JOYTINAT

Joytinat®

di Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

NUMERO 31 **GIUGNO 2013**

Giornale di Cultura Yoga e Ayurveda

*Convegno "La Terra è sacra" *Preparati ayurvedici *Yoga *Buona alimentazione

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

Terra SANA significa uomo SANO.
L'uomo puro rispetterà e proteggerà
la salute della terra.
Il rapporto dell'uomo deve essere SANO
e saggio verso la terra.
È dovere dell'uomo mantenere
la purezza e la vitalità della terra.

Maestro Joythi

Lo stato di equilibrio dipende dalla qualità del rapporto tra l'uomo, la terra e Dio.
Curare se stessi, servire il mondo e pregare Dio sono azioni equilibrate.
L'uomo deve esprimere il suo equilibrio, tra il lavoro e la vita. Non dividete mai la vita dal lavoro o il lavoro dal tempo libero.
Contempliamo la vita in un modo di agire SANO. Vivere pienamente con se stessi, con la terra e con Dio sono i nostri compiti.
Non rinunciate al bene interiore per guadagnare il bene materiale all'esterno.

Maestro Joythi

Pubblicazione: Ashram Joytinat, via Ripa 24, 60013 Corinaldo (An)
071 679032 ! ashram@joytinat.it | www.ayurveda-ashram.it | www.joytinat.it

Ayurveda

XV CONVEGNO INTERNAZIONALE e III FESTIVAL *DOLCE INDIA*

"Salute e arte dell'abitare"

Organizzato da:

JOYTINAT Associazione Culturale Rimedi Alternativi

6-7-8 SETTEMBRE 2013

Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (An)

Argomenti del convegno

- I principi della cura ayurvedica e la gestione del corretto stile di vita
- Vastu Sastra, millenaria disciplina dedita all'organizzazione dello spazio abitativo
- La casa come terza pelle
- Principi di antroposofia applicati agli arredi
- La legge d'attrazione in relazione alle soluzioni abitative
- I luoghi più idonei per praticare yoga e meditazione

Obiettivi

Gli obiettivi di questa conferenza hanno lo scopo di stimolare la ricerca del benessere negli individui su più livelli. Oltre a occuparsi della buona salute nel nostro corpo e della nostra anima è importante conoscere approfonditamente lo spazio fisico nel quale siamo immersi, poiché questo esercita un'influenza sulla nostra persona. In India esiste il Vastu, una disciplina millenaria che i maestri si tramandano al pari della medicina ayurvedica. Tra gli obiettivi della conferenza vi è quello di fornire conoscenze sia a livello di cura del corpo attraverso l'Ayurveda, sia a livello più pratico di organizzazione del proprio spazio abitativo.

FESTIVAL *DOLCE INDIA* (III edizione)

Il Festival funge da cassa di risonanza culturale all'annuale conferenza di medicina ayurvedica. Durante queste giornate sarà possibile assistere alla proiezione del documentario del regista **Jairo Sansone** dal titolo "**Colei che avanza**", dedicato al rapporto tra l'"animale sacro per eccellenza" e la cultura indiana. La musica indiana con sitar e tablas arricchirà le serate degli ospiti del Festival, che potranno assistere alle danze bharatanatyam e assaggiare la cucina indiana di **Rajaletchumi Joythimayananda**, giurata del premio Master Chef Italia 2012.

Italia-Oriente: sezione dedicata all'arte contemporanea e al confronto tra differenti culture. Saranno ospiti dell'ashram gli artisti **Andrea Chiesi** (vincitore nel 2012 del ***Gotham Prize* di New York**, premio indetto dall'Istituto Italiano di Cultura) e **Chiara Pergola**, artista concettuale che espone abitualmente al MAMbo di Bologna. I loro interventi artistici saranno il frutto di una **residenza** della durata di 10 giorni in cui gli artisti oltre a impegnarsi nei loro progetti si confrontano direttamente con la realtà dell'ashram. I lavori realizzati dai due artisti sono espressione diretta di un approccio ayurvedico all'arte, in quanto ispirati a una riflessione inerente i cinque elementi su cui si basa la filosofia indiana (Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Spazio).
Fa parte del programma Italia-Oriente la mostra fotografica di **Selene Lazzarini,** che si confronta con il tema principale della XV conferenza internazionale d'ayurveda: "l'arte dell'abitare". La fotografa nei suoi scatti prende spunto direttamente dallo spazio fisico dell'Ashram Joytinat per evidenziarne le connessioni sottili e la sua vocazione spirituale. Le iniziative della sezione Italia-Oriente sono ideate e curate da **Fulvio Chimento e Antonella Malaguti**.

Per prenotazioni presso l'Ashram, in alberghi convenzionati e in camping, contattare:
071 679032 o ashram@joytinat.it

Joytinat

Editoriale di Swami Joythimayananda 2

Il Messaggio del Maestro:
La Terra è Sacra 3

Poesia del Maestro
Noi tutti siamo Maestri 6

Laboratorio di Ayurveda:
Il Gruta, nobile antenato del Ghi
di Swami Joythimayananda 7

Ai confini con la Russia
di Svetlana Izmailova 9

Il Karma Yogi
da un testo di Swami Sivananda 11

Lo Yoga delle Cinque Vie
di Swami Joythimayananda 13

Preparati ayurvedici artigianali Joytinat 14

La primavera del corpo e dell'anima
Intervista al Maestro Swami Joythimayananda
di Fulvio Chimento 15

La via della spiritualità, La via della difficoltà
di Lisa – Bavani 18

Buone abitudini in cucina e a tavola
da una lezione del Maestro Joythimayananda 19

Lettere al Maestro
di Alessandra 23

Pronto Soccorso ayurvedico 25

Ashram Joytinat 26

I corsi e i seminari della Scuola Joytinat 28

Ashram Joytinat su Facebook 30

Giornale di Cultura Yoga Ayurveda – Giugno 2013

Sede responsabile:
Joytinat - Ass. Culturale Rimedi Alternativi
Via Ripa 24, Corinaldo (An)

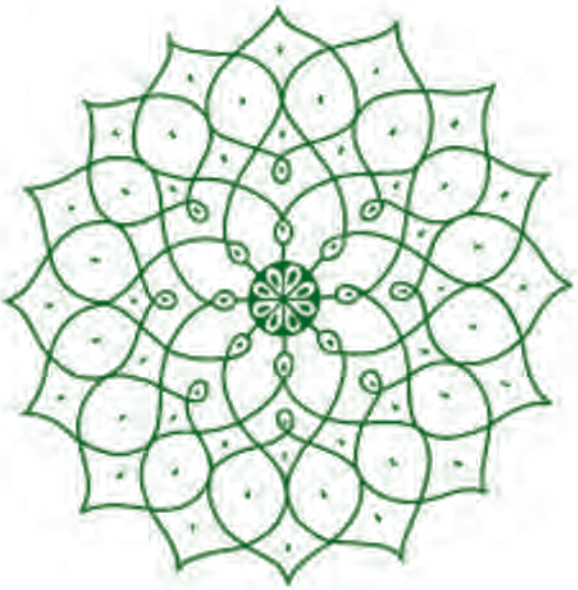
Presidente e Direttore Responsabile:
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato nel maggio 2013
da atligure

Notiziario gratuito per gli associati - Non in vendita

Seguiamo la vita con semplicità.
Accogliamo con tranquillità le situazioni che la Madre Terra ci dà.
Costruiamo uno stile di vita fondato sulla gratitudine.
Amiamo il più possibile, ma senza attaccamento.
Coltiviamo l'abilità ad amare senza aspettativa.

Maestro Joythi



Editoriale

A cura del Maestro Swami Joythimayananda

Terra SANA significa uomo SANO.
L'uomo puro rispetterà e proteggerà la salute della terra.
Il rapporto dell'uomo deve essere SANO e saggio verso la terra.
È dovere dell'uomo mantenere la purezza e la vitalità della terra.

L'errore dell'intelligenza dell'uomo fa sì che la terra venga sfruttata e inquinata, invece di essere onorata. L'uomo deve essere disciplinato per mantenere il suo equilibrio tra la terra e la vita. Senza la terra, la vita non può esistere. Per questo motivo la chiamiamo "Madre Terra". Curare la terra significa servire il mondo. Servire il mondo è lo strumento per vivere, curare se stessi e conoscersi profondamente, mentre pregare o meditare è la chiave per essere se stessi.
La terra esprime la sua bontà e la sua abbondanza solo quando l'uomo vive un rapporto corretto con lei, per questo un'azione sulla terra deve essere svolta come un'offerta. È bene lavorarla pregando, coscienti di compiere un atto sacro. Queste azioni sono chiamate *Shiramadana*, che significa letteralmente "offrire l'azione".
L'uomo per vivere ha bisogno della terra, che sta alla base della sua vita. Lavorando la terra umilmente come una preghiera scopriamo il segreto di questo elemento.

Lo stato di equilibrio dipende dalla qualità del rapporto tra l'uomo, la terra e Dio.
Non sfruttate la terra per avere tanto, non dimenticate mai la vostra origine: Dio. Non sentite mai mancanza di cose materiali. Non cadete nella pigrizia, dicendo "sono stanco" o "non sono capace", ma impegnatevi a fare le cose con qualità elevata. La vita intera è un'azione continua, bene o male, bianco o nero: tutto è un'azione che muta incessantemente. La vita è un'azione e ogni azione è la vita.
Non dividete mai la vita dal lavoro o il lavoro dal tempo libero. Contempliamo la vita in un modo di agire SANO. Vivere pienamente con se stessi, con la terra e con Dio sono i nostri compiti.
Non rinunciate al bene interiore per guadagnare il bene materiale all'esterno.

