

Joytinat



ASHRAM

Joytinat®

Giornale Della Cultura Indiana

Numero 35 Agosto 2015



Joytinat Ashram

Via Ripa 24, Corinaldo 60013 (AN) Marche

Tel.071-679032. E-mail:ashram@joytinat.it www.ayurveda-ashram.it

Poesia

del Maestro Swami Joythimayananda

Saggezza

Volete “Anandare”?

La pace e la felicità?

Siate in silenzio interiore.

Volete una guida verso il silenzio?

Ascoltate e seguite in silenzio.

Chi sono io?

Un ricercatore spirituale?

Seguire il dovere con l'anima pura.

Cosa è la Purezza?

Vivere con la libertà,

Pensare con saggezza e sentire la felicità.

Volete essere in sintonia con gli altri?

Bisogna essere in sintonia con se stessi.

Così si arriverà alla meta

Con la pazienza e la resistenza,

Senza ego.

Lasciamo passare bene e male

Trasmettiamo la pace e la gioia

Non aspettiamo di agire, ora è il tempo migliore.

Per quella la nuova vita, spirituale

Non si può vivere solo di una vita virtuale

Bisogna servirsi del tempo per perdere il tempo.

EDITORIALE

Il XVII convegno internazionale di Ayurveda quest'anno si terrà il 4,5,6 Settembre.

Questa edizione ha per tema: "EDUCARE ALLA VITA". Significa educare a vivere una vita in assenza di disturbi e malattie, costruire una stato dell'anima in pace, in amore e gioia attraverso la pratica del DISTACCO E NON ASPETTATIVA. Un'auto educazione praticando PAZIENZA E RESISTENZA nella vita quotidiana. Ogni giorno cominciamo la giornata con la pratica dell'AUTOMASSAGGIO E DELLO YOGA.

Controlliamo il nostro ego e intelletto coltivando le abitudini di NON CRITICARE E NON LAMENTARSI. VIVERE PER SENTIRSI PURI E IN SALUTE. Educiamo ad avere una vita felice e non subire disturbi e problemi. Il valore della vita dipende dall'educazione della vita. Dalla scuola elementare fino all'università l'educazione deve insegnare come gestire la vita.

Non deve portare solo una crescita intellettuale ma soprattutto la pura conoscenza. È importante imparare a conoscere nulla. il nostro convegno di Yoga ed Ayurveda diventano sempre più ricchi: conferenze, seminari, massaggi, spazio per i bambini, mini market, ecc., grazie a voi lettori, relatori, ascoltatori, sostenitori, artisti, danzatori, cantanti, maestri, scrittori, santi e saggi. In questa edizione troverete numerosi cambiamenti che vi porteranno verso l'Anandare.

Attività artistiche fino alle ore 23:00. In questo modo il pubblico potrà rilassare e apprezzare il festival del Dolce India grazie a canti, concerti, spettacoli, presentazioni di libri, ecc. Per la prima volta, inoltre, un seminario riguarderà l'alimentazione dal punto di vista dell'oriente e dell'occidente.

Grazie a Swami Joythimayananda, Guido Gabrielli, Franco Berrino, Gianluca Maggi per loro partecipazione. Il convegno avviene tra le bellissime colline Marchigiane presso l'Ashram Joytinat immerso nel verde e nella natura a Corinaldo.
- Staff Ashram Joytinat

Indice

<i>Editoriale</i>	03
<i>Tempio Joythiswarar</i>	04-05
<i>Dinacharya</i>	06-09
<i>Pranayama – Nadi Shuddi</i>	10
<i>Ayurveda ed Ecologia</i>	11-12
<i>La Pratica del Silenzio</i>	13-14
<i>Scegliere o Seguire</i>	15
<i>Yoga Nomade</i>	16-17
<i>Stomaco, siamo ciò che digeriamo</i>	18-20
<i>Libri</i>	21
<i>Dolce India</i>	22-23
<i>Famiglia Ayurvedica</i>	26-28
<i>Cucina Ayurvedica</i>	29
<i>Brahmi, la perla dell'Ayurveda</i>	30
<i>La storia di Bhasa e Vilasa</i>	31-32
<i>Panchanga Yoga</i>	33-34
<i>Corsi e Seminari</i>	35
<i>Calendario 2015-2016</i>	36

ASHRAM JOYTINAT

Giornale di Cultura Yoga Ayurveda – Agosto 2015

Sede responsabile:

Joytinat Yoga Ayurveda

Associazione Sportiva Dilettantistica (ASD-APS)

Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (An)

Presidente e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Editing: Staff Ashram Joytinat

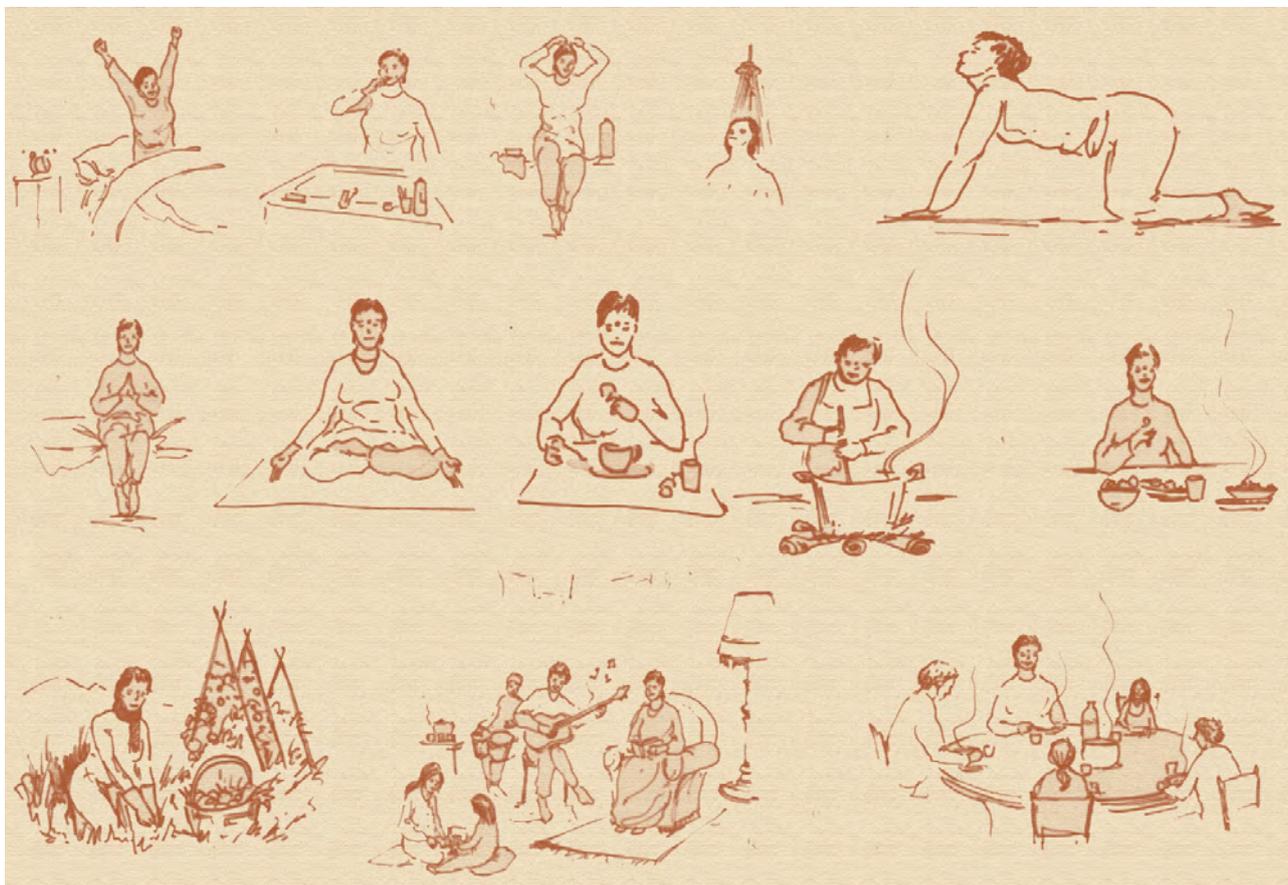
Grafica: Staff Ashram Joytinat

Notiziario gratuito per gli associati – non in vendita

Stampato nel mese di Luglio 2015 da Antica
Tipografia Ligure

Dinacharya - Il giusto stile di vita

del Maestro Swami Joythimayananda



Imparare a gestire armoniosamente la vita quotidiana rispettando la natura è fondamentale. Una buona qualità della vita comprende la salute, la contentezza e la crescita personale. Questa è la conoscenza da seguire nell'arco della giornata (Dinacharya). Le buone abitudini giornaliere si riflettono nell'arco di tutta la vita, anche per oltre cento anni. Il sistema ottimale per il mantenimento della salute è detto in lingua sanscrita swasthavritta, ovvero "cerca di migliorare ogni giorno" e anche "dell'attenersi alla propria natura".

