



Joytinat®

NUMERO 27

APRILE 2010

Giornale Della Cultura Indiana

in questo numero

Prakruti

Piante ayurvediche: Brahmi

Alimentazione e salute

Un cammino verso la luce



***Lasciamo la finestra sempre aperta,
lasciamo entrare il sole e il vento,
lasciamo uscire l'energia negativa.
La finestra ci dà la possibilità di capire,
proteggere, preparare, trasformare***

Maestro Joythi



*Sillaba che non muore, essa è tutto
Om è tutto ciò che è passato
Om è tutto ciò che è presente
Om è tutto ciò che non è ancora
E tutto ciò che è di là del triplice tempo*

Mandukya, Upanisad



Pubblicazione: Ashram Joytinat, via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN)
Tel 071.679032 - e-mail: ashram@joytinat.it - web: www.joytinat.it

La Verità è l'Atman



*Nessuna legge supera la Verità
Niente è al di sopra di essa.
Nessuna cosa è più orribile
Della menzogna.*

*La Verità è l'Atman
Che nessuna parola può dire
La Verità è l'alleanza
Che noi stringiamo con dio.*

*Per ciò, o re, non mentire.
Sia la verità la compagna
Che al tuo cuore appartiene*

(Mahabharata, I, 69, 24-25)



Joytinat

Sommario

La verità è l'Atman	2
Editoriale di Swami Joythimayananda	
Entrate per la porta stretta	3
Il Messaggio del Maestro:	
Seguire Gesù	4
Consulti con il Maestro Joythimayananda	6
Prakruti	7
Ashram Joytinat	12
Raccolta fondi	14
Relazioni tra Bacopa (Herpestis monniera) e Centella (Hydrocotyle asiatica) entrambe chiamate Brahmi in Ayurveda	16
Sai scegliere saggiamente un dentifricio?	18
Lettere al Maestro	21
Alimentazione e Salute	
di Swami Joythimayananda	22
Un cammino verso la luce della vita	
di Swami Joythimayananda	26
I corsi Joytinat in breve	28
Le date dei prossimi corsi e seminari	31
Gli indirizzi dei Centri Joytinat	32

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Aprile 2010

Sede responsabile:

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

Presidente e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato nel mese di aprile 2010
Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

editoriale

ENTRATE PER LA PORTA STRETTA

Gesù ha detto entrate per la porta stretta.

Abbiamo la possibilità di camminare la via larga senza un confine e la via stretta con autocontrollo. Nella vita quotidiana, possiamo praticare la virtù o il vizio.

Attraversare la porta stretta significa seguire le azioni con autodisciplina, con la coscienza.

Vivere con un visione ampia ti porta a la porta sempre aperta.

Perché cadere nella via del vizio, quando esiste la possibilità di vivere la vita con la luce?

Non finite di essere coscienti, bisogna di essere allerta con purezza, altrimenti arrivano i vizi anche non volendo: seguire il Dharma con auto controllo nell'arco della giornata.

LA PORTA

La porta è un simbolo di apertura, attraverso essa tu puoi entrare e anche uscire.

Ma può rappresentare anche un limite! La porta come il cuore, deve essere sempre aperta. Dobbiamo accogliere le cose belle e quando entrano le cose negative, dobbiamo imparare a trasformarle in positive, come il sangue venoso prima di raggiungere il cuore viene purificato e trasformato. Lasciamo entrare tutto e lasciamo uscire solo le cose belle.

LA FINESTRA

Lasciamo la finestra sempre aperta, lasciamo entrare il sole e il vento, mentre lasciamo uscire l'energia negativa.

La finestra ci dà la possibilità di spiare, capire, proteggere, preparare e trasformare. Perché la porta e la finestra sono importanti? Sono un simbolo che ci aiuta a ricordare che dobbiamo funzionare come il cuore. Il cuore è generoso, non tiene il sangue solo per se, lo condivide con tutto il corpo. Rimane al centro del corpo e trasmette la pura energia a tutti. Lascia entrare e lascia uscire. Manda il buono e trasforma il male.

- Maestro Joythi

Seguire Gesù

Il messaggio del Maestro

Salve a tutti, sono Melodia, così mi chiama il Maestro, il mio nome anagrafico è Elodia.

Il Maestro dice che il valore del suono Elodia, secondo il sistema NYM, è l'8 mentre il valore di Melodia è 9.

Vivo in Ashram da un anno. Sono venuta per seguire il corso di Yoga insegnanti e ora imparo la vita del Karma yoga al fianco del Maestro.

Ogni mattina dopo la pratica di Yoga, cantiamo i mantra insieme, poi il Maestro commenta le letture del Vangelo. Io prendo nota... e ora sono contenta di condividere con voi tutti, le parole del Maestro. Cerco di mantenermi il più fedele possibile all'italiano nello stile del Maestro, il "Joytinese".

COME SEGUIRE GESÙ

Gesù è una figura da seguire, la forza divina, è la vita pura e difficile.

Lui insegna ad offrire il servizio dedicato agli altri, al mondo, all'universo.

Amare è un regalo puro... imparate ad amare senza aspettativa!

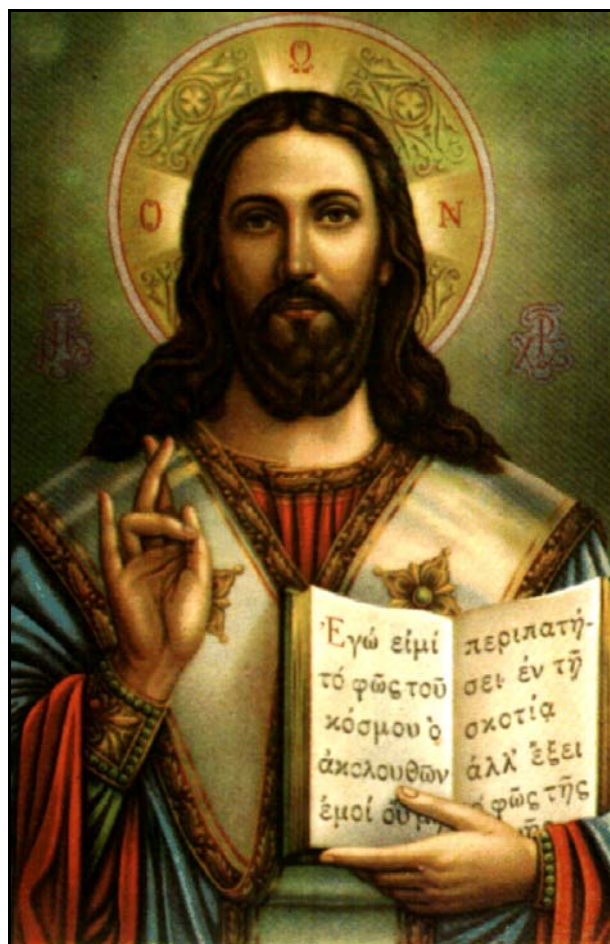
Amare è offrire la pace e il bene, soffiare l'amore per tutti e sempre.

Amare non deve essere una sofferenza ma un'offerta, il migliore regalo.

La parola soffrire è formata da so + offrire, saper offrire quindi conoscere come si dona all'altro.

Chi ha una visione suprema, dà un servizio all'universo, interrottamente.

Un uomo che ha una visione globale, non ha una casa propria, l'universo è la sua casa; Chi ha una visione alta, non fa divisione tra ciò che è suo e ciò che è dell'altro.



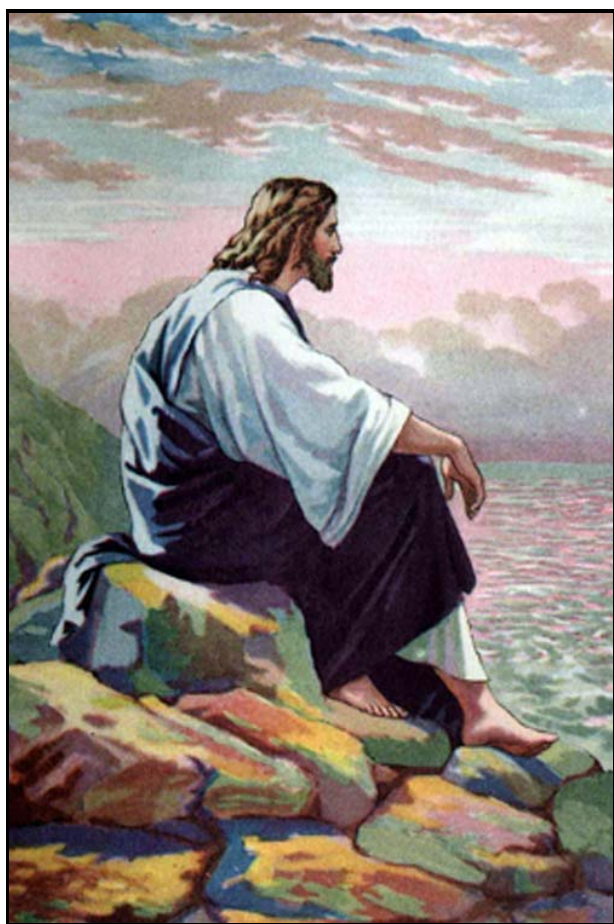
Nostro compito è sentirci parte dell'universo, al centro dell'universo... è questa la nostra missione.

Se vogliamo seguire la pace e il bene, facciamolo subito, non rimandiamo a domani... perché forse non verrà mai...

Bisogna agire subito e non rimandare il bene a domani.

Se viene un pensiero malvagio, rimandalo a domani, con calma, ma realizza il bene, subito.

Noi portiamo dentro bene e male, siamo come pecore e lupi, nell'anima siamo pecore, nell'ego siamo lupi... dobbiamo essere attenti, semplici come colombe.



Gesù chiama a seguirlo oltre la morte... a chi gli dice "Signore aspetta che seppellisca mio padre" ...lui risponde "lascia che i morti seppelliscano i morti". Nascita e morte, è una ciclicità che non termina...

IL DIGIUNO

Digiuniamo con scopo spirituale! Digiuno non è solo non mangiare il

cibo: digiuno deve essere allontanare ogni male. Se non si conosce neanche si percepisce il male.