Il rapporto con il proprio IO, con il MONDO e con DIO si concretizza nelle azioni ripetute. Impegniamoci a dedicare del tempo per seguire il Dharma o la Virtù nella vita quotidiana. Pregare o meditare sono azioni importanti nella vita di ogni giorno. Prendersi cura di se stessi, servire il mondo e pregare Dio sono azioni equilibrate. L'uomo deve esprimere il suo equilibrio, tra il lavoro e la vita. Non dite mai: "non ho tempo per curare, servire, pregare o meditare".
Organizzate semplicemente il tempo in modo SANO.

Messaggio del Maestro

La Terra è Sacra

Maestro Swami Joythimayananda

मंत्र
ॐ नमो भूदेवं भूदेवं प्रसिदतु ममगुहे धनधान्यं
आरोग्यं टे हि सर्वदा ॥

AOM NAMO BHUDEVI BHUDEVAM PRASIDATU
DHAN DHANYAM AAROGYAM DE HI SARVADA

A – Creazione
O – Conservazione
M – Unione o distruzione
Namo – Saluto
Bhudevi Bhudevam – La terra
Prasidatu – Divina, sacra
Dhan – Ricchezza
Dhanyam – Cibo
Aarogyam – Salute
Hi Sarvada – Le supreme qualità: amore, pace, gioia

Questo è un mantra per invocare la Madre Terra e ha la capacità di purificare l'ambiente e attirare vibrazioni positive e armoniose. Non dimenticate mai di salutare la Madre Terra, da cui ogni essere vivente prende la nascita e la vita.

La Terra è responsabile della creazione, dell'esistenza e dell'evoluzione.
Questo mantra dona la benedizione della Madre Terra per la nostra salute, felicità, pace, gioia, ricchezza e nutrimento. In India questo mantra viene tradizionalmente cantato 12 volte mattina e sera.

La terra è sacra, coltivare la terra è dunque un atto sacro. La terra deve essere rispettata, protetta, mantenuta e arricchita spiritualmente. Sempre generosa, abbondante e bella, la terra trasmette pace, amore e gioia. Anche l'uomo deve avere un comportamento generoso verso di lei.

In relazione con la terra si devono formare le varie comunità umane. Ogni individuo deve impegnarsi con coscienza pura per proteggere l'ambiente, il sistema ecologico, le modalità di coltivazione e distribuzione dei cibi. In particolare, la coltivazione deve avvenire in assenza di prodotti chimici: concimi, pesticidi, diserbanti ecc. Non dobbiamo chiedere alla terra un eccesso di raccolto coltivando ciclicamente varie volte, non dobbiamo sfruttarla, è nostro dovere donarle il giusto riposo. Lavoriamo a un'agricoltura per sostenerci e vivere in armonia con la natura. Coltiviamo la terra con amicizia, giustizia ed equilibrio. Avviciniamoci a lei spiritualmente, rispettando ogni azione che compiamo sulla terra.

Il potere della mente può influenzare le piante nel crescere bene o male. Se per esempio due piante di carote vengono curate in maniera uguale (stesse acqua, luce, ecc), ma con atteggiamenti mentali differenti (verso una delle due si pensa favorevolmente, desiderando che cresca sana e bella, mentre verso l'altra si pensa negativamente, immaginandosi che non cresca bene) si vedrà la pianta di carota a cui si è mandato un pensiero positivo crescere molto bene mentre l'altra crescere con difficoltà o addirittura morire. Quindi se manteniamo una mentalità pura e cosciente aiuteremo tanto la coltivazione.
La terra è sacra, è la migliore risorsa naturale per l'uomo, non dobbiamo utilizzarla con avidità materiale. È uno spazio dove l'umanità può vivere senza distinzione di cultura e razza. La terra deve essere utilizzata per ottenere il benessere collettivo, costruire buone relazioni, non solo con le persone, ma anche con le piante, gli animali, gli uccelli con cui condividiamo l'ambiente. La salute della persona dipende dal rapporto con la terra sacra. La salute e la felicità dell'uomo si riflettono sulla terra e viceversa. Egli deve comunicare con la terra, ascoltarla, parlarle, e averne cura. Per mantenere la salute della terra ogni individuo deve contribuire con il rispetto, la generosità e l'amore.
Compiendo determinati atti rituali possiamo connetterci con la forza cosmica, un nutrimento con qualità divine; di conseguenza l'uomo otterrà buona salute, armonia ed equilibrio.

Otto anni fa abbiamo acquistato la terra che circonda l'Ashram Joytinat, a Corinaldo, in una condizione di degrado: era sfruttata eccessivamente e impoverita dall'utilizzo di concimi artificiali, pesticidi e diserbanti; non c'era verde, gli alberi erano tagliati e al loro posto erano state messe a dimora molte viti. La prima cosa che ho fatto è stata quella di togliere 2 ettari di vigneto e sostituirlo con 1200 alberi misti, per creare un bosco naturale in modo da arricchire la terra e l'ambiente circostante. Dando origine così a un luogo dove le persone possano imparare a prendersi cura della terra, a curare gli altri, e anche se stessi. La terra dell'ashram Joytinat è sacra, dà la possibilità di apprendere il servizio per la propria crescita personale. In questo luogo tutti si muovono attraverso il servizio, tenendo presente uno scopo elevato per costituire una base per la crescita personale e della comunità.

Coltivare in serra verdure fuori stagione con l'uso di prodotti chimici provoca non solo la crisi ecologica, ma anche la crisi dell'umanità. In questo periodo in India numerosi contadini si uccidono perché sono stati ingannati da chi non ha amore per la terra e hanno accumulato debiti per far fronte all'acquisto di prodotti artificiali.
L'uomo ha il dovere e il diritto etico di mangiare cibi puri senza veleni chimici.

"Laudato sii, mio Signore, con tutte le tue creature,
Specialmente il fratello sole, che è luminoso, e grazie a lui illumini tutti noi;
egli è bello, lucente e con grande splendore.
Laudato sii, mio Signore, per sorella luna e le stelle:
in cielo le hai formate lucenti, preziose e belle.
Laudato sii, mio Signore, per fratello vento e per l'aria e per il cielo;
quello nuvoloso e quello sereno, grazie al quale alle tue creature dai sostentamento.
Laudato sii, mio Signore, per sorella acqua,
la quale è molto utile, umile, preziosa e casta.
Laudato sii, mio Signore, per fratello fuoco, per mezzo del quale illumini la notte;
egli è bello, gioioso, robusto e forte.
Laudato sii, mio Signore, per la nostra sorella madre terra,
la quale ci sostiene e ci governa, e produce diversi frutti con colorati fili d'erba.
Laudato sii, mio Signore, per la nostra sorella morte corporale,
dal quale nessun uomo può scappare.
Laudato sii, mio Signore, per quelli che perdonano e sopportano malattia e sofferenza.
Lodate e benedite il mio Signore, ringraziatelo e servitelo con grande umiltà."

San Francesco

Noi tutti siamo Maestri

Noi siamo Maestri di noi stessi,
Cambiamo noi stessi per cambiare il mondo,
Parliamo con noi stessi per parlare con gli altri.
Il silenzio è il messaggio per noi stessi.
Parliamo dolcemente con la nostra anima,
Comunichiamo chiaramente con la nostra testa.
Siamo un punto nella rete dell'universo,
Trasmettiamo a quelli attorno a noi,
Siamo uniti e siamo liberi,
Tutto dipende da tutti,
Bene o male dipendono da me e te,
La separazione è un'illusione,
Solo l'Unione esiste.
Io sto qua perché
Tu sei qui,
Sei un aspirante di luce,
Il tuo compito è portare la luce.

- Maestro Joythi -

Dalla rubrica "Laboratorio di Ayurveda" del mensile **Yoga Journal**, dedicata al Maestro Swami Joythimayananda

(Articolo tratto da *Yoga Journal*, maggio 2013, anno VIII, n. 73, pagg. 74-75)

Il Gruta, nobile antenato del Ghi

di Swami Joythimayananda

In sanscrito è conosciuto come Gruta, ma gli inglesi cominciarono a chiamarlo Ghi, o Ghee, durante la loro colonizzazione dell'India, dove viene preparato da oltre 6000 anni. Tuttavia oggi in Occidente, con il nome di Ghi si intende erroneamente il semplice burro chiarificato, mentre il Gruta originario è reperibile solo presso centri ayurvedici tradizionali. Il processo di chiarificazione del burro costituisce, infatti, solo la prima fase di lavorazione del prodotto (tesa esclusivamente a eliminare la componente acquosa), che non conferisce all'alimento alcuna valenza curativa. Per ottenere il Gruta, invece, il burro viene sottoposto a successivi passaggi di cottura, durante i quali si aggiungono con sapienza erbe e spezie, che permettono di trasformare gli acidi grassi presenti in origine. Il risultato finale è un burro speziato e aromatizzato altamente digeribile e privo di colesterolo. Ricavato esclusivamente da latte di mucca, creatura divina per eccellenza presso gli Indù, il Gruta è considerato un prodotto sacro. Tutt'ora è utilizzato in India durante varie ritualità: viene applicato come unguento sulle statue, o usato come combustibile per illuminare i templi durante le iniziazioni spirituali, le preghiere, i matrimoni o i funerali.

L'Ayurveda lo utilizza a scopo medico e alimentare, ma anche come veicolo per l'assunzione di farmaci ayurvedici. Questo alimento base, che fornisce al corpo umano nutrimenti essenziali e anti-ossidanti, può essere aggiunto a tutti i cibi che vengono preparati: insalate, riso, pasta, verdura, legumi cotti e dolci; è ottimo anche nelle minestre o semplicemente spalmato su una fetta di pane.