La salute ottimale è data dalla condizione di perfetto equilibrio dei Tridosha, dal potere digestivo equilibrato di ciascuno dei tredici Agni (fuoco gastrico), dal normale funzionamento dei sette Dhatu (tessuti), dalla normale produzione ed eliminazione dei tre Mala (scorie o tossine). Tutto ciò deve essere accompagnato da una buona

attività dei cinque sensi e da una condizione mentale di serenità.

Coloro che godono di una condizione equilibrata sin dalla nascita, seguendo determinati codici di disciplina, sono in grado di mantenere questo equilibrio, evitando la morte prematura e vivendo bene fino a cent'anni.

Regime della vita:

I Dharma (doveri) che puoi applicare nella vita sono i seguenti:

Swastha vruta: miglioramento della salute e longevità;

Sat vruta: crescita spirituale, Yoga, meditazione e NYM;

Dinacharya: regime di vita giornaliero

Ratracharya: rispetto del regime notturno;

Ruthucharya: rispetto del regime stagionale;

Roganutpadaniya: prevenzione delle malattie;

Panchakarma e Rasayana: trattamenti di disintossicazione e ringiovanimento periodici;

Abyangam: trattamenti regolari di massaggio con olii medicati caldi e Varma terapia;

Ahar: rispetto di un corretto stile alimentare;

Austham: adozione di rimedi culinari.

DINACHARYA - IL REGIME DELLA GIORNATA O LA ROUTINE QUOTIDIANA

La routine quotidiana è assolutamente necessaria per apportare un cambiamento radicale nel corpo, nella mente, nella coscienza e nell'anima. La routine aiuta a stabilire equilibrio nella costituzione e a mantenere l'armonia in corpo, mente e anima.

Risveglio all'aurora

È bene svegliarsi di mattina all'aurora. Questo tempo in natura ha qualità di purezza, *satva guna*, e porta pace alla mente e freschezza ai sensi. L'aurora varia secondo le stagioni, ma le persone Vata dovrebbero svegliarsi entro le 5.30 di mattina, le persone Pita entro le 6, e le persone Kapa entro le 6.30. Subito dopo esserti svegliato, guarda le tue mani alcuni momenti, poi dolcemente accarezzi il viso, il collo, il torace, l'addome e il bacino, così facendo pulirai e risveglierai l'aura. Queste abitudini regolano l'orologio biologico della persona, la digestione e l'assimilazione; inoltre generano le qualità dell'amore, dell'affetto, della disciplina, della pace, della gioia, e della longevità.

Preghiera prima di lasciare il letto

"*Aham Brahmasmi*, Caro Dio, Tu sei in me... all'interno del mio respiro... Ti sento in ogni mio respiro... Tu sei nei miei pensieri, nelle emozioni, con il tuo invisibile tocco dolce sono protetto sempre. Grazie per questo bel giorno che Tu mi dai, che sta di fronte a me, mi inchino con umiltà. Tu dai amore, pace e compassione. Grazie, sto guarendo e sono guarito". Dopo la preghiera tocca la terra con la mano destra, poi porta la mano alla fronte come una benedizione, con grande amore e rispetto per Madre Terra. *Aham Brahmasmi*.

Urgenza naturale

Appena entrato/a nel bagno, prima di lavare i denti siediti sul wc e libera le scorie, urina e feci; mantieni tutti i giorni lo stesso orario per il movimento dell'intestino. La digestione impropria del pasto della sera precedente o la mancanza di sonno possono causare irregolarità di

eliminazione. La mattina presto dopo il risveglio è il tempo adatto per scaricare gli scarti, se hai un'abitudine diversa, è meglio modificarla: sedendo semplicemente sul wc alla stessa ora e per un tempo fisso ogni giorno aiuterai a regolare i movimenti dell'intestino. Sempre seduto/a, fai un'altra stimolazione: unisci i palmi delle mani e strofina le radici dei palmi una contro l'altra, questi punti corrispondono all'intestino.

È importante lavare gli organi escretori dopo l'evacuazione, così l'energia ricomincia a circolare liberando il ristagno.

Varie pulizie

Lava la **bocca** con acqua, risciacqui e spruzzi.

Lava i **denti** con la polvere Rasadanti o simili: per andare bene, le polveri dentifricie devono contenere gusto amaro, pungente e astringente. Meglio usare il dito indice per massaggiare anche le gengive; usare ogni tanto il dentifricio in pasta va bene.