Digiuno di male è un missione di vita. Digiunare significa distaccare dal Maya, dalla falsità, dalla violenza, dall'avidità, dalla rabbia, dalla gelosia, dall'odio, dalla paura. Digiuno di gridare, di imbrigliare, di bugie, di far male agli altri.

Quando digiuniamo con uno scopo spirituale, ogni azione che facciamo nell'arco delle 24 ore, dobbiamo farla sempre rivolti al Dio, cioè senza ego, così dobbiamo muoverci sulla via del digiuno.

La vita è un azione continua, fare, non fare, respirare, pensare, sentire, parlare... tutto è un'azione che è parte della vita.

Ogni azione deve essere rivolta allo scopo finale... mai dimentichiamo il nostro scopo finale! Ogni azione deve rientrare nella nostra pratica spirituale. Spirituale significa "essere a contatto con l'anima", non vivere nell'ego. non dividere mio e tuo... io e il mondo.... trovare soddisfazione nell'azione. Non avere aspettative... riflettere se si è ipocriti o sinceri... riscontrare l'ipocrisia genera tristezza...

Vedere la verità come la verità... modificare la verità non porta alla verità, allontana dalla purezza. Vediamo la luce laddove c'è luce, non si può vedere altro nella luce!

Consulti con il Maestro Joythimayananda

Per la cura dell'anima e del corpo

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



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

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

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

informazioni e prenotazioni:

Joytinat

Via Balbi 33/29 - 16126 Genova
Tel 010.2469338 - Tel/Fax 010.2758507
info@joytinat.it

Ashram Joytinat

Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN)
Tel 071.679032 - Tel 366.3526575
ashram@joytinat.it



PRAKRUTI

L'Ayurveda è la scienza della vita, un antichissimo sistema di medicina originato in India e diffuso in Oriente. La sua sapienza deriva dai *Veda*, e risale a più di quattromila anni fa. I suoi fondamenti si basano sulle osservazioni e sulla conoscenza della natura e dell'uomo. *Ayu* significa "vita", mentre *Veda* significa "conoscenza": conoscenza della vita.

L'Ayurveda fonda la sua dottrina sul principio che tutto ciò che è presente nell'universo o macrocosmo è presente anche all'interno del corpo degli esseri viventi, o microcosmo. L'uomo è quindi fatto a imitazione della natura, le dinamiche e i componenti che stanno alla base di uomo e dell'universo sono esattamente gli stessi.

I componenti che compongono e regolano l'universo possono essere materiali o immateriali. Alla prima categoria appartengono i *Panchamahabhuta* o cinque elementi primordiali: *Prithvi*, Terra; *Aap*, Acqua; *Tej*, Fuoco; *Vayu*, Air; e *Akash*, Spazio, o vuoto, o etere.

I componenti immateriali, altrimenti detti onnisostanze, sono tre: *Satva*, *Raja* e *Tama*. Essi sono anche noti come *Triguna*. *Satva* identifica la coscienza e la conoscenza, *Rajas* corrisponde al movimento e all'azione, mentre *Tamas* è l'inerzia, principio contrapposto agli altri due.

Vata, *Pitta* e *Kapha* sono tre forze o principi costitutivi che agiscono all'interno del corpo, altrimenti note come *Tridosha*. La loro concezione è una derivazione della teoria dei *Panchamahabhuta*. *Vata* è responsabile di tutti i movimenti volontari e involontari del corpo. Essa disciplina anche il metabolismo del corpo e l'attività della mente. *Pitta* sovrintende alla digestione degli alimenti, alla trasformazione del cibo in nutrimento per i

tessuti, alla regolazione della temperatura corporea. *Kapha* gestisce gli elementi costitutivi del corpo e ne previene la distruzione. Ogni individuo reagisce agli stimoli in maniera differente e unica. Questa variazione nelle risposte è dovuta alla diversa costituzione, ossia alla variazione della composizione relativa dei principi biologici di base all'interno dell'individuo.

Sulla base dell'equilibrio che si instaura tra questi differenti principi, ossia della costituzione di base, possiamo distinguere tre principali categorie di individui in base al principio biologico costitutivo prevalente in essi: *Vata*, *Pitta* o *Kapha*.

La costituzione di base è determinata nel momento stesso del concepimento. La costituzione in Ayurveda è detta *Prakruti*, concetto il cui significato può essere avvicinato a quelli di "natura", "forza creativa" o "creazione primordiale". La prima espressione della presenza dei cinque elementi di base è la costituzione individuale. Sulla base di questa presenza, si possono identificare sette tipi di *Prakruti*. Nel corso della vita di un individuo si verifica una costante interazione tra ambiente interno e universo esterno. Un principio fondamentale alla base del concetto di guarigione in Ayurveda sostiene che deve instaurarsi un equilibrio tra le forze o principi costitutivi che agiscono all'interno dell'individuo, e qualora si verifichi un'alterazione questo bilanciamento può essere ristabilito modificando dieta e abitudini di vita al fine di contrastare i cambiamenti nell'ambiente esterno che hanno originato lo squilibrio.

Prakruti significa quindi costituzione dell'individuo. Essa è stabilita prima della nascita e corrisponde alla particolare combi-

nazione dei tre *Dosha* all'interno del corpo. Ciascun *Dosha* esercita un effetto specifico sulla mente, sulla struttura anatomica e sulle attività fisiologiche dell'individuo. I risultati delle influenze esercitate dai *Dosha* si riflettono quindi nelle differenze tra i diversi individui. Si assume che all'interno di ognuno l'influenza predominante sia esercitata dal *Dosha* presente in maggior quantità rispetto agli altri, che quindi influenzerà maggiormente con le sue caratteristiche l'anatomia, la fisiologia, la psiche e le reazioni agli stimoli da parte del soggetto. Naturalmente, anche i *Dosha* presenti in quantità minore eserciteranno la loro influenza e contribuiranno comunque a determinare il carattere costitutivo individuale. La *Prakruti* riveste un ruolo fondamentale nella salute, nelle infermità, nelle emozioni, e in tutti gli aspetti della vita della persona, per cui è dovere di ciascuno di noi conoscere la propria costituzione corporea.

Prakruti Parikshana, la determinazione della costituzione individuale di un essere umano, come già è stato detto, avviene nel momento della fecondazione ed è influenzata dall'ambiente, dalla stagione, dalla dieta e dallo stile di vita della madre, oltre che ovviamente dalla costituzione di entrambi i genitori. La *Prakruti* è determinata dalla quantità relativa dei tre principi, *Vata*, *Pitta* e *Kapha*: la loro combinazione in differenti quantità crea un equilibrio che appunto è detto *Prakruti*.

Prakruti Parikshana, la determinazione della costituzione individuale, è necessaria per diversi motivi, primo tra tutti per capire le tendenze e le attitudini di una persona riguardo alle attività mentali e fisiche. Inoltre, individui che presentano una determinata *Prakruti* sono maggiormente soggetti a specifiche malattie, la cui insorgenza può essere quindi prevenuta o contrastata. Anche le diverse stagioni esercitano influenze specifiche sui soggetti, ed anche questo dipende dalla *Prakruti*. Essa è inoltre influenzata dalla dieta e

dallo specifico regime di vita condotto dall'individuo. Dalla *Prakruti* deriva la prognosi della malattia, ossia il procedimento da seguire per debellarla: non esiste un rimedio specifico e universale per una patologia, ma esso dipende e varia in base alle caratteristiche costitutive del soggetto trattato. Di conseguenza, anche il dosaggio dei singoli farmaci deve essere stabilito in base alla *Prakruti* individuale.

Per esaminare in modo appropriato ed accurato la *Prakruti* del soggetto, bisogna tenere conto di una serie di fattori. Innanzitutto dallo stato del paziente, che deve essere pienamente vigile e consapevole, preferibilmente sano e età tale da essere in grado di comprendere le domande del terapeuta e rispondere in modo corretto e appropriato. Nel caso in cui il paziente sia un bambino, quindi, è necessaria la presenza dei genitori per rispondere a determinati quesiti. Oggigiorno i questionari per stabilire la *Prakruti* di un soggetto sono divenuti molto articolati, e si è arrivati ad utilizzare programmi informatici per elaborare le risposte. Anche la stagione costituisce una variabile fondamentale suscettibile di influenzare l'analisi: sebbene l'esame della *Prakruti* possa essere condotto in qualsiasi periodo, la *Parikshana* più accurata è quella effettuata dal *Vaidya* durante la stagione estiva o in quella invernale, o ancora nel corso della stagione delle piogge per quei Paesi interessati da questo fenomeno.

La *Prakruti* è stabilita dal terapeuta attraverso la presa in esame di molteplici fattori, tra cui la struttura corporea, il colore della pelle, l'analisi delle caratteristiche dei capelli, l'appetito, il sonno, la qualità della digestione, l'esame delle articolazioni, le attività di defecazione e minzione, le inclinazioni e le abitudini sessuali, le attitudini e le capacità mentali, le caratteristiche dei sogni, la dieta e le abitudini alimentari, lo stile di vita, il comportamento, l'influenza della stagione e del clima, e per quanto concerne i

soggetti di sesso femminile anche il ciclo mestruale.

Caratteristiche della *Prakruti* sulla base della preminenza dei singoli *Dosha*

Carattere VATA

Aspetto: disarmonico, secco (movimento irregolare di *Vata*)

Struttura costitutiva: sottile, poco strutturato, le parti del corpo non appaiono armoniche tra loro (movimento irregolare di *Vata*)

Peso corporeo: basso (mobilità di *Vata*)

Pelle (*twaca*): al tatto e all'apparenza si presenta secca, ruvida, fredda, soggetta a spaccature, sottile, rugosa

Capelli: secchi, fragili, ruvidi con tendenza alle doppie punte, radi, crepi (attributi di *Vata*)

Fronte: piccola e stretta, alta non più di quattro dita

Occhi: di forma rotonda o irregolare, disuguale; ciglia secche, ruvide, rade e irregolari; sclera offuscata, secca, irregolare; iride offuscata e opaca; sguardo sfuggente

Naso: corto, privo di spigoli

Labbra: secche e screpolate, scure, di forma irregolare, divise

Denti: secchi, ruvidi, tendenti a scurire, corti ma grossi

Lingua: secca e screpolata, ruvida, breve

Petto: esile e stretto

Addome: poco strutturato, di piccole dimensioni

Piedi: secchi, di forma irregolare, soggetti a spaccature

Vene e tendini: prominenti, gonfi

Unghie: secche, piccole, ruvide, fragili, scure, soggette a rotture

Giunture: poco prominenti, non ben posizionate, instabili e rumorose, con il profilo delle ossa bene in vista

Attività: veloci, instabili, soggette a tremori e crampi (caratteri *Vataja*)

Polso (*nadi*): flebile, debole, rapido, facilmente soggetto a cambiamenti, ricorda il movimento di un serpente

Voce: aspra, secca, debole, soggetta a balbuzie e poco chiara, spezzata, vibrante, stridula.

