



Joytinat®

di Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

GIORNALE DI CULTURA YOGA E AYURVEDA

Numero 32 - Settembre 2013



Se fate del male al vostro vicino,
in pratica fate del male a voi stessi.
Raggiungete l'obiettivo della vita
e riposare nell'armonia interiore.
Il Dharma è radicato in Ahimsa:
non fare male agli altri, mai.
Il Sé è causa di tutto e vive in tutti.
Tutto l'universo è un'unica vita.
Un'unica coscienza vive in tutte le creature.
Questo è la verità.

Maestro Joythi

Ama gli altri per amare proprio te stesso.
Ama il marito o la moglie per amare te stesso.
Ama i genitori o i figli per amare te stesso.
Se aiuti un altro uomo, aiuti te stesso.
Se insulti un altro uomo, insulti te stesso.

Maestro Joythi



XV Conferenza Internazionale di Ayurveda e III Festival *Dolce India*

6-7-8 SETTEMBRE

Ashram Joytinat
Corinaldo (Via Ripa, 24)

INGRESSO LIBERO

Con la presenza di
VANDANA SHIVA

A cura dell'Associazione
Joytinat Yoga Ayurveda
Per info: www.ayurveda-ashram.it



Navdanya
international

Terra Nuova
EDIZIONI



PROGRAMMA

VENERDÌ 6 SETTEMBRE

- Ore 18.30: Inaugurazione dell'installazione di Selene Lazzarini *Abitare il corpo* + performance della ballerina Nadesh Joythimayananda + aperitivo ayurvedico
- Ore 20.00: Sapori d'oriente - Menu indiano ideato e coordinato da Raja Joythimayananda, giurata del programma cult "MasterChef Italia 2012", e dallo chef Dario Pierandi
- Ore 21.30: Proiezione del documentario *Colei che avanza* (40 min.), regia: Jairo Sansone

SABATO 7 SETTEMBRE

- Ore 7.30: Yoga, meditazione, canto di mantra
- Ore 10: Apertura dei lavori della XV Conferenza Internazionale di Ayurveda dal titolo *Salute e arte dell'abitare*. Intervengono: Acharya Swami Joythimayananda (medico ayurvedico di fama internazionale), Antonio Morandi (direttore della scuola Ayurvedic Point di Milano), Nicola Saltarelli (medico), Giovanni Malaguti (architetto), Giorgio Scian-dra (ingegnere), Stefano Longagnani (responsabile DICO bioedilizia), Erich Roberto Trevisiol (docente Università degli Studi IUAV di Venezia), Maria Angela Pucci (presidente di Edilpaglia)
- Ore 13.30: Pranzo ayurvedico

- Ore 15.30-18.30: Prove di massaggio ayurvedico a offerta libera
- Ore 16.30: Presentazione dei corsi 2013-2014 organizzati dall'Associazione Joytinat
- Ore 18.30: Inaugurazione delle opere di Chiara Pergola (*Autoritratti. Iscrizione del femminile nell'arte italiana contemporanea*, Bologna, Museo MAMbo) e Jean-Baptiste Maitre, artista parigino residente in Olanda (Gallery Martin van Zomeren, Amsterdam), elaborate durante una residenza di 10 giorni presso l'Ashram Joytinat; a cura di Fulvio Chimento
- Ore 20.00: Sapori d'oriente
- Ore 21: Concerto dei REBIS, duo di musicisti genovesi: Alessandra Ravizza (voce) e Andrea Megliola (chitarra); con le loro sonorità orientali, arabe e mediterranee, hanno rappresentato la musica italiana al Festival di Suzhou (Cina, 2012)

DOMENICA 8 SETTEMBRE

- Ore 7.30: Yoga, meditazione, canto di mantra
- Ore 10: Ripresa dei lavori della XV Conferenza Internazionale di Ayurveda dal titolo *Salute e arte dell'abitare*
- Ore 13.30: Pranzo ayurvedico
- Ore 15-17.30: Laboratorio pratico di tecniche

di bioedilizia tenuto da professionisti del settore, con la collaborazione di DICO bioedilizia e di Edilpaglia

- Ore 18: Danza bharatanatyam, un'antica arte composita in grado di coniugare teatro, arte drammatica ed espressione spirituale, eseguita dalla danzatrice indiana Nadesh Joythimayananda
- Ore 20.30: Sapori d'oriente
- Ore 21.15: Presentazione del libro *Storia dei semi* (Feltrinelli, 2013) con l'autrice VANDANA SHIVA, ambientalista indiana di fama internazionale, che nel 1993 ha vinto il *Right Livelihood Award*, PREMIO NOBEL alternativo: l'incontro fa parte della campagna *"Semi di libertà, giardini della speranza"*, portata avanti dall'attivista e dalla sua associazione: Navdanya International

E ancora... INFO POINT AYURVEDA, ARTIGIANATO INDIANO (abiti, gioielli, accessori), MERCATINO DEL BARATTO, PRODOTTI AYURVEDICI TRADIZIONALI, LIBRERIA e... tanto altro!

* Pranzi e cene: costo 12 euro (CONSIGLIATA VIVAMENTE LA PRENOTAZIONE: Tel. 071 679032)

EDITORIALE

La Conferenza Internazionale di Ayurveda (XV edizione), momento centrale delle attività organizzate dall'Ashram Joytinat, è dedicata quest'anno alla **"Salute e arte dell'abitare"**, al fine di stimolare una ricerca del benessere su più piani: per tutelare l'armonia di corpo e anima, infatti, è importante conoscere lo spazio fisico in cui siamo immersi, che esercita un'influenza diretta sulla nostra persona. In India il Vastu, una disciplina tramandata da millenni al pari della medicina ayurvedica, ha generato negli anni esperienze simili sia in Cina (feng shui) che in Giappone (fudo san-sui). Agli interventi dei relatori, quest'anno è affiancato anche un **laboratorio pratico**, per approfondire i principi alla base di differenti tecniche bioedilizie che negli ultimi anni hanno avuto grande fortuna. L'intento è quello di **problematizzare questioni di attualità**: la cementificazione massiccia, l'abusivismo, oltre all'alienazione scaturita da formule abitative tendenti all'isolamento degli individui, tutti elementi che hanno una ricaduta sulla nostra salute (un dato sconcertante evidenzia che negli ultimi 15 anni le cubature di cemento in Italia hanno raggiunto una superficie pari a quella della Campania). In questo 2013, dunque, dopo aver affrontato in giugno, nel convegno "La terra è sacra", tematiche legate all'agricoltura e all'alimentazione naturale, chiudiamo il cerchio dando spazio all'"arte dell'abitare".

La terza edizione del **Festival *Dolce India*** offre invece momenti di approfondimento all'insegna del dialogo tra Oriente e Occidente, con la partecipazione di ospiti di grande prestigio, tra cui **Vandana Shiva**, ambientalista indiana di fama internazionale che nel 1993 ha vinto il Right Livelihood Award (meglio noto come Premio Nobel alternativo) per il suo impegno profuso nella difesa di sementi originarie, in controtendenza con le "multinazionali del seme". Tra gli eventi legati al Festival segnaliamo anche la presenza del regista **Jairo Sansone** con la proiezione del documentario *Colei che avanza*. È inoltre possibile ascoltare i **REBIS**, gruppo musicale che coniuga sonorità mediterranee e orientali, e ammirare spettacoli di **danza bharatanatyam**. La sezione del Festival **"Italia-Oriente"** è dedicata a iniziative artistiche: presso l'Ashram rimarranno esposte in maniera permanente le opere di **Chiara Pergola** (ancora in corso la collettiva a cui partecipa al MAMbo di Bologna) e **Jean-Baptiste Maitre**, artista parigino residente in Olanda, elaborate durante una residenza nella struttura. Completa il programma l'installazione di **Selene Lazzarini** dal titolo *Abitare il corpo*. Ayurveda, letteratura, meditazione, musica, yoga, arte... aspetti apparentemente eterogenei che mirano a evidenziare una delle caratteristiche principali dell'Ashram Joytinat: quella di presentarsi come una vera e propria "oasi della biodiversità", dal punto di vista spirituale, umano e creativo.

- Fulvio Chimento

SOMMARIO

3	Editoriale di Fulvio Chimento	24	Ashram Joytinat: il gruppo di luce
4	Messaggio del Maestro: La pace eterna dimora nella purezza interiore di Vaidya Swami Joythimayananda	27	Antico Erbario Ayurvedico Liquirizia - Glycyrrhiza Glabra di Ilaria Nichetti
6	Articolo su Vandana Shiva di Serena Mira	28	Laboratorio di Ayurveda dal mensile Yoga Journal Masala, la farmacia in tavola di Vaidya Swami Joythimayananda
8	Dalla XV Conferenza Internazionale di Ayurveda Articolo sul Vastu di Vaidya Swami Joythimayananda	30	I corsi e i seminari della scuola Joytinat
10	La nostra tecnologia è la natura di Giovanni Daniele Malaguti	32	Attività Ashram Joytinat - Calendario 2013-2014
13	La terza pelle: quali materiali? di Giorgio Scian-dra		
15	L'arte dei giardini e dei paesaggi giapponesi di Erich Roberto Trevisiol		
18	L'abitare consapevole secondo le legge di attrazione di Nicola Saltarelli		
20	Yoga è salute Yoga: Unione tra mamma e bambino di Vaidya Swami Joythimayananda		
22	L'associazione Joytinat Yoga Ayurveda di Trieste "Yoga in inglese" nelle scuole del Comune di Trieste di Maria Teresa Visotto		
23	Dal cuore dell'Ashram Joytinat Il distacco di Lisa Bavani		

Joytinat

Giornale di Cultura Yoga Ayurveda - Settembre 2013

Sede responsabile:
Joytinat - Ass. Culturale Rimedi Alternativi
Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (An)

Presidente e Direttore Responsabile:
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda
Editing: Antonella Malaguti
Grafica: Mjriam Bellei

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

Stampato nel mese di settembre 2013 su carta riciclata

Tra i partner e i sostenitori del Convegno e del Festival 2013 si ringraziano in particolare Navdanya International (Associazione fondata da Vandana Shiva), Aam Terra Nuova Edizioni e La Terra e il Cielo.

LA PACE DIMORA NELLA PUREZZA INTERIORE

Maestro Vaidya Swami Joythimayananda

SAT ACHARYA - SODANA - SADANA

SAT ACHARYA: Seguire la Verità**SODANA:** Purificazione**SADANA:** Pratica spirituale per realizzare se stessi o essere in Verità

Il Mio Compito o Missione è trasmettere uno stile di vita o Dinacharya per mantenere uno stato di imperturbabilità.

Come è possibile vivere senza essere disturbati?

Costruendo un rapporto sano con se stessi, con il mondo e con Dio o Esistenza. Allora possiamo seguire la via della verità.

Che cos'è la verità?

Uno stato di purezza, di imperturbabilità rispetto a se stesso o agli altri, in cui spontaneamente si trasmette la pace, l'amore, la gioia agli altri.

Quali sono gli strumenti per realizzare la verità?

Ahimsa è compassione, seguire la via della non violenza, essere puri in ogni azione e pensiero. La pratica di Ahimsa aiuterà a vivere in armonia con il mondo.

Ahimsa sono: stabilire l'armonia nella propria famiglia, con parenti, vicini, amici, conoscenti e tutte le altre persone; nella vita quotidiana essere consapevoli della necessità di purificare il cuore e i pensieri; mantenere la coscienza sempre pulita.

Un uomo puro segue il sentiero di Ahimsa e realizza azioni che portano bene agli altri.

Per non fare male al mondo l'uomo deve essere forte, coraggioso, curare e proteggere quotidianamente la sua stabilità e la sua armonia. Per questo è necessario osservare la pazienza. La pazienza nasce da purezza, tolleranza, sopportazione e resistenza. Quando si impara a resistere non si criticherà e nemmeno ci si lamenterà. La pratica della resistenza e del controllo delle azioni, del corpo, dei sensi della mente portano l'uomo a diventare autosufficiente, indipendente e libero da legami esterni.

La pace eterna dimora nella Purezza interiore.

BIOGRAFIA
VAIDYA 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. Originario del Tamil Nadu, Swami Joythimayananda ha appreso l'Ayurveda e la filosofia dello Yoga negli anni del suo lungo apprendistato in India. Dopo aver 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, dove ha fondato a Genova il Centro Yoga e Ayurveda Joytinat per continuare nella sua missione di divulgare lo Yoga, l'Ayurveda e l'alimentazione naturale.



