



Joytinat®

NUMERO 28

OTTOBRE 2010

Giornale Della Cultura Indiana

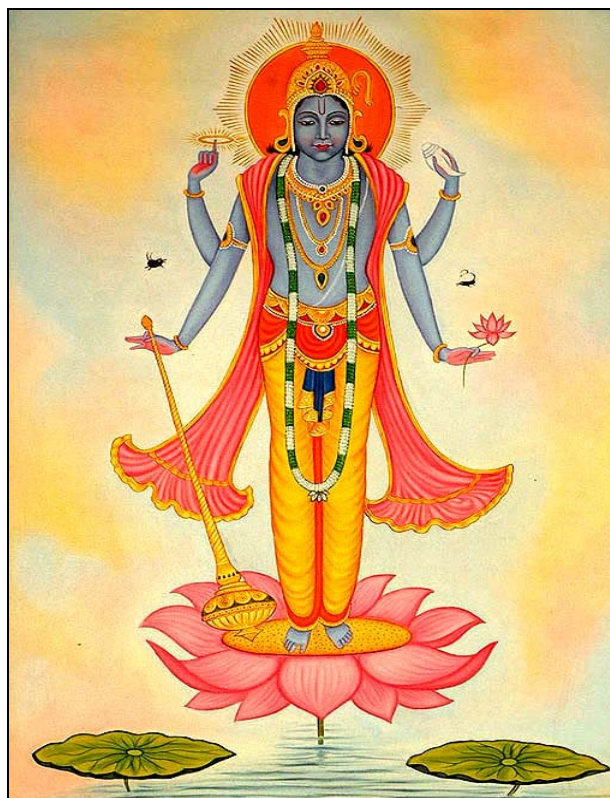
in questo numero

***Emozioni e Salute
Cucina Ayurvedica
Il nuovo Ashram
Nasya Karma***



*Sentite la leggerezza e la gioia,
affrontate ogni azione come un'offerta
all'esistenza, agite come una preghiera,
vivete come in meditazione, comunicate
come un canto, muovete come una danza*

Maestro Joythi

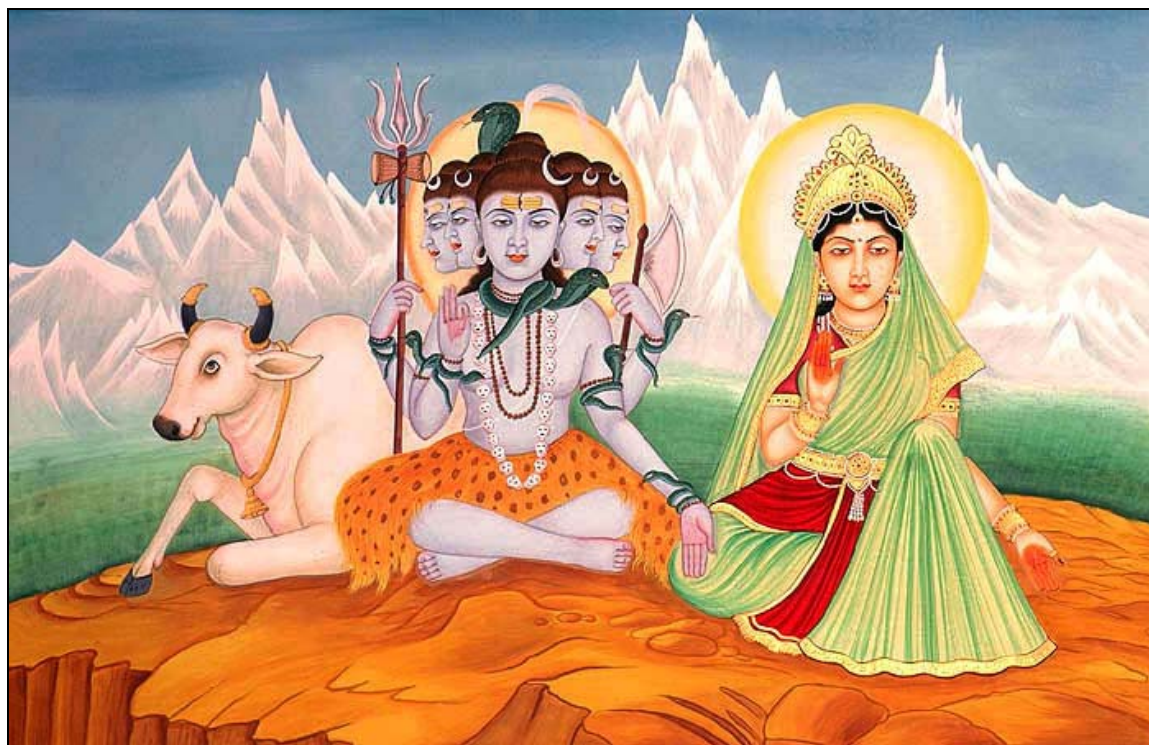


***Colui che in tutte le circostanze è
senza attaccamento – non
felicitamente eccitato quando riceve
il bene, né disturbato quando
sperimenta il male – ha una
saggezza saldamente stabilita***

Bhagavad Gita



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



Cara la mia Anima,
In questo momento
sto pensando a te
voglio farti un regalo eterno
voglio che tu sia felice e in pace
sono orgoglioso di te
sento la tua mancanza
grato del sostegno che mi hai dato
grato della tua onestà e saggezza
sono contento di esserti amico
penso che tu sia un regalo per me
voglio abbracciare la tua anima
ho bisogno della tua energia
ma ora è il momento che tu pensi a te
non piangere più, sorridi con il cuore
perdona coloro che ti stanno vicino
tutti siano tuoi fratelli e sorelle
esci e diventa divina
condividi il tuo sogni con Dio
fidati di te, vai avanti saggiamente
apprezzati per ciò che sei.
Sappi che qualcuno ti aspetta



Joytinat

Sommario

Poesia	2
Editoriale di Swami Joythimayananda:	
Azione	3
Il Messaggio del Maestro:	
Seguire la luce	4
Consulti con il Maestro Joythimayananda	5
Emozioni e Salute di Prof. P.H. Kulkarni	6
Ashram Joytinat	10
Le cose non sempre sono ciò che sembrano	12
Brahmi (Bacopa monniera) in Ayurveda	13
Cucina Ayurvedica	14
Il nuovo Ashram	15
Il ruolo di Shiro-Virechana (Nasya Karma) nel Shiro Roga. Uno studio di. B.K. Bhagwath, R. Venkateshwar Rao	18
Esperienza all'Ashram di Steeve	22
Yoga e Salute	24
Nidan	27
I corsi Joytinat in breve	28
Le date dei corsi e seminari 2010/2011	31
Gli indirizzi dei Centri Joytinat	32

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Ottobre 2010

Sede responsabile:

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

Presidente e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

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

editoriale

AZIONE

Azione: che sia giusta o sbagliata è un concetto relativo, discriminare non è una valutazione. Quello che è giusto per uno può non esserlo per l'altro. Dietro a ogni azione deve esserci uno scopo supremo: il "perché" è più importante, deve essere chiaro e profondo, non superficiale. La vita è un'azione, è un movimento, senza mutamento non c'è la vita. Accumulando azioni otteniamo esperienze sia nel bene che nel male. Possiamo avere un rapporto saggio con le azioni. Ogni azione deve essere fatta come un'offerta al *Brahma*.

I segreti delle azioni sono: Perché compiamo le azioni? Come le eseguiamo? E cosa realizziamo? Perché è una offerta sacra?

Quando sentiamo pesantezza o tristezza vuol dire che non abbiamo un rapporto giusto con l'azione, mentre se percepiamo leggerezza o gioia quello che compiamo è uno scopo elevato. Allora il frutto delle azioni non è un risultato materiale o superficiale, che dipende dallo stato della persona.

Agire senza ego, attaccamento e avidità portano all'azione pura.

Se l'azione è puramente profonda allora determina la leggerezza. La meditazione è un'azione pura: meditate tre volte al giorno: alla mattina, a metà giornata e di sera. L'Io deve trascendere verso Dio. Il mondo te ne dà la possibilità. Noi tutti abbiamo la meditazione dentro di noi. Lasciamo sorgere il sole dentro di noi.

Sentite la leggerezza e la gioia, affrontate ogni azione come un'offerta all'esistenza, agite come una preghiera, vivete come in meditazione, comunicate come un canto, muovete come una danza.

La leggerezza del cielo e la profondità della terra sono sempre con te.

– Maestro Joythi

Seguire la luce

Il messaggio del Maestro

Abbiamo bellissimi fiori nel nostro giardino, ma non ne contempliamo la bellezza, a volte neanche la vediamo, perché siamo sempre impegnati in altro. Abbiamo 1440 minuti al giorno, quanto tempo dedichiamo a contemplare la bellezza della natura? La maggior parte del tempo la dedichiamo solo a realizzare i nostri bisogni materiali. Perché? Riordiniamo lo stile di vita, diamo importanza anche alla pratica spirituale, in particolare alla meditazione. Tutti abbiamo la meditazione, è la ricchezza che tutti noi abbiamo dentro sin dalla nascita. Meditare è un nostro diritto e dovere, mai perdere questa bellezza. La vita quotidiana e superficiale ci ruba la meditazione. Un giorno, quando ci fermeremo, conosceremo la nostra meditazione; in quel momento perderemo la nostra identificazione falsa e percepiremo solo il nostro puro essere. Per arrivare a questo punto è necessario maturare. Maturità significa rinunciare, ti ricordo che non è rifiutare. Quando cominciamo a rinunciare, possiamo ritrovare una nuova cosa dentro di noi. Rinunciare non solo alle cose materiali, ma anche al nostro ego e attaccamento. Lo stato di distacco è la maturità che porta una crescita interiore, dove si trova la meditazione. Non sottovalutiamo la pratica della rinuncia nel quotidiano. L'attaccamento porta una felicità inferiore, mentre il distacco porta la felicità superiore. Se non ti distacchi, prima poi, un giorno, ti perderai; se perdi il tuo ego ritroverai l'anima pura. Se vivi nel distacco avrai sempre l'anima pura, dove non c'è più dualità o ego.