Eloquio: loquace e veloce, incoerente, eccitato

Appetito: scarso ma frequente, irregolare e variabile

Sete: variabile

Agni: irregolare (*Vishama*)

Sensibilità al sapore (*rasa*): dolce, salato acido, caldo, oleoso

Kostha (digestione ed evacuazione): *krura* (duro)

Minzione: in piccole quantità, frequentemente

Feci: costipate, secche, dure, in piccole quantità

Sonno: disturbato e interrotto, scarso

Sogni ricorrenti: volare nel cielo e sopra le montagne, rassegnazione, corsa, paura

Forza: debole

Attitudine al rischio: timido

Tendenze e aspirazioni: distratto, estraniato, ama parlare, la musica, le cose allegre e il clima caldo

Intelletto: esitante, non ben organizzato

Memoria: debole, tende ad afferrare facilmente i concetti ma a dimenticare in fretta, buona memoria a breve termine ma scarsa nel lungo periodo

Concentrazione: incostante

Natura e fede: non religioso, poco fedele, poco propenso alla verità e alla clemenza, di scarsa cultura, di natura irascibile

Emozioni: facile alla collera, geloso, avido, di umore mutevole, instabilità nei rapporti di amicizia che determina la presenza di pochi amici intorno a sé

Salute finanziaria: tendente all'impoverimento in quanto spende impulsivamente e per cose di scarsa importanza

Aspettativa di vita: bassa

Carattere PĪTTA

Aspetto: delicato, gradevole (per effetto delle qualità di *Pitta*)

Struttura costitutiva: corporatura media, muscolatura delicata, molle e morbida (per effetto delle qualità di *Pitta*)

Peso corporeo: moderato (per effetto delle qualità di *Pitta*)

Pelle: calda, leggermente oleosa, morbida, vagamente profumata (per effetto delle qualità di *Pitta*)

Capelli: morbidi, sottili, con tendenza a ingrigimento e calvizie precoce (per effetto delle qualità di *Pitta*)

Fronte: di dimensioni medie

Occhi: piccoli, morbidi, sottili, con ciglia rade, sclera giallastra

Naso: di medie dimensioni, delicato, aguzzo

Labbra: sottili, morbide, delicate, rossastre, di dimensioni medie

Denti: di colore bianco-giallastro, di dimensioni medie

Lingua: rossa, sottile e lunga

Petto: di dimensioni medie

Addome: di dimensioni medie

Piedi: morbidi, sottili, delicati, con tendenza alla sudorazione

Vene e tendini: sottili

Unghie: morbide, lisce, rosate e lucenti

Giunture: sciolte e armoniche

Attività: veloce, chiaro e preciso

Polso: moderato e costante, ricorda il salto della rana

Voce: tono alto, con timbro chiaro e intensità media

Eloquio: rapido, gradevole, ama discutere, tende ad assumere atteggiamenti offensivi, acuto e tagliente

Appetito: eccessivo

Sete: eccessiva (*Tikshana*)

Sensibilità al sapore (*rasa*): predilige i gusti dolce, amaro, astringente, e le bevande fredde

Kostha (digestione ed evacuazione): *mrdu* (soffice)

Minzione: copiosa e dal cattivo odore

Feci: sciolte o semiliquido, giallastre, in grande quantità, oleose, dal cattivo odore.

Sonno: moderato, breve ma profondo

Sogni ricorrenti: luce, stelle, fuoco, elettricità, rabbia, violenza, guerra

Forza: moderata

Attitudine al rischio: avventuroso

Tendenze e aspirazioni: gli piacciono le cose profumate, i profumi, i fiori, i vestiti dai colori vivaci, svolgere lavori di precisione e responsabilità, il clima freddo

Intelletto: brillante, intelligente

Memoria: buona e forte

Concentrazione: salda

Natura e fede: non religioso, infedele, gentile solo con gli amici, corretto nei comportamenti, litigioso, tende a dare aiuto a coloro che hanno bisogno

Emozioni: si arrabbia facilmente, geloso, avido, cambia umore rapidamente e fatica a mantenere le amicizie a causa del temperamento acceso

Salute finanziaria: spende moderatamente ma non disdegna il lusso

Aspettativa di vita: media



Carattere KAPHA

Aspetto: gradevole, dolce e delicato

Struttura costitutiva: ben costruito, forte e ben proporzionato, corporatura imponente e massiccia

Peso corporeo: eccessivo

Pelle: soffice, spessa, oleosa, fredda e umida

Capelli: abbondanti, scuri, morbidi, lucenti e corposi, setosi, oleoso, fitti

Fronte: di grandi dimensioni, non stempiato, non eccessivamente alta

Occhi: lunghi e grandi come quelli dei pesci, con lunghe ciglia scure e spesse, sclera limpida, lucente, bianco-bluastro, iride acquosa, lucente e arrossata, sguardo fermo e calmo

Naso: grande e rettilineo

Labbra: regolari

Denti: bianchi, forti e lucenti

Lingua: bianco rosata, scivolosa e carnosa

Petto: ampio, dilatato, vistoso

Addome: sporgente, flaccido, voluminoso

Piedi: morbidi, lisci, uniformi, dalle suole stabili

Vene e tendini: nascosti, poco visibili, non prominenti

Unghie: grandi, lisce, lucide e lucenti, di colore rosa pallido

Giunture: forti, ben sviluppate, ben coperte, non si notano i profili delle ossa

Attività: lento e costante, andatura lenta e pesante

Polso: lento, ampio, costante, le pulsazioni ricordano l'incedere di un cigno

Voce: profonda, sonora, gradevole, dolce ma imperiosa

Eloquio: lento e costante, monotono ma gradevole, continuo, forbito

Appetito: pigro ma costante

Sete: scarsa

Agni: manda (represso)

Sensibilità al sapore (*rasa*): predilige i gusti astringente, amaro e piccante, il cibo asciutto

Kostha (digestione ed evacuazione): *madhyam* (medio)

Minzione: nella norma

Feci: voluminose, pesanti, tendenti al giallo-biancastro, evacuazione lenta.

Sonno: profondo, pesante, prolungato; tende, se ne ha la possibilità, a dormire anche durante il giorno

Sogni ricorrenti: freddo, cose piacevoli, poetiche e romantiche, acqua, laghi, mare, nuotate, nuvole

Forza: elevata

Attitudine al rischio: Avventuroso

Tendenze e aspirazioni: ama le materie scientifiche, la letteratura e la filosofia, la danza, la musica e l'arte in genere, i colori chiari e leggeri, predilige i climi caldi

Intelletto: buono e costante

Memoria: buona, afferra lentamente i concetti ma li conserva a lungo e in modo chiaro

Concentrazione: buona

Natura e fede: religioso e devoto, amante della verità e della bontà, colto, tranquillo e pacifico, disponibile, costante

Emozioni: difficilmente irritabile, ma se lo diviene serba a lungo il rancore, poco geloso, generoso, non coltiva inimicizie ma se lo fa le trascina a lungo, gentile, di umore stabile, ha molti amici e di lunga durata

Salute finanziaria: grande risparmiatore, tende a spendere in particolare per il cibo

Aspettativa di vita: lunga

Vata, Pitta e Kapha controllano la conformazione anatomica del corpo e le sue attività fisiologiche. *Satva, Raja e Tamas* sono sovrintendono sulla mente, anch'essi mossi da *Vata, Pitta e Kapha*.

La mente è strettamente connessa con *Atman*, l'anima. Quest'ultima esprime i propri desideri e le proprie necessità trasmettendoli al corpo attraverso la mente. Di conseguenza, è sempre la mente ad esercitare un controllo continuo costante su tutte le attività umane. La mente deve rimanere sotto controllo in ogni momento per garantire il mantenimento della salute a livello del corpo e dell'anima.



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.



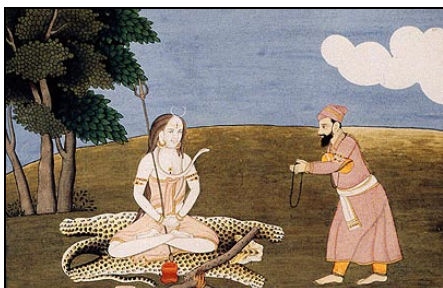
Ayurveda

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



Meditazione

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



Panchanga Yoga

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



Panchakarma - Disintossicazione

Il Panchakarma è 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.



Associazione Joytinat - Yoga Ayurveda

Presidente: Maestro Swami Joythimayananda

Sede legale: Via Ripa – 24 Corinaldo, 60013 – Ancona. Italy.

Tel – 0039 071 679032. - C.F.: 92023940429

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

Data: 05 – 02 - 2010

Oggetto: APPELLO PER LA RACCOLTA FONDI

Ashram Joytinat: L'Ashram è stato fondato dal maestro Swami Joythimayananda nel 2004. Nasce come una comunità di “vivere semplice” e come una scuola di formazione per la diffusione dello Yoga e dell'Ayurveda. Lo scopo principale è educare l'individuo a costruire la **luce della vita** gestendo la vita quotidiana (Dinacharya) secondo la cultura Vedica.

Gli insegnamenti del maestro sono un filo di crescita che unisce

La pratica yoga e medicina ayurveda, coltivazione biologica, il servizio, la meditazione, il canto del mantra e il rilassamento.

Carissimi, come saprete, il Maestro Swami Joythimayananda con enormi sacrifici sta ultimando la ristrutturazione di un immobile, attiguo al nostro Centro che, appena ultimato, sarà messo a disposizione della nostra Associazione per l'ospitalità della gente che vorrà venire a passare dei periodi presso il nostro Ashram. e sarà utilizzato come alloggio per coloro che saranno intenzionati a vivere in modo permanente o per un lungo periodo nella comunità Ashram Joytinat

Stiamo, costruendo l'immobile ecologicamente, la sua superficie complessiva è di mq. 1000 ed è strutturato su tre livelli + tre annessi: una cantina, un tempio e un laboratorio per la produzione di prodotti ayurvedici e prodotti biologici coltivati nella terra dell'Ashram Joytinat.