Attualmente, 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. È fondatore e direttore dell'International College of Yoga Ayurveda e del Joytinat Ashram di Corinaldo (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 (Fratelli Frilli Editore). I volumi sono ordinabili in libreria o già disponibili presso l'Ashram Joytinat.

CONSULTI CON IL MAESTRO JOYTHIMAYANANDA
Per la cura dell'anima e del corpo

È possibile prenotare un consulto con il Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, presso l'Ashram Joytinat di Corinaldo (An) o in occasione delle conferenze e dei corsi da lui tenuti in varie città, in Italia e all'estero.

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

L'Ayurveda è una filosofia, una disciplina di vita e una medicina, ed è praticata in India da oltre 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.

Per informazioni e prenotazioni:
Ashram Joytinat - Via Ripa 24 - 60013 Corinaldo (An)
Tel 071 679032 - Email: ashram@joytinat.it
www.ayurveda-ashram.it

ALLA SCOPERTA DI NAVDANYA

di Serena Mira

Venni a conoscenza di Vandana Shiva e della sua missione leggendo il suo libro *Ritorno alla terra*, un'analisi a livello globale di politica agricola, energetica e ambientale, che mi colpì molto. Da allora mi è capitato di vederla in tanti documenti riguardanti la salute del nostro pianeta, ho avuto anche la possibilità di ascoltarla in una conferenza sulla salvaguardia dei semi lo scorso autunno. Ricordo che concluse il discorso dicendo con grinta: **"NOI SALVEREMO I SEMI!"**. Queste parole mi toccarono, sentii che dovevo fare qualcosa. Venni a conoscenza del centro **Navdanya** in India, a Dehradun (Uttarakhand), e dopo pochi mesi decisi di partire per fare un periodo di volontariato e dare il mio piccolo contributo.



Vandana Shiva

Prima di sapere dove stavo andando, il Maestro Joythimayananda disse che voleva invitare Vandana Shiva all'Ashram. Quando gli dissi che sarei andata proprio nella sua Farm in India, mi chiese di scriverle una lettera di invito.

Arrivai a Navdanya il giorno dell'equinozio di primavera. Il centro è allo stesso tempo fattoria, scuola, centro di ricerca, banca dei semi, ed è costantemente popolato da alcuni dipendenti e da numerosi volontari provenienti

da tutto il mondo che ogni giorno aiutano a raccogliere, pulire ed essiccare i semi. Ricordo con emozione il momento della visita alla banca dei semi, il cuore del centro. Un posto magico, ricco di vita, con tanti vasetti in vetro e contenitori in latta, pieni di semi e di biodiversità. La **banca dei semi** non è solo un semplice museo del patrimonio, ogni anno infatti i semi salvati sono distribuiti gratuitamente agli agricoltori, a condizione che coltivino la loro terra senza usare prodotti chimici. L'anno seguente, dopo la raccolta, gli stessi agricoltori possono restituire i semi a Navdanya (con un basso interesse in semi), o donare la stessa quantità gratuitamente a due altri agricoltori che siano disposti a rispettare le stesse regole. Navdanya distribuisce sementi anche agli agricoltori in difficoltà: coloro che hanno perso i raccolti o che sono vittime delle multinazionali e non riescono più a pagare i debiti. Inoltre li aiuta a rendersi nuovamente indipendenti, promuovendo la creazione di banche dei semi in ogni villaggio.

Navdanya è anche un centro di ricerca e di formazione: dimostra con rigore scientifico i vantaggi della coltivazione biologica e organica corsi.

L'altra cosa che mi incuriosiva tanto vedere era lavorare la terra con le mani, coltivare e raccogliere legumi e cereali senza l'uso di macchine, con lentezza, rispetto e cura. Tante volte ho sentito raccontare dai miei nonni e dai miei genitori quante persone lavoravano insieme, donne, uomini e bambini, ma tutto questo era già scomparso quando nacqui. L'unico modello di agricoltura che ho conosciuto è quello attuale.

Lavorare la terra da noi è diventata una cosa da supereroi a bordo di carrarmati che la calpestano come se fosse morta, senza riuscire più a sentirla e cercando di toccarla il meno possibile. Un lavoro "faticosissimo" che nessuno è più disposto a fare, che non rende e a fatica permette il sostentamento. Come può la terra non dare abbastanza frutti neanche per chi se ne prende cura? Com'è possibile? Questo sistema ci ha impoveriti, oltre che di gua-

dagno economico, di un sapere che dovrebbe essere alla base dell'esistenza e limitato, con le monoculture la biodiversità, che è la base della vita. Credo che siamo tutti vittime di quello stesso sistema che, in India come in altri paesi del Mondo, ha già portato carestie e disastri ambientali.

A Navdanya ho avuto la certezza che un rapporto migliore tra l'uomo e la terra è possibile. Questa esperienza è stata molto importante per me, ringrazio Vandana Shiva per l'Università della Terra e per i suoi semi di speranza. Negli ultimi giorni della mia permanenza a Navdanya, incontrai Vandana e le consegnai

la lettera con l'invito per la Conferenza di settembre. Fu molto disponibile, mi disse che non sapeva ancora se sarebbe stata in Italia a settembre, ma che ci avrebbe fatto sapere. Dopo qualche mese abbiamo avuto conferma che Vandana sarebbe venuta.

Ringrazio, a nome di tutto lo staff dell'Ashram, Maria Grazia Mammuccini (Navdanya International-Firenze), per averlo reso possibile!

Per saperne di più:

<http://www.navdanyainternational.it/>

<http://www.navdanya.org/>

PRESENTAZIONE DEL LIBRO



I semi sono la vita, raccontano il nostro passato e contengono il nostro futuro. Dobbiamo imparare a difenderli e a conoscere il loro valore. Questo ci chiede **Vandana Shiva**, che nel suo ultimo libro si rivolge ai giovani lettori raccontando la storia dei semi. Imparare questa storia significa comprendere la **biodiversità** e la straordinaria ricchezza delle piante utili all'uomo che si trovano in natura. Vandana spiega anche il legame forte che unisce gli uomini ai semi, fonte di nutrimento e quindi elemento fondamentale per la nostra sopravvivenza. Infine tratta della **"libertà"** dei semi, rivelando la strategia di quelle multinazionali che brevettano semi artificiali riducendo le specie vegetali e provocando la totale dipendenza dei contadini. Raccontare la magia della diversità per preservarla e costruire una **"coscienza ecologica"**: questo è il messaggio di Vandana Shiva ai giovani lettori italiani.

Età di lettura: da 8 anni.

Traduttore: Gianni Pannofino

Illustratore: Allegra Agliardi

Listino: 13,00

Editore: Feltrinelli

Collana: Kids

Data uscita: 24/04/2013

Pagine: 112

Formato: Illustrato

L'autrice presenterà il volume presso l'Ashram Joytinat (Via Ripa 24, Corinaldo, An) domenica 8 settembre alle 21,30.

L'ARTE DELL'ABITARE

di

La casa influenza la salute dell'uomo e il suo stato mentale ed emotivo. *Vastu Shastra* è un'antica conoscenza, nata in India millenni di anni fa, nel periodo dei Veda, che contiene i principi e le istruzioni pratiche per costruire edifici, garantendo un **equilibrio armonico tra uomo e natura**, al fine di migliorare la qualità della vita dell'uomo, favorendo salute, prosperità e felicità. Non seguendo esclusivamente le moderne finalità di confortevolezza e utilità. Questa disciplina si occupa principalmente di architettura: costruzione di case, fortezze, templi, appartamenti e altri edifici, fino all'organizzazione urbanistica di un'intera città. *Shilpa Shastra* tratta invece esplicitamente la scultura: la costruzione e la disposizione di forme, statue, icone, dipinti murali in pietra, ecc.

In questi ambiti esistono due tradizioni, anche se i principi sono gli stessi: nell'India del Sud si segue il filone di *Stapathy Maha Muni Mayan o Maya*, considerato il padre dell'architettura, che ha probabilmente influenzato la cultura Maya del Messico. Nel Nord dell'India si segue la tradizione di *Stapathy Rishi Viswakarma*.

Attualmente l'architettura indiana è nota anche come **Vedica o bioenergetica**. Il suo intento è infatti quello di costruire delle abitazioni o una struttura in armonia con le leggi cosmiche o naturali di energia divina. In un edificio le regole del Vastu devono canalizzare il flusso delle energie cosmiche e magnetiche evitando blocchi e conflitti. Costruendo un edificio, le regole vengono applicate relativamente a posizione, forma, colori, materiali e suppellettili. Regole ben definite garantiscono che abitazioni o edifici mantengano armonia e stabilità fra le persone che li abitano, l'ambiente e l'intero Universo. Ogni struttura è rappresentata come il corpo umano: **l'abitazione è infatti la seconda casa dell'uomo**.

In ogni struttura dimora Vastu Purusha, così come l'anima dimora nel corpo umano. Ogni costruzione deve quindi essere edificata

in modo corretto e armonioso per garantire all'anima di vivere in pace.

Per approfondire i concetti di Vastu Shastra, gli antichi testi di riferimento sono *Mayamata* e *Manasara*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	3	4	5	6	7	8	9	8
3	4	5	6	7	8	9	8	7
4	5	6	7	8	9	8	7	6
5	6	7	8	9	8	7	6	5
6	7	8	9	8	7	6	5	4
7	8	9	8	7	6	5	4	3
8	9	8	7	6	5	4	3	2
9	8	7	6	5	4	3	2	1

Tradizionalmente, l'area in cui si desidera costruire la casa viene suddivisa in 81 spazi (un quadrato o un rettangolo di nove parti per ogni lato). Questi 81 spazi sono chiamati Vasthu Pada.

I principi del Vastu

Le norme del Vastu Shastra sono stabilite in base ai principi dei **Pancha Maha Bhuta** o cinque elementi (Spazio, Aria, Fuoco, Acqua e Terra), che compongono il mondo intero.

Tra i cinque elementi, è quello che permette di essere a tutti gli altri, ed è anche il conduttore primario di tutte le fonti materiali e non materiali (suono, luce, energie umane). Nel costruire una casa, il Vastu spiega come organizzare lo spazio correttamente.

Aria (Vayu)

Quale elemento che sostiene la vita, l'aria è una fonte di vita molto importante. Il suo valore dipende da corretta umidità, flusso, temperatura, pressione, e dalla sua composizione. Vastu spiega come affrontare saggiamente l'aria.

Fuoco (Agni) Rappresenta la luce e il calore del Sole e della Luna, che a loro volta rappresentano il giorno, la notte, le stagioni e l'energia dinamica. La luce è una grande forza, con poli Est e Ovest quali direzioni di flusso. La sua azione dinamica ha notevoli effetti sugli organismi di tutta la Terra, viventi e non viventi. Vastu considera costantemente il rapporto con il Sole e con la Luna nelle varie fasi di costruire un'abitazione.

Acqua (Jala) Questo elemento è rappresentato sotto forma di liquido, come pioggia, fiume, lago, cascate, sorgenti, mare, ecc. Vastu spiega come vivere al meglio il rapporto con l'acqua.

Terra (Bhumi) Questo elemento è un grande magnete con poli Nord e Sud quali forza di attrazione. Il suo campo magnetico ha notevoli effetti su tutti gli organismi viventi e non viventi. Vastu spiega il rapporto con la direzione di questo elemento quando si costruisce un'abitazione.

Lo spazio, l'aria, luce e calore, acqua e terra vengono presi in grande considerazione prima di costruire qualsiasi edificio, per comprendere il flusso dell'energia cosmica e magnetica.

Le direzioni cardinali

Est, Ovest, Nord, Sud, Nord Est, Nord Ovest, Sud Est e Sud Ovest sono considerati con riferimento all'uso degli abitanti della casa.

Est (Purva) è il punto cardinale più favorevole: legato all'elemento fuoco, al sorgere del Sole, è benefico per le attività spirituali e intellettuali. Questa direzione è adatta ad avere il maggior numero di aperture, come porte e finestre, per acquisire il Prana.