Una volta un ricco cercava la felicità nella ricchezza. Accumulava, accumulava bene e male. Alla fine, non raggiunta la felicità, andò da un maestro con un carico di ricchezze, disse: "oh maestro! Sono ricco,

vedi, ho tutte le ricchezze: denaro, gioielli, casa, terra, donne, servi e altro. Ma non ho felicità, ho sempre problemi, ansie, paure e tensioni. Maestro, insegnami come ritrovare la felicità. Io ti darò tanto denaro, tu però mi darai la felicità".



Il maestro, ascoltate le parole dell'uomo. si alzò e si avvicinò a lui, poi afferrò la borsa contenente le sue ricchezze e scappò. L'uomo ricco lo accusò di avere rubato il suo tesoro, e gridò e pianse, criticando il maestro ritornò a casa lamentandosi. Quando arrivò, ritrovò davanti a casa la sua borsa con dentro tutti i suoi beni. L'uomo la raccolse, felice di averla ritrovata. All'improvviso ricomparve il maestro che gli disse: "Ecco, adesso gioisci per aver ritrovato la felicità, ritrovando il tuo tesoro".

Bisogna prima perdere la nostra ricchezza, i nostri beni. Perdi il tuo ego ritroverai la tua anima felice; perdi l'ignoranza e ritroverai la saggezza; perdi l'attaccamento e ritroverai la felicità; perdi l'avidità e ritroverai la felicità.

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

Salita San Barnaba - 38 - 16136 Genova

Tel 010.2469338 - Tel/Fax 010.2726422

info@joytinat.it

Ashram Joytinat

Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN)

Tel 071.679032 - Tel 366.3526575

ashram@joytinat.it



Emozioni e Salute

Di Prof. **P.H. Kulkarni**

Institute of Indian Medicine,

The Ayurveda Research Institute

36 Kothrud Gaothan. Opp. Mhatoba Mandir, Bodhi Vraksha,
Pune 411038 (India)

Telex-020-25382130. Mo-9822037665

E-Mail dph_k@yahoo.com

www.ayurvedalokguru.com

www.ayurvedaacademy.co.in

www.ayurveda-edu.com

ABSTRACT

1.1. Forti sensazioni di qualsiasi natura: odio, paura, eccitazione, rabbia, amore, gioia, dolore, eccetera, sono emozioni.

1.2. Emozione significa un sentimento forte e coinvolgente, come amore, paura, dolore, gioia, eccetera.

1.3. Sinonimi con lo stesso valore: (I) sentimenti; (II) emozioni; (III) passioni. Si tratta di stati mentali piacevoli o dolorosi che insorgono in una persona come reazione a stimoli di qualche tipo.

1.4. Sentimento è un termine generico.

1.5. Passione significa emozione violenta. Qui *Raja guna* si aggrava, solitamente sino a compromettere la capacità di pensare in maniera chiara, e prende completamente possesso della persona.

2.1. Le emozioni dovrebbero fluire correttamente. Se stagnano, disturbano i canali (*srota*).

2.2. *Sukha* significa felicità. *Su* significa "sano", "pulito"; *Kha* identifica lo spazio, il vuoto. Quando i canali sono puliti e in salute, si è in uno stato di felicità.

2.3. *Duhkkha* è il contrario di *sukha*. Significa infelicità o spazio disturbato.

2.4. L'infelicità insorge se nella persona è radicato il timore, il dolore o la tristezza.

2.5. Non bisogna reprimere le emozioni. È necessario mantenere liberi i canali. Se le emo-

zioni non fluiscono in modo corretto, esse stagnano e disturbare gli *srota* (canali).

2.6. Le emozioni alterano i *Dosha*, disturbano i *dhatu* (tessuti) e le funzioni dei canali.

2.7. I *Dosha* alterati si muovono attraverso *rasa-dhatu* (la linfa) e generano zone deboli o difettose (*khavaigunya*) nel corpo e nella mente.

2.8. Lo status emotivo di una donna in gravidanza può portare a disturbi nei canali del feto.

3.1. Ambizione, competizione, fiducia, coraggio e determinazione sono manifestazioni di salutari *manas dhatu*.

3.2. Emozioni irrisolte e stress si accumulano nelle giunzioni neuromuscolari in forma di particelle *Kapha* non metabolizzate. I muscoli diventano rigidi a causa di tensione e stress. Queste tensioni neuromuscolari sono una delle cause dell'invecchiamento: il viso e la pelle divengono grinzosi a causa della tensione dei muscoli. La pelle è un sottoprodotto di *mamsa dhatu*, il tessuto muscolare.

3.3. Il rilassamento dei muscoli è utile per alleviare lo stress.

3.4. L'olio da massaggio (*tailam*) è utile per sciogliere i blocchi dovuti a emozioni irrisolte.

4.1. Paura, ansia, nervosismo, insicurezza, solitudine e agitazione provocano un aumento di *Vata* a livello mentale ed emotivo.

5.1. Una persona *satvika* è onesta con le proprie emozioni.

5.2. Una persona *rajasica* nasconde e sopprime le proprie emozioni.

5.3. Una persona *tamsika* esprime la rabbia, paura, gelosia e tutte le proprie emozioni.

6.1. Sintomi di alterazioni dello stato emozionale di tipo *Vata* (*manolakshakani*) sono paura, ansia, nervosismo e insonnia.

6.2. Sintomi di tipo *Pitta* sono tendenza a giudicare e criticare, rabbia, odio, invidia e disturbi del sonno.

6.3. Sintomi di tipo *Kapa* sono letargia, attaccamento, avidità, possessività e sonno eccessivo.

7.1. Sia la repressione che la manifestazione delle emozioni influiscono negativamente sui *mana srota* (canali della mente).

7.2. Pensieri, sentimenti ed emozioni devono essere assolutamente chiari.

7.3. La chiarezza e la calma della mente si raggiungono in stato di meditazione. In tale stato la mente percepisce e dispensa amore e compassione verso tutto.

8.1. Emozioni non risolte causano disturbi che si manifestano nel tessuto adiposo.

9.1. L'emozione è una reazione, una sorta di cibo per la mente.

9.2. Il pensiero è una risposta della memoria, ma qualsiasi sensazione, pensiero, sentimento e condizione deve essere digerito, assorbito e assimilato al fine di ottenere la giusta comprensione: questa è l'intelligenza.

9.3. Pensieri, sentimenti ed emozioni non assimilati intasano i canali della mente.

9.4. La corretta assimilazione di pensieri, sentimenti ed emozioni è necessaria per il nutrimento della mente (*manas*), intelletto (*buddhi*), ragione (*chitta*) ed ego (*ahamkar*).

10.1. *Pradnyaparadh* e *pradnya* significano intelletto (*buddhi*). Permettono di eseguire consapevolmente l'atto che porta a una risposta a livello fisico e mentale.

10.2. La mente è sia organo cognitivo che organo motore. Nella percezione ordinaria, vi è contatto tra l'oggetto, i sensi e la mente (*manas*).

10.3. Se *Pradnya* (*buddhi*) è offuscato dalle qualità *tamasika* e *rajasika*, l'informazione convogliata conterrà un errore. Non ci sarà un adeguato coordinamento e sincronizzazione tra le tre funzioni della mente, ossia *dhi* (*buddhi*, o intelletto), *dhruti* (conservazione) e *smruti* (memoria).

10.4. *Pradnyaparadh* è responsabile di emozioni come odio, invidia, gelosia, rabbia, paura, ansia, dolore, e delle azioni egoistiche.

10.5. Si instaura a causa di egoismo, desiderio, avidità, competizione, odio e invidia: si chiama *adharma* e significa agire non-giusto.

11.1. Emozioni caratteristiche della persona *Vata* sono paura, insicurezza, ansia.

11.2. Le emozioni della persona *Vata* sono imprevedibili. Il suo umore è mutevole, può per esempio passare facilmente dal pianto al riso.

11.3. Le persone *Pitta* tendono ad essere aggressive, irritabili, ma con giudizio e rabbia.

11.4. Le persone *Kapha* manifestano calma e tendono ad essere avidi, possessive, e a manifestare attaccamento.

12.1. La vita porta con sé emozioni. La mente sana prova emozioni. Le relazioni esigono emozioni. Non c'è niente di sbagliato a provare emozioni.

12.2. Le emozioni aprono la porta della confidenza, dell'intimità e dell'empatia.

12.3. Le persone normalmente non lasciano scaturire le emozioni completamente. La fioritura delle emozioni è la vera libertà.

12.4. Le persone non vogliono lasciare scaturire le emozioni completamente, perché la fioritura delle emozioni porta alla morte dell'ego. L'ego non vuole morire, desidera sopravvivere, per cui cerca di controllare le emozioni.

12.5. Le emozioni controllate o represses tendono a cristallizzarsi e costruiscono stress nella mente. La mente diventa confusa e disturbata.

13.1. *Satva sara* è l'essenza della mente.

13.2. Felicità, allegria, memoria, concentrazione, pazienza e capacità di sopportazione della mente sono legate a *satva sara*.

13.3. Le emozioni non sono realmente pertinenti all'essenza della mente.

14.1. I *Dosha* esercitano la loro influenza sulla voce e sulle parole.

14.2. La parola esprime pensieri, sentimenti ed emozioni: è il tramite per la comunicazione.

14.3. Generalmente la persona *Vata* nell'eloquio lascia trasparire il timore, la persona *Pitta* l'irritazione e quella *Kapa* la compassione.

15.1. Lo stress può essere di tre tipi: I) fisico; II) psicologico; III) emotivo.

15.2. Lo stress di tipo fisico è una necessità biologica ed è la conseguenza del lavoro del corpo.

15.3. Lo stress psicologico è causato dal non essere nel momento presente. La gente spesso è proiettata nel proprio passato o nel futuro. Lo stress psicologico è causato dal non vivere nel presente.

15.4. Lo stress emotivo è la risposta al contrasto tra la percezione del passato e la sensazione nel presente.

15.5. Il passato incontra il presente e provoca una reazione sotto forma di emozione.

15.6. Il passato è trascorso e scomparso. Se non siamo soddisfatti nel presente, il passato riaffiora ed esercita disturbo.

15.7. In questo modo, un essere umano vive nel passato.

15.8. La gente mostra di essere incapaci di vivere in un eterno presente. Il momento presente è senza tempo e apre la porta dell'illuminazione. Si può giungere all'illuminazione solo nel momento presente, chi non riesce a farlo nel presente non potrà mai riuscirci altrimenti.