I lavori sono a buon punto. Sono stati ultimati gli interventi esterni e sono già stati predisposti gli impianti interni. In questo momento si sta provvedendo alla stesura dell'intonaco sulle pareti interne. Per il completamento dei lavori bisognerà provvedere a tutti gli infissi e alle porte.

Noi come Associazione Joytinat, in considerazione del fatto che il Maestro Joythimayananda in un prossimo futuro metterà a completa disposizione tale immobile per le attività del nostro Centro e per dare la possibilità a tutti coloro che hanno un interesse sincero ad apprendere la conoscenza Vedica al suo fianco del per divulgare la sua missione di Luce della vita.

abbiamo pensato che sarebbe così meritevole poter contribuire alla realizzazione di questa opera mediante una raccolta fondi che sia sufficiente all'acquisto degli infissi e delle porte.

Per questo motivo ci rivolgiamo a Voi tutti contando sulla vostra sensibilità e sulla condivisione del progetto.

La spesa per gli infissi e per le porte ammonta complessivamente ad euro 90.000 in quanto trattasi di 35 infissi per finestre e 40 porte interne di varia misura.

Potete scegliere, in base alle vostre possibilità, di donare qualunque cifra e potrete farlo anche mediante un piano mensile o semplicemente una tantum.

Vi ricordiamo che tale donazione potrà essere deducibile dalla vostra dichiarazione dei redditi in Italia, in quanto siamo una Associazione di Promozione Sociale. Sarà però necessario che tale donazione sia fatta mediante bonifico bancario, postale, o assegno bancario.

Se volete predisporre un piano di donazioni continuativo (donare una quota ogni mese) contattate il centro al numero **071/679032** e chiedete come fare.

Alla fine della campagna di raccolta fondi, Vi renderemo su quanto siamo riusciti a raccogliere e come sono state utilizzate le Vostre Donazioni.

Abbiamo pensato di istituire un registro, consultabile da tutti, ove saranno inseriti tutti i nominativi dei donatori, se questi lo vorranno.

A fine lavori realizzeremo una targa di ringraziamento con i nominativi dei donatori e sarà appesa nella nuova struttura.

Per effettuare le donazioni potete farlo nelle seguenti maniere:

a) Bonifico bancario intestato ad JOYTINAT YOGA AYURVEDA

IBAN: IT 84 X 08508 37330 0000 1010 5905

b) Assegno bancario.

Gesù ha detto entrate per la porta stretta....

La porta e la finestra danno tutte le possibilità

Attraversare la porta stretta significa seguire le azioni con auto disciplina. Vivere con una visione ampia, aprendo la finestra ti porta alla porta che sarà sempre aperta.

**RINGRAZIAMO ANTICIPATAMENTE TUTTI COLORO CHE SARANNO UNITI
ALL'INIZIATIVA DEL MAESTRO.**

**IL VICEPRESIDENTE
Lisa Gervasutti (Bavani)**



**ASHRAM JOYTINAT È NATO CON IL LAVORO SENZA SOSTA
ORA STA DANDO LA LUCE DELLA VITA**

Ashram è ha disposizione per coloro che sono intenzionati a vivere in modo permanente o per un lungo periodo nella comunità, impegnando in modo produttivo e in profondità per la luce dell'Ashram.

Nota – le persone saranno accettate dopo un periodo di prova.

Per informazioni: ashram@joytinat.it

Annuncio: L'Ashram Joytinat in questo momento ha bisogno di un informatico con esperienza per la realizzazione di progetti per la gestione e organizzazione della comunità.

Per informazioni: ashram@joytinat.it

**Legami e relazioni tra *Bacopa*
(*Herpestris monniera*) e
Centella (*Hydrocotyle asiatica*)
Entrambe chiamate *Brahmi*
in Ayurveda**

Il termine Gotu Kola o Vallarai si riferisce a *Centella asiatica* mentre *Brahmi* o NirBrahmi si riferisce a *Bacopa*.

Gli esperti di erbe che vivono in occidente affermano con decisione che si tratta di due specie diverse, e lo fanno a ragion veduta. Ma devono allo stesso tempo fare i conti col fatto che per tradizione entrambe le specie sono chiamate *Brahmi* in India, per cui nemmeno gli esperti di Ayurveda si trovano in torto. Dobbiamo considerare che le radici dell'Ayurveda affondano nella notte dei tempi, e i primi testi scritti risalgono a 5000 anni or sono.

Questa breve premessa è utile per rilevare che già nell'antichità i *Vaidya* si erano resi conto delle numerose similitudini nelle proprietà di queste due specie. Ovviamente non conoscevano i nomi scientifici e le famiglie di appartenenza di queste piante, anche perché la classificazione linneana fu introdotta soltanto secoli più tardi, ma certamente le chiamarono entrambe *Brahmi*.

In molti libri *Hydrocotyle* e *Centella asiatica* sono indicati come sinonimi, ed entrambi i nomi vengono utilizzati per indicare la stessa pianta. Nella *Indian Materia Medica* sia l'*Hydrocotyle* che la *Centella asiatica* corrispondono a *Brahmi* o al suo sinonimo sanscrito *Manduk parni*. In hindi, invece, quest'ultimo viene chiamato *Khulakudi* e *Brahma manduki*. In inglese il nome corrispondente è *Indian Pennywort*.

Hydrocotyle e *Centella asiatica* corrispondono a *Gotu Kola*, e la pianta appartiene alla famiglia delle *Umbellifere* o *Apiacee*. L'ombrella è un agglomerato floreale in cui diversi steli di lunghezza quasi uguale tra loro si aggregano attorno a un unico centro a formare una superficie curva ed appiattita, come per esempio nel caso del prezzemolo.

La *Centella asiatica* è stata impiegata come pianta medicinale in India e nel sud-est asiatico sin dall'epoca preistorica.

L'*Hydrocotyle*, come riporta il trattato *The Major Herbs of India*, deriva il suo nome dalla radice greca *hidro*, che identifica l'acqua, e da *cotyle* che significa "coppa": il nome identifica quindi il suo habitat, l'acqua, e la forma delle foglie, che ricorda appunto quella di una coppa.

Nel corso delle mie ricerche mi sono inoltre reso conto che la *Bacopa monniera* (o anche *monnieri*, non c'è identità di denominazione) possiede un altro nome più antico e oggi caduto in disuso, ossia *Herpestis monnieri*. Sono subito andato a ricercare questo termine nella *Indian Materia Medica* all'interno della famiglia delle *Scrophulariaceae*, e ho constatato che sono presenti diverse utili informazioni.



Bacopa Monnieri

Il termine *Brahmi* deriva da *Brahma*, il Supremo Intelletto o Creatore, o ancora la Conoscenza, in quanto la pianta possiede potenti proprietà *Rasayana* o ringiovanenti.

Brahmi (più specificamente inteso come *Bacopa*) è il principale tonico nervino della tradizione ayurvedica, comunemente utilizzato nel trattamento di epilessia e infermità mentale o per accrescere e potenziare la memoria e le facoltà intellettuali.

Per quanto concerne l'*Hydrocotyle asiatica*, secondo la *Indian Materia Medica* agisce come alterativo, tonico, diuretico e stimolante locale, soprattutto a livello del sistema cuta-

neo. Esercita una notevole influenza sull'apparato genitale e urinario e possiede proprietà emmenagogiche, ovvero di stimolare l'afflusso di sangue nell'area pelvica e nell'utero, e, in alcuni casi, favorire la mestruazione. Nel paragrafo dedicato all'Herpestis monniera la *Indian Materia Medica* le attribuisce proprietà di tonico cardiaco e nervino, mentre fusto e foglie agiscono come diuretico e lassativo. Il suo alcaloide è definito come altamente tossico.

Il *rasa* o gusto del Brahmi è amaro e astringente. Il suo *virya* o potere è freddo. Questo genere di *virya*, caratteristico di qualsiasi sostanza che possiede proprietà lenitive, esercita un'azione positiva sul sistema nervoso ed è utile soprattutto in caso di squilibrio di *Pita*. Il *vipaka* o effetto post-digestivo è dolce. Il Brahmi possiede inoltre un *prabhav* o potere speciale capace di alleviare epilessia e isteria. Il *prabhav* è una azione particolare il cui effetto può essere osservato solamente per mezzo dell'utilizzo della pianta ma non può essere isolato attraverso la sua analisi. Secondo il *Bhavaprakasa Nighantu*, Brahmi possiede inoltre tra i suoi attributi quello di essere *laghu* (leggero) e *sara* (lassativo).



Centella Asiatica

I medici indiani e i *Vaidya* sfruttano il Brahmi come medicamento interno ed esterno in caso di affezioni della pelle, ulcerazioni, formazioni callose croniche, sifilide, eczemi ostinati e cronici, psoriasi, lebbra, malaria e febbri, epilessia, disturbi mentali, rigonfiamento delle ghiandole, ascessi e reumatismi cronici, secrezioni mucose in caso di diarrea infantile. È

stato inoltre efficacemente utilizzato in casi di amenorrea (fonte: *Indian Materia Medica*). Recenti prove di laboratorio hanno dimostrato che la sua assunzione provoca un incremento dei globuli rossi nel sangue, ed anche il livello di proteine ed emoglobina accresce in maniera significativa.

Il Brhami è un potentissimo *rasayana*, così come affermato già dalle principali autorità fondative dell'Ayurveda (Charaka, Susruta, Vagbhata). È in potente tonico, alterativo, diuretico e stimolante a livello locale. La sua somministrazione a soggetti affetti da lebbra causa in essi una sensazione di calore e formicolio nella pelle, soprattutto a livello delle mani e dei piedi, seguita da una sensazione di calore più generale che può durare anche giorni e divenire in alcuni casi a stento tollerabile: ciò è dovuto al fatto che la circolazione a livello dei capillari viene accelerata. A una settimana circa di distanza si nota un miglioramento dell'appetito e nel tempo la pelle diviene più morbida, le zone in cui l'epidermide appariva più spessa tendono ad assottigliarsi e la traspirazione ne trae giovamento (fonte: *Indian Materia Medica*, paragrafo relativo all'*Hydrocotyle asiatica*).