Nord Est (Ishanya) è lo spazio legato all'elemento acqua ed è una direzione particolarmente sacra: è adatta a stanze dedicate alla preghiera, Puja, meditazione, Yoga, trattamenti ayurvedici, bagni sacri, ecc.

Nord (Uttarayan) è lo spazio legato al flusso del magnetismo; è adatto alle attività intel-

lettuali, qui trovano buona sede la biblioteca, gli oggetti preziosi, i gioielli, il denaro, ecc.

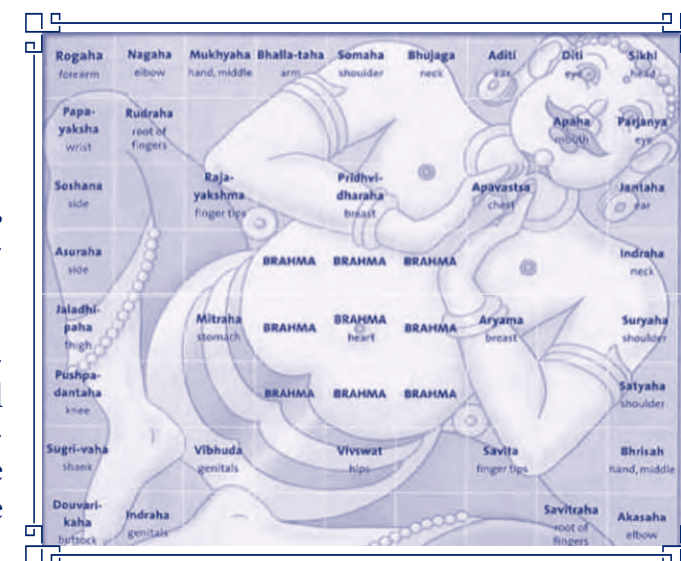
Nord Ovest (Vayu) rappresenta l'elemento vento, aria, spazio; è indicato per accogliere gli ospiti e le cose destinate ad andare via.

Ovest (Pashchima) è il lato in cui tramonta il Sole; è adatto particolarmente per accogliere tutto ciò che è destinato a liberare dalla pesantezza, come il bagno, il wc, la lavanderia, ecc.

Sud Ovest (Niruti) è collegato all'elemento Terra; è uno spazio ideale per collocare materiali e oggetti massicci e pesanti. È un buon ambiente per posizionare il salotto. Qui possono vivere bene il capo famiglia, gli anziani e i saggi di casa.

Sud (Dakshinam) rappresenta l'elemento fuoco e il calore, Yama, il signore della morte; è adatto per posizionare la sala da pranzo e il magazzino.

Sud Est (Agneya) è lo spazio legato al flusso del magnetismo; è adatto per collocare la cucina e per posizionarvi gli impianti elettrici e le caldaie.



Al centro del Vastu Pada si collocano 9 spazi chiamati **Brahma Sthana**, un'area aperta, senza tetto, che viene utilizzata per celebrare atti spirituali, cerimonie, spettacoli, ecc. I 16 spazi che circondano il **Brahma Sthana** sono utilizzati per camminare, meditare, assistere a cerimonie, ecc. Nei 16 spazi posizionati ai 4 angoli (4 in ogni angolo) vengono costruiti camere da letto e cucina. Gli altri 40 spazi, situati nelle 4 direzioni, vengono utilizzati per altre esigenze, come ospitare bagni, magazzini, ambienti dedicati allo studio, sale da pranzo, salotti, altre camere da letto, ecc.

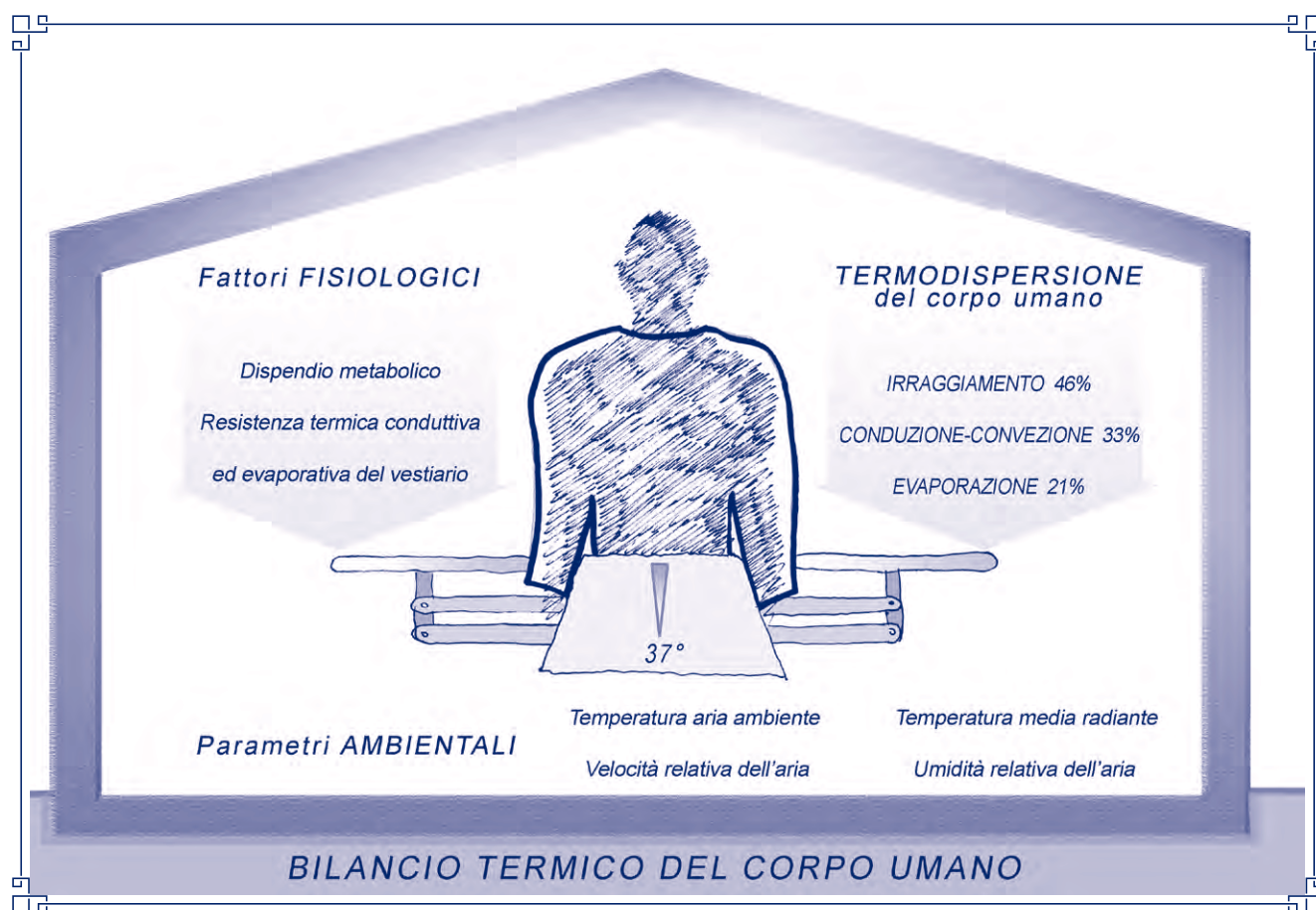
LA NOSTRA TECNOLOGIA È LA NATURA

di Giovanni Daniele Malaguti

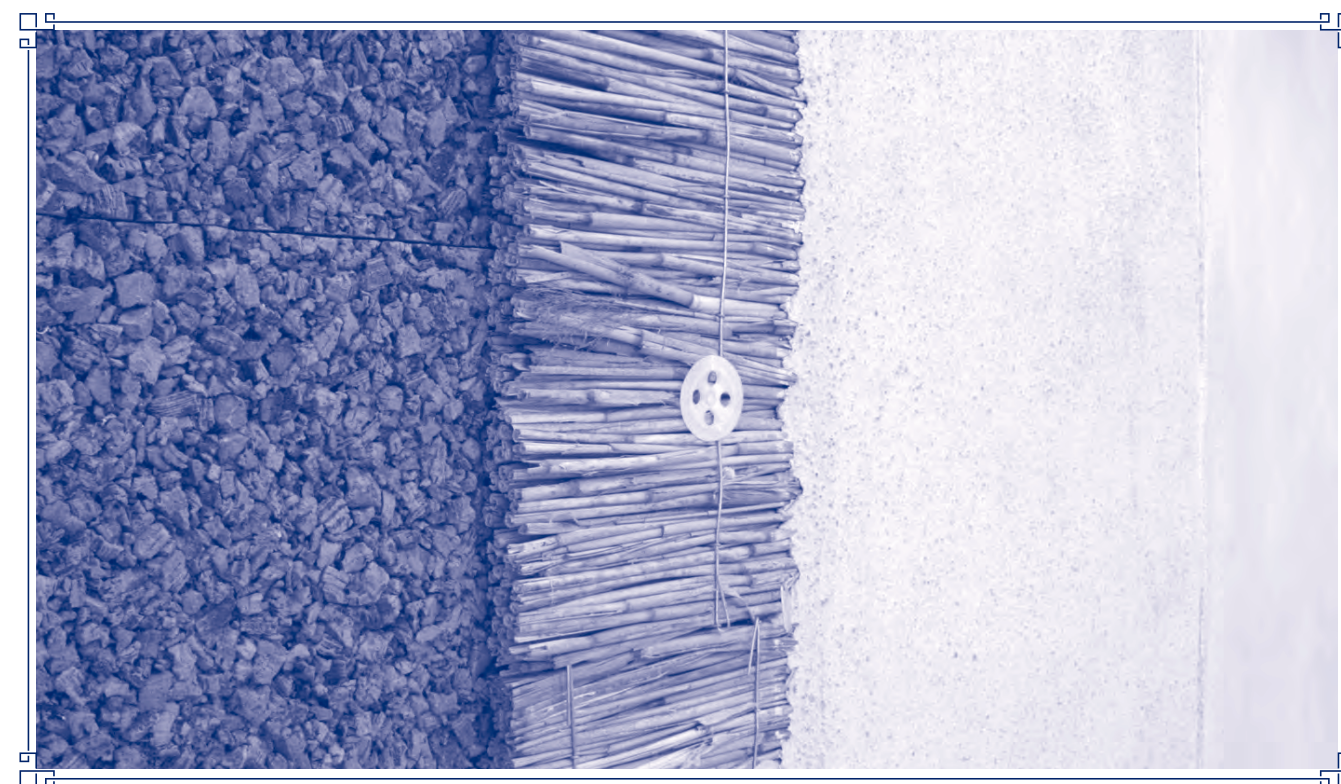
Mi chiedo quale possa essere il miglior modo di costruire un'abitazione, quale tecnologia costruttiva sia da privilegiare o quale sistema di riscaldamento possa farmi stare meglio rispetto a un altro. Penso alla ormai abusata parola **"sostenibilità"**: che cos'è realmente sostenibile in un progetto di architettura e nella sua realizzazione?

Provo a ragionare su quali siano le strategie che la Natura ha messo in atto per proteggersi e per permettere, in modo realmente sostenibile, lo sviluppo della vita. La Natura ha determinato scelte precise per le proprie "edificazioni", con strategie locali a impatto molto basso. **Che cos'è un albero se non un cantiere dove si sviluppa la vita a "Km-Zero" dentro a un grande siste-**

ma fotovoltaico? La sintesi clorofilliana, attraverso un processo chimico, trasforma l'energia solare in zuccheri fondamentali per la vita della pianta, usando solo l'energia necessaria e sufficiente per produrre la fibra che serve. Penso per esempio alle noci. Se ne osservo una in sezione noterò che il guscio, sottilissimo in proporzione al seme, prende esattamente la forma dello stesso. Mi ricorda un edificio unifamiliare, in cui le stanze sono strutturate per avere la forma di contatto più piccola possibile, in modo da rendere minimo lo scambio termico con l'ambiente esterno. Potremmo dire che il volume interno è il calco stesso dell'abitante seme con una perfetta identificazione tra funzione e dimensioni. Penso a una foca. Anche in questo caso la Natura ha trovato l'espedito di ridurre l'a-



Comfort termico: attraverso meccanismi fisiologici e comportamentali il corpo cerca di realizzare le condizioni di equilibrio termico, riducendo il tempo di transizione dovuto al cambiamento delle condizioni ambientali o soggettive in cui tale equilibrio non è più garantito.