Raschia la **lingua**¹ dal fondo alla punta, finché hai raschiato tutta la superficie per dieci volte circa. Questa pulizia migliora la percezione del gusto, stimola gli organi interni e l'intero tratto digestivo, aiuta la digestione e rimuove i batteri morti. Teoricamente, le persone Vata possono usare un raschino d'oro, le persone Pita uno d'argento e le persone Kapa uno di rame. L'acciaio può essere usato da tutti i Tridosha.

Lava il **viso** buttando l'acqua con entrambe le mani, strofina varie volte in maniera circolare.

Gargarizzare tenendo Basti o Jiva Tailam in bocca mattina e sera è una pratica efficace per ridurre stress e tensioni, per fortificare denti, gengive e mascella, per migliorare la voce, rimuovere le rughe dalle guance e percepire il sapore naturale degli alimenti. Prendi 2 o 3 cucchiaini di olio tiepido e gargarizza alcune volte, poi agita vigorosamente la bocca varie volte e infine tieni l'olio in bocca da 5 a 10 minuti.

Metti 2 o 3 gocce di Netra tailam negli **occhi**, massaggia le palpebre strofinandole dolcemente, apri e chiudi gli occhi velocemente varie volte e ruotali in tutte le direzioni. Poi tampona gli occhi con piccoli Othadam fatti con erbe, Triphala o Shanthi tè. Lavali infine con acqua fresca o Netra Neer. Questa pratica, usata nella cura ayurvedica

¹ Chi pensa bene pulisce la lingua. Chi pulisce la lingua pensa bene e pulisce il cuore.

delle infiammazioni, previene le malattie degli occhi e migliora e riposa la vista.

Applica da 3 a 5 gocce di Anu Tailam o Nasika Tailam o Ghee Gruta tiepido nel **naso**. Prima lubrifica ogni narice, poi massaggia delicatamente inserendo in ogni narice il dito mignolo. Eseguire questa pratica regolarmente ogni mattina aiuta a lubrificare il naso e a pulire i seni nasali, migliora la voce, la vista e la chiarezza mentale. Cura la sinusite e tutti i disturbi di Vata. Il nostro naso è la porta del cervello, le gocce nasali, così, nutrono Prana, portano intelligenza e fanno aumentare la memoria.

Metti 2 o 3 gocce di olio tiepido Karna Tailam in entrambe le **orecchie** e massaggia regolarmente tutte le mattine. Questa abitudine aiuta pacificare i disturbi di Vata.

Doccia

Fai una **doccia** con acqua tiepida, e alla fine con acqua fresca. Per lavare i capelli usa Snana Tailam o farina di soia verde con latte o yogurt, miele o limone. Evita l'uso di shampoo a base chimica. Facendo la doccia si rimuove sudore, sporco e fatica. L'acqua che scorre porta nuova energia che circola nel corpo e chiarezza nella mente. Alla fine applica un olio profumato che porta gioia e dà freschezza all'anima: rosa per Vata (Roja Tailam), sandalo per Pita (Sandana Tailam) e muschio o Agni Tailam per Kapa

Olio sulla testa e sul corpo (Abyangam)

Applica sulla testa un cucchiaino di Pita Tailam e strofina in modo penetrante, poi applica su tutti i Chakra. Applica poi Pinda Tailam o l'olio più adatto ai tuoi tessuti, strofinando e stimolando tutto il corpo e i punti Varma. Applicare quotidianamente olio sul capo riattiva l'attività cerebrale, previene il mal di testa, la calvizie e l'ingrigimento dei capelli. Lubrificando testa, fronte e Chakra, il corpo porterà felicità, buon sonno, pelle morbida e buon incarnato.

Bere Niragada Tisana

In estate dopo la doccia bevi un bicchiere di acqua fresca, mentre nelle altre stagioni bevi **Niragada tisana**. Se sei intossicato/a o se sei Kapa costituzione, puoi bere Niragada tutto l'anno. La tisana Niragada pulisce l'apparato digerente e i reni, inoltre incentiva la peristalsi intestinale. Non è una buona idea avviare la giornata con un tè o

con un caffè, queste abitudini provocano stress e stipsi, esauriscono l'energia dei reni e restringono le secrezioni ormonali.