Una o due foglie possono essere somministrate ogni mattina in caso di balbuzie; per disturbi mentali e perdita di memoria vengono prescritte piccole quantità di foglie essiccate stemperate nel latte, preferibilmente al mattino. Applicazioni esterne di unguento, olio o succo si rivelano efficaci in caso di contusioni, infiammazioni, gonfiori o dolori reumatici (fonte: *Indian Materia Medica*, paragrafo relativo all'*Hydrocotyle asiatica*).

Uno studio randomizzato in doppio cieco è stato condotto su 30 bambini mentalmente ritardati che non presentavano problemi di epilessia o altre patologie di origine neurologica al fine di studiare l'influenza del Brahmi sulle abilità mentali generali. Il risultato ha evidenziato un significativo miglioramento sia nelle capacità generali che nei modelli comportamentali in seguito a una somministrazione di breve periodo della durata di 12 settimane (Appa Rao, *Medicinal plants of India*, Indian Council of Medical Research 1987). In questo caso gli è stata somministrata Centella Asiatica.

Rapporti su analoghe ricerche condotte dalla Swinburne University hanno evidenziato un cambiamento significativo nell'apprendimento verbale e nella capacità mnemonica in seguito alla somministrazione di Bacopa monnieri. Il Brahmi possiede la capacità di bilanciare tutti e tre i *Dosha* (si dice quindi che è *tridoshico*), ed è di conseguenza adatto per tutti i tipi di costituzione, particolarmente per *Kapa* e *Pita* in virtù del suo sapore amaro e astringente. Il suo potere post-digestivo dolce ed il suo effetto freddo lo rendono particolarmente efficace su *Vata dosha*, che sovrintende sul sistema nervoso (e come abbiamo visto Brahmi si è dimostrato un potente tonico per nervi e cervello).

Brahmi si dimostra particolarmente efficace nel trattare i disturbi da deficit dell'attenzione, la demenza e l'Alzheimer. È un rimedio eccellente in caso di attacco cardiaco, esaurimento nervoso, apatia, spossatezza, reumatismi cronici. Le principali qualità del Brahmi sono la longevità ed il miglioramento delle capacità mnemoniche e di apprendimento. È infine sfruttato in caso di raucedine e cali di voce.

Per quanto concerne il valore terapeutico a livello del corpo, Brahmi è utilizzato per il trattamento di spasmi muscolari, malaria, febbre, epilessia, rigonfiamento delle ghiandole, reumatismo cronico, amenorrea, possiede proprietà ringiovanenti (*rasayana*) ed agisce sul sistema nervoso come tonico nervino, rafforza il sistema immunitario, è cardiotonico ed è efficace in caso di edema ed insonnia.

A livello della pelle può essere sfruttato in caso di ascessi, ulcerazioni, affezioni della cute come eczemi ostinati e cronici, psoriasi, lebbra, sifilide, calli, contusioni, elefantiasi dello scroto, perdita di capelli.

A livello emozionale e nervoso Brahmi viene prescritto in caso di disagio mentale, perdita di memoria, per aumentare le capacità di apprendimento, per stimolare il sistema nervoso centrale, come antidepressivo e in caso di delirio, isteria, apatia.

Per l'*Hydrocotyle asiatica* la *Indian Materia Medica* riporta alcune controindicazioni in quanto se ingerita in dosi molto massicce la pianta esercita azione narcotica e causa emi-

crania, vertigini e in rari casi induce il coma o un persistente prurito della pelle.

La mia esperienza derivata dall'utilizzo soprattutto di Bacopa monnieri nelle sue principali formulazioni come Brahmi Rasa, Brahmi Gruta, Brahmi Prash, e Brahmi Tailam mi ha rivelato che si tratta di un eccellente tonico e di un valido aiuto per la memoria. Ho potuto osservare ottimi risultati in caso di disturbi mentali, depressione, trattamento dei sintomi della menopausa e casi di perdita di memoria. Il suo utilizzo in molti casi ha portato ad un pronto riequilibrio dello stato mentale.

Anche l'olio estratto dalla Bacopa monnieri si è rivelato di eccellente qualità. Personalmente l'ho utilizzato nel trattamento di casi di perdita di memoria, affezioni della pelle, depressione e perdita di capelli: l'olio di Brahmi (Bacopa) si è rivelato efficace nello stimolare la crescita dei capelli e la sua azione è stata verificata sia su persone che presentavano una crescita limitata che su bambini ed adulti che presentavano una abbondante crescita di base.

Brahmi Rasa e Brahmi Gruta sono eccellenti per incrementare la memoria e stimolare l'intelletto.

Ho inoltre utilizzato l'olio di Brahmi nella pratica del *nasya* (irrorazione delle narici) ed il risultato è stato sorprendente sia a livello depurativo che lenitivo.

Tutte le fasce d'età possono trarre beneficio dall'utilizzo del Brahmi: è efficace in caso di problemi cutanei, per la cura del bambino, in caso di pelli sensibili o usurate, e come antinfiammatorio ed agente ringiovanente. Ho riscontrato successi nel trattamento di bruciature ed eczemi con Brahmi Gruta.

Il Brahmi Rasa è un tonico nervino naturale che si è rivelato eccellente nel trattamento dell'esaurimento nervoso e per migliorare la ritenzione mnemonica. Allo stesso modo la Bacopa si è infatti dimostrata efficace nell'accrescere la memoria e in caso di esaurimento nervoso e stati di spossatezza.

Gli antichi *Vaidya* conoscevano le similarità dell'azione di queste due differenti specie, conoscevano il loro *rasa* (gusto), *virya* (potere), *veepak* (effetto post-digestivo) e soprattutto il *prabhav* o energia speciale, e li sfruttavano di conseguenza.

Sai scegliere saggiamente un dentifricio?



Era la prima volta che sentivo veramente la mia bocca pulita e gradevole, una grande soddisfazione e gioia ora la potrei definire una percezione elevata! Il Maestro Swami Joythimayananda prepara personalmente questa polvere dentifricia chiamata "*Rasa danti*". Mai dimenticherò questo giorno.

Dopo un seminario, incuriosita da ciò che il Maestro ci aveva raccontato su questa magica polvere ne acquisto un barattolino contenente della polvere marrone rossastro. Il mattino successivo seguendo le indicazioni che il Maestro ci aveva dato prendo un pizzico di polvere nel mio indice destro e strofino tutti i denti e anche le gengive (consiglia il Maestro), e come un massaggio, uso anche il mio pollice per strofinare le gengive del palato alto; il tutto fatto in un minuto; poi sciacquo con acqua e ancora strofino con le dita i denti e le gengive, (che bella sensazione) poi sciacquo nuovamente. Pulisco poi la lingua raschiandola 6/7 volte in superficie con un piccolo strumento chiamato *pulisci lingua* (consigliato dal Maestro). Finale sciacquo la bocca ancora, e poi faccio dei gargarismi. Sento da subito una grande soddisfazione come se avessi realizzato qualcosa di importante già al mattino presto. Ho sentito di aver realizzato un importante dovere e credo che la consapevolezza di realizzare tutti giorni anche una sola e semplice cosa possa farci sentire bene. Il Maestro dice spesso nelle sue lezioni: "la mattina è il tempo adatto a pulire e disintossicare; ogni mattina dobbiamo dedicare almeno un ora purificare il corpo, la mente, l'anima dedicando anche parte del nostro tempo per la crescita interiore.

Il Rasadanti contiene ingredienti completamente naturali e viene preparato artigianalmente sotto la guida del Maestro Swami Joythimayananda. Gli ingredienti che vengono utilizzati sono: Amalaki, Haritachi, Bibitachi, Trikattu, piper longum, mangista, Gairic, amido di riso, salvia, menta, rosmarino, foglie di olive, sambrani, sale di miniera, osso di mandorla, canfora.

Solitamente nel mercato troviamo il dentifricio sempre in pasta. Il Maestro dice che il dentifricio deve essere sottoforma di polvere non come una pasta. La polvere ha in se la caratteristica di grattare, mentre la pasta è appiccicosa come la qualità delle

tossine. In commercio inoltre siamo soliti trovare dentifrici dai gusti più svariati: Fragola, lampone, menta, così siamo stati abituati fin da bambini, ma dovete sapere invece che il dentifricio deve avere il gusto amaro, pungente, astringente, salato e aspro, mai dolce. L'amaro ha la qualità penetrante, il pungente aiuta a digerire le tossine, l'astringente corrode e raccoglie, il salato e l'aspro lucidano.

Oggi si trovano nel mercato tante marche di dentifrici, che contengono *dolcificanti, additivi, umidificanti, aromi artificiali, conservanti, coloranti sintetici, antimicrobici, additivi, acidificanti, alcalinizzanti, schiumogeni, fluoro eccetera*. La maggior parte di questi sono sintetici, ed un uso abbondante e continuo possono creare danno alla salute dell'individuo. Tutto ciò che viene prodotto sinteticamente ha la tendenza a provocare un alterazione del funzionamento naturale del corpo umano. Disturba l'equilibrio di Tridosha (le tre forze governative dell'uomo), dei tessuti (Dhatu), l'eliminazione delle scorie (Mala), l'azione metabolica (Agni), vari canali e sistemi come l'apparato digerente, il sistema immunitario, il sistema endocrino eccetera (Srota), e anche possibilmente possono avere effetti cancerogeni ai tessuti e danno effetti negativi al fegato e all'intestino.

Quante di voi sono abituati a lavarsi i denti e la lingua appena alzati???

Di solito cosa rispondete alla domanda cosa fate appena vi siete alzati?

In molti rispondono che prendono il caffè, fanno colazione, si lavano e corrono a lavoro!!

Se fate così anche voi, siete nella direzione sbagliata....

Lavarsi i denti dopo colazione non è corretto, sicuramente possiamo pulirci i denti e la bocca dal pasto appena compiuto.

Ma tutte le tossine che si accumulano nel corso della notte dove finiscono?

Se siamo abituati a fare colazione o bere prima di lavarci i denti, allora le tossine accumulate c'è le rimangiamo, il che non mi sembra molto igienico e salutare, se invece ci laviamo i denti e puliamo la lingua prima di colazione allora ci liberiamo da tutte le tossine.

