuore abbiamo compiuto un passo innanzi verso la realizzazione; se non c'è realizzazione, non si apre niente.

Ebbene: ogniquale volta siamo con te sentiamo venire dal nostro cuore una voce che ci dice: "Sono aperto".

Caro Maestro: "Tu ci hai insegnato la via dell'Amore. Ti amiamo e tu ci ami moltissimo. Senza discriminazioni: tutti in eguale misura".

Forse questo non è sufficiente per riuscire ad essere veramente e costantemente aperti. Altrimenti saremmo già degli esseri realizzati, ed invece ci troviamo tra gli affanni e le contraddizioni della nostra situazione umana. Ma riteniamo che questo sia già un passo.

Tu ci hai fatto intravedere che la realtà universale è incredibilmente speciale!

E tu ci hai portato sulla strada della comprensione e della compassione universale!

Per questo ci siamo uniti in preghiera anche noi, con gli amici del nostro centro, nella notte della grande Guru Poornima.

Appassionatamente.

Grazie, carissimo Maestro Swami Ji.

Resta con noi, non lasciarci mai, guidaci nel cammino della saggezza anche nelle prossime rinascite.

LUCIANO E GRAZIELLA DA SONDRIO

OM SHANTI OM

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 la sua

conoscenza per avere buoni cittadini. L'autorità sanitaria dovrebbe aggiungere alle cure tradizionali la pratica dello Yoga per prevenire e ridurre i disturbi più comuni.

Perché lo Yoga? Per disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, 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

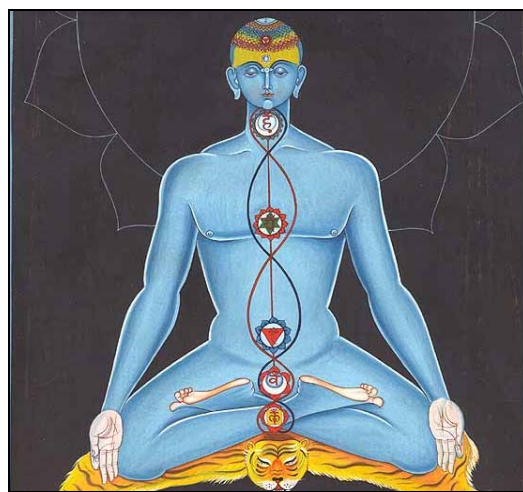
Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi 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

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 della medicina occidentale. 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 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 (Yoga delle 5 Vie), respirazione, esercizi per la gestante nel periodo post-parto, tecniche di Abyangam (massaggio ayurvedico) per la madre e il bambino. L'insegnamento comprende una parte teorica e una pratica.



Cucina indiana

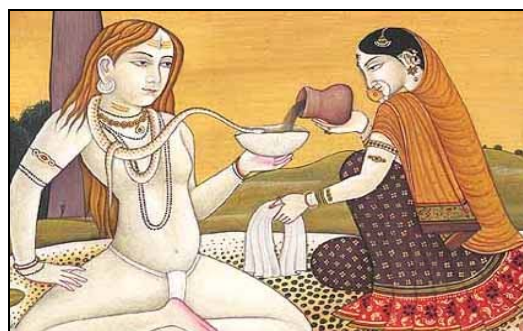
Se credete che la cucina indiana si limiti a riso, curry e chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e ingredienti che fanno della cucina indiana una vera arte in colore, odore e sapore. I principi dietetici scritti nei testi sacri dell'Ayurveda regolano dosaggio e combinazioni delle spezie, conferendo garanzia di salute. La cucina indiana è semplice, equilibrata, basata su principi millenari. La medicina tradizionale trascende in ogni composizione



Ahar - Alimentazione

Alimentazione e costituzione in Ayurveda

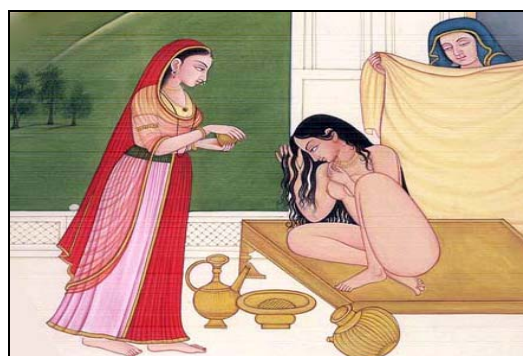
Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, e relazionarli alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente. Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera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



Soundriam - Bellezza

La cosmesi naturale dell'antica India

Durante il corso si esperimenteranno *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).