Tra le varie qualità terapeutiche del Gruta vi è quella di favorire i processi della digestione. L'assunzione di un cucchiaio di Gruta a stomaco vuoto (cinque minuti prima del pasto) accompagnato con un pezzetto di banana matura costituisce una valida prevenzione per i bruciori di stomaco. Mentre assunto dopo ogni pasto, per un periodo di circa due mesi, insieme a Pita Samaka (compresse a base di erbe ayurvediche) rappresenta un valido rimedio per gastriti e ulcere.

Il Gruta può essere utile anche per curare la stitichezza. In questo caso è necessario scioglierne un cucchiaio in acqua calda da bere al mattino a stomaco vuoto. Se mescolato al miele, è invece un tonico molto utile al nostro organismo. Il Gruta ha anche proprietà

cicatrizzanti e lenitive delle eruzioni cutanee, viene usato contro arrossamenti e bruciature. Se applicato sulle parti interessate con una frizione, risulta utile anche contro strappi muscolari, contratture, tendiniti e infiammazioni.

Come preparare il burro chiarificato

Per ottenere 1 kg di burro chiarificato è necessario far sciogliere 2 kg di burro in una pentola larga a fondo spesso; quando inizia a bollire, togliere a più riprese con una schiumarola la parte bianca che sale in superficie. Spegnere la fiamma quando il contenuto diventa chiaro e senza bollicine. Ripetere il procedimento altre due volte. In questo modo si otterrà un burro chiarificato, più digeribile. Per ottenere invece il Gruta tradizionale, con qualità terapeutiche, è necessario aggiungere, a più riprese e nella corretta proporzione, un elevato numero di erbe e di spezie essiccate e macinate dal gusto pungente, astringente e amaro. Tra le più conosciute e facilmente reperibili segnaliamo: pepe lungo (*Piper longum L.*), musta (*Cyperus rotondus*), *Murraya koenigii* (meglio noto come curry), amlaki *(Emblica officinalis),* zenzero (*Zingiber officinale*), pepe nero (*Piper nigrum*), fieno greco (*Trigonella foenum-graecum L.*), aglio (*Allium sativum L.*), cardamomo (*Elettaria cardamomum L.*), zafferano (*Crocus sativus*). Per il dosaggio preciso e la composizione dettagliata della miscela si consiglia di rivolgersi a un medico ayurvedico.

Nella medicina ayurvedica esistono una cinquantina di Gruta, il cui colore cambia in relazione agli ingredienti in essi contenuti. **Ashram Joytinat** produce artigianalmente, secondo la ricetta tradizionale, numerosi Gruta a scopo terapeutico. Tra questi: Brahmi Gruta per curare il sistema nervoso, Aswaganda Gruta per fortificare, Satavari Gruta per curare il sistema riproduttivo femminile, Dadhika Gruta contro ulcere e gastrite, Triphala Gruta per curare la stitichezza, Masala Gruta per favorire il sistema digestivo, Netra Gruta per la cura degli occhi, Patholadi Gruta per curare il diabete.

Potete continuare a seguire in edicola altri consigli e approfondimenti sui prodotti dell'Ayurveda scritti dal Maestro Swami Joythimayananda.
Yoga Journal è la prima rivista mensile italiana sulla cultura e le pratiche dello yoga: arricchita da una serie di inserti, news, servizi e articoli di approfondimento, si avvale di uno staff di professionisti e collaboratori di assoluta competenza. Yoga Journal per dieci volte all'anno entra nelle case, nelle scuole di yoga e nei centri culturali di tutta Italia.
www.yogajournal.it

Ai confini con la Russia

Da un po' di tempo il Maestro Joythi aveva il desiderio di andare in Russia per conoscere la cultura e la vita di quel lontano Paese. Probabilmente il mio incontro con lui non è accaduto per caso. Sono arrivata a settembre in Italia da una metropoli come Mosca per un periodo di vacanza nel Paese della pace e della tranquillità, con l'idea principale di capire la mia vera vocazione per determinare poi la strada della mia vita. Via internet, cercando un centro ayurvedico per fare un massaggio, avendo in qualche modo una minima informazione sul mondo ayurvedico ho trovato L'Ashram Joytinat. La mattina dopo ero già lì e cominciai così la conoscenza con il Maestro.

Questo incontro ha completamente cambiato la mia vita. Il carisma del Maestro e le sagge risposte alle mie domande sulla vita erano quello che stavo cercando! Così è sorto in me un desiderio di permettere anche ad altri di trovare le risposte alle molte domande che ci poniamo, imparando, altresì, a trarre piacere dalla vita quotidiana.

La mia nuova passione per il mondo ayurvedico mi ha spinto a trovare opportunità di divulgazione del sapere del Maestro Joythi anche in Russia, il mio Paese d'origine. Ho pensato di portare il Maestro in Russia per alcuni suoi seminari. Il primo approccio con questo Paese è avvenuto a febbraio, nel periodo più freddo. Tutti sanno del duro inverno russo, con i grandi disagi che crea a chi non è abituato a tutti gli inconvenienti del gelo. Per il Maestro questo non è stato un ostacolo. Come anche i vari problemi burocratici con le autorità russe. In realtà vorrei sottolineare che il Maestro non solo insegna l'approccio ayurvedico alla vita, lui *vive* di questi principi tutti i giorni. Lui *vive* quotidianamente l'Ayurveda e non fa altro che trasmettere agli altri ciò che lui *è*. Per questo le sue parole arrivano al cuore di chi lo ascolta.

Il 15 febbraio si è realizzato il sogno del Maestro e la prima volta, con al seguito il figlio, ha attraversato il confine della Russia giungendo a Togliatti, capoluogo del Stavropol (dal greco, "città della santa croce"). Togliatti si trova nella regione di Samara, sul Volga, al centro della Russia, vicino ai monti Ziguli.

La città ci ha accolto con un forte vento e una temperatura di -20 gradi. In questo periodo l'immagine del paesaggio non è delle migliori: inverno cupo, freddo, gelo e, soprattutto, ghiaccio. Dopo aver raggiunto l'albergo e aver riposato un po' siamo andati al Centro Yoga del luogo, uno dei più accoglienti tra i presenti. L'atmosfera era molto cordiale e amichevole. Lentamente le persone si sono riunite, la gente veniva per il Maestro Joythi, per salutare l'ospite e anche per curiosità. Il carisma del Maestro influenzava gli ascoltatori e l'incontro è durato più del previsto. Tutti ponevano al Maestro tante domande e si percepiva il desiderio di comunicare con lui. Altri si iscrivevano per le consulenze e i massaggi. Per molti è stata una sorpresa incontrare un Guru di quel livello in una città come Togliatti. Non è un segreto il fatto che esistano tanti pseudo-maestri ayurvedici in Russia, ma trovarne uno Vero come Swami Joythimayananda non è facile. L'intero gruppo è stato felice di questo evento e adesso sono tutti in attesa del suo prossimo ritorno a Togliatti.

Sono capitate anche delle piccole e simpatiche avventure legate alla condizione atmosferica del luogo. Il ghiaccio perenne sulla strada è normale per un russo, non per un cittadino dello Sri Lanka che con i suoi "sandali" si è trovato più volte a scivolare, a cadere... con il sedere per terra...

La nostra successiva visita in Russia è avvenuta in primavera, anche se si trattava di una primavera ritardata e il sole non ha dato performance più di tanto. Il 19 aprile siamo arrivati a San Pietroburgo.
Ancora una volta si è trattato di un incontro piacevole con gli amici russi anche se non come a Togliatti. Chi ci ha invitato non ha saputo apprezzare bene il valore di questa visita. L'evento non ha rispettato le vere aspettative. E serpeggiava un po' di delusione, soprattutto per loro stessi. Le giornate sono passate velocissime. Il Maestro ha dato lezione non solo durante i suoi seminari, ma anche nelle situazioni della vita reale. Sono stati trattati gli argomenti dell'alimentazione nelle metropoli, della gestione dello stress, il ciclo solare (ricordiamo che data la posizione a nord di San Pietroburgo la città ha inverni bui ed estati molto luminose). Una giovane coppia ha organizzato un pranzo ayurvedico e ha invitato tutto il gruppo a casa sua. Si è mangiato zuppa di ceci e riso con panir. Tutto ottimo. Il pranzo si è concluso con la cerimonia del tè e una piacevole chiacchierata tra il Maestro e i presenti. Abbiamo ricevuto una calda e generosa ospitalità.
Tutto il gruppo era molto semplice e aperto, le persone erano molto felici di discutere con il Maestro Joythi e chiedevano la sua opinione su vari argomenti. C'era uno scambio di idee a cuore aperto.
Come ogni luogo, San Pietroburgo ha le sue caratteristiche. Per capire come funziona è necessario entrare nella cultura locale. Credo che come primi passi sia stata fatta una buona partenza, incoraggiante per il futuro.
Ringrazio il Maestro per queste esperienze.