Lo scopo di un dentifricio è la salute della bocca, non è di commercio. Alzarsi la mattina e pulire i denti e la lingua è un dovere regolare da seguire ogni giorno. Sappiamo bene che la maggior parte delle persone, tende a scegliere un dentifricio dolce, profumato, in pasta, da usare più comodamente, che costa poco ed è esteticamente ben presentato o fornito da un'azienda famosa. Ma quanti pensano di scegliere per la salute della bocca, dei denti e dell'intera persona?

Uma

Lettere al Maestro

Non lo so perché mi trovo qui seduta a scrivere su questo pezzetto di carta bianca, ma ne sentivo il bisogno.

Ieri sono andata per la seconda volta al centro per incontrare il maestro.

Lo ho visto un po' stanco, ma ciò nonostante desideroso di aiutarmi e di donarmi nuove energie.

Prima di arrivare al centro ero un po' arrabbiata e delusa di me, a causa dell'incapacità di agire che in questo periodo mi affligge. Avrei voluto parlare un po' con lui, chiedergli i perché delle cose, spiegarmi... ma quando lo ho salutato e abbracciato capii che era tutto inutile, sciocco. Tanto lui capiva.

LUI COMPRENDE SEMPRE E COMUNQUE.

Questo omino dai piedi scuri e dagli occhi nitidi e profondi percepisce qualsiasi cosa passi nella mia mente, entra in contatto coi miei pensieri ed agisce di conseguenza. Non occorre esprimermi. Verbo e parole appaiono nulla quando c'è lui.

LUI È CONOSCENZA.

Lui riesce a leggere i miei silenzi molto più che capire la mia lingua, lui riesce ad entrare in me, nella mia anima e a farla fondere con la sua; lui riesce a darmi luce, a farmi tornare Erika, a ricomporre il mio Io, distrutto e disperso da mille pensieri inutili. Lui è luce che si diffonde dai suoi occhi, dai suoi gesti, dal suo corpo, dalle sue mani.

LUI È INTRECCIO D'AMORE, DI CORPO E SPIRITO ELEVATO.

Lui è per me solido appoggio, fonte da cui attingere per far germogliare il seme fino ad ora tanto gelosamente custodito. Spesso, infatti avrei voluto posare a terra un semino che tanto gelosamente custodivo nel mio cuore, ma tutte le volte, però, non mi sono mai sembrate adatte o le sentivo sbagliate o le condizioni atmosferiche non consentivano

la semina. Così cambiavo strada, tornavo indietro, con un po' di esperienza in più, ma sempre al punto di partenza, senza poter vedere alcun orizzonte. Tutto ciò mi inquietava. Dalla disperazione iniziai ad ascoltare ciò che il mio cuore mi suggeriva, a farmi guidare da lui. Forse è la cosa più saggia che avessi mai potuto fare...

E quando capii che mi stava sussurrando "Genova.. luce.. Joytinat.. spirito.." allora andai lungo quella strada e vidi chiaro il percorso e alla fine trovai il mio campicello, un mio orizzonte. È tutto lì pronto per me... ora tocca solo tirare fuori il mio semino, posarlo a terra e curarlo per farlo germogliare.

LUI È GUIDA, È SAGGEZZA. Lui mi aiuterà a capire come e cosa fare per far germogliare i miei frutti, lui mi insegnerà a seguire la fioca luce che dopo tante tenebre ora inizio a rivedere, mi aiuterà e sosterrà in qualunque istante nella mia vita; lui è molto più vicino a me col suo spirito che col suo fisico, è fonte da cui attingere, presenza costante nella mia vita.

Ma cosa dire per fargli capire tutte queste cose? Cosa dire per fargli capire che mi sento pronta per attingere tutto ciò che posso da lui e come discepolo seguire i suoi insegnamenti? Cosa dire per ricambiare la vita che lui mi ha ridonato? Cosa dire? **NULLA.** Tanto lui comprende sempre e comunque, lui è conoscenza, lui è intreccio di amore, corpo e spirito elevato, lui è guida, è saggezza. Cosa dire allora?

NULLA.

E allora lo bacio, lo abbraccio e taccio. Dal mio sorriso striscia fuori un inutile "grazie", mi volto e me ne vado, piena di luce e di nuovo viva.

Ti voglio bene,
- UN'ALLIEVA

alimentazione e salute

ALIMENTAZIONE: UNO DEGLI ELEMENTI ESSENZIALI DELLA VITA

Per "alimento" si intende cibo, acqua pulita e aria pura. Purtroppo però tutti e tre questi elementi sono in qualche modo contaminati o inquinati.

Un alimento ideale e ben scelto dà forza, vigore e stabilità.

Favorisce una pelle lucente, una voce sonora, un senso di sazietà e di gioia.

Inoltre rende efficienti e aumenta le abilità mentali.

In breve, rende più sani e assicura una vita migliore piena di salute fisica e mentale.

Senza alimenti, l'uomo si indebolirebbe, vedrebbe ridotta la sua vitalità e il suo vigore. L'uomo può resistere al massimo sessanta o settanta giorni senza mangiare e poi morirebbe.

LE FUNZIONI DEGLI ALIMENTI

Alimenti adeguati favoriscono:

Crescita: dalla nascita fino ai venti anni circa una persona cresce al massimo delle sue potenzialità;

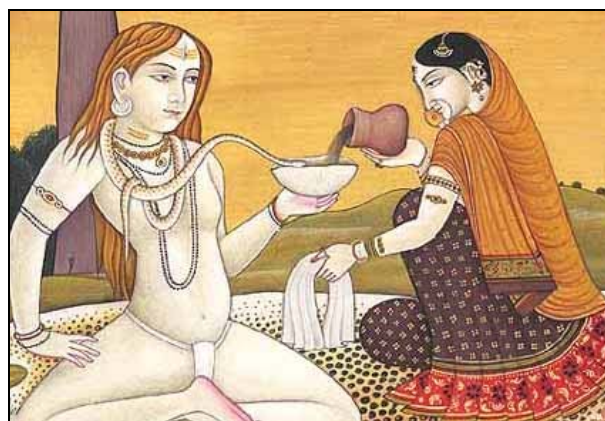
Riparazione: l'uomo è sempre esposto a malattie e lesioni traumatiche. Il danno provocato viene di tanto in tanto risanato dal meccanismo di difesa dell'organismo umano.

Mantenimento: le cellule del corpo sono soggette ad un continuo processo di consumo e lacerazione. Le cellule distrutte vengono costantemente sostituite da nuove cellule. Una corretta alimentazione favorisce il mantenimento del giusto equi-

librio tra la degenerazione e la rigenerazione delle cellule.

Apporto di energia: nell'organismo sono in corso continuamente numerosi processi biofisici e biochimici, che richiedono un costante apporto di energia. Ciò avviene rompendo le particelle di cui sono composti gli alimenti durante la digestione.

Protezione: al fine di proteggere i meccanismi di difesa e prevenzione del nostro organismo, è necessario mantenere il normale funzionamento di cellule, tessuti e organi. Alimenti adeguati possono mantenere nel giusto ordine la normale struttura e funzionamento dell'organismo.



Alimentazione e mente: aspetti yogici e ayurvedici. La dietetica moderna considera solamente il corpo. Solamente lo Yogashastra e l'Ayurveda indicano invece un'intima relazione tra alimentazione e mente. Entrambe queste scienze affermano con prove che l'alimentazione influisce sull'attività mentale dell'essere umano. Sattva (virtù), Raja (desiderio aggressivo) e

Tama (apatia) sono le qualità principali della mente. Satvaguna dona sempre forza, vigore e vitalità. Esprime l'essenza, la comprensione, la purezza, la chiarezza, la compassione e l'amore. Rajoguna implica movimento, aggressività e estroversione e opera su un livello sensuale. Tamoguna manifesta ignoranza, inerzia, pesantezza e ottusità.

Satvaguna è una virtù positiva che rafforza ed stabilizza la mente. Rajoguna e Tamoguna sono attributi negativi che destabilizzano e indeboliscono la mente.

ALIMENTI IDEALI PER TUTTI

Alimenti dolci, blandi, oleosi, freschi, naturali, nutrienti e piacevoli sono alimenti satvici e favoriscono la salute, la longevità, l'intelligenza, la felicità, il vigore e la vitalità.

Tutte le noci e i frutti, soprattutto quelli dolci o leggermente aspri.

Tutti i tipi di verdure e foglie verdi commestibili.

Tutti i tipi di legumi.

Latte (soprattutto di mucca), yogurt leggermente fermentato, latte fermentato e Ghi Gruta.

Datteri, miele e zucchero di canna grezzo

Farina, riso, orzo, etc.

Germogli e cereali

Il cibo dovrebbe essere preparato e servito fresco.

ALIMENTI DA EVITARE

Alimenti amari, troppo aspri, salati, troppo caldi o freddi, pungenti, secchi, irritanti, speziati e troppo oleosi e di origine non vegetariana. Questi alimenti producono Rajoguna e dovrebbero essere evitati.

Alimenti mezzi cotti o bruciati, insipidi, avariati, stantii, inquinati e contaminati

producono Tamoguna e pertanto devono essere evitati.

IMPORTANTI REGOLE LEGATE ALL'ALIMENTAZIONE

Mangiate per vivere ma non vivete per mangiare.

Mangiate cibi benefici

Mangiate in quantità moderate

Non mangiate cibi le cui proprietà vi sono sconosciute

Non mangiate in fretta o se il vostro stato mentale è disturbato da tensioni, stress o crisi emotive. Ritrovate la pace della mente e poi godete con spirito gioviiale del cibo che mangiate.

Lavatevi mani, piedi e bocca; utilizzate utensili puliti; mangiate in un luogo pulito, ben illuminato e ventilato.

Riempite metà del vostro stomaco con cibo, un quarto con acqua e sostanze liquide e lasciate il restante quarto per l'aria.

Una persona che consuma un solo pasto completo al giorno è chiamata Yogi (o praticante dello Yoga). Uno Yogi fa una leggera colazione al mattino e una vita sana e felice.

Una persona che consuma due pasti completi al giorno è chiamata "Bhogi", ossia una persona ingorda che vive principalmente per mangiare e soffre di cattiva salute o si ammala di tanto in tanto.