Un buon esempio di "epidermide" esterna: isolamento in sughero, lastre di incannucciato palustre, intonaco in malta di calce aerea e cocciopesto e finitura in grassello di calce aerea pigmentato (Archivio: DICO Bioedilizia; www.dicobioedilizia.it).

rea superficiale dell'animale, plasmando una forma idrodinamica che riduca al massimo le dispersioni termiche in un mezzo – l'acqua – in cui la perdita di calore è notevolmente più rapida rispetto al mezzo aereo. Ma non solo: esaminando le "pareti" della foca scopriamo che attorno a un singolo pelo, lungo e robusto, si trovano un certo numero di fibre più fini e più corte che creano una lanuggine in grado di rappresentare un efficace coibente in ambiente aereo. In acqua invece il **"cappotto termico"**, formato da un consistente strato di tessuto adiposo, riduce le dispersioni. Per garantirsi un buon bilanciamento termico i pinnipedi hanno inoltre risolto il "ponte termico" delle loro pinne natatorie, prive di rivestimento adiposo, attraverso una "parete radiante" ricca di capillari con speciali derivazioni di arteriole e venule, all'interno delle quali riducono l'afflusso di sangue in immersione, minimizzando le dispersioni. Sistema utile anche in "modalità raffrescamento": nel caso in cui vi sia un eccessivo surriscaldamento corporeo, l'epidermide viene irrorata da una maggior quantità di sangue e quindi indotta a rilasciare all'esterno un flusso più abbondante di calore.

L'essere umano, non avendo a disposizione un sistema autonomo di prima pelle, performante come quello sopra descritto, ha imparato a indossare una seconda pelle, il vestiario. Nell'equazione di bilancio termico, utile a individuare il concetto di benessere e confort, esaminando da vicino l'equilibrio del nostro sistema, scopriamo che l'elemento che funge da mezzo tra prima e seconda pelle (epidermide e vestiario) è proprio l'aria contenuta tra i due strati. Questo buffer, gratuito, facilita, o meno, al vettore corpo, la dissipazione per irraggiamento verso l'esterno. Nella storia dell'architettura, dall'uso degli arazzi a parete o dei tendaggi, nelle boiserie lignee o nei baldacchini, all'uso delle intercapedini fatte con gli arellati in canne palustri e calce aerea, la segregazione dei buffer di aria hanno da sempre contribuito alle strategie di recupero e contenimento energetico. Queste soluzioni tecniche, spesso a imitazione della natura, hanno elevato la sensazione di benessere fisiologico limitando lo scambio per irraggiamento tra corpo e terza pelle. È intuitivo comprendere che in una giornata sulla neve con la temperatura dell'aria a -2°C, ma con il contatto diretto del vettore radiante "sole", il mio sistema rimane in equilibrio

anche a corpo nudo. Se però una nuvola non permette più al vettore di scaldarmi avrò bisogno di aumentare la mia energia interna per evitare eccessive dispersioni.

Se, ulteriormente, a parità di temperatura, aumentano la velocità e l'umidità dell'aria e inizia a piovere, le prestazioni della mia seconda pelle crollerà drasticamente e il sistema andrà in crisi; avrò dunque bisogno di proteggermi con una terza pelle. Risulta quindi importante capire gli scambi tra i vettori radianti seconda e terza pelle, ovvero tra noi e il nostro organismo edilizio. La valutazione dei buffer di aria (velocità e umidità relativa) e l'importanza di scaldare o raffrescare la superficie delle pareti di un'abitazione sono alla base del nostro benessere.

Le componenti tecnologiche di un edificio, sia esso di nuova costruzione o da rifunzionalizzare, non potranno mai avere il carattere della serializzazione, in virtù del fatto che ogni organismo edilizio ha una sua specificità "organica" e "territoriale" e, come tale, dobbiamo perseguire la sua vocazione all'autocontrollo ambientale e al rispetto, in modo che risponda in modo bio-logico al mondo esterno con un proprio "metabolismo", in relazione e in sintonia con le sollecitazioni ambientali esterne. Fino al '700 l'architettura ha imitato il metodo tecnologico della Natura per diminuire i consumi, per costruire in modo più economico possibile e per essere il più possibile "simpatica" all'uomo. **Le materie prime da sempre sono state bio-logiche**, vicino al cantiere, a "Km Zero", senza sprechi, recuperando in modo saggio ogni scarto e cercando metodologie **il più possibile sostenibili e con il minor dispendio energetico** possibile, nel tentativo di fare poca "fatica", nell'accezione fisico-scientifica del termine. In altre parole, da secoli la Natura ha insegnato all'uomo a leggere il proprio sistema naturale locale e a realizzare il tipo edilizio più consono per proteggersi dal freddo e dal caldo. Un atteggiamento progettuale responsabile perseguirà un'attenta lettura dei repertori significativi dei sistemi naturali. L'attenzione all'uso degli indispensabili e pochi materiali di alta qualità, ben stratificati, assemblati a secco e valutati per la singola specificità dell'edificio, nel rispetto del suo metabolismo ambientale,

potranno essere una buona bussola operativa per farci stare bene.

"...Esiste per me un bel silenzio in relazione a una costruzione, che collegò a nozioni di calma, naturalezza, durevolezza, presenza e integrità, ma anche calore e sensualità; essere se stesso, essere un edificio, non rappresentare qualcosa, ma essere qualcosa..."

Da *Pensare architettura* di Peter Zumthor, Electa, Milano, pag. 29.

Giovanni Daniele Malaguti

Si laurea con lode presso la Facoltà di Architettura di Ferrara nel 2006. Nello stesso anno inizia a collaborare con lo studio faentino "Cristofani & Lelli Architetti" dove approfondisce la passione per gli elementi "materiali" dell'architettura. Dal 2009 collabora con "Politecnica Ingegneria e Architettura" occupandosi di assistenza in cantiere alla Direzione Lavori per interventi di edilizia specialistica. "Professionista libero" lavora parallelamente dal 2010 alla realizzazione di edifici bioecologici insieme a "DICO-Bioedilizia" di Modena. Tel. 3922833922
E-mail: nobagioli@libero.it

LA TERZA PELLE: QUALI MATERIALI?

di Giorgio Sciandra

L'involucro delle nostre abitazioni è definito come la terza pelle. Così come ci prendiamo cura della nostra epidermide e dei nostri vestiti (prima e seconda pelle), così dovremmo essere maggiormente consapevoli della qualità e delle caratteristiche della terza pelle.

Purtroppo oggi giorno la nostra terza pelle non gode di buona salute. Infatti (con le dovute eccezioni, naturalmente) nelle case "moderne" abbondano i prodotti inquinanti o perfino tossici: dalle pitture ai mobili passando per materiali isolanti, colle e malte, dappertutto troviamo sostanze chimiche inquinanti di cui non conosciamo gli effetti a lungo termine sulla salute. A volte addirittura viviamo in stretto contatto con sostanze riconosciute come cancerogene. Spesso non sappiamo nemmeno la composizione del materiale che utilizziamo, come nel caso delle vernici.

Inoltre questi materiali sono prodotti da processi industriali inquinanti e che richiedono moltissima energia, con conseguente emissione in atmosfera di fumi e anidride carbonica. Basti pensare al cemento, che viene prodotto scaldando la materia prima fino a circa 1500 °C e che, a volte, contiene le ceneri di combustione dei rifiuti solidi urbani! La produzione è inoltre centralizzata, con enormi costi ambientali di trasporto.

Il pericolo per la salute è quindi doppio, in quanto non solo utilizziamo prodotti nocivi nelle nostre abitazioni, ma la loro produzione inquina l'ambiente, con ovvie conseguenze per la nostra salute.

Quali sono le alternative?

La più ovvia è **il legno**: risorsa rinnovabile (se gestita con criterio), usata e nota all'uomo da migliaia di anni.

Ma anche **paglia e argilla**, da soli o in diverse combinazioni, possono essere usati per fare muri, intonaci, pavimenti, pitture, elementi decorativi e di arredo. Tuttora il 40% delle costruzioni nel mondo è costituito solamente di terra cruda, e ospita circa il 30%

della popolazione mondiale.

Come è facile immaginare, queste tecniche costruttive sono utilizzate in particolare nei paesi poveri, ma tecniche simili sono state usate in passato anche nel nostro Paese e negli ultimi decenni stiamo assistendo a una rinascita di queste tecniche anche nei paesi cosiddetti "sviluppati".

I vantaggi nell'utilizzo di questi materiali sono molteplici: sono abbondanti ed economici, uniformemente distribuiti sul nostro territorio, non contengono sostanze tossiche, sono impiegabili con una tecnica costruttiva semplice, che si presta molto bene all'autocostruzione. La paglia in particolare, così come il legno, ha un impatto ambientale positivo poiché crescendo sottrae e sequestra CO₂ all'atmosfera.

Pensate a cosa succede quando per qualche ragione dobbiamo demolire una casa fatta in cemento e mattoni: ci ritroviamo con un cumulo di rifiuti che non sappiamo come gestire e che non possono essere riutilizzati se non come inerti, da usare per esempio nei sottofondi stradali.



Struttura dimostrativa in balle di paglia costruita in occasione del Conero Ecofestival, settembre 2012.

L'ARTE DEI GIARDINI E DEI PAESAGGI GIAPPONESI

di Erich Roberto Trevisiol

L'antica arte del Fudo o San/Sui viene spesso semplicisticamente definita come "il Feng-Shui giapponese", quasi ne fosse una derivazione diretta, trasportata dalla Cina al Giappone. A un'analisi più attenta emergono invece molti elementi originali e anzi una "doppia valenza" di quest'arte, da una parte riferita al rapporto tra caratteristiche dei luoghi e costumi degli abitanti e dall'altra ai temi del paesaggio e dei giardini. Il Fudo/San-Sui poi si occupa dell'assetto sia degli spazi aperti che degli spazi urbani. E inoltre ha un forte carattere "predittivo-interpretativo" unito a componenti progettuali. Ma cominciamo con il definire i termini in gioco, resi spesso complessi dai problemi di traduzione.

Caratteristiche principali del Fudo

Molto importante è la dialettica tra nascosto e visibile. Viene sommata la regolarità rettilinea cinese alla naturalità scintoista. Si applica (soprattutto nella costruzione dei manufatti di culto) una sostituzione ciclica (circa ogni vent'anni) più che una conservazione e un restauro lineare. I monumenti contano meno della ritualità che viene svolta al loro interno. Spesso le divinità sono rappresentate da uno specchio che riflette il pellegrino stesso. Prevengono il mantenimento della tradizione dentro l'evoluzione dei caratteri moderni. Prevalga il lavoro (e le sintesi) di gruppo gerarchico rispetto all'individualità.



Tempio di Ryoan-ji: il più famoso dei giardini giapponesi secchi, iscritto al Patrimonio mondiale, risale al XV secolo. La bellezza e la semplicità delle decorazioni in pietra su uno spazio rettangolare di sabbia bianca è rappresentativo del pensiero del buddismo Zen, che è possibile percepire semplicemente ammirando il giardino e rifiutando ogni spiegazione superflua. Indirizzo: Goryonoshitamachi, Ryoanji, Ukyo-ku, Kyoto.



"The laughing house" (la casa che ride); Cob Cottage Company, Oregon, USA; edificio costruito interamente in cob (mix di argilla, sabbia e paglia).

Una casa costruita in paglia invece, eccezione fatta per tubi, cavi, chiodi e viti, può trasformarsi in un ottimo compost, mentre una casa fatta di terra può semplicemente... tornare alla Terra!

Invece di utilizzare un prodotto di cui non conosciamo la composizione, il produttore e le condizioni di produzione, l'impiego di materiali naturali ci permette di riallacciare un rapporto più diretto con la materia prima fornita dalla Natura e di sentirci accolti in casa nostra come in un nido: sano, confortevole e amico dell'ambiente.

Per saperne di più sull'utilizzo di questi materiali potete consultare il sito dell'Associazione Edilpaglia, che organizza regolarmente corsi di formazione e incontri sull'utilizzo di paglia e terra cruda: www.edilpaglia.it, oppure, per una panoramica sulle costruzioni in terra, consultate www.caseditera.it

E la prossima volta che venite all'Ashram Joytinat date un'occhiata al forno esterno: è interamente costituito da argilla, sabbia e paglia!