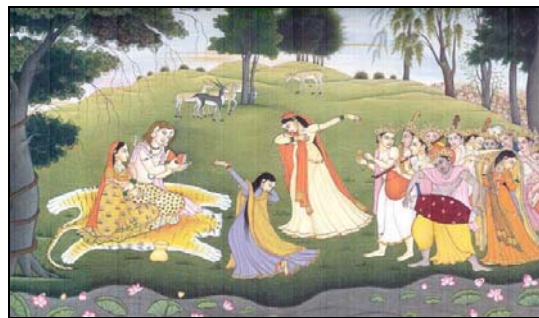
Attività dell'Ashram

Digiuno

Disintossicazione totale

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 infatti non significa "morire di fame", ma è una disciplina naturale che permette al corpo di curare se stessi.



Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione e Ringiovanimento

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.



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, 071.6621871
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 **071.6621871**
www.ayurveda-ashram.it – e-mail: **ashram@joytinat.it**



SCUOLA JOYTINAT I CORSI 2009/2010

Esame finale 2009 per attestato e diploma

Venerdì 2 ottobre 2009

Hotel il Giglio, via del Corso 8 - Corinaldo (AN)

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

Presentazione corsi e attività 2009/2010

Sabato 26 settembre, ore 18.00

Joytinat Milano, Via Medardo Rosso 11

Tel/Fax 02.69018261; Tel 340.7737852 – joytinat.mi@joytinat.it

Sabato 26 settembre, ore 18.00

Domenica 27 settembre, ore 15.00

Parma; info: Gabriella Pini

Tel 339.8694520 – liberamente11d@interfree.it

Domenica 27 settembre, ore 18.00

Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo (AN)

Tel 071.679032; Tel 071.6621871 – ashram@joytinat.it

Domenica 27 settembre, ore 18.00

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

Corsi di YOGA per insegnanti e terapisti

info: www.joytinat.it/yoga.htm

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – Tel 071.6621871

www.ayurveda-ashram.it ashram@joytinat.it

1°	9-12 ottobre 2009	3°	26-29 marzo 2010
2°	11-14 dicembre 2009	4°	4-7 giugno 2010

SEDE DI MILANO

Via Medardo Rosso 11 – joytinat.mi@joytinat.it

Tel e Fax 02.69018261 – Tel 340.7737852

1°	6-8 novembre 2009	4°	5-7 febbraio 2010
2°	11-13 dicembre 2009	5°	26-29 marzo 2010
3°	22-24 gennaio 2010		c/o Ashram Joytinat

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

info: www.joytinat.it/abyangam.htm

SEDE DI TENERIFE

Instituto Naturamed, C/Oceano Pacífico 1
38240 Punta del Hidalgo, Tenerife - Tel 0034.922.156109

www.oceano-tenerife.com/oceano-es.html

congreso@tenerifesalud.com

1°	14-17 gennaio 2010	3°	22-25 aprile 2010
2°	25-28 febbraio 2010	4°	24-27 giugno 2010

SEDE DI MAIORCA

1°	18-20 settembre 2009	4°	19-21 febbraio 2010
2°	16-18 ottobre 2009	5°	8-11 aprile 2010
3°	13-15 novembre 2009		

XI Conferenza Internazionale Joytinat

sabato 3 e domenica 4 ottobre 2009

Sala dei congressi, Hotel il Giglio, Corinaldo (AN)