Una persona che consuma più di due pasti completi al giorno è chiamata Rogee o persona malata. È una persona avida di cibo che vive esclusivamente per mangiare. È sempre malata e in pessima salute.

Non fate esercizi yoga subito dopo mangiato. È meglio aspettare tre ore dopo aver ingerito cibo. Quindi, è meglio fare esercizi

yoga al mattino preso o la sera tardi quando lo stomaco è vuoto.

Non assumete cibo subito dopo aver fatto esercizi yoga. Aspettate un'ora prima di mangiare.

Non andate a letto subito dopo aver cenato. Aspettate almeno due ore.

Secondo l'Ayurveda, un'alimentazione ben equilibrata consiste nell'assunzione di cibi che possiedano sei sapori: dolce, aspro, salato, pungente, amaro e astringente.

Secondo la moderna dietetica, un'alimentazione ben equilibrata richiede cibi che possiedano tutte le vitamine e minerali nella quantità necessaria per il nostro organismo e la quantità di cibo dipende dalle calorie che devono essere apportate.



LATTE FERMENTATO (MUOR O TAKRA)

Effetto energetico: gusto aspro, astringente e dolce; energia fredda; diminuisce Vata e aumenta Pita e Kapa. Meglio assumerlo senza sale.

Azioni: Se ingerito alla fine dei pasti agisce come digestivo; assumere prima del cibo è stimolante, assumere stomaco vuoto è diuretico. Un bevande rinfrescante adatta in stagione Estate. Si usa nel cura Ayurveda come proprietà simu-

lante, digestivo e astringente (*Dipana, Pachana, stampana*.) Ha azione particolare rallentare o fermare dissenteria e anche nella cura della stitichezza.

Indicazioni: appetito, indigestione, cattivo assorbimento, debolezza, dimagrimento, convalescenza. Uno dei cibi più facili da digerire. Riduce edema, emorroidi, anoressia, pseudo tumori, anemia e nutre la milza. Lo yogurt è più facilmente digeribile quando assunto con altrettanta acqua (e spezie digerenti) e bevuto durante i pasti. Per Kapha Doshas - $\frac{1}{4}$ di yogurt e $\frac{3}{4}$ di acqua.

GHI GRUTA (BURRO CHIARIFICATO)

Effetto energetico: gusto dolce e astringente, energia freddo, diminuisce Vata e Pita e Aumenta leggermente Kapa.

Azioni: tonico, emolliente, ringiovanente, antiacido e nutritivo.

Indicazioni: appiattente; aumenta il midollo, lo sperma e ojas. Migliora l'intelligenza, la vista, la voce, la vita, i reni e il cervello. La migliore forma di grasso per il corpo. L'olio migliore per Pitta. Equilibra tutti gli agnis (fuochi digestivi). Buono per la memoria e la digestione. È usato in condizioni di infermità mentale.

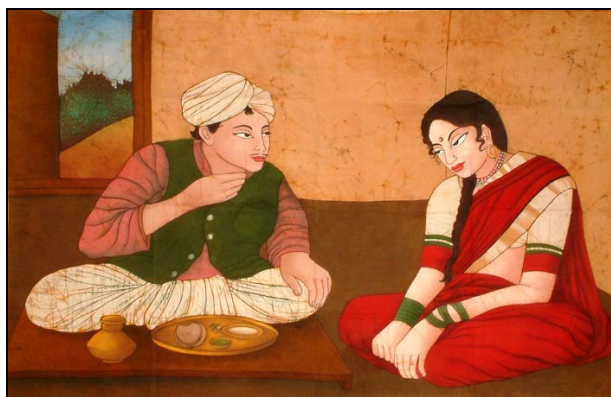
Il Ghi Gruta favorisce la longevità e aumenta il fluido riproduttivo; buono per bambini, anziani, corpi elastici, polmoni, herpes, lesioni, disordini legati a Vayu e Pitta, febbre, tubercolosi. Dona energia a tutti e sette i tessuti. Il Ghi Gruta inoltre riduce il desiderio di mangiare carne o pesce. Erbe speciali quali Ashwagandha usate per produrre Ghi Gruta medicato possono eliminare il colesterolo cattivo. Altre erbe per produrre Ghi Gruta medicato possono invece aumentare gli effetti curativi.

LATTE (DUGADHA, KSHIRA)

Effetto energetico: gusto dolce e energia freddo, diminuisce Vata e Pita e aumenta Kapa. Latte in se contiene una qualità pura (satvico). Dona vigore; aumento i tessuti.

Azioni: può essere assunto in quantità maggiori rispetto ad altri prodotti caseari. E' un tonico, ringiovanente, nutritivo, afrodisiaco, calmante e lassativo.

Indicazioni: nutre il plasma, la pelle e tutti i tessuti (soprattutto tessuti riproduttivi). E' un tonico per i polmoni e lo stomaco (riduce il sanguinamento da questi punti). Il latte calma tosse secca e gola irritata, febbre e sete. E' un leggero lassativo se assunto con il Ghi Gruta. Non usare in caso di disturbi di Pitta. Ottimo per bambini, anziani, in caso di debilitazione. Il latte produce ojas, favorisce il sonno (con erbe nervine calde). Se bollito, riduce Vayu e Kapha. Produce sperma.

**MIELE GREZZO****(IL MIGLIOR DOLCIFICANTE)**

Effetto energetico: gusto dolce e astringente, energia caldo; aumenta Pita e diminuisce Vata e Kapa

Azioni: lenitivo, emolliente, espettorante, lassativo, nutritivo, tonico, lenitivo per uso esterno, astringente, antibiotico.

Indicazioni: possiede alcune delle proprietà dei suoi fiori; per esempio il miele di salvia è nervino, espettorante, grasso, nutriente per la mente, i nervi, i sensi, il sistema immunitario e ojas (la pappa reale e la propoli sono ancora migliori per ojas), per uso esterno in caso di bruciature, ferite, dolori, occhi. E' un veicolo (anupana) che permette alle erbe di raggiungere in profondità i tessuti e rende il tè un tonico, espettorante e lassativo.

Cura gli occhi, riduce le masse dure, ravviva Kapha, singhiozzo e diabete (in piccole dosi). Cura inoltre disordini della pelle, parassiti, difficoltà respiratorie, tosse, diarrea. Pulisce e cura ferite e Vayu aggravato. Può essere tossico se cotto o usato in climi molto caldi da persone con disordini Pitta, o se usato con cibi caldi.

Si può usare miele grezzo tiepido (eg. in acqua tiepida); favorisce il vomito e può essere usato per fare decotti per clisteri.

BURRO (NAVANITA)

Effetto energetico: gusto dolce e energia freddo. Diminuisce Pita e Vata e aumenta Kapa.

Indicazioni: usato con erbe per ridurre Pitta è nutriente, rafforzante, stabilizzante, usato in caso di debolezza e convalescenza. Consumato, per emorroidi, paralisi facciali, bronchiti. Consigliato a giovani e anziani. Cura problemi legati a Vayu e Pitta, sangue, tubercolosi polmonare, problemi agli occhi e tosse.

Controindicazioni: è pesante, ingrassante, ostruente; aumenta il colesterolo; può essere colorato artificialmente; può causare costipazione. Con sale, diventa ancora più pesante e ostruente. All'uso esterno, brucia.

Un cammino verso la luce della vita

Il mio cammino spirituale o il Benessere totale è nato quando ho cominciato (a quattordici anni) di pormi queste domande:

CHI SONO IO?

dove sto? ...

cosa stò facendo? ...

cosa devo seguire ?, dovere o desiderio?

quale è il mio compito? ...

cosa è Dio ? ...

cosa voglio veramente ?, Dio o io?

dove ero prima di nascere ?...

dove andrò dopo la morte? ...

e intanto quale scopo ho sulla Terra?

Io non ho ancora tutte le risposte ma la vita di ogni giorno mi stà conducendo a ricercarle con pazienza, resistenza, serenità e contentezza.

Tutti noi siamo esseri viventi che vivono un'esperienza materiale e/o spirituale.

Lo Spirito da cui tutto ha avuto origine e da cui tutti proveniamo è in noi e ci sostiene.

Noi siamo l'energia con cui lo Spirito che è in noi (la nostra Anima o Atman) ha deciso di manifestarsi.

Tutto l'universo manifesto è energia. Il nostro corpo è energia, energia grossolana, energia materiale ma pur sempre energia. La nostra mente (Manas), il nostro intelletto (Budhi) sono energia, una energia più sottile.

Nel nostro occidente Albert Einstein ha scoperto teoricamente l'equivalenza

massa-energia nel 1905 ed altri scienziati dopo di lui lo hanno verificato sperimentalmente ma gli antichi Rishi lo avevano già intuito quasi seimila anni fa.

Rimango "attonito" di fronte alla profondità del pensiero filosofico scientifico che l'Uomo ha espresso fin dagli albori della sua esistenza.

Materia ed energia sono solo apparentemente cose diverse poiché sono aspetti diversi di una medesima realtà.

$E = m C^2$

La legge che lega materia ed energia è ormai entrata nel sapere comune.

Sorprendente nella sua semplicità che è al tempo stesso la sua forza e la sua bellezza.

- C è la velocità della luce che nel Vuoto vale 300 mila chilometri al secondo (cioè oltre 7 volte il giro della terra in un secondo).

- m è la massa.

- E è l'energia contenuta in quella massa.

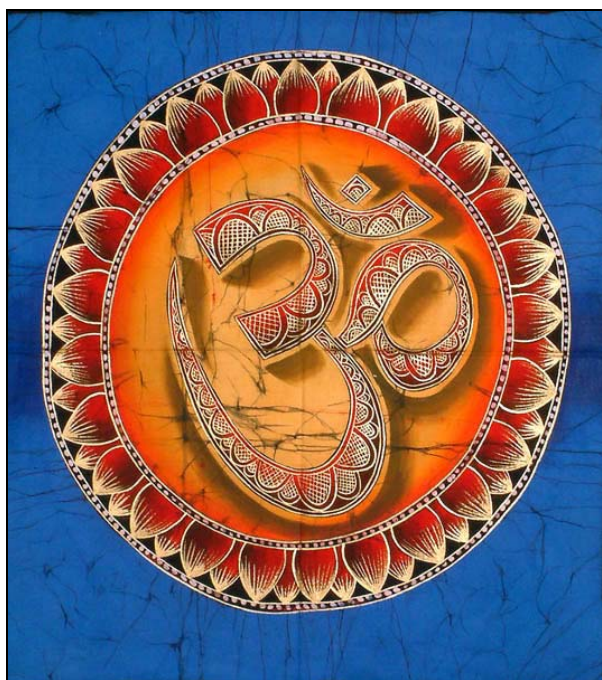
A conti fatti per fare un grammo di materia occorrono 90 mila miliardi di joule di energia. Una quantità spaventosa. Tutta questa energia però senza uno SPIRITO attivo non è altro che fredda materia (Ajivan).