16.1. La sudorazione è intimamente connessa alle emozioni.

16.2. Se una persona ha soppresso rabbia, odio, invidia dai suoi *svedavaha srota*, presenta eccesso di *Pitta*. Di conseguenza il suo sudore sarà caldo e darà sensazione di bruciore.

16.3. Se qualcuno sta provando sensazioni di profondo timore, ansia e insicurezza, il sudore presenta eccesso di *Vata* e tende a non manifestarsi o a farlo in misura molto bassa.

17.1. Nella meditazione, i pensieri del passato riaffiorano, i sentimenti e le emozioni si fanno in superficie. Nella meditazione, le nostre cellule diventano consapevoli e coscienti dei pensieri,

percepiscono che lo stress viene rilasciato. Si può cominciare a parlare, condividere e comunicare con ciascuna cellula.

18.1. Cerchiamo di comprendere le nostre attività quotidiane con l'aiuto della nostra coscienza. Dobbiamo leggere dentro noi stessi, i nostri pensieri, sentimenti e reazioni in tutti gli aspetti della vita e valutare noi stessi e ciò che siamo.

19.1. I tre *Dosha* possiedono loro proprietà caratteristiche. Ci sono venti *guna* che formano dieci coppie di attributi. *Chala*, per esempio, è l'attributo della mobilità che determina l'aumento di *Vata* e *Pitta*. *Chala* è opposto a *Sthira*, la staticità. *Chala* promuove movimento, agitazione e irrequietezza. I nostri pensieri, sentimenti ed emozioni sono mobili. L'insicurezza e irrequietezza sono generate dall'instabilità dei nostri pensieri, sentimenti ed emozioni.

20.1. *Prakriti* è il tipo di costituzione corporea. Le quantità di *Vata*, *Pitta* e *Kapa* sono determinati da una serie di fattori: I) genetica; II) dieta; III) stile di vita; IV) emozioni al momento del concepimento. *Vikriti* è l'opposto di *Prakriti* e corrisponde a ciò che è innaturale, come lo squilibrio o le alterazioni dello stato dell'individuo, a livello del corpo e della mente. Dieta, stile di vita, emozioni, età, ambiente influenzano il nostro corpo e la nostra mente, porta talvolta a *Vikriti*.

21.1. *Prana vayu* è un sottotipo di *Vata*. Si trova nella cavità cranica e si sposta verso il basso attraverso gola, cuore, trachea, polmoni e diaframma. *Pran* stabilisce un'unione tra il *Prana* cosmico esterno ed il *Prana* interiore dell'individuo. *Prana* è attività della mente, pensieri e sentimenti, emozioni, sensazioni e percezioni. Quando *Prana* è privo di movimento, diviene gioia eterna. Questo porta tre conseguenze: I) la consapevolezza diventa percezione; II) La percezione diventa sensazione; III)

La sensazione diventa sentimento. Poi insorge il pensiero e i sentimenti diventano emozioni.

22.1. *Alochaka Pitta* è un sottotipo di *Pitta*. Essa è associata alle emozioni. Le varie emozioni creano una chimica diversa delle lacrime, che hanno composizione diversa a seconda del motivo per cui insorgono: gioia, amore, rabbia, frustrazione, dolore, tristezza e paura.

22.2. *Shauryam* è una funzione di *Pitta*. Corrisponde ad audacia, rabbia, coraggio, temerarietà. Infonde fiducia, coraggio e audacia. Un normale *Agni* è necessario. Questi sono necessari per affrontare i problemi.

23.1. Se *Agni* è soppresso, insorge la depressione. Se *Sadhak Agni* è basso, la conseguenza può essere la depressione.

24.1. *Asthi dhatu* è la cristallizzazione della coscienza. Le persone portano con loro i semi del passato, che vivono nella matrice interstiziale cellulare di *Asthi dhatu*. All'interno delle nostre ossa portiamo i semi dei desideri delle nostre vite passate. Il tessuto osseo appare duro, compatto, atto a supportare la nostra massa. Si tratta di tessuto vivente, e in quanto tale sensibile a emozioni e sentimenti. Piccoli cambiamenti possono creare uno slittamento di coscienza. Nel lavoro cranio-sacrale, un leggero slittamento dei piani può liberare emozioni e allargare il campo della coscienza, costituendo uno dei fattori di guarigione nel trattamento.

25.1. La mente ha i suoi *srota*, noti come *manovaha srota*. Ed aventi responsabilità sia strutturali e funzionali.

Ogni pensiero o emozione ha un micro-*srota* che fluisce entro *manovaha srota*. Se una persona prova paura intensa, *manovaha srota* viene alterato dalla paura e ciò può provocare l'insorgere della malattia.

26.1 Emozioni come rabbia, paura, ansia derivano da reazioni ai rapporti che quotidianamente instauriamo con l'esterno. Queste reazioni sono dovute a carenza di attenzione nel momento in

cui insorgono. Ogni persona deve prestare sempre attenzione totale ai suoi pensieri, sentimenti ed emozioni. Se non avviene tale partecipazione, l'emozione non sarà digerita e andrà ad avvelenare le funzioni della nostra mente. Ciascuna emozione è una risposta biochimica a uno stimolo e può influenzare i *Dosha*. La paura e l'ansia stimoleranno *Vata*; rabbia e odio altereranno *Pitta*. Attaccamento e avidità aggraveranno *Kapha*.

27.1. Quando *Asthi dhatu* è impoverito a livello emotivo, la persona si sente insicura, isolata, nervosa e priva di fondamenta (senza solide basi).

27.2. Quando una persona prova nervosismo, ansia, insicurezza, solitudine, dolore o tristezza, *kledak Kapha* reagisce a queste emozioni divenendo noioso, poco reattivo mentalmente e più dipendente dal cibo.

28.1. Ansia, paura, nervosismo e insicurezza fluiscono con *Rasa dhatu* (emozioni negative).

28.2. Queste emozioni negative creano modificazioni biochimiche, cambiamenti che si diffondono in tutto il corpo causando stress. Questi fattori di stress sono legati al processo di invecchiamento.

28.3. Queste emozioni negative possono alterare le qualità dei *Dosha*.

29.1. *Pithara Agni* è presente nel nucleo della membrana della cellula nervosa. *Pithara Pak* digerisce ogni pensiero, sentimento, ed emozione. Nutre la consapevolezza cellulare.

29.2. Pensieri, sentimenti ed emozioni si spostano attraverso il tessuto connettivo sino alla membrana cellulare.

29.3. Se *Pitta agni* e *Pithar Agni* non sono sincronizzati, non sono in grado di elaborare le emozioni.

29.4. *Pithar* significa genitore. *Pithar Pak* è la digestione genetica.

29.5. *Pithar* significa meditazione continua e costante.



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 uno 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.



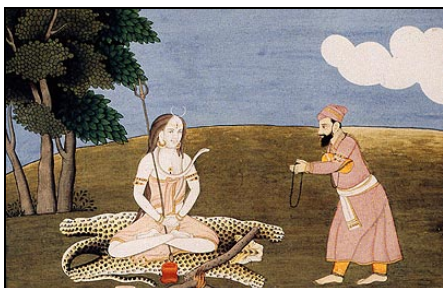
Ayurveda

L'Ashram Jyotinat offre diversi trattamenti Ayurvedici: Massaggi, Panchakarma, digiuno terapia, Consulta ayurvedica 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

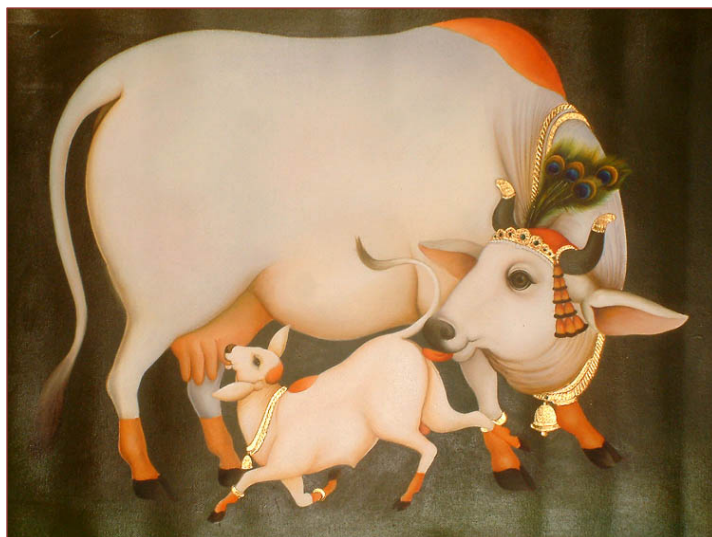
Il nostro amore verso la terra, e la volontà di ristabilire un rapporto naturale con essa, ha fatto nascere nelle terre dell'Ashram un'azienda agricola biologica che offre prodotti naturali per l'alimentazione e il benessere. Con i frutti della terra vengono preparati in modo artigianale i nostri prodotti,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

Le cose non sempre sono ciò che sembrano

Due angeli viaggiatori si fermarono per la notte nella casa di una famiglia molto facoltosa. La famiglia era poco ospitale e non consentì loro di fermarsi nella stanza degli ospiti della villa. Invece venne dato loro un piccolo spazio nella cantina fredda della casa. Mentre sistemavano i letti sul pavimento, l'Angelo più anziano vide una fessura nel muro e la riparò. Quando l'Angelo più giovane chiese il perchè, quello più anziano rispose, "Le Cose non sempre sono ciò che sembrano".

La notte successiva, gli angeli andarono a riposare nella casa di una coppia molto povera, ma l'uomo e sua moglie erano molto ospitali. Dopo aver condiviso il poco cibo che la famiglia possedeva, la coppia permise agli Angeli di dormire nel loro letto dove avrebbero potuto avere una buona notte di riposo. Quando si svegliarono il giorno successivo, gli Angeli trovarono in lacrime il signore e sua moglie. L'unica mucca che possedevano, il cui latte era la loro unica fonte di sostentamento, giaceva morta nel campo. L'Angelo più giovane era furibondo e chiese all'Angelo più anziano: "come hai potuto permettere che accedesse? Il primo uomo aveva tutto e tu l'hai aiutato; la seconda famiglia aveva poche cose ma era disposta a dividerle, e tu hai permesso che la loro mucca morisse".