Svetlana Izmailova

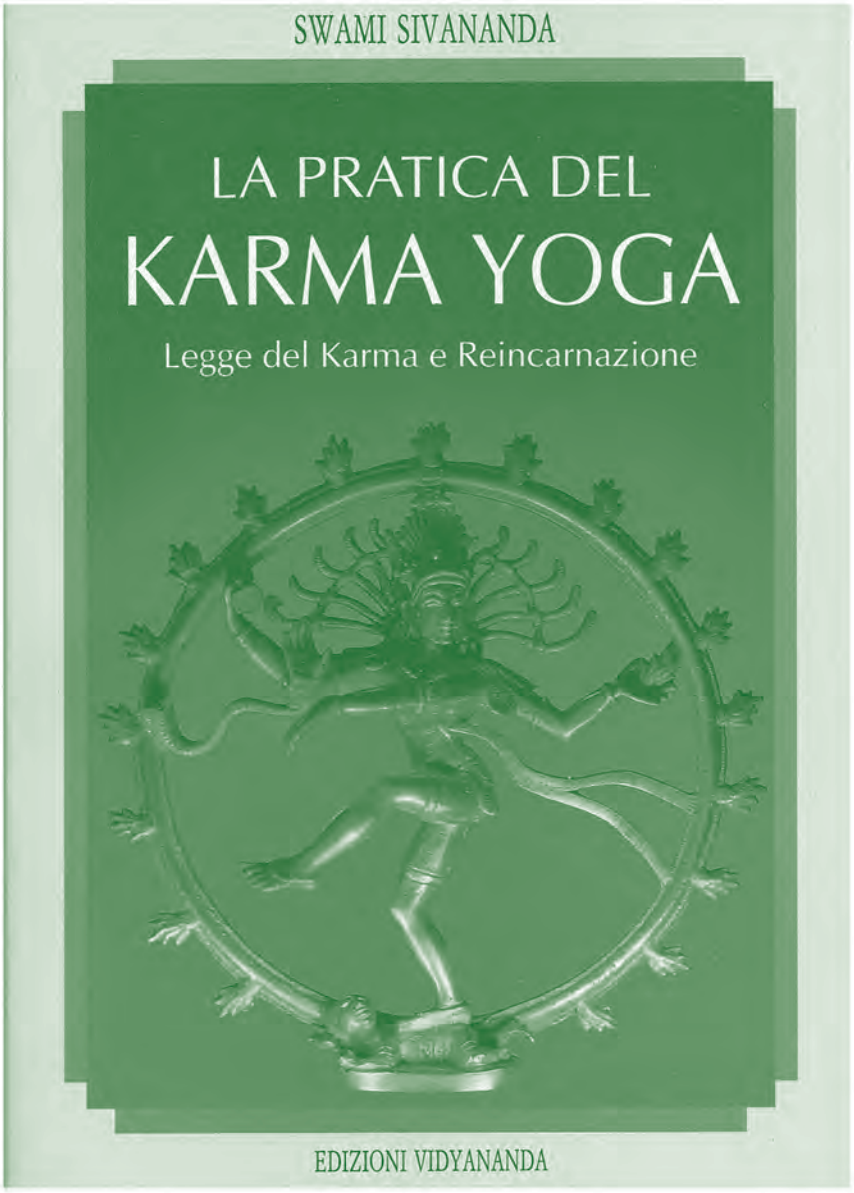
Il Maestro Joythimayananda tra i suoi allievi a San Pietroburgo

Il Karma Yogi

Un *karma yogi* dev'essere assolutamente libero da un eccesso di godimento, avidità, rabbia ed egoismo. Anche se vi fossero tracce di questi difetti, deve cercarle di ridurle, ed eventualmente rimuoverle. Egli non deve aspettarsi nessun tipo di frutti per le sue azioni né qui né nell'aldilà. Non deve avere nessun desiderio di fama e gloria, approvazione, stima, sete d'applauso, ammirazione e gratitudine. Deve cercare di possedere gradualmente un carattere immacolato. Dev'essere umile e privo di odio, gelosia, asprezza, ecc. Deve sempre pronunciare dolci parole. Come potrebbe servire gli altri, un uomo orgoglioso e geloso che pretende rispetto e onore dagli altri? Egli dev'essere assolutamente impavido. Un uomo timido non è adatto per il Karma Yoga. Un karma yogi deve avere una natura amabile e socievole. Dev'essere capace di frequentare tutti senza distinzioni di casta, credo e colore della pelle. Deve possedere perfetta adattabilità, misericordia e amore cosmico. Dev'essere comprensivo e tollerante. Dev'essere capace di adeguarsi alle abitudini e ai modi degli altri. Dev'essere un cuore che abbraccia e comprende tutto. Deve avere sempre una mente fredda e bilanciata. Deve possedere anche presenza di spirito. Deve avere una visione equanime. Deve gioire del bene altrui. Un uomo che si arrabbia e si offende facilmente per cose banali non è assolutamente idoneo per il sentiero del Karma Yoga. Egli deve avere gli organi sotto perfetto controllo. Deve condurre una vita molto semplice. Come può dividere le sue cose con gli altri, se vive nel lusso, se vuole tutto per sé? Deve bruciare il suo egoismo alla radice. Lasciate che vi ricordi le parole della Gita: "Controllando e soggiogando i sensi, guardando tutto equanimemente, gioendo del benessere altrui, anche questi (yogi) vengono a Me". (12:4). Un karma yogi deve avere un corpo fisico sano e forte. Come potrebbe servire gli altri se avesse un fisico debole e un'ossatura decrepita?

Egli deve avere una grande cura del corpo, ma non deve avere il minimo attaccamento per esso. Non deve mai dire "Questo corpo è mio". Anche gli sciacalli e i pesci dicono "Questo corpo è mio". Dev'essere sempre pronto a sacrificare il suo corpo per una nobile causa. Deve eseguire regolarmente pranayama, esercizi fisici e asana per mantenere un ottimo stato di salute. Deve assumere dell'ottimo cibo, nutriente e sostanzioso. Deve sopportare l'insulto, il disonore, la mancanza di rispetto, le dure parole, la censura, l'infamia, la disgrazia, il caldo e il freddo, e il dolore delle malattie. Deve avere il potere della sopportazione. Deve avere una fede assoluta in se stesso, in Dio, nelle sacre scritture e nelle parole del suo guru. Solo un uomo così può diventare un buon karma yogi; solo un uomo così può rendere un servizio utile al paese e all'umanità sofferente. È sempre difficile trovare un aspirante ideale. Anche se possedesse solo alcune delle suddette qualificazioni, le altre verranno da sé, quando lavorerà sinceramente nel campo del Karma Yoga. Non dovete scoraggiarvi; immergetevi completamente nel servizio di Dio. Dimenticate il corpo. Marciate a testa alta pieni di fede e amore divino. Suonate la tromba pensando: "Devo diventare un vero karma yogi". Tutte le virtù verranno a voi da sole. Applicatevi diligentemente da questo stesso istante. Diventate un

karma yogi ideale come Janaka e Buddha. Possa Dio benedirvi con forza interiore, fede, molte virtù e spirito di sacrificio. Cominciate il lavoro anche con un piccolo capitale d'amore, compassione e solidarietà. Entrate subito in campo. Trarrete ispirazione dai capi che si trovano nel campo. Gli aiutanti invisibili o astrali, i nitya sidda, gli amara-purusha e i vostri compagni vi spingeranno avanti. Dopo qualche tempo, diventerete un meraviglioso karma yogi. L'impavidità, l'umiltà e tutte le altre virtù splenderanno in voi da sole.



Testo tratto da:
Swami Sivananda, *La pratica del karma yoga. Legge del Karma e Reincarnazione*, Edizioni Vidyananda, Traduzione italiana a cura delle Edizioni Vidyananda

Lo Yoga delle Cinque Vie

di Swami Joythimayananda

Una ragazza è venuta da me e mi ha chiesto "Maestro, quale tipo di yoga insegni?".
Nei testi antichi un aspirante chiede: "Maestro, mi insegni lo yoga per raggiungere l'Assoluto?".
Nella *Bhagavat Gita*, Arjuna si inchinò a Krishna e chiese: "Sono confuso, non riesco a discriminare tra bene e male, mi insegni cosa è giusto per me da seguire per raggiungere la via suprema?". La risposta è nell'insegnamento di Krishna, in cui insegna lo Yoga in 18 approcci chiari per affrontare la realtà della vita.

Bhagavat Gita è uno dei primi testi che parlano dello yoga in modo ampio e significativo. Il testo ha una incerta datazione, che potrebbe essere compresa tra il IV sec. a.C. e il IV sec. d.C., e costituisce una piccola parte di un immenso poema epico, il *Mahabharata.*

Il termine "yoga" è invece genericamente utilizzato per individuare qualsiasi disciplina spirituale che tenda a realizzare l'unione con l'Assoluto (uno dei significati etimologici della parola "yoga" è proprio "unione"). Esistono effettivamente numerose tradizioni differenti di yoga, ma tutte hanno un unico scopo: la liberazione.

Attualmente, nel mondo moderno, questa conoscenza è confusa e anche difettosa, sono diffusi articoli di promozione che citano "l'ultima scoperta" nel campo dei metodi di insegnamento dello yoga. Le numerose scuole di yoga sono nate nell'età moderna per diversi motivi. La confusione è aumentata dal fatto che oggi molti istruttori vivono nel Maya e danno a questa disciplina un valore illusorio (commerciale), mettendo sul mercato e pubblicizzando il "proprio" yoga, con tanto di marchio registrato. Questo non è Unione, ma una bella illusione.

Lo Yoga classico riguarda il corpo fisico, le emozioni e i sentimenti, la mente, l'intelletto e l'energia:

Hatha Yoga, per il corpo fisico, comprende: Asana, Pranayama, Bhanda, Mudra e Kriya.
Bhakthi Yoga, per l'emozione, comprende cantare canti devozionali, esprimere l'amore e la compassione.
Raja Yoga, per la mente, comprende la pratica di meditazione.
Gnana Yoga, per l'intelletto, aiuta a conservare lo stato dell'anima senza nessun disturbo.
Karma Yoga, per l'energia, aiuta a mantenere l'energia pura per servire il mondo come un atto sacro.

Tutte queste cinque discipline si chiamano Yoga e praticarle tutte è fondamentale per ogni individuo nella vita quotidiana.

Preparati ayurvedici artigianali Joytinat

Bastano piccoli gesti per stare meglio, per riacquistare equilibrio e serenità. Di seguito proponiamo cinque ricette per placare Pita (intesa come energia negativa dell'estate): ira, caldo e infiammazioni sulla pelle o che covano in silenzio all'interno di organi ed emozioni. Questi preparati sono stati formulati dal maestro Vaidya Swami Joythimayananda. Si tratta di **rimedi fai da te**, gli ingredienti sono reperibili nei negozi etnici.