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

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

info: www.joytinat.it/abyangam.htm

SEDE DI GENOVA

Via Balbi 33/29 – info@joytinat.it

Tel e Fax 010.2758507 – Tel 348.3852353

Gruppo week-end

1°	28-29 novembre 2009	5°	6-7 marzo 2010
2°	19-20 dicembre 2009	6°	10-11 aprile 2010
3°	23-24 gennaio 2010	7°	15-16 maggio 2010
4°	13-14 febbraio 2010	8°	5-6 giugno 2010

Gruppo primavera

1°	5-8 marzo 2010	3°	14-17 maggio 2010
2°	9-12 aprile 2010	4°	4-7 giugno 2010

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – Tel 071.6621871

www.ayurveda-ashram.it ashram@joytinat.it

1°	13-15 novembre 2009	4°	19-21 marzo 2010
2°	4-6 dicembre 2009	5°	24-25 aprile 2010
3°	22-24 gennaio 2010	6°	12-13 giugno 2010

SEDE DI MILANO

Via Medardo Rosso 11 – joytinat.mi@joytinat.it

Tel e Fax 02.69018261 – Tel 340.7737852

1°	19-20 dicembre 2009	5°	17-18 aprile 2010
2°	16-17 gennaio 2010	6°	8-9 maggio 2010
3°	20-21 febbraio 2010	7°	22-23 maggio 2010
4°	13-14 marzo 2010	8°	26-27 giugno 2010

SEDE DI TRIESTE

Via F. Venezian 20 – joytinat.trieste@yahoo.it

Tel e Fax 040.3220384 – Tel 339.1293329

1°	Data da definire	5°	Data da definire
2°	5-6 dicembre 2009	6°	Data da definire
3°	Data da definire	7°	8-9 maggio 2010
4°	Data da definire	8°	Data da definire

SEDE DI PARMA

info: Gabriella Pini, Tel 339.8694520 – liberamente11d@interfree.it

1°	19-20 dicembre 2009	5°	24-25 aprile 2010
2°	9-10 gennaio 2010	6°	1-2 maggio 2010
3°	13-14 febbraio 2010	7°	29-30 maggio 2010
4°	20-21 marzo 2010	8°	12-13 giugno 2010

SEDE DI BARCELONA

Ausias March 19 5° 1° – joytinat.es@joytinat.it

Tel 0034.609883703

1°	30 ottobre-1 novembre	5°	13-14 febbraio 2010
2°	21-22 novembre 2009	6°	13-14 marzo 2010
3°	5-6 dicembre 2009	7°	14-16 maggio 2010
4°	9-10 gennaio 2010		

Corsi di NIDAN - diagnosi e cura Ayurvedicainfo: www.joytinat.it/nidan.htm**SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)**Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – Tel 071.6621871
www.ayurveda-ashram.it ashram@joytinat.it**I ANNO**

1°	12-15 novembre 2009	3°	22-25 gennaio 2010
2°	3-6 dicembre 2009	4°	18-21 marzo 2010

II ANNO

1°	19-22 novembre 2009	3°	5-8 marzo 2010
2°	28-31 gennaio 2010	4°	7-10 maggio 2010

ASHRAM JOYTINATVia Ripa 24 – Tel 071.679032 – Tel 071.6621871
www.ayurveda-ashram.it ashram@joytinat.it**Ahar – Alimentazione e Ayurveda**info: www.joytinat.it/alimenti.htm

domenica 27 settembre 2009

Bellezza e cosmesi in Ayurveda (Soundriam)info: www.joytinat.it/soundriam.htm

sabato 17 ottobre 2009

sabato 15 maggio 2010

Maternità (Thaimai)