"Le Cose non sempre sono ciò che sembrano", ripose l'Angelo più anziano. "Quando eravamo nella cantina di quella villa, ho notato che c'era dell'oro nascosto in quel buco del muro. Dato che il proprietario era ossessionato dai soldi, ho chiuso il buco così da non permettere più loro di trovare l'oro. Questa notte, mentre dormivamo nel letto della famiglia povera, l'angelo della morte è venuto in cerca della moglie del contadino e io gli ho dato la mucca. Le cose non sempre sono ciò che sembrano".



*A volte è esattamente questo ciò che accade
quando le cose non sono come le volevamo...*

Brahmi (*Bacopa monniera*) in Ayurveda

Il Brahmi è un potentissimo *rasayana*, ringiovanente, così gli antichi saggi dicono. È un tonico, che può essere somministrato ogni mattina in caso di disturbi mentali e perdita di memoria.

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. Il suo potere post-digestivo dolce ed il suo effetto freddo lo rendono particolarmente efficace su *Vata dosha*.

Brahmi si dimostra efficace nel trattare i disturbi da deficit dell'attenzione, la psicopatia e l'Alzheimer. È un rimedio eccellente in caso di esaurimento nervoso. Le principali qualità del Brahmi sono la longevità ed il miglioramento delle capacità mnemoniche e di apprendimento. Brahmi è utilizzato a livello del trattamento di spasmi muscolari, malaria, febbre, epilessia, rigonfiamento delle ghiandole, reumatismo cronico, amenorrea.

Brahmi 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, sifilide, calli, contusioni, perdita di capelli. A livello emozionale e nervoso Brahmi viene prescritto in caso di disagio mentale, perdita di memoria, come antidepressivo e in caso di delirio, isteria, apatia.

La mia esperienza derivata dall'utilizzo soprattutto di *Bacopa monniera* 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.

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

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

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.

LETTERE AL MAESTRO

Caro Maestro, caro Ashram.

Quello che sento ora è la confusione totale, qualcuno grida qualche cosa dentro di me, ma io non voglio ascoltare.

Ora il corpo parla, devo fermarmi!!!

Sento di scrivere queste righe non per dare il mio addio a te Maestro o all'Ashram, ma per dirti soltanto che non sto scappando dalle mie responsabilità perché ho paura, ma solamente perché sento muovere qualcosa dentro di me a cui ora non so dare un nome.

Non voglio darti illusioni, aspettative perché non le conosco neanche per me.

Tutto ciò che fino a poco tempo fa' per me era chiaro ora non lo è più. Non posso fare niente, questo è quello che mi dice il cuore in questo momento.

Tu dici sempre benvenuta difficoltà!!! Io ora dico "benvenuta crisi" perché nel profondo sento che tutto ciò porterà il sole per te, per me e per l'Ashram.

Io non lo so dove le strade della vita mi porteranno, ma sono certa che voglio continuare a camminare vicino a te, ed al tuo insegnamento.

Ora prendermi queste due settimane di pausa mi rompe il cuore, vorrei che tu potessi sentire il dolore e la sofferenza che sento ora, ci sono alcuni momenti della vita in cui le cose vanno affrontate passando attraverso la sofferenza.

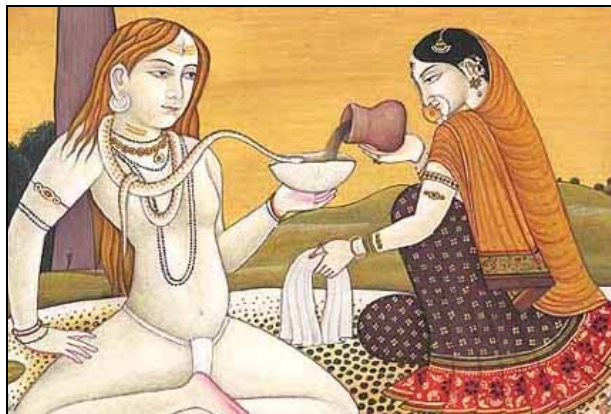
Se non puoi sentire il mio dolore, cerca di sentire il mio cuore. Vicino a te e all'Ashram. La lucina che tu hai messo nel mio cuore sempre rimane accesa. Perdona la mia debolezza, e scusami se in questo momento ti sto creando una difficoltà o una sofferenza, vorrei che tu potessi essere certo che ho svolto fino ad ora il mio servizio in totale fiducia, onestà e senza secondi fini.

Non chiedo niente per me, solo vorrei la tua comprensione di questo mio momento, e la certezza che se le nostre strade si divideranno io non sarò mai lontana da te.

In verità e Amore.

Bavani

cucina ayurvedica



Le spezie

In Tamil le spezie si chiamano Karam, che significa “pungente”, la loro energia è calda e la qualità leggera. Anche alcune piante di gusto dolce, ma con intenso aroma, sono considerate spezie, ad esempio il cardamomo e la cannella. Tutte le spezie in generale sono guardiani della salute. I testi antichi dicono che l'eccesso oppure l'abuso delle spezie – che nasce dall'ignoranza – disturba e riduce la qualità della vita. Le spezie si possono usare nei piatti salati e ugualmente in quelli dolci: normalmente il gusto dolce è difficile da digerire, e l'aggiunta delle spezie adatte facilita la sua digestione. Si usano le spezie anche come antidoto e antisettico. Se usiamo più spezie mescolandole insieme, il loro funzionamento diventa più equilibrato e anche più potente.

Prodotti preparati come miscela di spezie: Masala, Rasam, Sukkunir, Niragada e Vaira

Zuppa di uva rinfrescante

Una bevanda ideale per l'estate adatta a tutti sempre e in particolare a Pita costituzione. È rinfrescante, diminuisce l'acidità ed è un ottimo nutriente e ricostituente.

Ingredienti per una persona:

- 6 carote ben cotte,
- 600 gr uva fresca (eliminate i semi),
- 2 bicchieri di latte di mucca bollito.

Modo di preparazione:

Bollire le carote e mescolarle con l'uva e il latte, schiacciare o frullare il tutto e bere fresca come una bevanda. Secondo il gusto, aggiungere zucchero di canna oppure fruttosio.

Zenzero essiccato

Nome latino: Zingiber Officinalis

Nome sanscrito: Shunti

Nome Tamil: Ingi

Il suo gusto è pungente, l'energia è calda, la qualità è leggera e l'effetto dopo la digestione è dolce. Lo zenzero ha una qualità speciale chiamata “Prabhava” che armonizza Pita Dosha e si usa anche come afrodisiaco.

Virya (energia) : Ushna (caldo)

Parti usate: rizoma (radice sotterranea)

Dose: 1 - 2 g di zenzero fresco con sale o miele; da 1/2 g a 1 g se essiccato.

Azione sui Dosha: armonizza i Tridosha.

Distrukge la combinazione patologica di Kapa e Vata. Armonizza Pita.

Azione su Agni: digestivo, aperitivo.

Uso:

In cucina aggiunge sapore e gusto.

In caso di evacuazione sciolta, diarrea, dissenteria e vomito dovuto ad indigestione: aiuta a consolidare le feci ed è digestivo.

In caso di flatulenza e dolore all'addome: normalizza la peristalsi e l'emissione di aria.

Per sete eccessiva, febbre, indigestione: tisana di zenzero blanda / forte.

In caso di colite, artrite reumatoide, gonfiore alle articolazioni: usare polvere di zenzero secco rosolata in olio di ricino.

Mal di testa e raffreddore: applicare la pasta esternamente sulla fronte. Instillare nelle narici una blanda soluzione di zenzero secco e zucchero di cocco sciolti nell'acqua.

Prodotti preparati con zenzero: Sukkunir, Rasam Masala, Niragada e Vaira.

Il nuovo Ashram

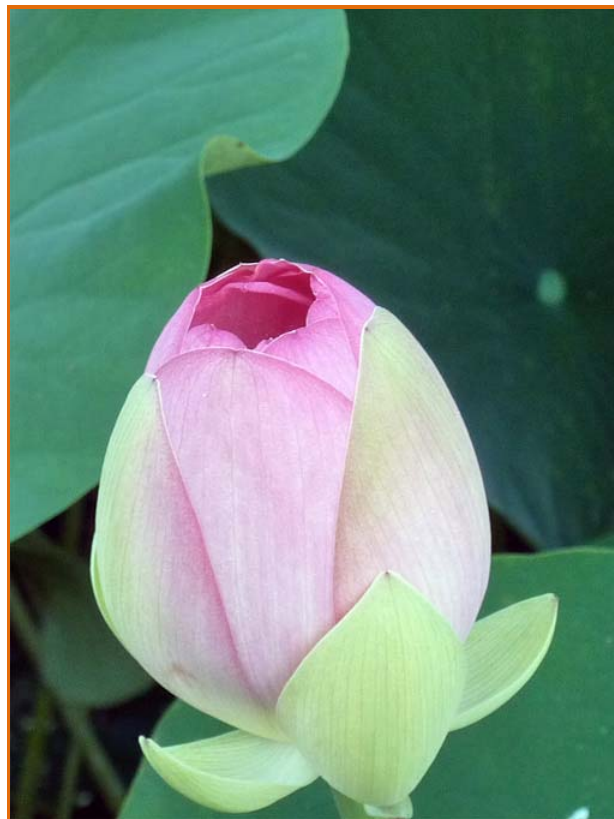
*Ciascuno è stato fatto
per un lavoro particolare
ed il desiderio per quel lavoro
è stato messo nel suo cuore"*

Rumi

Siamo a settembre 2010, e dopo 7 anni di duro lavoro e molti sacrifici la nuova struttura dell'Ashram Joytinat sorride ed è pronta per essere inaugurata. Si tratta di una caratteristica dimora del 1800: i soffitti hanno le travi a vista e i muri sono in mattone originale. La struttura per quanto è stato possibile è stata realizzata seguendo i principi di bioedilizia ed è strutturata in 3 livelli: al pian terreno sono state realizzate la cucina, una sala da pranzo e una sala conferenze, al primo e al secondo piano le 8 camere doppie tutte con il bagno. Le camere sono arredate con mobili semplici ma curate. Sono chiamate con il nome dei saggi vedici: Aveyar, Ahasthiyar, Valluvar, Thirumular, Atreya, Charaka, Susuruta, Vagabata. La sala conferenze l'abbiamo chiamata Sangam e la cucina Annapurna. La casa è in grado di ospitare 20 persone. È stato realizzato anche un laboratorio per la preparazione dei prodotti ayurvedici e dei prodotti alimentari biologici provenienti dalle terre dell'Ashram.