1 Shianti tè, bevanda ideale per riequilibrare i dosha Vata e Pita e ritrovare calma e lucidità. Gli ingredienti base sono petali di rosa, per pacificare i tre dosha, e un po' di liquerizia, per refrigerare il corpo. A questi bisogna aggiungere due erbe ayurvediche dall'effetto tonico e riequilibrante: *Centella asiatica* e Brahmi (*Bacopa monnieri*), una pianta utilizzata da più di 3.000 anni per combattere ansia e stress. Si consiglia di berne una tazza abbondante 2 o 3 volte al giorno come tisana. È possibile aggiungere un cucchiaino di miele.

2 Muor, bibita benefica per l'intestino, particolarmente adatta nella stagione calda dell'estate. Rinfresca il corpo, rinforza la flora batterica intestinale e regolarizza le funzioni intestinali. Sono questi i principali effetti e benefici del Muor, un gustoso rimedio ayurvedico che si può preparare a casa. Per ottenerlo basta agitare per 20 minuti una tazza di yogurt naturale e intero miscelato a 1 litro di acqua fresca, in seguito lasciare riposare il composto e togliere il grasso che viene a galla; ripetere tre volte l'operazione, in modo da eliminare tutti il grasso. Poi aggiungere tre foglie di menta o coriandolo, mezzo limone, un pizzico di Sale masala. Dopo aver mescolato bene tutti gli ingredienti, lasciar riposare la bevanda per tutta la notte a fermentare. Il Muor si prepara la sera e se ne sorseggia una tazza al mattino, a digiuno. Consumato per circa 45 giorni, previene e migliora i disturbi dell'apparato digerente.

3 Karam podi, regolarizza la sudorazione. Sudare d'estate è naturale: attraverso il sudore l'organismo mette in atto il processo di termoregolazione necessario per raffreddare il corpo e mantenere la temperatura a 37 °C. Ma quando si suda in maniera esagerata (disfunzione chiamata "iperidrosi") si perdono troppi liquidi e sali minerali. In questi casi è bene ricorrere a Karam podi, una polvere a base di allume, un minerale che reintegra quello che si perde a causa di una eccessiva sudorazione. Versarla in un bicchiere d'acqua e lasciarla sciogliere mescolando bene, poi applicarla sulle zone di eccessiva sudorazione, come piedi, mani, testa, tre volte al giorno.

4 Atma abyangam, oli per auto massaggiare il corpo. L'automassaggio della testa con l'olio Pita Tailam ha un effetto rinfrescante e allevia mal di testa, stress e nervosismo. Pita Tailam contrasta inoltre l'eccessiva sudorazione e rinforza la pelle più delicata e soggetta a eritemi e rossori. Contro contratture e indolenzimenti è meglio preferire Vata Tailam, un olio erborizzato che rilassa muscoli e articolazioni. Per ridurre gonfiore e ritenzione idrica giova invece Kapa Tailam, il rimedio più indicato in presenza di accumuli (grasso e cellulite). Netra Tailam, infine, allevia rossore agli occhi e vista stanca.

5 Sodana, per la doccia. Per iniziare bene la giornata l'ideale è fare una doccia tiepida usando shampoo Sodana, a base di olio di oliva, amlaki e edera: freschi e delicati. L'amlaki ha proprietà rinfrescanti, antisettiche e depurative e ha un'azione astringente e depurante. Per un bagno che pacifichi tutti e tre i dosha, da preferire alla sera, si può aggiunge all'acqua tiepida della vasca una miscela di olio a base di lavanda. A questi si può unire anche una manciata di sale rosa dell'Himalaya, un sale purissimo e ricco di minerali, che svolge anche una buona azione contro la cellulite.

LA PRIMAVERA DEL CORPO E DELL'ANIMA

Intervista al Maestro Swami Joythimayananda

di Fulvio Chimento

Cosa succede al nostro corpo durante la primavera?

La primavera è paragonabile al mattino: è la stagione che rappresenta il transito, dal freddo verso il caldo, un passaggio intermedio, caratterizzato da un clima delicato e fragile, in cui il corpo subisce dei cambiamenti. Si risveglia l'aspetto psicofisico del nostro essere totale (l'anima, la mente e il corpo), in un processo di purificazione delle scorie accumulate durante l'inverno: è il momento ideale per eliminare dal corpo l'eccesso di *Kapha dosha,* che si forma attraverso le tossine assunte attraverso cibi di qualità pesante consumati nei mesi freddi, e che possono causare letargia, allergie, congestioni, indebolimento della digestione e della respirazione.

Così come le piante sono sottoposte a processi di riproduzione, anche il nostro organismo porta all'esterno l'energia potenziale che si è accumulata in inverno. Ecco perché la purificazione e la fortificazione sono fondamentali in questa stagione.

In pratica, quali sono le conseguenze di questo passaggio?

In questo periodo nascono richieste d'aiuto da parte del nostro organismo per prepararsi al mutamento. Ogni cellula ha bisogno di forza pura per migliorare la sua qualità e affrontare il passaggio verso il caldo: i capelli e la pelle devono essere rivitalizzati, gli organi digestivi richiedono pulizia per affrontare la trasformazione nutritiva dei diversi alimenti, gli organi riproduttivi sono pronti a sottoporsi a nuovi concepimenti, il sistema circolatorio deve mantenere un flusso adeguato.

Ci sono trattamenti ayurvedici particolari che è bene eseguire in questo periodo?

Alcune tecniche di Abyangam (massaggio ayurvedico) possono essere utili per eliminare l'eccesso di tossine accumulate nel periodo invernale. Anche un breve digiuno può aiutare, ma per una disintossicazione totale e intensiva la miglior pratica consiste nel panchakarma.

Per quanto riguarda lo yoga, quali asana sono consigliabili in questo momento?

Possono essere eseguite tutte le posizioni, l'importante è che lo yoga venga svolto in modo corretto. La pratica dello yoga è molto personale, varia a seconda della costituzione e della condizione fisica di ogni individuo, ma deve essere svolta attraverso sequenze praticate soprattutto al mattino presto.

L'hatha yoga comprende cinque sezioni chiamate Asana, Pranayama, Bhanda, Mudra e Kriya. Il Kriya, a sua volta, viene diviso in sei pratiche di purificazione, dette Satkriya: Dhauti, Basti, Netti, Nauli, Kapalapathy e Tratakam. Durante la primavera la pratica di pulizia dello stomaco (Dhauti) viene riconosciuta la più adatta.

Dal punto di vista nutrizionale, quali abitudini possono favorire i cambiamenti di questa stagione?

Per una corretta alimentazione è importante introdurre pochi grassi e pochi zuccheri e assumere acqua pura o shanti tè. Non bisogna sostituire l'acqua con bibite zuccherate o succhi di frutta ed è bene evitare vino, birra e superalcolici. Consiglio di limitare l'introduzione di caffè, tè verde e tè nero per evitare il loro contenuto di sostanze eccitanti. Se possibile, sarebbe meglio escludere la colazione e lasciare disintossicare il corpo; in alternativa, può essere introdotta una colazione leggera. Per il pranzo è preferibile consumare cibi sostanziosi, mentre per la cena è utile introdurre piatti leggeri, come per esempio minestre di verdura.

Nello specifico, cosa si consiglia di mangiare?
Frutta e verdura primaverili contengono proprietà antiossidanti, che proteggono il nostro organismo dai danni provocati dai radicali liberi, come problemi cardiovascolari, tumori e invecchiamento, che derivano in parte dalla degradazione degli acidi grassi, dal fumo di sigaretta e dallo smog.
In generale, le fibre sono un ottimo alimento: non contengono valore nutrizionale, ma sono molto importanti per la regolazione delle funzioni fisiologiche dell'organismo; riducono il livello di glucosio e di colesterolo nel sangue e aiutano l'intestino a eliminare le scorie; facilitano infine il raggiungimento del senso di soddisfazione, in quanto contribuiscono ad aumentare il volume del cibo ingerito e a rallentare lo svuotamento dello stomaco.
Durante la primavera si presentano sbalzi d'umore e di stanchezza, come è possibile evitarli?
In questa stagione è molto importante dare attenzione a quello che si mangia e a come lo si mangia. Io consiglio di limitare i carboidrati, senza eliminarli completamente. Nulla è vietato, se si mangia in piccole quantità e con consapevolezza. Ma per star bene è molto importante lo stile di vita quotidiano. Uno stile di vita ayurvedico è, secondo il mio parere, la soluzione migliore per regolare ed evitare sbalzi d'umore e di stanchezza.
La primavera è uno sbocciare di colori... cosa rappresentano e come ci influenzano?
Il viola simboleggia la spiritualità, la comunione con il Divino, ma anche l'autorealizzazione, esprime sentimenti di devozione, compassione, amore puro, generosità e umiltà; l'indaco esprime razionalità, chiarezza e determinazione; il blu ricorda profondità e armonia, infonde rilassamento e freddezza; il verde è simbolo di speranza e induce alla tranquillità, alla pazienza, alla resistenza e alla perseveranza, sentimenti profondi, come la passione, la compassione, la gelosia, la rabbia e l'ottimismo (colore utile per chi soffre spesso di mal di testa); il giallo richiama luce e prosperità, chiarezza, gloria, lusso e successo; l'arancione è il colore del distacco e del fuoco, esprime senso di calore, leggerezza, rinuncia, allegria e piena soddisfazione; il rosso manifesta energia, passione, amore ardente, coraggio, collera, aggressività e desiderio, questo colore è indicato per combattere la depressione, ma è utile anche per curare raffreddore e mal di gola.
Quali sono i colori più benefici per la nostra anima?
Più di tutti il bianco, simbolo della purezza e dell'innocenza. Esprime un sentimento autentico e sincero, rappresenta lo stato originale dell'anima, trasmette la pace. Le pareti delle case vengono imbiancate per favorire un equilibrio; gli abiti bianchi vengono usati dalle spose e durante i battesimi, le comunioni e le cresime, per indicare l'unione.
A proposito colori, parliamo di fiori... cosa è meglio piantare in primavera?
La margherita è il fiore migliore da piantare in orto, simbolo di bellezza classica; il ranuncolo, che fiorisce tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera, annuncia la nuova stagione con i suoi colori (rosso, arancione, giallo, rosa e bianco), non profuma, ma cresce bene anche nei vasi. Il ciclamino, se in orto, fiorisce tra marzo e aprile, ma è meglio posizionarlo in un luogo luminoso, senza che sia esposto direttamente al sole. La camelia, proveniente dall'Oriente, è un fiore che si può piantare bene sia in orto che in giardino. La viola, in tutte le sue varianti, è una delle eccellenze della primavera, ma anche le primule possono essere piantate all'inizio di questa stagione in vasetti da mettere sul balcone in uno spazio a mezz'ombra per restare sane e robuste. Salutano questa stagione i narcisi, da piantare tra settembre e ottobre per fiorire a giugno.
La primavera è la stagione della rinascita e della giovinezza. Come possiamo sentirci sempre nella primavera della nostra vita?
Se usiamo la creatività della nostra energia potenziale, che è sempre molto abbondante, sentiamo la giovinezza e la gioia. Chi è in grado di contemplare ed è dotato di chiarezza interiore si mantiene