Per approfondire questi temi, in estate 2014 l'Ashram ospiterà un workshop di 10 giorni sulle costruzioni in terra tenuto da **Coenrad Rogmans** (www.housealive.org). Date e

dettagli verranno pubblicati su www.ayurveda-ashram.it

Giorgio Sciandra

Laurea Magistrale in Ingegneria Civile (indirizzo Strutture) al Politecnico di Torino nel 2003. Collabora con diversi studi di ingegneria fino al 2005, quando inizia la "libera" professione specializzandosi nel calcolo di strutture in acciaio. Parallelamente inizia a interessarsi di costruzioni in materiali naturali, architettura sostenibile e permacultura, frequentando diversi corsi di formazione in Italia e negli Stati Uniti. Collabora con l'Istituto Italiano di Permacultura ed è socio dell'associazione Edilpaglia. Tel: 3494110224

Email: giorgio.sciandra@gmail.com

Fudo

Questo termine è certamente polisemico (come d'altronde accade in molte altre lingue antiche come per esempio sanscrito o aramaico) e può essere tradotto con “paesaggio/clima/ambiente/milieu”. Se volessimo una traduzione estesa derivata da un famoso dizionario: “l'insieme di **regole** che formano e sposano in un territorio dato, il clima, i rilievi, il paesaggio i modi e i costumi degli abitanti del luogo” (*Dizionario di geografia Ninomya*, di Chingacu Njiten, 1973). Se invece ci ispirassimo al saggio *Fudo*, di T. Watsuji (1935): “Il Fudo stabilisce una relazione tra l'ambiente naturale (principalmente inteso come clima) e il carattere del popolo che lo abita. [...] Il suo punto di vista è fenomenologico: la relazione tra l'ambiente fisico e la società, in altre parole tra la natura e la cultura, si stabilisce attraverso la soggettività umana. Ciò significa proibirsi il ragionamento casuale.” (Vedi anche il volume curato da E. Scandurra, *Ambiente e pianificazione, lessico per le scienze urbane e territoriali*, ETAS Libri, Milano, 1995).

In particolare è un insieme di **concetti** usati principalmente nell'Architettura dei Giardini e nella Pittura di Paesaggi giapponesi.

Dopo questi brevi cenni definitivi, forniamo un breve **catalogo dei metodi progettuali** del Fudo/San-sui, che risulteranno molto più comprensibili quando si potranno vedere applicati a un caso concreto durante i lavori seminariali di settembre all'Ashram Joytinat di Corinaldo.

Giardini

Il giardino orientale giapponese viene concepito come “una riproduzione codificata della topografia e della cosmologia originaria”. I suoi elementi principali sono le pietre, l'acqua, l'aria, gli alberi, gli itinerari. Il giardino è un organismo che deve provocare la riflessione (o “i pensieri alti”, *thought provoker* in inglese) e non è (anche se può sembrarlo) un paesaggio in miniatura, ma (appunto) una piccola **architettura di paesaggio**.

Le figure generatrici del verde:

Legno: elemento;
Alberi: i guardiani;
Paesaggio: l'invariante;
Formazioni verdi: Montagna Protettrice e Grande Origine;
Acqua: elemento;
Corsi d'acqua: draghi;
Tombe verdi e d'acqua: i luoghi “alti”.

Il giardino giapponese che si colloca all'interno di un paesaggio urbano o naturale è un luogo confinato; di solito è cinto da mura di pietra o di terra, bambù, siepi, fiumi o mare (da G. Paba, *Paesaggio occidentale e orientale*, Alinea Ed, Firenze, 1990).

Paesaggio

Il paesaggio naturale viene “incorporato” nel giardino giapponese attraverso la tecnica tradizionale chiamata *sakkei* (letteralmente “scenario preso in prestito”).

Caratteristiche dello spazio urbano nella concezione occidentale

- Predominanza delle vie terrestri;
- composizione geometrico-lineare dello spazio urbano;

Fudo: paesaggio/clima/ambiente/milieu

Fudo: L'insieme che formano, in un territorio dato, il clima, i rilievi, il paesaggio, i modi e i costumi degli abitanti del luogo (fuzoku).

Da *Dizionario di geografia Ninomya*, di Chirigaku Jiten, 1973.

Fudo: T. Watsuji nel saggio *Fudo* (1935), dà la seguente definizione: “stabilisce una relazione tra l'ambiente naturale (principalmente il clima) e il carattere del popolo che lo abita. [...] Il suo punto di vista è fenomenologico: la relazione fra l'ambiente fisico e la società, in altre parole tra la natura e la cultura, si stabilisce attraverso la soggettività umana. Ciò significa proibirsi il ragionamento casuale.”

Da E. Scandurra e S. Macchi, a cura di, *Ambiente e pianificazione, lessico per le scienze urbane e territoriali*, ETAS libri, Milano, 1995.

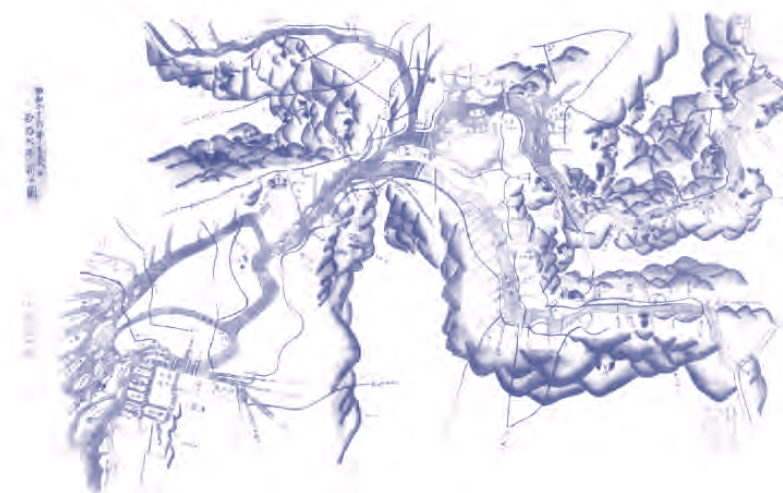
Caratteristiche principali del Fudo

dialettica nascosto/visibile; regolarità rettilinea cinese + naturalità scintoista; sostituzione ciclica dei manufatti più importanti (ogni 20 anni) più che conservazione lineare; i monumenti contano meno della ritualità; mantenimento della tradizione dentro la modernità; importanza del lavoro di gruppo gerarchico.

San-sui

letteralmente significa “montagne/acqua” ed è un termine usato come “sinonimo” di Fudo. San Sui come “Paesaggio” è uno dei concetti più importanti nell'arte del giardino e nella pittura di paesaggio.

Da A. Villari, *L'architettura del paesaggio in Giappone*, Gangemi editore, Roma, 2002.



Fudo/San-Shui, caratteristiche a confronto col Feng Shui (Erich Roberto Trevisiol, Federica Badenghi).

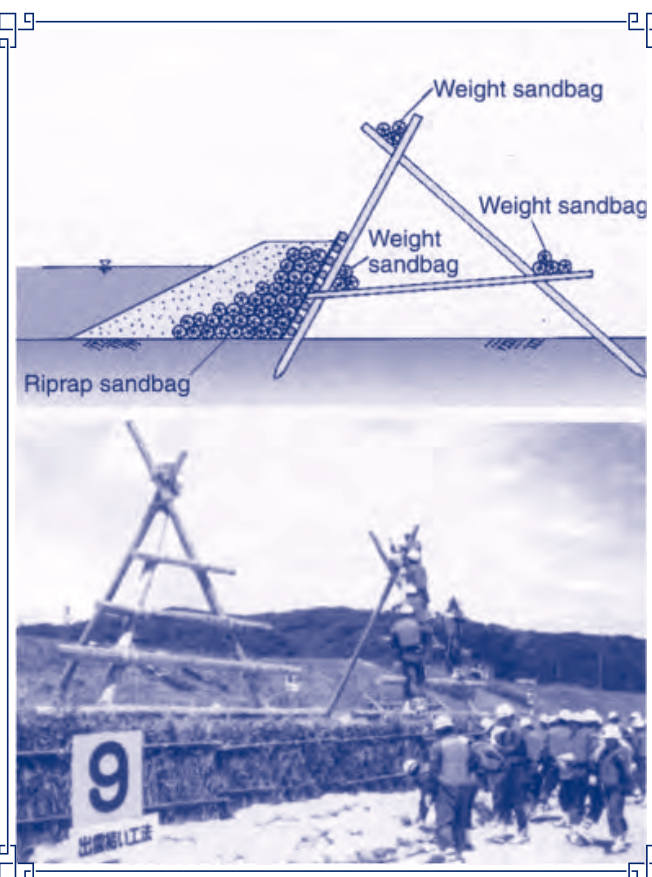
- indicazione di un confine netto della città;
 - in genere, mancata caratterizzazione delle aree religiose;
 - assenza di indicazioni naturalistiche o paesaggistiche urbane;
 - il centro della città è riempito di parterres e persino di una sorta di piccolo teatro di Boboli;
- (da U. Cortazzi, *Antique Maps of Japan*, Weatherhill ed., New York/Tokyo, 1983).

Caratteristiche dello spazio urbano nella concezione orientale giapponese

- Forte orditura del sistema delle acque (fiumi, canali, laghi, paludi, mare);
 - suddivisione cellulare dello spazio abitato;
 - la città sfuma i suoi limiti verso l'orizzonte e cerca riferimenti territoriali e simbolici anche molto lontani;
 - enfaticizzazione delle aree religiose;
 - frequente presenza di indicazioni naturalistiche e paesaggistiche urbane;
 - il centro della città è vuoto;
- (da *ibidem*).

Erich Roberto Trevisiol

Architetto, già Ricercatore all'Università IUAV di Venezia, Dipartimento di Pianificazione (1976-2010). Docente di Progettazione ambientale presso il Master in Pianificazione urbana e regionale nei PVS dal 1989. Consulente in progetti di gestione ambientale urbana in vari Paesi europei ed extra-europei. Ha condotto ricerche, attività progettuali e incarichi professionali nella pianificazione urbana, specificatamente nel campo del disegno del paesaggio, delle aree protette e della pianificazione integrata della risorsa idrica. Insegna Progettazione sostenibile e Difesa delle Acque e dalle Acque.



San-sui

Letteralmente significa “montagne/acqua” ed è un termine usato come “sinonimo” di Fudo.

L'ABITARE CONSAPEVOLE SECONDO LA LEGGE DI ATTRAZIONE

di Nicola Saltarelli

Il concetto di “**Legge dell’Attrazione**” è oggi famoso a livello planetario dopo l’uscita del film “**The Secret**” di Rhonda Byrne, nel 2006. In sintesi, il principio dell’“Attrazione” afferma che ogni essere umano attrae nella propria vita eventi, circostanze, persone e cose che corrispondono alla qualità delle emozioni e dei pensieri emessi nel proprio passato. Specularmente abbiamo la “**Legge di Repulsione**”, che stabilisce che noi respingiamo dalla nostra vita ciò a cui non abbiamo dedicato adeguata attenzione. Secondo la “Legge di Attrazione”, la Vita è, in pratica, uno specchio che riflette sul mondo esterno la realtà interiore, solo che lo fa con un certo ritardo e quindi i più ignorano di avere una precisa responsabilità nei confronti di tutto ciò che si presenta loro. Questo principio opera sempre e per tutti, senza eccezioni. Il problema di molti è che dedicano quasi tutta la loro attenzione ed energia a focalizzarsi su ciò che non vogliono (per esempio lamentandosi per una malattia o per non avere soldi a sufficienza) e, così facendo, attraggono a sé situazioni facilitanti lo svilupparsi di nuovi sintomi o nuove problematiche economiche. Questa mentalità è dominante nella società moderna, basti pensare come la medicina accademica lavori concentrandosi sulla “malattia”, piuttosto che orientarsi sul “benessere”, quando poi ci sono testimonianze formidabili

di come il “pensiero positivo” abbia stimolato delle risposte di guarigione anche in casi dati per incurabili o difficilmente curabili. Per invertire la rotta è indispensabile **a)** iniziare a comprendere le dinamiche dell’Attrazione-Repulsione; **b)** stabilire accuratamente che cosa si desidera dalla Vita (ovvero che cosa renda felice la nostra Anima e, allo stesso tempo, soddisfi pienamente anche la mente razionale), **c)** allinearsi sugli stati mentali ed emozionali corrispondenti, meglio se pulendo con tecniche adeguate le credenze limitanti e le emozioni distruttive legate al passato. Chiunque si applichi nella verifica di questo principio non potrà che osservarlo all’opera continuamente, non a caso ha ispirato molti detti popolari: “*Soldi chiamano soldi e pidocchi chiamano pidocchi*” - “*Piove sempre sul bagnato*” - “*Le disgrazie non vengono mai da sole*” - “*Aiutati che il Ciel t’aiuta*”.