Ma, come sempre con il nostro Maestro Joythi, più che all'aspetto grossolano si deve guardare all'aspetto sottile di quello che si muove intorno a Lui. E così,

anche per questa grande fatica, più che della struttura materiale, è importante parlare di tutto il lavoro che c'è stato dietro. Coloro che hanno avuto la fortuna, e l'onore, di seguire più o meno da vicino l'evoluzione dei lavori, sanno bene come questa nuova casa sia importante a livello sottile.



La visione del Maestro è che l'Ashram Joytinat sia come un grande sole, dai raggi di questo sole viene irradiata la millenaria conoscenza vedica. La ristrutturazione della nuova casa dell'Ashram permetterà a sempre più persone di avvicinarsi e curarsi con l'insegnamento del maestro, scoprendo o stabilizzando il proprio centro interiore.

l'Ashram Joytinat non è solo un sogno del maestro, è la sua missione. il progetto dell'Ashram è stato ascoltato interiormente dal maestro, poi è stato percepito e concepito, ora si sta realizzando. Il segreto della forza di realizzazione del Maestro è non sentire la stanchezza e la rinuncia delle comodità.

Prima di trovare il luogo giusto il maestro ha visitato 55 posti. Ha sentito propizio un luogo sulle colline di Corinaldo, a circa 20 minuti da Senigallia. Ricordo che una volta ci disse che lo aveva colpito il fatto che da questo luogo guardando in una direzione, verso i campi, si aveva l'idea dell'infinito, il *purusha*, mentre guardando in un'altra direzione si poteva scorgere una fabbrica, *prakurti*. Su quella terra c'era già una casetta moderna nella quale abbiamo vissuto fino ad ora. Questa ha richiesto alcuni lavori di adattamento e di ristrutturazione e la creazione della sala Yoga secondo i principi del Vastu, ma la casa che verrà inaugurata il 26 settembre, invece, era un vero e proprio rudere. Abbiamo cominciato a ristrutturare il tetto e poi piano piano abbiamo continuato con tutto il resto. Questi sette anni di lavori sono stati molto intensi perché la struttura necessitava di una ristrutturazione totale. Non è stata una strada semplice e nel nostro cammino abbiamo incontrato molti ostacoli che a volte ci facevano perdere la fiducia e la volontà di continuare, ma poi il dovere di portare a termine il nostro obiettivo di cuore è stato più forte.

Il cammino è stato veramente lungo per giungere a questo momento di celebrazione: in verità, è stato un Pellegrinaggio. Non è stata una semplice costruzione di una casa ma un percorso personale per ognuno di noi che a suo modo ha dato un contributo. Abbiamo vissuto questi anni come una sfida e abbiamo imparato tanto. Ogni persona che ha contribuito alla costruzione dell'Ashram è stata per noi un grande insegnamento.

Abbiamo imparato a stimolare la nostra creatività per poter dare delle idee sempre nuove che a volte nascevano come un vulcano e mettevano in difficoltà i nostri costruttori, grazie anche per la loro pazienza. Abbiamo imparato a essere tolleranti e comprensivi e a sviluppare al massimo la nostra pazienza. Abbiamo imparato a chiedere aiuto quando non sapevamo gestire alcune situazioni, sperimentando l'umiltà. Ci siamo anche spesso arrabbiati, ma abbiamo imparato a sorridere davanti alle difficoltà. È stato molto bello veder nascere di giorno in giorno questo gioiello che oggi prende forma come vuole l'esistenza. Nel percorso del pellegrinaggio finalmente si è arrivati ad una tappa importante.

In sanscrito pellegrinaggio è chiamato *Yatra*, che significa un cammino spirituale: la vita in se è un lungo pellegrinaggio sacro. *Tirtha Yatra* significa completare il pellegrinaggio. *Tirtha* significa l'acqua benedetta o sacra. La vita come il fiume che deve correre e alla fine raggiungere la sua tappa suprema. L'uomo si unisce al Dio come il fiume si unisce al mare perdendo se stesso. Nel cuore del

Maestro, il percorso lungo questo fiume è più forte di ogni cosa: è il *DHARMA*. Per seguire il *dharma* bisogna avere fede: una fede incrollabile nell'opera della Grazia Divina, una fede che trasforma fatiche e dolori, fino ad arrivare a questo momento di celebrazione. Ringraziamo il maestro Joythi per la sua fiducia, per la forza e la pazienza. Grandi opere come questa si realizzano solo se non si sente la stanchezza e non ci si ferma mai a riposare, e questo è quello che fa il Maestro Joythi da quando lo conosciamo. La sua forza non è solo il lavoro senza sosta ma anche il distacco.

Per questo progetto il Maestro si è allontanato dalla sua famiglia e ha portato risorse dal suo paese di origine, per realizzare un Ashram in Italia. Grazie maestro per la tua via difficoltosa. Grazie alla famiglia del maestro: la Signora Rajalatchumi, Kandeephan, Umahar e Nadeswari per il loro enorme e affettuoso contributo.

Non possiamo dimenticare il contributo di Bavani (Lisa), che ha corso insieme alla velocità del maestro. Negli ultimi quattro anni è stata come la mano destra del maestro, sostenendolo ad ogni passo. Ha lavorato giorno e notte senza sosta fino a che non ha esaurito tutte le sue energie. Adesso, a un mese dall'inaugurazione, Dio ha voluto che Bavani riposasse un po', e, come dice il maestro, "benvenuta la benedetta difficoltà". Il volere di Dio è sempre una benedizione. Noi non comprendiamo il bene nel male. Quando la volontà dell'uomo non

riesce, si deve comprendere che quella è la volontà di Dio. Senza difficoltà come possiamo crescere? Presto il volere di Dio farà sorridere Bavani. Non è importante cosa succeda lungo il cammino: qualunque cosa succeda è la forma di benedizione che stiamo cercando.

Spesso il maestro ha detto che ha già costruito sei case e che questa è la sua settima ma ultima casa. Il Maestro ha anche detto che ogni volta che ha costruito una casa, poi se ne va. Ma non dobbiamo temere di perdere il suo insegnamento perché questa casa non è ancora finita, si deve completare il tempio!

Noi ora siamo felici di poter invitare tutti voi all'inaugurazione del 26 settembre e condividere con noi questo momento che darà vita e segnerà l'inizio di un progetto importante per la crescita personale di tutti.

Grazie Maestro

Grande onore al Tutto ed a Tutti

AOm Shanti Shanti Shanti

Le Anime dell'Ashram

Carissime sorelle e fratelli dell'Ashram, Grazie con il cuore pieno per il vostro contributo spirituale, amorevole, affettuoso e devozionale per me e l'Ashram. Ecco a voi un abbraccio con cuore pieno di gratitudine. Ringrazio Dio, l'esistenza e voi tutti nel giorno in cui semplicemente dico benvenuti.

Maestro

Il ruolo di *Shiro-Virechana* (*Nasya Karma*) nel *Shiro Roga*

uno studio

Dr. B.K. Bhagwath
Dr. R. Venkateshwar Rao

Shiro-Virechana (*Nasya*) è il termine con cui si identifica la pratica di somministrazione di farmaci o di oli medicati attraverso le narici. Più precisamente, la somministrazione di farmaci e oli medicati avviene attraverso le narici, mentre la loro successiva eliminazione può avvenire, oltre che per mezzo delle narici, anche attraverso la bocca o gli occhi. *Shiro-Virechana* (*Nasya*) è considerata la procedura più indicata per *Rogas Urdwajathrugata*, ossia per il trattamento delle malattie che coinvolgono le zone del collo e della testa. Secondo Charaka, i farmaci utilizzati nel *Nasya karma* in seguito all'assorbimento raggiungono *shira* ed eliminano i *dosha* viziati responsabili dell'infermità (Ch.Si., cap. XXVII). Vagbhata ha ulteriormente approfondito il concetto espresso da Charaka ed ha precisato che i farmaci utilizzati nel *Nasya Karma* in seguito all'assorbimento raggiungono *shira* attraverso *8-shringataka Marma* ed eliminano i *dosha* viziati veicolandoli attraverso gli *shira* (vasi sanguigni) di occhi, orecchie e collo (*kantha*). I farmaci utilizzati nella pratica del *Nasya* possono essere sotto forma di polveri (*chrunas*), come nel caso dei *Nasya Pradhamana*, estratti di piante (*Swarasa, Kalka* ecc.), o dei *Nasya Avapeedana*, somministrati per inalazione (*Nasyas Dhoomana*). *Navana Nasya* è invece il miglior veicolo, e consiste in olio medicato o burro chiarificato medicato somministrato da in forma di gocce nasali. Tale procedura è raccomandata come di routine per la prevenzione delle affezioni ad orecchie, naso e gola, ma costituisce altresì un

criterio privilegiato nei trattamenti volti a stimolare la crescita dei capelli, il miglioramento della voce, eccetera

Indicazioni: mal di testa cronici, cataratta, infezioni del tratto respiratorio superiore, ingrigimento precoce dei capelli, spondilosi cervicale, emicrania, paralisi facciale periferica.

Controindicazioni: è bene non procedere a pratiche di *Shiro-Virechana* (*Nasya*) in caso di indigestione, subito dopo l'assunzione di cibo, in seguito al consumo di alcol, in stato di gravidanza, su pazienti affetti da raffreddore acuto, dispnea, tosse, e su bambini ed anziani. Farmaci comunemente somministrati a mezzo *Nasya Karma* sono Anu tailam, Shadbindu tailam, semi di Apamarga, semi di Shigru, semi di Jyothishmathi, porzioni terminali di Ksheerabala.

Nel presente studio una polvere di semi di Apamarga finemente triturati è stata assunta per *Shiro rogas* come *Shira shoola* (Ardhawabhedaka, Sooryavarta, Ananthavatha) sotto forma di *Nasyas Pradhamana* nel trattamento sperimentale di casi di mal di testa cronico.