sempre giovane. È necessario trovare soddisfazione da ogni azione che compiamo, senza attaccamento al risultato finale e senza avvertire le mancanze e il senso d'oppressione. La giovinezza si trova ovunque, basta vedere tutto pieno, rallentare i ritmi di vita e muoversi in armonia. La giornata va gestita saggiamente, bisogna avere pazienza e resistere, non criticare e non lamentarsi. In questo modo emergeranno il bene e la giovinezza.

BIOGRAFIA DEL MAESTRO SWAMI JOYTHIMAYANANDA

Swami Joythimayananda, Acharya (Maestro di Yoga) e Vaidya (sapiente ayurvedico), è considerato un'autorità a livello mondiale nei campi dello Yoga e dell'Ayurveda.

Collabora con l'Institute of Indian Medicine e con la Ayurveda Open University di Pune (India), e figura nel comitato di redazione di *Deerghayu International*, rivista indiana in lingua inglese specializzata in Ayurveda. Dal 1985 si trasferisce in Italia, dove fonda a Genova il Centro Joytinat, per continuare nella sua missione di divulgare lo Yoga, l'Ayurveda e l'alimentazione naturale. È fondatore e direttore dell'International College of Yoga Ayurveda e del Joytinat Ashram di Corinaldo, Via Ripa 24 (An), luogo in cui attualmente vive e insegna. Tra i libri da lui pubblicati, disponibili anche in francese e spagnolo: *Yoga*; *Abyangam - Massaggio ayurvedico*; *Curarsi con l'Ayurveda*; *Thaimai - Cura della maternità secondo l'Ayurveda*; *Nidan Chikitsa - Diagnosi e cura secondo la medicina ayurvedica.*

La via della spiritualità, La via della difficoltà

di Lisa Bavani

Vivendo in ashram Joytinat da sette anni mi capita sovente di sentire parlare le persone di spiritualità. Personalmente mi sono chiesta molte volte cosa significhi vivere una vita spirituale e cosa comporti questo tipo di scelta. Voi mi direte: "Ma come, vivi in un ashram accanto a un Maestro e non hai ancora capito cosa significhi?". Vi assicuro che non è così semplice, il Maestro può farci vedere la via, ma siamo noi a doverci incamminare, muovere i nostri passi in questo sentiero, guardando in faccia ogni giorno le nostre paure, i nostri desideri, le nostre emozioni e, non per ultimo, i nostri innumerevoli attaccamenti.

Ho voluto scrivere questo articolo perché sono un po' stanca di sentire parlare di spiritualità... mi piacerebbe di più vedere delle persone che praticano la spiritualità.

È facile riempirsi la bocca di belle parole, di consigli saggi da elargire a chiunque.

Portare al collo un mala, stare seduti in meditazione un'ora al giorno e praticare lo yoga non significa essere *spirituali*.

Le pratiche dello yoga e dell'Ayurveda sono molto importanti, ma devono essere lo strumento che poi ci porta a vivere la nostra quotidianità in maniera spirituale e umile. La pratica dello yoga, le asana, i pranayama e il canto dei mantra rimangono strumenti sterili se non ci portano a vivere ogni giorno in maniera equilibrata. Ho visto numerose persone praticare yoga e meditazione molte ore al giorno, ma nel momento in cui veniva chiesto loro un servizio o veniva richiesta loro una pratica di pazienza e ascolto andavano su tutte le furie...

Quello che cerco di dirvi non è di allontanarvi dalle vostre pratiche quotidiane, ma di viverle e metterle in pratica poi anche *nel* quotidiano. Allora sì che cominciamo a cambiare il rapporto con noi stessi e di conseguenza anche con gli altri.

Quando all'inizio il Maestro mi diceva: "Devi seguire e scegliere sempre la via difficile" non capivo, ma con il tempo e le varie vicissitudini che la vita mi ha portato ho compreso la grandezza e la verità di questo insegnamento.

Non pensate di realizzare voi stessi e praticare la spiritualità facendo una vita comoda, nessuno dei nostri Santi ha avuto una vita facile.

La difficoltà eleva, quindi non pensate di entrare nella spiritualità evitando le difficoltà... è impossibile... Se sentite di essere diventate persone spirituali vivendo con agio e senza nessun problema sappiate che la vostra mente vi sta ingannando.

**OH, SIGNORE, FAMMI STRUMENTO DELLA TUA PACE,
FA CHE IO NON CERCHI TANTO DI ESSERE AMATO, MA DI AMARE,
DI NON ESSERE CONSOLATO, MA DI CONSOLARE,
POICHÉ È DANDO CHE SI RICEVE.**

** Da una lezione del Maestro Joythimayananda **

BUONE ABITUDINI IN CUCINA E A TAVOLA

Premetto che quelli seguenti sono solo suggerimenti, non obblighi. In Ayurveda non ci sono obblighi e doveri imposti... chi non è d'accordo è sempre libero di sperimentare un'altra via.

Ricordiamoci che mangiare è un atto sacro e pertanto spegnete la televisione.
Prima di iniziare il pasto si offre il cibo a Dio con la benedizione, con una preghiera, e in questo modo il cibo diventa strumento di crescita spirituale.

***

Al mattino, dopo la pulizia di denti e lingua con il dentifricio in polvere Rasadanti, si può prendere una tazza di tisana Niragada almeno mezz'ora prima di colazione. La si può poi assumere nel corso della giornata per 2-3 volte, ma in questo caso molto diluita. Se non si usa la Niragada in polvere (1/2 cucchiaino), si può utilizzare una pastiglia di Niragada Vati, in alternativa, da ingerire con un bicchiere di acqua calda (nei mesi freddi) o tiepida (in quelli caldi).
La Niragada peraltro - come pure il latte di mucca, il grande purificatore - elimina la tossicità chimica (es. l'anestetico usato in un'operazione chirurgica).

***

La colazione può consistere in una bevanda e del pane tostato con un po' di olio/ghee e una spolverata di paiaru podi. Va bene anche il pane tostato con miele (il miele non fermenta con il pane tostato).
La tostatura in forno o in una padella rende il pane più digeribile e ne abbatte l'acidità.
Da bere avremo una miscela di caffè + cicoria in polvere al 50% oppure del tè nero, sempre con latte (in cottura sempre con cardamomo) o *masala* per annullare le teine. Il sukkunir miscelato al caffè è utile perché riduce la caffeina.
Come valido ricostituente si può indicare questa combinazione: due datteri + una tazza di latte portato a temperatura (senza farlo bollire, per evitare la pastorizzazione) con cardamomo + due, tre mandorle. Questi tre cibi possono anche essere cotti insieme.

***

Il latte di vacca va bene. Il latte di capra è riscaldante ed è da preferire. Quello di pecora invece presenta una certa pesantezza.

***

Si tenga conto che un individuo non necessita di più di 4 gr, di zucchero al giorno. Pertanto è meglio evitare tutti i prodotti industriali.

***

È raccomandabile bere almeno 2 litri di acqua/tisane prima di mezzogiorno. Nella prima parte della giornata, infatti, l'acqua raggiunge le cellule e pulisce in profondità.

***

Tre sono i pasti complessivi nella giornata. Può essere accettabile un break a metà mattina con un frutto (una mela) e/o a metà pomeriggio con una verdura (un finocchio o una carota).
Occorre avere cura di limitare la quantità di cibo a ogni pasto, valutando saggiamente la propria capacità digestiva.
Quanto mangiare? È la domanda. Se uno avvicina i palmi delle mani a formare una scodella, può avere un'idea di quanto capiente è il suo stomaco e dovrà lasciarlo per 1/3 vuoto perché anche l'aria è necessaria per una digestione ottimale.
È ideale che il cibo stazioni un'ora nello stomaco, un'ora nell'intestino tenue e un'ora nel colon e così in 3 ore si completa la digestione. Se rimane nello stomaco più di un'ora, il cibo si può

trasformare in "veleno", con fenomeni di fermentazione e produzione di ama-tossine.
Si deve sentire sempre un pochino di fame, prima di finire il pasto e poi, nel corso della giornata, come un lieve "crampo in grembo". A questa sensazione ci si abitua in breve tempo.
Se si ha l'abitudine di mangiare troppo, alla lunga il rischio è quello che si formi un'ulcera per l'eccesso di acidità che si viene a produrre.