L’ambiente intorno a noi può giocare un ruolo fondamentale nel facilitare, od ostacolare, i nostri propositi di attrazione, soprattutto i luoghi in cui passiamo molto tempo (come quelli lavorativi o domestici) e quelli dove abbiamo il maggior investimento affettivo ed emozionale (la propria casa in generale e, nello specifico, le stanze che più sentiamo appartenere).

Il fatto, per esempio, che un quadro, una foto o un poster siano delle opere artistiche interessanti o di valore, e che magari ci piacciono anche, non significa che necessariamente ci aiutino a realizzare i nostri propositi. Per esempio delle opere che rappresentano la guerra, un piatto vuoto, una natura agitata, una persona sola o stati di sofferenza espressi nella mimica corporea, tenderanno ad attrarre conflitti, agitazione, mancanza, solitudine o sofferenza psicofisica. Si tratta di messaggi subliminali che arrivano dritti all’inconscio, anche se la mente razionale potrebbe semplicemente soffermarsi sul valore dell’opera (economico, artistico, affettivo, ecc.) ed essere contenta.



Casa dolce Casa

In che modo, quindi, possiamo arredare in modo consapevole il nostro ambiente? Mentre poniamo attenzione ai principi del **Vastu**, del **Feng Shui** o della **Bioarchitettura**, dovremmo anche assicurarci che i colori, le forme e le rappresentazioni presenti in casa ci corrispondano effettivamente e che siano di supporto ai nostri intenti.

Per assicurarci che un mobile, un soprammobile o il colore di una parete ci corrispondano a livello interiore, vibrazionale, dovremmo **re-imparare ad ascoltare le sensazioni e le percezioni che il corpo ci trasmette**. Poniamoci la domanda: “*Che cosa provo, adesso, di fronte a (questo mobile)?*”. Restando in ascolto potremmo scoprire che abbiamo una sensazione di pieno o di vuoto, di pesante o di leggero, di freddo o di caldo, il nostro respiro potrebbe diventare più calmo e profondo oppure, al contrario, accelerare. Un ascolto corretto del corpo richiede pratica, ma offre sempre delle risposte accurate e veritiere, mentre questo non accade con il pensiero logico, che può essere molto fallace o menzognero (da cui il detto che “*la mente mente*”).

Per assicurarci che ciò che ci circonda sia di supporto ai nostri intenti, è necessario abbinare una valutazione mentale sul senso che viene rimandato, per esempio, da un soprammobile o un quadro, all’ascolto percettivo

appena descritto. Ciò che non dovesse risultare idoneo al connubio “riflessione più sensazione” può essere eliminato, regalato oppure spostato in una posizione meno in vista, e dovremmo attivarci per procurarci quello che manca.

Alla fine di questa rivisitazione ambientale ogni luogo dovrebbe poterci trasmettere una sensazione di piacevolezza e di gioia e funzionare, strategicamente, da risuonatore per ciò che desideriamo attrarre e manifestare nella nostra esistenza.

Nicola Saltarelli

si laurea nel 1998 a Pisa e inizia a praticare come medico d’urgenza per poi dedicarsi completamente a una visione globale (olistica) della medicina. Attualmente tiene dei percorsi gratuiti di meditazione e si occupa di formazione, frontale e online, nell’ambito del completo sviluppo del potenziale umano.

Sito web: www.scienzeoetiche.it

Email: info@scienzeoetiche.it

YOGA: UNIONE TRA MAMMA E BAMBINO

di Vaidya Swami Joythimayananda



Nella religione induista, Durga ("colei che non si può avvicinare") rappresenta la Madre Divina.

La cosa più bella del mondo
è il cuore della madre.

La cosa più pura del mondo
è il cuore della madre.

La cosa più grande del mondo
è il cuore della madre.

La cosa più potente del mondo
è il cuore della madre.

Lo yoga agisce sul corpo in modo completo: attraverso le varie posizioni si tonificano i muscoli e si sciolgono le articolazioni, si migliora la circolazione, si rafforza l'apparato respiratorio e riproduttivo e si equilibra il sistema nervoso. Quando una donna aspetta un bambino, attraverso ogni movimento trasmette i suoi sentimenti all'utero, il feto percepisce ogni esperienza e memorizza nel campo sottile. Praticando Yoga,

la futura mamma percepirà fiducia, forza, serenità, e la sensazione di essere cullata, avvertirà un nuovo flusso dell'energia vitale con un aumento di amore e compassione. Dimenticherà la paura del parto e si preparerà con tranquillità ad affrontare eventuali difficoltà e il dolore di questo atto sacro. Tutto questo verrà memorizzato anche dal bambino che si trova nell'utero.

Dopo la nascita, la mamma può praticare Yoga a fianco del bambino fin dai primi giorni di vita, trasmettendogli l'energia dello Yoga. La semplice osservazione di questa abitudine e l'esempio portato dalla mamma, infatti, predisporranno il bambino a un buono stile di vita, favorendo in lui intelligenza, memoria, tranquillità, concentrazione e la produzione di stamina. La pratica in prima persona è consigliabile per i bambini che abbiano compiuto i sei anni, età in cui si fortifica il ragionamento e avviene uno scatto di coscienza. Da questo momento in poi si consiglia di svolgere insieme al bambino un programma adeguato (illustrato più in dettaglio nel libro di prossima pubblicazione *Bala Yoga*). In generale, comunque, è buona abitudine presentare le Asana sotto forma di gioco. Questo le rende agli occhi dei piccoli più interessanti e stimolanti. Con la pratica vi renderete conto che la fantasia dei bambini aiuta in poco tempo a inventare numerose varianti. All'inizio si può cominciare serenamente con varie posizioni anche in casa: Shantiasana, l'albero, il serpente, la rana, il cigno, il coniglio, la tigre, il cammello, la farfalla, il taglialegna, la carriola e la candela sono alcuni esempi. La pratica Yoga dà l'opportunità ai bambini di essere attivi, favorire il rilassamento, dormire profondamente e digerire meglio.

Presso l'ashram di Corinaldo organizziamo su richiesta **corsi di Yoga per Bambini e genitori** (anche i papà possono essere protagonisti) e seminari residenziali. Avere un bambino è bello, meraviglioso è seguire un corso di Yoga insieme a lui. Con questa esperienza si offre ai piccoli l'opportunità di

educarsi a crescere nella conoscenza di sé, scoprendo insieme la propria energia, abilità, amore e consapevolezza. Il corso di yoga per bambini e genitori nasce dall'esigenza di offrire la possibilità di sperimentare una disciplina che potrà aiutare l'intero nucleo familiare a raggiungere un equilibrio e un'armonia corpo-mente; tecniche di postura, respirazione, rilassamento e autocontrollo (proposte in modo divertente, come giochi) aiutano a risvegliare la consapevolezza del corpo-mente e della relazione genitori-figli: un'occasione per ascoltare, per imparare a concentrarsi e vivere pienamente con emozioni affettuose, sviluppando la libera espressione individuale. I bambini e le mamme o i papà impareranno a rilassarsi e a diventare più calmi e sereni, acquisendo anche la capacità di sviluppare la propria forza di volontà.

REGIME DI VITA

Il benessere di un bambino dipende dal regime di vita giornaliero che si adotta secondo la sua costituzione e la sua condizione. È dovere dei genitori educare il bambino al corretto regime di vita.

Ecco **alcune regole che è bene seguire per mantenere una buona salute corpo-mente:**

1. Alzarsi di mattino presto, all'alba.
2. Rispettare pazientemente i doveri delle purificazioni e fortificazioni: evacuare, pulire i denti, lingua, viso, e massaggiare la testa con olio rinfrescante (*Pita Tailam*).
3. Fare una doccia fresca.
4. Bere acqua (fresca in estate e calda in inverno) a stomaco vuoto.
5. Praticare yoga, in particolare il Saluto al Sole, per risvegliare il corpo.
6. Meditare e recitare Mantra o una preghiera per pulire la mente.
7. Guardare un oggetto augurale ogni mattina (il colore bianco per favorire purezza, giallo per saggezza e rosso per energia).
8. Fare colazione dopo un'ora dal momento in cui ci si alza.
9. Lavare le mani prima di consumare ogni pasto e mangiare tranquillamente e in silenzio masticando bene; dopo aver mangiato, lavare con cura bocca e denti.

10. Dai 3 anni di età circa, non dormire durante il giorno, e la sera andare a letto presto, alle 18,30-19,30.

11. Svolgere il gioco possibilmente all'aperto e con altri bambini, per socializzare.

12. Studiare regolarmente, leggere storie di saggi e poemi della propria tradizione.

13. Disegnare liberamente, cantare, dipingere, per favorire la creatività.

14. Allenarsi fin da piccoli alla tolleranza personale e ad affrontare i cambiamenti della vita (successi e insuccessi, caldo e freddo, dolore e gioia, ecc.). Non combattere con altri, ma abituarsi a padroneggiare le proprie emozioni e combattere se stessi.

**Il figlio viene concepito prima
di tutto nella mente,
poi nel corpo.
Il figlio cresce fin dal
primo attimo di vita con
l'emozione della madre.
Il figlio percepisce tutte
le situazioni che sosteniamo.
Il figlio realizza tutti
i nostri desideri.**



Nel praticare yoga insieme, mamma e bebè fanno anche esperienza di un gioco divertente.

"YOGA IN INGLESE" NELLE SCUOLE DEL COMUNE DI TRIESTE

di Maria Teresa Visotto

Anche quest'anno, all'interno di alcune Scuole dell'Istituto Comprensivo San Giovanni, l'Associazione Joytinat Yoga Ayurveda di Trieste ha svolto un programma di Yoga per gli alunni, in lingua inglese, dal tema **"Our Body, our Earth – Nostro Corpo, nostra Terra"**.

Gli incontri miravano, attraverso un lavoro corporeo, non solo a migliorare lo stato fisico e psichico degli studenti e il linguaggio in inglese, ma anche a favorire la consapevolezza del rapporto fra i ragazzi, la natura e i suoi elementi, per liberare rispetto verso se stessi e il mondo circostante.



Il percorso è iniziato invitando i bambini a disegnare un loro posto preferito nella natura, inserendovi il proprio ritratto.

In questo modo vi è stata la possibilità di avvicinarsi al loro stato psichico-emotivo e al loro grado di autopercezione, così da comprendere come adeguare il programma di yoga alle esigenze delle varie classi.

Durante i vari incontri, da gennaio a giugno, è stata anche preparata una storia per riunire l'esperienza fatta, presentata poi in un saggio finale alla presenza di genitori, bambini, insegnanti.

La storia era intitolata **"A drop of water – Una goccia d'acqua"**: mentre due bambini raccontavano la trama, uno in inglese e uno in italiano, gli altri raccontavano con il loro corpo tutte le sequenze della storia, che parlava di un lungo viaggio di una goccia d'acqua fino a incontrare l'oceano e a diventarne parte.

Il tutto è stato raccontato anche attraverso tanti disegni.

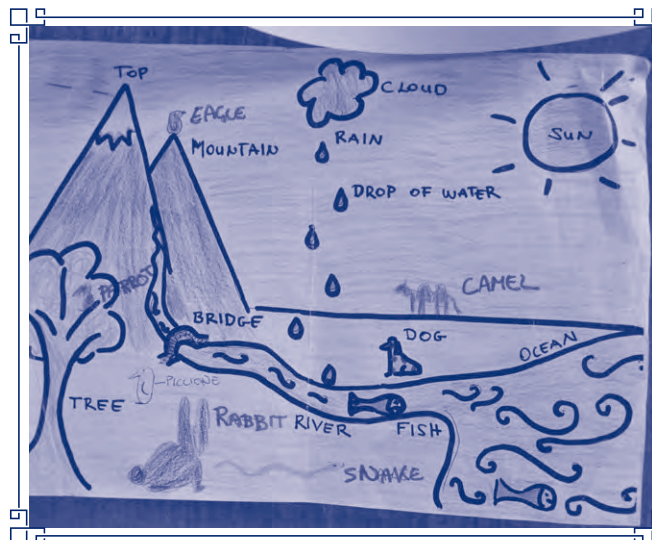
Grazie alla nostra brava e solare insegnante **Veronika Vasko**, che ha una particolare capacità di relazionarsi con i bimbi.