Il numero di pazienti presi in esame in tale studio clinico è stato di 50 (cinquanta). Il principale sintomo denunciato dai pazienti era per tutti *Shira shoola* (mal di testa cronico). I pazienti sono stati classificati e suddivisi in gruppi sulla base del loro *Dosha* predominante. La maggior parte è risultata avere una *Prakruti* di tipo *Vata-Pitta*. In particolare si è rivelata rilevante la presenza di *Vata*, che a causa della sua natura è suscettibile di provocare l'insorgere di *shoola* (mal di testa doloroso). *Pitta*, a sua volta, nella sua forma di *rakta*, può essere responsabile della patogenesi in caso di *Shiro Roga*, in particolare in *Shira shoola*.

Selezione dei pazienti: sono state condotte verifiche cliniche su 50 pazienti, alcuni dei quali sotto ricovero ed altri in regime di day hospital, in suryavartha, ananthavatha, e ardhavabhedaka. I pazienti appartenevano ad entrambi i sessi e a classi sociali differenti.

Poorvakarma (procedura preparatoria): i pazienti sono stati preparati sottoponendoli preventivamente al trattamento di *Panchakarma* e di *Snehana* per via esterna per mezzo di dhanvantarital seguito da *Swedana* moderato con pottali (borsa di acqua calda).

Pradhana karma (procedimento di somministrazione): da 250 a 500mg di *churna* di polvere di semi di Apamarga finemente triturati sono stati somministrati in ciascuna narice per sette giorni. Il dosaggio è stato calibrato in base alla cronicità dei sintomi del paziente.

Paschat karma (procedimento post-somministrativo): breve e leggero massaggio delle regioni mascellari e frontali del viso. Durante l'intero processo sono stati rilevati e registrati i dati relativi alla frequenza del polso, alla frequenza cardiaca, alla pressione sanguigna, alla temperatura corporea e alle altre funzioni vitali.

La procedura sopra descritta è stata seguita per una settimana (7 giorni). I risultati sono stati valutati dopo il completamento del settimo giorni di trattamento e analizzati sulla base della valutazione dei miglioramenti rilevati. Al fine di garantire la rigorosità e l'affidabilità del trattamento seguito, al suo termine sono stati prescritti medicinali per via orale come *shirashoolantaka* vati eccetera.

Riassunto dei risultati e conclusioni: il volto e gli occhi dei pazienti ha subito un immediato arrossamento in seguito alla somministrazione, con abbondanti secrezioni di naso, occhi e bocca. La sensazione di ostruzione percepita nei primi momenti si è gradatamente placata e i pazienti hanno segnalato una sensazione di

liberazione in corrispondenza del capo dopo un paio di minuti circa. Dei 50 pazienti sottoposti a *shirashoola*, 29 erano di sesso femminile e 21 di sesso maschile. 32 pazienti sono stati guariti completamente, 12 hanno comunque ottenuto un alleviamento dei sintomi, 2 pazienti hanno abbandonato il trattamento senza terminarlo e 4 pazienti non hanno risposto al questionario dopo il completamento del percorso terapeutico. I risultati così ottenuti sono stati registrati, catalogati ed analizzati. Il farmaco ha dimostrato la sua efficacia su pazienti di entrambi i sessi e di tutte le classi sociali. Le osservazioni e i rilievi effettuati hanno permesso di concludere che lo *Shiro Virechana* per mezzo di *churna* di semi di Apamarga ha dato ottimi risultati nel trattamento dello *shirashoola* (mal di testa cronico), qualunque sia la sua origine. L'efficacia del trattamento di cui sopra può essere attribuita alla elevata vascolarizzazione del naso e ai suoi numerosi collegamenti e continuità con i vasi sanguigni che irrorano il cervello. Da qui la sensazione di leggerezza alla parte superiore del capo denunciata dai pazienti in seguito a *Nasya karma*, dovuta all'effetto della circolazione del farmaco attraverso i capillari. Le abbondanti secrezioni attraverso occhi, naso e bocca, anche per mezzo di tosse e starnuti, hanno favorito e permesso l'eliminazione dei *Dosha* viziati. La congestione o la dilatazione dei capillari interessati da *Shiro Roga* può essere neutralizzata e curata con *shirovirechana*. Il *churna* di semi Apamarga non ha mostrato alcun effetto collaterali sui pazienti trattati. Si è concluso che a causa di *katu*, *ushna* e *teekshana* guna, il farmaco è stato assorbito dai vasi sanguigni, mentre la iniziale congestione delle mucose nasali è stata rapidamente e completamente alleviata. Per confermare tali affermazioni è stata elaborata una ulteriore serie di valutazioni e sulla base dello studio dei dati rilevati in fase sperimentale

Tabella I. In base al sesso

Sesso	Numero di pazienti	Percentuale
Maschile	21	42%
Femminile	29	58%
Totale	50	100%

Tabella II. In base alla *Prakruti*

Prakruti	Numero di pazienti	Percentuale
Pittanubhandha Vata pradhana	29	58%
Kphanubhandha Pitta pradhana	0	0
Kapha pradhana pittanubhandha	7	14%
Kapha pradhana vatanubhandha	14	28%
Totale	50	100%

Tabella III. In base alla varietà di *Shira shoola*

Varietà di Shira shoola	Numero di pazienti	Percentuale
Ardhawabhedaka	14	28%
Suryavarta	14	28%
Aasathavata	22	44%
Totale	50%	100%

Tabella IV. In base alla cronicità di *Shira shoola*

Periodo di cronicità	Numero di pazienti	Percentuale
Meno di 1 anno	19	38%
Da 1 a 3 anni	15	30%
Più di 3 anni	16	32%

Tabella V. In base alla durata di *Shira shoola*

Durata del tempo	Numero di pazienti	Percentuale
Meno di 1 giorno	4	8%
Un giorno	5	10%
Tre giorni	11	22%
Più di 3 giorni	30	60%
Totale	50	100%

Tabella VI. In base alla natura di *Shira shoola*

Natura di Shira shoola	Numero di pazienti	Percentuale
Unilaterale	23	46%
Bilaterali	8	16%
Inizialmente unilaterale e in seguito su tutta la testa	1	2%
Su tutta la testa	18	36%
Totale	50	100%

Tabella VII. In base alla gravità di *Shira shoola*

Gravità di Shira shoola	Numero di pazienti	Percentuale
Intollerabile (++++)	5	10%
Molto fastidiosa (+++)	17	34%
Moderata (+ +)	22	44%
Lieve (+)	6	12%
Totale	50	100%

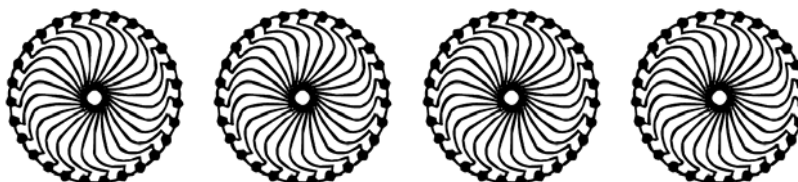
Tabella VIII. In base alla risposta al trattamento

Risposta al trattamento	Numero di pazienti	Percentuale
Guarito	32	64%
Attenuazione dei sintomi	12	24%
Non ha fornito risposta	4	8%
Ha interrotto il trattamento	2	4%
Totale	50	100%

RISULTATO. Risposta complessiva al trattamento

Pazienti studiati	Guariti	%	Sintomi attenuati	%	Senza risposta	%
50	32	64%	12	24%	6	12%

Ringraziamenti: ringrazio di cuore il mio insegnante che mi ha incoraggiato a condurre questa esposizione del nostro progetto pilota durante il seminario internazionale di Ayurveda-Panchakarma presso Joytinat, Genova, Italia.



Esperienza all'Ashram

di Steeve

Se qualcuno mi chiedesse perché sono arrivato in Ashram, potrei rispondere che è stata la Vita stessa a portarmi proprio lì; un insieme di coincidenze ed intrecci che al momento giusto si sono uniti in un unico punto per darmi, in un momento particolare della mia vita, le giuste coordinate e la direzione da seguire. Ho vissuto 9 mesi in Ashram, e posso dire che sono stati veramente intensi; il tempo è passato velocemente, senza rendermi conto delle settimane dei mesi e delle stagioni... Le attività sono tante e la parola "annoarsi" non è mai esistita; non credo che ci sia stato un solo momento vissuto con questo sentimento! Le attività da svolgere nella quotidianità dell'Ashram sono state tante e tutte molto diverse l'una dall'altra; voglio soffermarmi qui e ringraziare il Maestro e Bavani per avermi dato totale e completa libertà d'azione, ho potuto liberamente mettere in pratica quello che sapevo fare senza vincoli e ho percepito in questa mancanza di imposizioni una grande fiducia che è stata fondamentale per farmi sentire a mio agio e per vivere al meglio questa esperienza.

Se qualcuno pensasse che la vita in Ashram sia facile, dove le uniche attività sono lo Yoga, la Meditazione o la Contemplazione, commetterebbe un grande errore. In realtà esiste un articolato e intenso lavoro di gruppo e

non solo, per permettere all'Ashram di mantenersi vivo, attivo e continuare a crescere, ora più che mai dato l'imponente progetto, in fase di realizzazione, della nuova sede. Inoltre, la cura verso i prodotti offerti, la corrispondenza con le sedi estere, le intense attività quotidiane, la costante mole di lavoro riempiono la giornata e spesso non la rendono facile... ma è proprio in questa difficoltà che dimora il vero insegnamento spirituale e il superamento di essa è la prima chiave per aprire una delle tante porte interiori.



“La via difficile è la via da seguire” dice spesso il Maestro, ed è la Via che porta inevitabilmente a profondi risultati e a

grandi mutamenti; un concetto difficile da comprendere per la nostra civiltà in cui l'unico scopo dell'uomo moderno è la costante e spasmodica ricerca della comodità, della via più semplice, dai risultati facili ed immediati. L'esperienza a Corinaldo mi ha dato chiarezza su quello che voglio veramente fare nella mia vita, mi ha posto davanti ad un obiettivo da realizzare, mi ha dato il coraggio di fare il primo passo e mi ha anche fatto capire che avevo bisogno di stabilità, di radici ben ancorate nella terra, che il tempo del "vento" era passato e che ora era arrivato il momento di trasformarsi, in maniera solida come una montagna.