Cura della gestante e del bambino secondo l'Ayurveda

info: www.joytinat.it/maternita.htm

domenica 28 novembre 2009

sabato 10 aprile 2010

Cucina indianainfo: www.joytinat.it/cucina.htm

domenica 18 ottobre 2009

domenica 29 novembre 2009

domenica 11 aprile 2010

domenica 16 maggio 2010

Panchanga Yogainfo: www.joytinat.it/panchangayoga_residenziale.htm

dal 8 all'11 luglio 2010

Abyangam - Massaggio ayurvedicoinfo: www.joytinat.it/abyangam.htm

dal 15 al 18 luglio 2010

Panchakarma e Rasayana

disintossicazione e ringiovanimento

info: www.joytinat.it/panchakarma.htm

dal 12 al 18 aprile 2010

dal 26 aprile al 2 maggio 2010

dal 24 al 30 maggio 2010

dal 14 al 20 giugno 2010

dal 16 al 22 agosto 2010

Digiuno terapeuticoinfo: www.joytinat.it/digiuno.htm

dal 20 al 23 aprile 2010

Week-end ayurvedico con Swami Joythimayanandainfo: www.joytinat.it/weekend.htm

14 e 15 novembre 2009

9 e 10 gennaio 2010

6 e 7 febbraio 2010

22 e 23 maggio 2010

14 e 15 agosto 2010

Ritiro spirituale con Swami Joythimayanandainfo: www.joytinat.it/ritiro.htm

dal 29 dicembre 2009 al 1 gennaio 2010

dal 3 al 6 giugno 2010

JOYTINAT GENOVA**Pinda swedana, Kati Basti, Othadam**info: www.joytinat.it/pindaswedana.htm

domenica 20 settembre 2009

domenica 13 dicembre 2009

domenica 20 giugno 2010

Pada Abyangam (massaggio del piede, riflessologia)info: www.joytinat.it/padabyangam.htm

domenica 18 ottobre 2009

Srotabyangam (massaggio vascolare)info: www.joytinat.it/srotabyangam.htm

domenica 8 novembre 2009

Midhi Abyangam

domenica 25 aprile 2010

Siro Vasti e Kayasekam

domenica 23 maggio 2010

Muri e Varma Abyangaminfo: www.joytinat.it/aggiornamento_varmamuri.htm

sabato 6 febbraio (Varma) e domenica 7 febbraio 2010 (Muri)

sabato 8 maggio (Varma) e domenica 9 maggio 2010 (Muri)

Abyangam – aggiornamento per diplomatiinfo: www.joytinat.it/aggiornamento_abyangam.htm

Vedi date corsi Abyangam a Genova e Milano

Seminario di Estetica in Ayurveda (In tre incontri)

1° incontro: domenica 6 dicembre 2009

2° incontro: domenica 10 gennaio 2010

3° incontro: domenica 21 marzo 2010

Cucina indianainfo: www.joytinat.it/cucina.htm

domenica 15 novembre 2009 (salita S. Barnaba)

Danza indiana (Bharata Natyam)info: www.joytinat.it/danza.htm

Date da stabilire

JOYTINAT MILANO**Muri Abyangam**info: www.joytinat.it/aggiornamento_varmamuri.htm

domenica 21 marzo 2010

Abyangam – aggiornamento per diplomatiinfo: www.joytinat.it/aggiornamento_abyangam.htm

Vedi date corsi Abyangam a Genova e Milano

Maternità (Thaimai)

Cura della gestante e del bambino secondo l'Ayurveda

info: www.joytinat.it/maternita.htm

sabato 30 e domenica 31 gennaio 2010

sabato 27 e domenica 28 marzo 2010

sabato 5 e domenica 6 giugno 2010

Cucina indianainfo: www.joytinat.it/cucina.htm

domenica 25 ottobre 2009

sabato 12 dicembre 2009

Danza indiana (Bharata Natyam)info: www.joytinat.it/danza.htm

Date da stabilire



Joytinat



Joytinat significa "luce del picco della montagna"

È guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

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 terapeuti
- ★ 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 Joytinat

Corinaldo	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) – Tel 071.679032, 071.6621871
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



Joytinat scuola di Yoga & Ayurveda – Centro salute

Ashram Joytinat via Ripa 24, Corinaldo (AN) – Tel/Fax 071.679032 - ashram@joytinat.it

Joytinat Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA - Tel/Fax 010.2758507; Tel 348.3852353

web: www.joytinat.it www-ayurveda-ashram.it e-mail: info@joytinat.it