Grazie alla sensibilità e alla costante e attiva presenza della vice preside, **prof. Francesca Genuzio**, per aver accolto la proposta di far entrare lo yoga nella scuola come veicolo di crescita per gli alunni.

Grazie agli straordinari **bambini** e al loro profumato entusiasmo partecipativo e collaborativo.

Om Shanti Shanti Shanti

Maria Teresa



Associazione Cultura Discipline Sportive di
Promozione Sociale Joytinat Yoga Ayurveda - Trieste
Certificata Csen e Coni - No Profit
C.F. 90071200324
Segreteria: lun. mer. ven. ore 18.00/20.00

IL DISTACCO

di Lisa Bavani

Cari compagni di viaggio,

in questo articolo parlerò del distacco, argomento assai interessante per noi praticanti.

Molti di noi provano grande difficoltà quando si tratta di separarsi da qualcuno o da qualcosa.

Ma vi siete mai accorti che nella nostra vita non vi è assolutamente nulla che ci appartenga in modo definitivo? Tutto ci viene prestato per concederci di vivere delle esperienze, per imparare a conoscerci grazie a ciò che abbiamo intorno, tutto ciò che ci viene offerto è un'opportunità per evolverci nel nostro cammino spirituale.

Dal mio punto di vista "DISTACCO" non vuol dire "RINUNCIA" e nemmeno "INDIFFERENZA".

Serviamoci dei beni terrestri in modo che questi ci aiutino a crescere interiormente, che ci elevino verso un piano spirituale: non devono servirci per tenerci ancorati alla terra.

Non si tratta di rinunciare, ma di non essere attaccati a qualcuno o a qualcosa, perché ogni attaccamento ti rende schiavo e dipendente.

Più si è dominati dal mondo materiale, più ci si allontana dalla dimensione divina interiore.

È nel nostro interesse riprendere contatto con la nostra natura divina, spirituale; quando l'essere umano tiene conto solo della sua natura materiale, si inabissa in un mondo di sofferenze, emozioni negative e malattia, il tutto causato da un eccessivo attaccamento alla materia.

La sua massima sofferenza sta nell'aver dimenticato Dio dentro il mondo materiale.

Per concludere, vi suggerisco una riflessione che io stessa pratico nella mia quotidianità: scegliete tra i beni materiali e una persona che temete di perdere in questo momento. Poi osservate con quale diritto credete di possedere queste cose o questa persona; invece di credere di possederla, riflettete su come queste cose potrebbero aiutarvi a migliorare nella vita e a crescere spiritualmente. Riflettete su di esse fintanto che saranno sul vostro cammino, e se un giorno dovessero scomparire dalla vostra vita, e voi doveste separarvene, vorrà dire che l'universo sa con precisione ciò di cui avete bisogno e cosa è buono per voi, e avrà deciso che è venuto il tempo di passare a un'altra tappa della vostra evoluzione.

Con immenso Affetto
Bavani

"In verità vi dico: non c'è nessuno che abbia lasciato casa o fratelli o sorelle o madre o padre o figli o campi a causa mia e a causa del vangelo, che non riceva già nel presente cento volte tanto in case e fratelli e sorelle e madri e figli e campi, e nel futuro la vita eterna".

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 10,17-30)

ASHRAM JOYTINAT: IL GRUPPO DI LUCE

Nel 2012 Il Maestro Joythimayananda decide di consolidare l'unione con e fra le persone che lo seguono più da vicino, allievi e amici che hanno il Maestro come punto di riferimento per la loro crescita umana e spirituale, e che desiderano portare avanti la vita dell'Ashram in modo disinteressato, per comunicare un messaggio di **Amore, Pace e Consapevolezza**. Joythi significa "luce", il nome del gruppo deriva direttamente da quello del Maestro.

Il 21 Dicembre 2012 si tiene la prima riunione. Seguiranno periodicamente altri incontri, per organizzare le attività e il lavoro dell'Ashram.



Ho conosciuto il Maestro Joythi circa nove anni fa, è stato un incontro magico che ha cambiato la mia vita. Ho avuto la percezione che abbia capito immediatamente ogni cosa di me, non ci sono state troppe parole, solo un

lungo e immenso abbraccio che ha lasciato un'impronta preziosa nel mio cuore.

Avevo deciso che dovevo fare qualcosa per migliorare la mia vita, e in breve ho compreso che trascorrere qualche mese in ashram Joytinat sarebbe stata una buona opportunità di riflessione. Beh... sono passati quasi otto anni dal mio arrivo, e non pensate che io non sia più in balia dell'incertezza... Ho capito però che non c'è niente da decidere, bisogna solo seguire il flusso perché, come dice il nostro Maestro, "Tutto è già stabilito".

Lisa Bavani



Sono sulla via dello Yoga da quando ero adolescente e, dopo aver volato per la prima volta in India dal mio Guru, ho dedicato i miei studi alla conoscenza olistica dell'essere umano, diplomandomi in Naturopatia e studiando Ayurveda con il dottor B. Dash. Dopo ripetuti viaggi in India ed esperienze in ashram, ho intrapreso un percorso professionale all'interno di una onlus ambientalista. Il mio Guru disse: "Andate dai Saggi e imparate". Quando, nel 2011, ho incontrato il Maestro Joythi, con il suo costante insegnamento rivolto al Dharma, mi sono resa conto di quale preziosa opportunità mi fosse concessa e ho scelto di imparare. Da allora il Maestro è per me un'inesauribile fonte di Conoscenza e un'ispirazione a proseguire con impegno la mia Sadhana.

Lila



Ho 42 anni, sono sposata con Paulo e ho due figlie, Madalena e Sofia. Con loro condivido il mio cammino, le mie scoperte e lo yoga. Attualmente vivo in Trentino dove insegno Yoga a gruppi di adulti, gruppi della terza età e della LILT (lega italiana lotta tumori). Ho conosciuto il Maestro Joythi 4 anni fa e ho capito che lui sarebbe stata la mia guida, l'ho capito nel momento in cui ho sentito che potevo affidarmi, potevo abbandonarmi senza paura, senza giudizio. Nonostante la difficoltà del cammino dello yoga come stile di vita, sento che ciò che lui ci propone serve sempre per crescere e, nelle sue parole a volte dure, percepisco sempre un grande amore. Senza saperlo, nel cammino della mia vita ho sempre cercato una guida spirituale. Quando ho incontrato il Maestro Joythimayananda ho sentito che era lui, e che ero pronta per seguirlo.

Elda



Nel 2001 andai "per caso" a una conferenza su un corso di Abyangam a Barcellona (sono spagnola e attualmente vivo in Francia). Non sapevo niente sull'Ayurveda, mi aveva attratto la foto del Maestro

nel volantino. Io già massaggiavo con olii di piante e volevo capire che cos'era quel tipo di massaggio. Quel signore cominciò chiedendo "Che cosa volete da me?" e io fui molto sorpresa perché, in genere, una conferenza su un corso a Barcellona è per "vendere" il corso, mentre quel signore misterioso non tentava di venderci niente. Quando vidi le sue mani massaggiare durante una dimostrazione sentii un'esplosione nel cuore e "m'innamorai", caddi "in amore", volevo anch'io avere quel tocco che dava e trasmetteva tanto amore. Così mi iscrissi subito al corso che iniziava il giorno dopo, e ho continuato fino a oggi nella Scuola Joytinat e con il Maestro Joythi sempre nel cuore. Nel Maestro e nell'Ashram Joytinat ho trovato salute, crescita interiore, la mia famiglia spirituale e Luce nei momenti difficili della mia vita.

Carmen



Il mio incontro con il Maestro è avvenuto nel lontano 1988. Non è facile descrivere la forza e nel contempo la semplicità della sua presenza: movimento, gesti, sguardo, parole, atteggiamento,

tutto spingeva verso l'interno, con sensazioni di sicurezza, di stabilità, con la fiducia di aver trovato un punto fermo nella mia vita. All'inizio dava gli insegnamenti attraverso un interprete ma, in verità, oltre al contenuto, c'era una musicalità nelle sue parole che, a occhi chiusi, giungeva al cuore. Quante emozioni e quante lacrime! Quanta gioia e quanta difficoltà nel mettere in pratica insegnamenti millenari che hanno segnato un solco nella strada che porta verso la Verità. E, in questo percorso, guidato dal sincero desiderio di diffondere la scuola e le arti di vita di Yoga e Ayurveda, si sono uniti mani amiche e cuori solidali, all'interno del cono di luce del Maestro, dal nome di Arianna e Silvia.

Maria Teresa



Mi sono avvicinata all'Ashram Joytinat per iniziare il corso di Abyangam nel 2004, e mi sono subito resa conto che non stavo solamente imparando la tecnica di massaggio, ma avevo iniziato un percorso di conoscenza del mio corpo, della mia mente, della mia anima e di guarigione. Ho lavorato duro per tre anni in Ashram quando questo progetto stava muovendo i primi passi. In questo periodo sono cresciuta e maturata, lo Yoga e l'Ayurveda hanno dato un senso alla mia vita, mi hanno aiutata a capire chi sono e ad affrontare le difficoltà con più comprensione e meno sofferenza. Attualmente collaboro con l'Ashram, seguendo l'organizzazione di eventi e attività e questo mi dà l'opportunità di essere vicina al Maestro Joythi, anche se fisicamente non sempre è possibile.

Serena Mira

Da quattro anni frequento l'Ashram, che ho conosciuto grazie a Mira. Non sapevo nulla di massaggi e di Yoga, ma da quando ho avuto l'opportunità di praticare in Ashram ne ho apprezzato subito i benefici, e ho sentito il bisogno di approfondire la conoscenza di queste discipline e di me stesso.

Giorgio

LIQUIRIZIA – GLYCYRRHIZA GLABRA

di Ilaria Nichetti

Quando si parla di *Ayurveda* si pensa immediatamente a qualcosa di lontano ed esotico, qualcosa scritto da indiani per indiani, accessibile solamente prendendo un volo di 9 ore o comprando pastiglie ed erbe che hanno preso loro, quel volo.

In realtà **l'Ayurveda è una scienza applicabile a ogni essere umano in qualunque condizione e luogo geografico**, come dimostra la *Charaka Samhita* (il più importante testo ayurvedico) quando nel *Panchasa mahakashaya* (un capitolo in cui troviamo cinquanta gruppi di piante classificate in base alle loro proprietà terapeutiche) vengono indicate erbe officinali appartenenti anche alla nostra tradizione fitoterapica; questo ci permette di utilizzare piante che conosciamo da sempre secondo la visione profonda e olistica che ci fornisce l'*Ayurveda*.

Il primo gruppo di piante (*Jivaniya*) favorisce la longevità e tra le dieci erbe indicate da *Charaka* troviamo la **Liquirizia o Yashtimadhu**, il “bastoncino dolce”, una pianta perenne cespugliosa che appartiene alla famiglia delle Leguminose e di cui si usa la radice seccata.

Rasa: dolce

Virya: fredda

Vipaka: dolce

Allevia *Vayu*, *Pitta*, *Kapha*

Prabhava: favorisce la longevità, è immunostimolante, lassativa, emetica (utilizzata per provocare il vomito terapeutico), dilata i bronchi favorendo la respirazione e l'espettorazione di muco, allevia il mal di gola, è emostatica, migliora la vista e la carnagione, accresce la forza e la potenza sessuale grazie al *vipaka* dolce, irrobustisce i capelli, allevia la sete, è cicatrizzante (sotto forma di decotto o unguento o *ghee* medicato, applicato sulle ferite e sulle incisioni chirurgiche).

Esercita un effetto anabolizzante.

Un'assunzione prolungata si traduce in un aggravamento di *Kapha* dato dalla *virya* fredda e dal *vipaka* dolce.