In certi momenti ho visto emergere tutti i lati peggiori del mio carattere, fuoriuscire uno ad uno a ricordarmi della loro esistenza, della mia debolezza. Erano lì, esposti come in vetrina ed io fuori ad osservarli. Non è stato piacevole, né per me né per chi mi stava accanto, ma anche questo è stato un insegnamento: l'importanza di non soffermarsi troppo sulle cose ma cercare di lasciar scorrere, ricercando l'accettazione anche di ciò che non ci piace, è stato un grande allenamento.

La vita in campagna, immersi nella natura, lontano dal grande inquinamento delle nostre città, abbinata a un'alimentazione genuina con i giusti ritmi mi ha permesso di vivere sano senza mai ammalarmi. Entrando in Ashram soffrivo a livello di stomaco ed esofago, problema che non sono riuscito ad eliminare completamente, ma grazie alla dieta del Maestro e all'uso di ba-

nana e ghee prima dei pasti, come gastro-protettore, il problema è diminuito. E qui nasce l'importanza della quotidianità, del rispetto dei ritmi della giornata e della ricerca di una vita equilibrata. In questi anni praticando lo Yoga uno dei miei più grandi ostacoli è stato la costanza, il riuscire ogni giorno a praticare. Avevo bisogno di una impostazione che mi è stata data in tutti questi mesi di vita in Ashram e attualmente mi è quasi impossibile una giornata senza la pratica yogica; quando questo accade, sento che mi è mancato qualcosa di vitale! Quando vivevo a Corinaldo, l'alzarsi ogni giorno all'alba sapendo che avrei iniziato la giornata con 2-3 ore di Yoga, mi ha donato emozioni molto forti e indimenticabili! Ho dei ricordi bellissimi legati soprattutto all'inverno, al buio della campagna, alla sala Yoga illuminata solo da lumini... quel silenzio, quella potenza, tutta l'energia positiva accumulata in quella stanza vibrava all'interno di quelle mura in modo così forte da commuovere, facendo percepire d'entrare in un luogo veramente sacro!

Per concludere posso solo ribadire che quest'esperienza è stata positiva, l'Ashram è stato come una famiglia e voglio nuovamente ringraziare di cuore il Maestro per essermi stato sempre vicino, oltre a Bavani e a Elodia con cui ho avuto una stretta e ottima collaborazione oltre che a un buon rapporto di amicizia e di crescita personale.

Namasté

Steeve

Yoga e Salute

È lo stato d'equilibrio dei 3 umori del corpo, cioè *Vata*, *Pita* e *Kapa* (aria, fuoco e muco); è lo stato in cui la mente e tutti gli organi del corpo lavorano in un armonico accordo, e l'uomo gode di salute, pace e felicità e adempie i suoi doveri con facilità e naturalezza.

È quella la condizione in cui l'uomo ha una buona digestione, un buon appetito, una buona respirazione, un polso normale, una buona quantità e qualità di sangue, nervi forti, mente calma, una mente sana in un corpo sano, le viscere libere, l'urina normale, viso luminoso e occhi scintillanti.

È quello lo stato in cui l'uomo salta, canta, ride, sorride, fischia e si muove di qua e di là con gioia ed estasi. È quella condizione in cui egli può pensare propriamente, parlare propriamente, e agire con prontezza, intelligenza e vigilanza. Questo stato desiderabile è agognato da tutti. Una vita di buona salute è davvero una grande benedizione. A che servono le ricchezze e i possessi terreni, se uno non può mangiare bene perché ha una malattia allo stomaco, se non può camminare perché soffre di reumatismi o ha una paralisi, se non può vedere i magnifici paesaggi della natura perché ha una cataratta o qualche difetto visivo, se non può accoppiarsi a causa dell'impotenza.



Un grande pensatore disse: "Datemi la salute e un giorno renderò ridicolo il fasto degli imperatori". La vita senza buona salute è uno stato infelice, anche se uno fosse signore di tutta la terra. L'uomo gode di buona salute in base alle buone azioni fatte nella vita precedente. Chi nell'incarnazione precedente ha fatto dei servizi meritevoli, chi ha diviso ciò che aveva con gli alti, chi ha aiutato i poveri e i bisognosi, chi nella vita passata ha fatto adorazione, meditazione, *yogasana* e *pranayama*, gode di un'ottima salute. La legge di casualità è inesorabile e

inflessibile. Qual è la cosa più grande che un uomo può conseguire in questo mondo? L'auto-realizzazione. Quali sono i vantaggi o i benefici dell'auto-realizzazione? Perché dovremmo cercare l'Auto-realizzazione? Perché solo il conseguimento dell'*Atma-jnana* o la realizzazione dell'identità dell'anima individuale (*Jivan*) con l'anima suprema o l'Assoluto (*Brahman*) può porre termine al circolo di nascite e morti con i suoi mali concomitanti fatti di malattie, vecchiaia, dolore, sofferenza, preoccupazioni e molti altri tipi di problemi. Soltanto la conoscenza dell'anima (*Atma-jnana*) può darvi pura beatitudine eterna, pace suprema, immortalità e conoscenza suprema. La domanda seguente è: perché dovremmo avere una buona salute? Dobbiamo avere una buona salute per poter realizzare i quattro principi: *dharma*, *artha*, *kama*, *moksha* (virtù, comprensione, felicità e liberazione).

Se fate azioni virtuose, otterrete la chiarezza e potrete gratificare i vostri desideri mondani. Quindi potete cercare la realizzazione del Sé. Senza una buona salute non potete conseguire nulla. Senza buona salute non potete fare alcun servizio di *karma yoga*. Senza buona salute non potete fare *asana* e *pranayama*. Per questa ragione le sacre scritture dichiarano che questo corpo è una barca per attraversare l'oceano del *Samsara*, uno strumento per fare azioni virtuose e ottenere la liberazione. Per questo motivo nel *Charaka Samhita* sta scritto: *Dharamartha Kamamokshanam Arogyam mulam uttaman*: "la salute è la cosa migliore in questo mondo".

Se si vuole fare *karma yoga* e ottenere la conoscenza del Sé, un aspirante deve essere libero da malattie del corpo e della mente. Secondo la scienza dello *Yoga* tutte le malattie fisiche hanno origine nelle malattie della mente, da uno stato malsano della mente anche gli psicologi occidentali confermano questo fatto. Essi dicono che le malattie del corpo sono attribuibili a odio, collera, ansietà, depressione, ecc. che corrodono la mente e reagiscono sul corpo causando diverse malattie fisiche distruggendo le cellule del corpo. Lo studente del *karma yoga* deve avere una conoscenza di *Hatha*, *Raja*, *Bhakti*, *Jnana yoga*. Allora potrà svolgere facilmente e concretamente il lavoro. Deve avere conoscenza delle leggi della mente, della natura, dell'abitudini e dei modi della mente. Così sarà in grado di mantenere sempre una mente calma e sana. Nessuno può lavorare sereno con la mente agitata. Una mente scatenata disturba i tre umori del corpo ed è cause di malattie.

Questa è la teoria dell'*Ayurveda*, che combacia perfettamente con la teoria del *Raja Yoga* e la teoria della psicologia occidentale. Conoscendo la filosofia dell'*Ayurveda*, il *karma yogi* può comprendere le leggi dell'universo e il funzionamento del mondo. Una conoscenza elementare dell'astrologia sarà d'immenso valore. Le diverse stagioni sono causate dal movimento della Terra intorno al Sole. Le condizioni atmosferiche influenzano il corpo dell'uomo. I pianeti influenzano la mente e il

corpo dell'uomo, esercitando su di lui un'influenza positiva o negativa a seconda delle loro posizioni nelle diverse case. Chi ha una certa conoscenza dell'astrologia può evitare gli effetti negativi dei pianeti sfavorevoli. In ogni secondo, diversi tipi di vibrazioni provenienti dai vari tipi di oggetti dell'universo fisico entrano nella mente dell'uomo, causando influenze differenti. Il corpo è una parte dell'universo; e così è la mente. Ciò che chiamiamo mondo è solo mente. La mente dell'uomo è influenzata dai pensieri e dalle opinioni altrui. C'è una pressione di pensiero dall'esterno. Tutte le persone hanno dei pensieri personali e il *karma yogi* deve aver un'immensa forza per agire contro questi pensieri esterni. Egli deve avere coraggio, pazienza e perseveranza. Anche se fallisce 20 volte, deve aggrapparsi al suo lavoro con determinazione e fermezza. Solo così alla fine avrà realizzazione dell'*Atman*. Lo studio della filosofia *Sankhya* vi darà una conoscenza della creazione dell'universo, come viene formata la mente, come si formano gli organi delle azioni e delle sensazioni, cosa sono i sensi, ego, intelletto, *Prakriti* e *Purusha*.



La buona salute fisica si può ottenere e mantenere osservando rigorosamente le leggi della salute e regole dell'igiene, alimentandosi con una dieta *sattvica* ovvero mangiando cibo sano e leggero, sostanzioso, nutriente, non saporito e facilmente digeribile; e inoltre inalando aria pura, facendo regolare esercizio fisico, bagni freddi quotidiani, e osservando la moderazione nel mangiare, nel bere, nei rapporti sessuali, ecc.

Una buona salute mentale si può ottenere e mantenere praticando la giusta condotta, il giusto pensare, il giusto parlare e il giusto agire, la ricerca del Sé.

Il benessere del mondo dipende dalla nostra elevazione! Possano i nostri arti e organi fisici crescere sani e forti! possiamo noi vivere facendo servizio disinteressato.

NIDAN

La diagnosi (*Nidan*) ayurvedica determina la causa della malattia basandosi sul principio dei *Panchaka Nidan* (*hetu, purvarupa, rupa, upasya, samprapti*).

La malattia può essere provocata da tre cause – fattori:

- *Atmika*, fattore individuale.
- *Bautika*, fattore esterno.
- *Deivika – Karma*, destino.

Una volta stabilito le cause s'individuano la via (*Marga*) della malattia che può essere:

- *Abyendra*, interna.
- *Baya*, esterna.
- *Madima*, centrale.

Avvalendosi del *panchaka nidan*, potremo valutare lo squilibrio, come *Purvarupa* o come *Rupa*.

A questo punto si procederà con il *Trividha Pariksha*, che sono i tre metodi per esaminare, in altre parole un'osservazione – visione generale del paziente:

- *Dharsana*.
- *Parikshana*.
- *Prakshana*.

Possiamo utilizzare la tecnica del *Neem*, come tecnica diagnostica, per verificare lo stato delle forze (*Bala*) del paziente.