***

Variamo la dieta. Curando la varietà alimentare si mantiene il sistema immunitario efficiente.

***

Mai iniziare un pasto bevendo acqua fresca perché questo indebolisce agni.

***

È bene tagliare le verdure in pezzi non troppo piccoli. Per cuocerle l'ideale saltarle in padella, a fuoco vivace ma non a lungo, mescolando di continuo. In questo modo le verdure vengono cotte all'esterno, ma all'interno si conserva il prana.

***

Insieme alle verdure, una piccola patata è utile. La patata è un cibo pregiato, che ha la caratteristica di assorbire e neutralizzare le qualità negative dei cibi a cui viene abbinata.

***

Le verdure non vanno frullate. Infatti, riducendole a crema, vengono ingoiate praticamente senza masticare né insalivare e tendenzialmente in quantità eccessiva; dunque arrivano allo stomaco troppo rapidamente creando pesantezza e difficoltà di digestione.

***

I piatti possono essere conditi con ghee tutti i giorni. Si può assumere fino a un cucchiaio di ghee al giorno, se non si hanno difficoltà digestive. Il ghee non va conservato in frigorifero, ma a temperatura ambiente. È indifferente versarlo già fuso sul cibo oppure farne sciogliere un po' sul cibo caldo.
Il sale masala non va a male neppure dopo un anno. Il masala ha anche proprietà antibiotiche.

***

Un ultimo suggerimento per chi desidera perdere peso: no diete eccentriche, ma tanto tanto esercizio fisico. La palestra è innaturale e crea stress cellulare con tutti quegli esercizi ripetuti. L'ideale è "allenarsi" nella natura, lavorando la terra. Doppio sarà il beneficio in questo caso.

***

Per la conservazione dei cereali in casa, si usino spicchi d'aglio con grani di pepe nero all'interno dei contenitori. I primi tengono lontani vermi, farfalline, altri parassiti, i secondi mantengono "fresco" l'aglio e non lo fanno ingiallire.

Un momento di una lezione con il Maestro Joythi in sala yoga, nella struttura Surya, presso Ashram Joytinat

Sapori d'Oriente

ZUPPA DI ORZO CON MUNG DAL (soia verde)

Preparazione: 45 minuti

INGREDIENTI PER 5 PERSONE

1 tazza	mung dal (soia verde)
1 tazza	orzo
10 tazze	acqua
1 tazza	latte di cocco

SPEZIE PER SOFFRIGGERE

1 cucchiaio	Ghee Gruta
1 cucchiaino	Masala
2 cucchiaini	Salmasale
½ cucchiaino	Cumino
½ cucchiaino	Senape
½ cucchiaino	Fieno greco
6 foglie di curry o alloro	
½ cucchiaino	Semi di coriandolo
½ cucchiaino	Curcuma
5 spicchi	Aglio
1 pezzo	Zenzero
1 pezzo	Cannella
Succo di ½ limone	

PREPARAZIONE

Mettere sul fuoco l'acqua fino a ebollizione. Sciacquare varie volte orzo e soia verde, poi versarla nell'acqua bollente e lasciar cuocere circa 30 minuti.
A parte fare un soffritto riscaldando il Ghee Gruta in una pentola e aggiungendo via via tutte le spezie; cuocere finché gli ingredienti non raggiungono un colore dorato. Versare il tutto nella zuppa mescolando molto bene; cuocere altri 5 minuti e alle fine aggiungere il limone, sempre mescolando. La zuppa è pronta per essere servita!

LA TERRA È SACRA

AGRICOLTURA, SPIRITUALITÀ, (ALTRA) ECONOMIA

CONVEGNO - I° EDIZIONE
SABATO 1 GIUGNO 2013 ORE 10-17

ASHRAM JOYTINAT, CORINALDO (SENIGALLIA - AN)

A CURA DELL'ASSOCIAZIONE JOYTINAT YOGA E AYURVEDA

INGRESSO LIBERO

INTERVENGONO: **SWAMI JOYTHIMAYANANDA** (MEDICO AYURVEDICO DI FAMA INTERNAZIONALE), **MARIA GRAZIA MAMMUCCINI** (NAVDANYA INTERNATIONAL - FI), **LUCIO PASQUINI** (SLOW FOOD), **PAOLO MANONI** (BANCA ETICA), **MATTEO PRINCIPI** (SINDACO DI CORINALDO), **CARLO CHIMENTO** (UNIVERSITÀ DEL SACRO CUORE DI PIACENZA), **BRUNO SEBASTIANELLI** (COOPERATIVA LA TERRA E IL CIELO), **DIMITRI GIARDINI** (C.I.A. ANCONA), **GIORGIO BORTOLUSSI** (ASSOCIAZIONE AGRICOLTURA BIODINAMICA MARCHE), **GABRIELE BINDI** E **PHILIPPE LEMOUSSU** (GIORNALISTI "AAM TERRA NUOVA").

CON IL PATROCINIO DI:

ASHRAM

REGIONE MARCHE

Provincia di Ancona

COMUNE di CORINALDO

JOYTINAT

ASHRAM JOYTINAT, VIA RIPA 24, CORINALDO (AN)
TEL. 071 679032 / WWW.AYURVEDA-ASHRAM.IT / E-MAIL: ASHRAM@JOYTINAT.IT

ASHRAM.JOYTINAT

Lettere al Maestro

Caro Swamy Joythimayananda,
questo articolo sarà sotto forma di lettera, perché nella struttura epistolare si annida la consapevolezza di una confessione che ha a che fare con la parte più profonda del nostro sé. La mia lettera, a Lei dedicata, nasce dalla mia riflessione (forse comune a tante persone, e non individui, che hanno scelto il panchakarma) e dalla mia dialettica, perché nasce dal confronto e dalla consultazione. Il confronto avuto con le persone che, come me, stanno affrontando e hanno affrontato e lasciato la medicina intesa in senso occidentale, farmacologica, forse in un percorso di vita fatto di separazioni difficili, a volte consapevoli e assertive, a volte sospese e irrisolte; la consultazione avuta con Lei, caro Maestro, che mi ha aperto le porte della mia vita a una conoscenza e autoconoscenza filosofica antica e sapiente, fondante la medicina ayurvedica che va oltre quella che viene definita volgarmente scienza medica occidentale. Quando uso la parola "volgare" non intendo disprezzo, ma appunto "volgo", che significa popolo occidentale con le sue credenze e superstizioni ignare di cosa sia la vera scienza o medicina tradizionale antica che ha dato i natali alla medicina ayurvedica. Non mi interessa fare il processo alle intenzioni e non cadrò nel tranello tipico della cultura occidentale dualistica di voler creare il conflitto fra la medicina occidentale e la tua ayurvedica, perché il dualismo e il conflitto fra bene e male è di una cultura fatta di superficie che viaggia appunto fra il volgo. Di conseguenza, mi preme dirLe che la parola "tradizione" viene dalla parola "tradire" e che *tra-dire* significa "dire fra le righe". I tradimenti necessari fatti per libera scelta non sono mai compiuti per violare i valori o la stabilità, ma nella consapevolezza che dopo il tradimento il mondo, la vita, gli uomini e le donne possano essere migliori, e quindi anche le relazioni, perché questo tradire è un saper lasciare andare il passato senza sensi di colpa, e un volersi vivere la vita non con l'idea di subirla, ma con la voglia di agirla, amarla, comprenderla. Se la medicina occidentale non comprenderà che il suo voler fare la guerra alla filosofia e alla spiritualità è una battaglia persa in partenza, non saprà nemmeno dire che esiste una bella differenza fra il greco e il sanscrito: la medicina occidentale è piena di termini della lingua greca perché ha origine dal greco, e dalla filosofia della tragedia dionisiaca della ripetizione nel tempo, e quindi non conosce il bello del presente eterno nel qui ed ora, che è solo il vero antico sanscrito. Caro Swamy, la medicina occidentale nasce dalla filosofia di Galeno, che diceva che l'evidenza, cioè la scienza medica occidentale, del pene maschile era indice di superiorità rispetto alla vagina oscura e inferiore, perché nascosta. La prima contrapposizione conflittuale, ancora oggi irrisolta perché l'Occidente non sa cosa sia la separazione data dal tradimento necessario, è fra il maschile e il femminile: in tutta la cultura occidentale, e anche nella medicina occidentale, il vero ringiovanimento non è praticabile, perché il vero tempo antico del sanscrito non è mai stato sondato, attraversato, conosciuto, visto, studiato, praticato, ma snobbato per gelosia e invidia, e, quindi, ha preso piede la chirurgia estetica che, essendo un ramo secco dell'albero della scienza del peccato originale, ha origine da Galeno nel V secolo a.C. La tecnica della contrapposizione e del dualismo conflittuale perdura ancora oggi, e la tecnica del linguaggio di voler imporre il maschile sul femminile è rimasta a tutt'oggi la stessa dal tempo dei greci, che si ripete nei secoli dei secoli, amen.
La mia lettera vuole essere uno strumento, forse più per me stessa che per gli altri o per Lei, per conoscere e saper superare problemi che sono complessi. Non sono presuntuosa al punto di dire che li risolverò, perché io non sono onnisciente, lo so, per questo mi rivolgo a Lei che è un Maestro, ma con il passare dei mesi ho compreso che l'attenzione è un comportamento fondamentale ai fini dei cambiamenti evolutivi del nostro sé, e quindi ho compreso che certi problemi legati al vivere quotidiano, che non è sopravvivere, ma vivere, hanno bisogno di una rete di attenzioni e di