Ma allora la materia inanimata è priva di spirito?

Non credo che vi siano certezze da esprimere di fronte a questa domanda ma l'ipotesi che l'anima sia sempre presente in tutta la materia e che in quella non

vivente sia semplicemente addormentata è per me estremamente affascinante e logica. In fin dei conti se tutta la materia proviene dallo spirito originario (Shiva-Shakthi o Purusha-Prakriti o Brahma-Maya) nella materia deve pur essere rimasto la embrione di quello spirito. Possiamo allora pensare al "soffio della Vita" come alla "Vibrazione" che risveglia questo sonno.

Ancora una volta l'aspetto misterioso circonda ed avvolge questo pensiero e ci lascia smarriti ma anche liberi di dare una risposta.



Penso che sia logico e naturale ricercare questa vibrazione fra quelle basse frequenze che facendo vibrare le cavità del nostro corpo ci danno la consapevolezza fisica e spirituale del nostro Essere.

A O M

Il suono Aooooommm, primordiale risveglia in noi la consapevolezza della nascita nel mondo della materia, del fluire della vita ed infine della riunificazione, del ritorno alla casa del Padre da cui

eravamo partiti.

Per affrontare questo lungo cammino occorre mantenere il corpo in ottima salute e a lungo.

Movimento, nutrizione e riposo sono i tre aspetti basilari della vita.

Occorre mantenere l'equilibrio in ciascuno di loro e nella loro interazione. Attraverso le fasi di purificazione, rilassamento e fortificazione è possibile arrivare al benessere totale: fisico, psichico e spirituale.

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

Per raggiungere il benessere totale, dobbiamo essere disposti ad una totale trasformazione che deve essere raggiunta gradualmente attraverso un progressivo cambiamento delle nostre abitudini. (PENSIERO - AZIONE - ABITUDINE - DESTINO)

La vita non deve essere vissuta con spirito di ottenimento ma come una sfida. Se programiamo la nostra vita rimaniamo delusi ogni volta che ciò che ci aspettiamo non avviene.

Dobbiamo accettare gli accadimenti che si susseguono nella nostra vita ed imparare a gestire le situazioni avendo la consapevolezza che:

tutto è già stabilito, tutto è la verità, nulla è sbagliato, non conosciamo nulla, vuoto è pieno

La vita scorre come un flusso di movimento – nutrizione – riposo. (lavoro – alimentazione – sonno)

Maestro Swami Joythimayananda

ⁱ Il joule è l'unità di misura dell'energia, il lavoro svolto per produrre la potenza di un watt per un secondo, esattamente come se qualcuno impiegasse un secondo per sollevare una mela.

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 - info@joytinat.it

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



Abyangam

Massaggio Ayurvedico

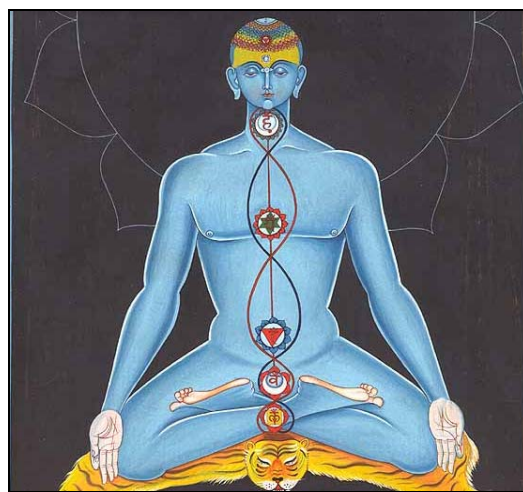
Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi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

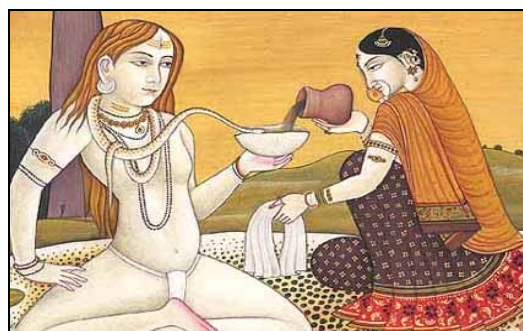
Se credete che la cucina indiana si limiti a riso, curry e chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e ingredienti che fanno della cucina indiana una vera arte in colore,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

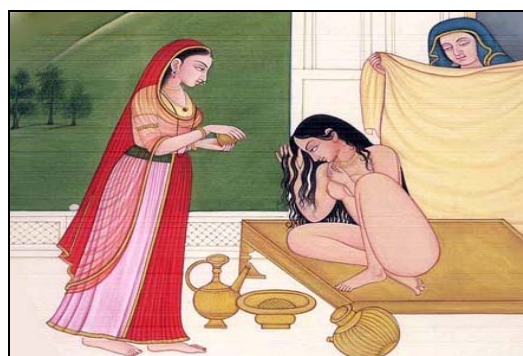
Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, e relazionarli alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente. Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera 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 esploreranno *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).



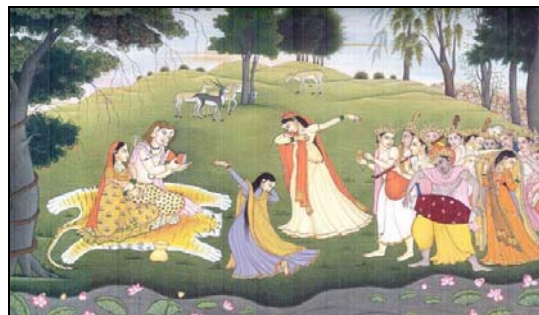
Attività dell'Ashram

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.

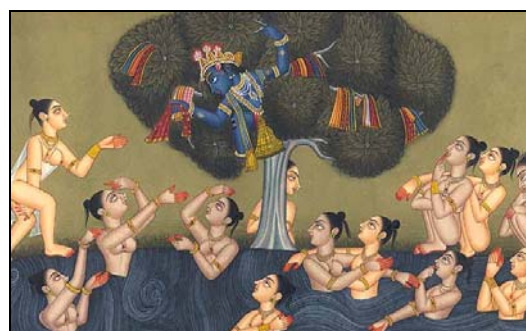


Panchakarma e Rasayana

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
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**

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 NOSTRI CORSI

Corsi di YOGA per insegnanti e terapisti

info: www.joytinat.it/formazione_yoga_insegnanti.html

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – Tel 071.6621871

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

PROSSIMI INCONTRI

26-27-28-29 marzo 2010

4-5-6-7 giugno 2010

Corsi di NIDAN - diagnosi e cura Ayurvedica

info: www.joytinat.it/Nidan.html

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – Tel 071.6621871

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

PROSSIMI INCONTRI

18-19-20-21 marzo 2010

7-8-9-10 maggio 2010

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

info: www.joytinat.it/abyangam.html

SEDE DI GENOVA

Via Balbi 33/29 – info@joytinat.it

Tel e Fax 010.2758507

Gruppo week-end

PROSSIMI INCONTRI

10-11 aprile 2010

15-16 maggio 2010

5-6 giugno 2010

Gruppo primavera

14-15-16-17 maggio 2010

4-5-6-7 giugno 2010

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – Tel 071.6621871

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

PROSSIMI INCONTRI

24-25 aprile 2010

12-13 giugno 2010

SEDE DI MILANO

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

Tel e Fax 02.69018261 – Tel 340.7737852

PROSSIMI INCONTRI

17-18 aprile 2010

8-9 maggio 2010

22-23 maggio 2010

26-27 giugno 2010

SEDE DI TRIESTE

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

Tel e Fax 040.3220384 – Tel 339.1293329

PROSSIMI INCONTRI

3-4 aprile 2010

8-9 maggio 2010

3-4-5-6 giugno 2010 c/o Ashram Joytinat

ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – Tel 071.6621871

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

si organizzano seminari e incontri su richiesta

ESAME FINALE

PER ATTESTATO E DIPLOMA

Venerdì 1 e Sabato 2 Ottobre 2010

Domenica 3 Ottobre 2010

XII CONFERENZA INTERNAZIONALE JOYTINAT

Per info: 071 679032

Bellezza e cosmesi in Ayurveda (Soundriam)

info: www.joytinat.it/bellezza-ayurvedica.html

sabato 15 maggio 2010

Cucina indiana

info: www.joytinat.it/cucina_indiana.html

domenica 16 maggio 2010

Panchanga Yoga

corso residenziale

info: www.joytinat.it/panchangayoga_residenziale.html

dall'8 all'11 luglio 2010

Abyangam (Massaggio ayurvedico)

corso residenziale

info: www.joytinat.it/abyangam.html

dal 15 al 18 luglio 2010

Panchakarma e Rasayana

disintossicazione e ringiovanimento

info: www.joytinat.it/panchakarma.html

dal 12 al 18 aprile 2010

dal 26 aprile al 2 maggio 2010

dal 14 al 20 giugno 2010

dal 16 al 22 agosto 2010

Digiuno terapeutico

info: www.joytinat.it/digiuno.htm

dal 20 al 23 aprile 2010

Week-end ayurvedico con Swami Joythimayananda

info: www.joytinat.it/weekend-ayurvedico.html

22 e 23 maggio 2010

14 e 15 agosto 2010

Ritiro spirituale con Swami Joythimayananda

info: www.joytinat.it/ritiro_spirituale.html

dal 3 al 6 giugno 2010



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

Seminari

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

Servizi

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

Punti di riferimento 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
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	Ana Maria, Calle Paris 66, 08029 Barcellona – Tel 0034.609317096
Francia	Carmen Allende, Sorbeau n° 1, 24580 Plazac – Tel 0033.6382413 22



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

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