Individuata la disarmonia sia delle forze sia dei *dosha*, si può procedere con la linea di cura.

La linea di cura può essere d'aumento o di riduzione.

- Nella cura d'aumento, *Bruhana*, si procederà a migliorare la digestione (*Pachana*), stimolando gli enzimi (*Dipana*), mantenendo l'equilibrio del fuoco digestivo (*Agni Samana*), riequilibrando i *Dosha* (*Dosha Samana*), con una purificazione e un'eliminazione (*Sodana*), mantenendo così il peso e un equilibrio generale della persona (*Langhana*).
- Nella cura di riduzione (*Langhana*), si procederà ad una purificazione-eliminazione (*Sodana*), migliorando la digestione (*Pachana*), stimolando (*Dipana*), tutto questo procedimento (purificazione-miglioramento-stimolazione) si manterrà con un buon equilibrio del fuoco digestivo (*Agni Samana*), bilanciando così i *dosha* (*Dosha Samana*). Raggiunto questo bilanciamento, la cura terminerà con il trattamento di ringiovanimento (*Bruhana*).

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

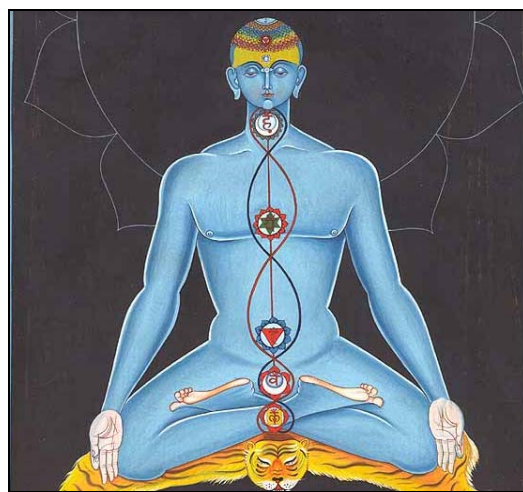
Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi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

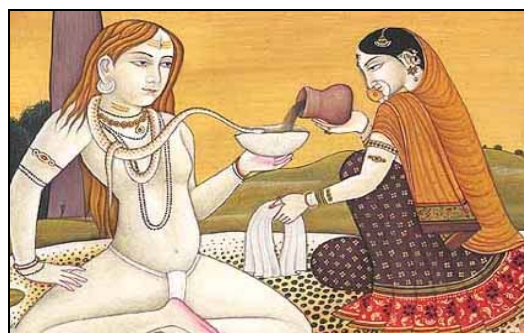
Se credete che la cucina indiana si limiti a riso, curry e chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e ingredienti che fanno della cucina indiana una vera arte in colore,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

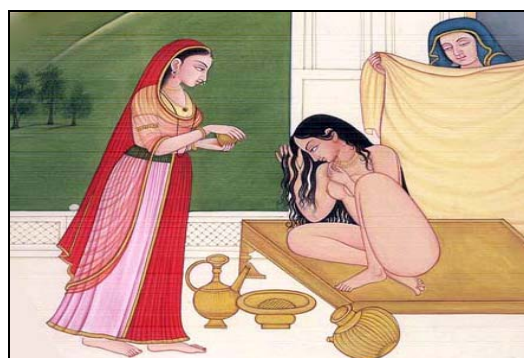
Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, e relazionarli alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente. Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera 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 sperimenteranno *sundari podi* (maschera di bellezza ayurvedica per il viso a base di erbe); *massaggio dei 5 sensi* (occhi, orecchie, naso, bocca); *patu podi* (maschera/peeling e massaggio depurativo per il corpo a base di circa 10 erbe, con azione disintossicante e tonificante); *kapa podi* (applicazione di polvere drenante su addome, cosce e glutei, comprensiva di massaggio); *Siro-dhara* (colata di olio medicato sulla fronte, calma la mente e protegge e tonifica i tessuti, curativo per ipertensione, stress, insonnia).



Attività dell'Ashram

Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione e Ringiovanimento

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica volta a rallentare l'invecchiamento, ringiovanire le cellule, migliorare la memoria, stimolare il processo di autoguarigione. L'olio caldo, mediante la pratica del massaggio scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente attraverso la pelle nei tessuti, li ammorbidisce e veicola

l'informazione di guarigione convogliando le tossine nell'intestino da cui saranno espulse.

Attraverso il massaggio e la pulizia dell'apparato digerente ci si libera dalle tossine migliorando il metabolismo e dando nuova vitalità al corpo.



Weekend Ayurvedico (Dinacharya)

Per migliorare la qualità della nostra vita

Una pausa per il benessere fisico e mentale

La tua esperienza comprenderà incontri di Panchanga Yoga, esame della costituzione (*Prakruti*), massaggio Ayurvedico (*Abyangam*) e insegnamenti dell'Ayurveda, trattamenti di bellezza, meditazione e dieta vegetariana

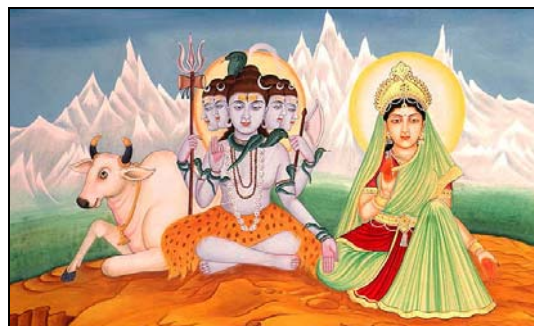


Settimana Benessere

Relax e attività per il corpo e la mente

Dedica qualche giorno alla ricerca del benessere attraverso l'antica saggezza indiana seguendo uno stile di vita consapevole. Durante la settimana all'Ashram è nostro scopo trasmettere come gestire la vita quotidiana (*Dinacharya*) secondo i principi dell'Ayurveda.

La pratica Yogasana, respirazione, mantra, massaggi ayurvedici, lezioni e incontri con maestro scandiranno le tue giornate, rilassandoti e rigenerandoti grazie al benessere dei migliori trattamenti per la cura e la bellezza del corpo e mente. Brevi periodi di silenzio dopo la meditazione del mattino e della sera, permetteranno a corpo e anima di riposare e assorbire le esperienze che avrai l'opportunità di sperimentare.



Consulenza ayurvedica

Genova	Joytinat, Salita San Barnaba 38. 16136 Genova – Tel 010.2726422, 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
Udine	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432.402907



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 2010/2011

Corsi di YOGA per insegnanti e terapisti

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – Tel 071.6621871

1°	7-10 Gennaio 2010	3°	29 Aprile – 2 Maggio 2011
2°	25-28 Febbraio 2010	4°	1-4 giugno 2011

Corsi di NIDAN - diagnosi e cura Ayurvedica

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – Tel 071.6621871

1°	18-20 Dicembre 2010	4°	2-4 Aprile 2011
2°	5-7 Febbraio 2011	5°	27-30 Maggio 2011
3°	5-7 Marzo 2011	6°	12-19 Giugno 2011 (gruppo BCN+MAD)

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

SEDE DI GENOVA

Salita San Barnaba 38 Genova. Tel 0102726422

Gruppo week-end

1°	11-12 Dicembre 2010	5°	16-17 Aprile 2011
2°	8-9 Gennaio 2011	6°	21-22 Maggio 2011
3°	12-13 Febbraio 2011	7°	4-5 Giugno 2011
4°	5-6 Marzo 2011	8°	2-3 Luglio 2011

Gruppo primavera

1°	16-19 Aprile 2011	3°	4-7 Giugno 2011
2°	21-25 Maggio 2011	4°	2-5 Luglio 2011

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – Tel 071.6621871

1°	10-12 Dicembre 2010	4°	18-20 Marzo 2011
2°	28-30 Gennaio 2011	5°	2-3 Aprile 2011
3°	19-20 Febbraio 2011	6°	20-22 Maggio 2011

SEDE DI MILANO

Via Medardo Rosso 11
Tel e Fax 02.69018261 – Tel 340.7737852

1°	27-28 Novembre 2010	5°	19-20 Marzo 2011
2°	18-19 Dicembre 2010	6°	2-3 Aprile 2011
3°	29-30 Gennaio 2011	7°	28-29 Maggio 2011
4°	26-27 Febbraio 2011	8°	25-26 giugno 2011

SEDE DI TRIESTE

Via F. Venezian 20
Tel e Fax 040.3220384 – Tel 339.1293329

1°	6-7 Novembre 2010	5°	5-6 Marzo 2011
2°	4-5 Dicembre 2010	6°	2-3 Aprile 2011
3°	8-9 Gennaio 2011	7°	7-8 maggio 2011
4°	5-6 Febbraio 2011	8°	1-4 giugno 2011 (Ashram)

ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24, Corinaldo (AN). – Tel 071.679032

**Esame finale 2010
per attestato e diploma
Venerdì 2 e Sabato 3 ottobre 2010**

**XII Conferenza Internazionale Joytinat
domenica 3 ottobre 2010**

SEMINARI RESIDENZIALI

PANCHAKARMA

14/20 Novembre 2010
11/17 Aprile 2011
9/15 Maggio 2011
6/12 Giugno 2011
10/17 Agosto 2011
21/28 Agosto 2011

WEEKEND AYURVEDICO

27/28 Novembre 2010
8/9 Gennaio 2011
7/8 Maggio 2011
25/26 Giugno 2011

BENESSERE

23/28 Novembre 2010
20/23 Aprile 2011

PANCHANGA YOGA, SEMINARIO

8/11 Luglio 2011

RITIRO SPIRITUALE con Swami Joythimayananda

28 Dicembre 2010 / 1 Gennaio 2011 "Capodanno"
1/4 Giugno 2011 - "Maunam"

MURI E VARMA ABYANGAM

7/10 Aprile 2011
14/17 Luglio 2011

ALIMENTAZIONE AYURVEDICA

9/10 Ottobre 2010
18/19 Dicembre 2010
5/6 Febbraio 2011

BELLEZZA E COSMESI IN AYURVEDA (Soundriam)

con Sig.ra Rajaletchumi
4/7 Febbraio 2011

CUCINA INDIANA con Sig.ra Rajaletchumi

2/3 Aprile 2011



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, Salita San Barnaba 38,, 16136 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
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 Salita San Barnaba, 38 – 16136 GENOVA - Tel 010.2726422

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