una complicità fra professioni e conoscenze diverse, a cominciare dalla sapienza filosofica e religiosa dei vari Paesi del mondo. Mi piacerebbe che questa mia lettera venisse letta come se fosse un albero, che contiene strade diverse e possibili in direzioni differenti, strade che sono i rami, così come un albero è il cervello che in una parte del suo funzionamento è oscuro agli stessi medici occidentali, che dicono che l'oscuro è inferiore rispetto all'evidente che è superiore. Per loro il cervello funziona solo nella percentuale del 10% e non vogliono ammettere che il restante 90% risponde alla cura ayurvedica meglio del 10% che

invece, a volte, risponde male alla medicina occidentale, e che dovrebbe rappresentare l'evidente. D'altro canto tante malattie come i tumori, l'HIV, la sclerosi multipla, e tante altre sono rimaste incurabili perché i medici non amano le separazioni difficili. Ogni ramo del tuo albero di conoscenza ha la sua natura, la sua direzione, le sue foglie, i suoi frutti, tutti rami in armonia e non in contrapposizione fra loro, non si fanno la guerra, non rispondono a un capo, ma solo a se stessi, e l'albero sa cosa sia il passare del tempo crescendo, rafforzandosi, aspettando con pazienza il ciclo delle stagioni, amando la vita e le sue radici. Mi piacerebbe che l'albero del peccato originale, fatto di nomi e cognomi e di morti, guerre, anagrafe, e quindi di genealogie, cambiasse in un albero della vita fatto di medicina ayurvedica, dove le più diverse conoscenze e professioni si elevano verso l'obiettivo comune di voler costruire stabilmente e con radici profonde un albero di amicizia fra di loro. Forse solo se i medici occidentali, come tanti loro pazienti che si chiamano "pazienti" perché devono pazientare nella sopportazione del dolore, riusciranno a fare quel salto oltre i loro limiti mentali, che è dato dalla consapevolezza di sapere cosa sia la storia e la filosofia nella vita e quindi anche nella medicina, sapranno anche sopportare la perdita difficile di un primato di superiorità che impongono come fosse una legge, e che deriva semplicemente dalla definizione di superiorità data da Galeno sull'evidenza di un pene maschile.

Alessandra

PRONTO SOCCORSO AYURVEDICO

Alcuni preparati ayurvedici sono particolarmente utili in caso di emergenza. Possiamo tenerli sempre in casa come pronto soccorso. Ricordiamo che si tratta di preparati totalmente naturali che possono essere assunti dai bambini e anche dagli animali.
Per i bambini si raccomanda la dose di prescrizione dimezzata.

Tribuvan: influenza, febbre, raffreddore, mal di gola (assumere 3 compresse 2 volte al giorno quando compaiono i primi sintomi).
Sangivini: mal di testa, dissenteria, influenza, febbre (assumere 3 compresse 2 volte al giorno quando compaiono i primi sintomi).
Kutaja: dissenteria (assumere 3 compresse 2 volte al giorno quando compaiono i primi sintomi)
Sooksma T. P.: antibiotico, tutte le infezioni, epatite C, H.I.V., candida, perdite vaginali (assumere 3 compresse 2 volte al giorno quando compaiono i primi sintomi).
Swasakutir: disturbi respiratori (assumere 3 compresse 2 volte al giorno quando compaiono i primi sintomi).
Vasasin: allergie respiratorie, mal di gola e tosse (assumere 3 compresse 2 volte al giorno quando compaiono i primi sintomi).
Gandaka Rasayana: infezioni, cistite, disturbi urinari (assumere 3 compresse 2 volte al giorno quando compaiono i primi sintomi).
Sankavati: mal di pancia, indigestione, gonfiore (assumere 3 compresse 2 volte al giorno quando compaiono i primi sintomi).
Vaira Prash: debolezza, stanchezza (assumere un cucchiaino 3 volte al giorno).
Vaira Forte: energizzante (ingerire 2 compresse dopo colazione).
Shanthi Forte: ansia, insonnia, nervosismo (ingerire 2 compresse al bisogno).
Netra Neer: collirio per contrastare il bruciore degli occhi (2 gocce 3 volte al giorno).
Pita Tailam: olio rinfrescante (applicare sulla testa in caso di emicrania).
Anu Tailam: olio per sinusite e mal di testa (2 gocce al mattino e 2 gocce al pomeriggio).
Pinda Tailam: olio per dolori articolari e muscolari (massaggiare sulla zona interessata).
Pinda forte: olio decontratturante (applicare massaggiando sulla zona interessata).
Vata Vidamsa: dolori articolari e artrite reumatoide (assumere 3 compresse 2 volte al giorno quando compaiono i primi sintomi).
Mulakali: crema rinfrescante utile in caso di infiammazioni e comparsa di emorroidi (applicare la crema sulla zona interessata).

Ashram Joytinat

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (An)
Tel 071.679032
ashram@joytinat.it www.ayurveda-ashram.it www.joytinat.it

L'Ashram Joytinat

L'Ashram Joytinat è un Ayurveda Ashram tradizionale, un luogo immerso nella natura, ideale per rilassarsi e rigenerarsi. Guidato dal Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, è un luogo nato come una comunità con multiformi funzioni, e si è stabilito nella bellissima terra delle Marche, in una zona collinare nei pressi di Corinaldo, un borgo medievale 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 nido spirituale nato con lo scopo di coltivare la ricerca interiore. L'Ashram è un maestro, la vita dell'Ashram è Sadhana, la 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. A questo fine, servizio, silenzio, meditazione, amore e dono sono i principi da seguire. Coloro che vivono permanentemente in Ashram o vi soggiornano 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. In Ashram qualunque persona ha il dovere di rispettare e riflettere i principi vedici 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 e ospiti, con la creazione di un'atmosfera elevante.

Ritiro spirituale

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

Ayurveda

L'Ashram Joytinat offre diversi trattamenti ayurvedici: massaggi con oli caldi medicati, panchakarma, digiuno terapia, consulenze ayurvediche e preparati ayurvedici tradizionali.

Meditazione

Ogni giorno, al mattino, c'è una seduta di meditazione in cui è possibile ricevere indicazioni sulla corretta postura, praticare efficaci esercizi di respirazione, concentrazione e coscienza pura.

Panchanga Yoga

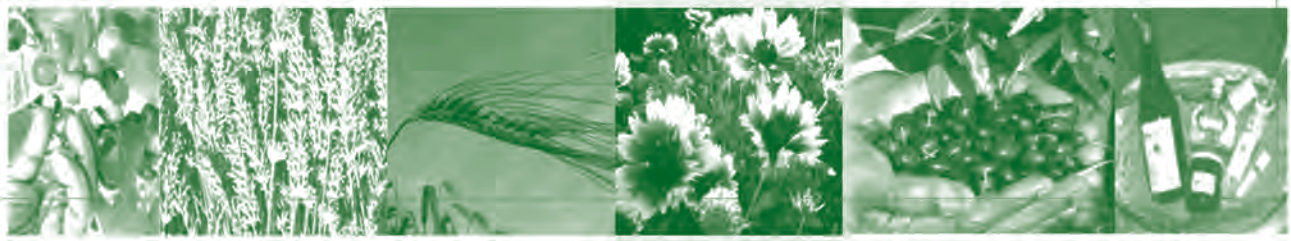
Ogni giorno viene offerta la possibilità di praticare il Panchanga Yoga, lo Yoga delle Cinque Vie costituito da Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga; aiuta a disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare 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 corpo e nella mente molte tossine, responsabili di numerose malattie. Durante il trattamento si eseguono le "cinque purificazioni" per eliminare le tossine e le scorie. 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 vino, olio extravergine di oliva, succo d'uva, marmellate, conserve, ambrosia (tonico a base di uva), farro, olio essenziale di lavanda e idrolato di lavanda seguendo la tradizione Ayurvedica.



I corsi e i seminari della Scuola Joytinat

Panchanga Yoga

Lo Yoga delle Cinque 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.

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.

Maternità - Thaimai

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

Corso aperto a chi 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, respirazione, esercizi per la gestante nel periodo post-parto, tecniche di Abyangam (massaggio ayurvedico) per la madre e per il bambino. L'insegnamento è teorico e pratico.

Alimentazione (Ahar) e 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. 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.

Bellezza - Soundriam

La cosmesi naturale dell'antica India

Durante il corso si sperimenteranno sundari podi (maschere di bellezza ayurvediche per il viso a base di erbe); massaggio dei cinque sensi (occhi, orecchie, naso, bocca); patu podi (maschera/peeling e massaggio depurativo per il corpo a base di circa dieci erbe, con azione disintossicante e tonificante); kapa podi (applicazione di polvere drenante su addome, cosce e glutei, comprensiva di massaggio); sirodhara (colata continua di olio caldo medicato sulla fronte).

Digiuno

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. Digiunare è la vera vacanza, aiuta a ritrovare l'armonia e l'equilibrio interiore ed esteriore. Digiuno infatti non significa "morire di fame", si tratta di una disciplina antichissima e naturale che permette al corpo di curare se stesso potenziando le sue risorse naturali.

Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione totale e ringiovanimento

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica che 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 scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione dalle cellule sane a quelle malate. 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.

Ashram Joytinat

Leggici e condividi,
aiutaci a diffondere le parole del Maestro Joythi!

I post più cliccati del 2013

Comprendi il valore del silenzio.
Parla dal cuore e stai in accordo con tutti.
Tu sei quello e questo, resta nel tutto.
Sei la luce, non vedere il buio.
Il cuore non ruota, rimane nell'asse.
Bene o male, porta la luce.
Sei la luce, non vedere il buio.
Buio o luce... mai vedere il male.
Male o bene... dipende da te, la luce non muore mai.
Medita e cambia la vita.

Mangiamo poco
e impariamo, a volte, a non mangiare.
Parliamo poco
e impariamo, a volte, a non parlare.
Pensiamo poco,
e impariamo, a volte, a non pensare.
Lavoriamo tanto
e impariamo, a volte, a non fare niente.