Secondo la fitoterapia occidentale, la Liquirizia



è soprattutto utilizzata per le sue proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti (date dal principio attivo glicirizzina glucoside) che proteggono la mucosa gastro-intestinale, dell'apparato respiratorio ed epatico; viene quindi somministrata sotto forma di infuso o succo o sciroppo in caso di gastriti e gastroduodeniti di varia natura (spesso associata a Camomilla), ulcere, flogosi catarrale e tosse (sotto forma di sciroppo); è un blando lassativo.

La Liquirizia agisce come un cortisone naturale contro le infiammazioni e un uso prolungato o dosi elevate possono provocare ritenzione di acqua e sodio, perdita di potassio con conseguente ipertensione circolatoria e formazione di edemi; per questi motivi non deve essere assunta in contemporanea a diuretici (aumenta l'eliminazione di potassio), digitalici (la perdita di potassio causa ipersensibilità ai digitalici stessi) e cortisonici (ne aumenta la tossicità).

Viene spesso utilizzata come correttore di sapore nelle tisane perché nasconde i sapori delle altre erbe e contemporaneamente ne catalizza l'azione.

Mangiare un bastoncino di Liquirizia è un sistema efficace per combattere la sete, i bruciori, l'inappetenza, la tosse, l'affaticamento e il deperimento fisico.



Incontrai il Maestro Joythimayananda nel 2001, e mi dissi: ho trovato Quello che Cercavo. Pochi mesi dopo ebbi un aneurisma cerebrale. Salva. Dopo l'operazione trascorsi 9 mesi di isolamento alla fine dei quali, caduti tutti i legami con il passato, incontrai di nuovo il mio Maestro, “per caso”. Il Maestro mi ha trasformata, e ha illuminato la mia anima dormiente. Dopo aver diretto per qualche anno le attività di uno dei centri della scuola Joytinat, ora cerco di trasmettere lo Yoga e l'Ayurveda come mi ha insegnato Joythi e mi dedico alla mia famiglia, Alberto e Giovanni.

Serena

Ho rincontrato Serena nel 2004, ed è stata la volta giusta. E con lei, non ricordo esattamente quando, ho conosciuto il Maestro Joythimayananda. Un incontro inaspettato, soprattutto per chi, come me, sino a quel momento aveva sempre vissuto pensando all'architettura (spesso più per dovere che per piacere), alla musica, allo sport... insomma, secondo un “cliché occidentale”. Pian piano ho imparato a conoscerlo e ad avvertire la sua sapienza, ad apprezzare e a condividere la sua disciplina, anche solo standogli vicino. Ho iniziato ad avere “qualcosa” in più dentro, mia moglie mi aiuta a tenerla viva, e, seppure con difficoltà, a crescere.

Alberto

Un giorno del 2012 il Maestro Joythi mi parlava della sua volontà di acquistare un'ulteriore parcella di terreno nelle vicinanze dell'Ashram. Mi venne quindi spontaneo chiedergli cosa avrebbe coltivato su quei nuovi ettari. La sua risposta fu spiazzante (per me): “Pianterei esclusivamente degli alberi”. Le sue parole così immediate e asciutte mi resero silenzioso, perché evidenziavano un modo completamente differente di guardare il mondo e le sue cose: al loro interno si nascondeva la necessità di considerare la Natura non solo come bene primario, ma interlocutore diretto ed esemplare, lontano da logiche di profitto.

Fulvio



Il primo ricordo che ho del Maestro Joythi sono queste parole: “Osserva la stella luminosa al centro della tua fronte”. Le pronunciò dopo un massaggio, nel 2006, e quel punto luminoso io lo vidi davvero. In seguito, la commozione e la convinzione profonda di essere di fronte a un uomo che propone un messaggio autentico, prezioso, Vero, si radicò in me ascoltando i suoi insegnamenti durante il corso di Abyangam e durante i primi due anni della scuola per diventare insegnante Yoga. Oggi mi alleno soprattutto nel Karma Yoga, dedicandomi principalmente alle mie figlie, Maya e Flora, con il supporto costante, la compagnia e l'amore di Fulvio, mio alleato di vita.

Antonella

MASALA, LA FARMACIA IN TAVOLA

di Vaidya Swami Joythimayananda



Aromi e spezie sono alla base dell'alimentazione ayurvedica, quando si entra in una cucina indiana è facile rimanere ammaliati da profumi e colori. Uno dei protagonisti di questa affascinante tradizione è il **Masala**, una **mistura di erbe, aromi e spezie**, che contiene tutti i sei *rasa* (gusti) codificati dalla tradizione ayurvedica (dolce-amaro, aspro-astringente, salato-pungente), con una predominanza di gusto pungente, astringente e amaro, che penetrano profondamente in ogni cellula e contribuiscono a riequilibrare *agni* (il "fuoco gastrico"), favorendo il benessere generale del corpo.

Le differenti componenti del Masala assumono un valore terapeutico solamente se miscelate insieme: è questo un concetto chiave della medicina ayurvedica, chiamato in sanscrito "*samyoga*", cioè "**giusta unione**". Un alimento, infatti, può cambiare il suo effetto in base alle sostanze che lo accompagnano. Gli ingredienti del Masala, per esempio, mescolati in proporzioni diverse, sono utilizzati anche nel **Rasam**, un aperitivo che stimola l'appetito, mentre assunti nelle dosi presenti nel Masala hanno tra le principali caratteristiche quella di favorire la buona digestione.

Ma i benefici di questo prodotto tradizionale sono molteplici: consumato regolarmente, previene l'accumulo di grasso e tossine, agisce come anticoagulante, favorisce la circolazione sanguigna, riduce il colesterolo, aiuta a espellere le tossine, agisce nel tratto intestinale come antibiotico eliminando i batteri nocivi, dona uno stato di benessere interiore determinando un senso di allerta e prontezza nella nostra mente. L'utilizzo costante del Masala nella dieta è un ottimo rimedio anche contro problemi alla prostata, in quanto le spezie contenute all'interno di questo preparato contribuiscono a purificare l'urina.

È preferibile aggiungere il composto a metà cottura, in modo che possa essere assorbito dagli alimenti e risultare più digeribile. Un cucchiaino di polvere, o più secondo i gusti, può bastare a insaporire qualsiasi tipo di piatto: salsa, riso, pasta, minestre, ma anche carne o pesce. Si consiglia di utilizzare con frequenza il prodotto perché, se preparato a dovere con ingredienti esclusivamente naturali, nell'arco di un anno circa la sua qualità terapeutica tende a perdere efficacia, anche se il sapore all'apparenza rimane intatto.



Articolo tratto dal mensile Yoga Journal, dalla rubrica dedicata al Maestro Swami Joythimayananda, luglio 2013, anno VIII, n. 75

IL CURRY INDIANO

La parola "**curry**", importata in occidente dagli inglesi durante la colonizzazione dell'India, deriva dal Tamil "**kari**", il nome indiano della **Murraya koenigii** che sta a indicare anche genericamente una "**salsa**" o un "**sugo**" a base di verdura, carne, pesce o altro. In Europa con la parola "curry" si intende spesso erroneamente il Masala. Il malinteso è dovuto al fatto che la miscela "curry" che troviamo generalmente nei supermercati occidentali contiene alcune delle spezie presenti anche all'interno del Masala tradizionale, come per esempio cumino e coriandolo. Tuttavia, la preparazione del Masala è molto più complessa e include, tra gli altri ingredienti, pepe nero, cannella, curcuma, chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, fieno greco, foglie di "kari" appunto (il più noto *Murraya koenigii*), e peperoncino.

SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO

Il **Masala** è a tutti gli effetti un ritrovato della medicina ayurvedica, che individua nell'alimentazione una delle principali forme di cura del nostro organismo. L'Ayurveda considera infatti il cibo e le spezie come **sostanze medicinali** attribuendo a una buona digestione un valore indicativo della salute del corpo, poiché una corretta assimilazione riduce l'accumulo di tossine che possono causare malattie. L'alimentazione ayurvedica è un argomento vasto, che tiene conto della costituzione individuale, del valore medicinale delle spezie e della teoria dei *rasa* (i sei gusti che dovrebbero essere tutti presenti nel pasto principale), attribuendo importanza anche alla qualità e al gusto dei cibi preparati. Ogni sostanza o alimento, oltre ad avere un gusto specifico, è portatore di un'energia, calda o fredda. Qualche esempio? Il sapore pungente trasmette un'energia calda e ha potere digestivo, è presente nell'aglio, nel pepe (*Piper nigrum*), nello zenzero e nel pippali (*Piper longum* L.); il gusto astringente ha un'energia fredda, digestiva, ed è contenuto in quei cibi che tendono a contrarre l'intestino, diminuendo l'appetito, come lo yogurt magro; il gusto amaro sprigiona energia fredda e conduce psicologicamente al distacco - assunto in giusta dose è essenziale per l'organismo - una verdura ottima da questo punto di vista è il cardo.

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

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.



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.



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.



Bellezza - Soundriam

La cosmesi naturale dell'antica India

Durante il corso si esploreranno 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).



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.



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 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.

ATTIVITA' ASHRAM JOYTINAT - CALENDARIO 2013-2014

Le date sotto riportate potrebbero subire variazioni.

Per visionare il calendario definitivo degli appuntamenti consultare www.ayurveda-ashram.it

Per ricevere ulteriori informazioni è possibile

telefonare al numero **071 679032** o scrivere a ashram@joytinat.it

Per ricevere la nostra newsletter mensile scrivete invece a antonella.malaguti@gmail.com

CORSI DI FORMAZIONE

YOGA INSEGNANTI E

YOGA-TERAPEISTI

1° incontro 10-13 Gennaio 2014

2° incontro 28 Febbraio-3 Marzo 2014

3° incontro 4-8 Giugno 2014

4° incontro 11-13 Luglio 2014

NIDAN

DIAGNOSI E CURA SECONDO L'AYURVEDA

1° incontro 6-8 Dicembre 2013

2° incontro 3-5 Gennaio 2014

3° incontro 7-9 Febbraio 2014

4° incontro 7-9 Marzo 2014

5° incontro 10-13 Aprile 2014

ABYANGAM

MASSAGGIO AYURVEDICO

1° incontro 15-17 Novembre 2013

2° incontro 17-19 Gennaio 2014

3° incontro 14-16 Febbraio 2014

4° incontro 14-16 Marzo 2014

5° incontro 2-5 Maggio 2014

CORSO INTENSIVO DI ABYANGAM

MASSAGGIO AYURVEDICO

1° incontro 15-19 Novembre 2013

2° incontro 14-18 Marzo 2014

3° incontro 2-7 Maggio 2014

PANCHAKARMA E RASAYANA DISINTOSSICAZIONE E RINGIOVANIMENTO

3-10 Novembre 2013

6-13 Aprile 2014

11-18 Maggio 2014

15-22 Giugno 2014

27 Luglio-3 Agosto 2014

10-17 Agosto 2014

AHAR - ALIMENTAZIONE E AYURVEDA

12-13 Ottobre 2013

22-23 Marzo 2014

SOUNDRIAM - BELLEZZA E COSMESI

Date da definire

THAIMAI - CURA DELLA GESTANTE E DEL BAMBINO SECONDO L'AYURVEDA

Date da definire

MURI E VARMA

Date da definire

CUCINA INDIANA

Date da definire

DIGIUNO TERAPEUTICO

Date da definire

WEEK-END BENESSERE

27-29 Settembre 2013 (Purificazione)

19-20 Ottobre 2013

14-15 Dicembre 2013

4-5 Gennaio 2014

21-23 Febbraio 2014 (Purificazione)

29-30 Marzo 2014

25-28 Aprile 2014 (Relax)

RITIRI SPIRITUALI CON SWAMI JOYTHIMAYANANDA

CAPODANNO

29 Dicembre 2013-1 Gennaio 2014

PASQUA

19-20 Aprile 2014

VAIKASI JAYANTHI

3 Giugno 2014

WORKSHOP BIOEDILIZA

Estate 2014 - Date da definire

10 giorni insieme a Coenraad Rogmans
(www.housealive.org), che verrà dall'Oregon (USA)
per insegnarci a costruire con la terra cruda.

Date, costi e dettagli saranno pubblicati appena possibile
sul sito dell'Ashram.

Per info: Giorgio Sciandra
giorgio.sciandra@gmail.com

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



www.facebook.com/ashram.joytinat