Yoga Sadhana

Pratica regolarmente **Yogasana**, in particolare il **Saluto al Sole** che favorisce la circolazione, migliora la digestione e l'eliminazione, dà forza e resistenza, porta il buonumore e mantiene il corpo in forma. Pratica Yoga o esercizio fisico quotidiano senza mai forzare eccessivamente il corpo. Il Saluto al Sole e le altre Asana devono essere eseguite secondo i Dosha: le persone Vata in modo statico, le persone Pita in modo rilassante e le persone Kapa in modo dinamico. Dopo Yogasana pratica alcuni cicli di Pranayama: siediti quietamente e fai alcune respirazioni profonde. Poi, secondo la tua Prakruti esegui uno dei seguenti **Pranayama**: se sei Vata pratica Nadi Shuddi e/o Brama Shuddi; se sei Pita Sittali, che rinfresca; se sei Kapa Agnisara, Bastrika e/o Brama Shuddi.

Pratica poi **meditazione** per almeno 20 minuti. È importante meditare mattina e sera per almeno 20 minuti. Medita nel modo in cui sei abituato, o prova la tecnica NYM (Mantra-Yantra-Mandala). La Meditazione porta equilibrio e pace nella tua vita.

Qual è il tuo compito?

Dopo la meditazione pensa al tuo compito della giornata: "cosa devo fare?" Comprendi il dovere che deve essere compiuto e poi fatti una promessa da mantenere nell'arco della giornata: per esempio, non mi arrabbio, perdono, mi controllo, non mi stanco, sono contento, non perdo la pace, osservo il silenzio, non dubito...

Colazione

Prima della colazione mastica una manciata di semi di sesamo che fortifica gengive e denti. Dopo la colazione mastica 3-5 datteri essiccati e un pollice di polpa di cocco. Masticare questi alimenti al mattino favorisce il fegato e lo stomaco e migliora fuoco digestivo.

La mattina è il tempo adatto a eliminare le scorie, è meglio quindi **fare colazione almeno un'ora mezza dopo essersi alzati da letto**. Il pasto dovrebbe essere leggero nei mesi caldi o se il tuo Agni è basso, o se hai il raffreddore. La colazione varia a seconda dei Dosha: le persone Vata

devono fare una colazione con qualità oleosa, per loro andrà bene pane tostato con Ghee Gruta e Payaru Podi (polvere di proteine vegetali fatta con 5 tipi di legumi insieme a spezie), latte caldo e cardamomo. Per le persone Pita la colazione più adatta è pane tostato con marmellata e latte e cardamomo. Per le persone Kapa andrà bene una tazza di Sukkunir con latte caldo, se si gradisce, dolcificato con miele.

Lavoro

Pensa al tuo lavoro come a un dovere dato da Dio. Gestisci al meglio il tuo compito. Che sia poco o tanto, gestiscilo con il cuore e con l'anima. Impara a gestire l'arco della giornata saggiamente. Ciò che è male lascia andare via... mentre proteggi il bene in te e rallegra il tuo giorno con la pace.

Pasti

Pranzo a mezzogiorno: è il pasto principale, e deve essere a base di proteine.

Cena alle ore 20: deve contenere amido e verdure cotte.

Frutta come merenda.

Sonno

Dormire è un dovere. Vai a letto presto dopo aver digerito la cena. Risvegliati con l'aurora. Se sei stanco o in tensione o confuso, fai una doccia prima di dormire.

Orario quotidiano appropriato per ogni Dosha:

RATRICHARYA – LE REGOLE NOTTURNE

Le regole notturne

Dosha	Ora di coricarsi	Ore di sonno	Ora di risveglio	Posizione per dormire
VATA	11.30	6	05.30	Lato sinistro
PITA	11.00	7	06.00	Lato destro
KAPA	10.30	8	06.30	Sulla Schiena

Le regole serali e notturne (Ratricharya) comprendono prima dell'ultimo pasto un massaggio della schiena usando Pinda o Vata Tailam, seguito da un bagno caldo, per eliminare la fatica accumulata durante il giorno, per pulire il corpo e per migliorare l'appetito. Prima di andare a letto si dovrebbe massaggiare i piedi con Sandana Tailam e compiere un'autoanalisi critica della propria condotta durante la giornata.

RUTUCHARYA – IL REGIME DELLE STAGIONI

Regime di vita stagionale

Sappiamo che il cambiamento di stagione provoca mutamenti atmosferici. Questi mutamenti atmosferici influenzano tutti gli esseri viventi. Alcuni cambiamenti sono benefici mentre altri sono nocivi. Per poter trarre il massimo beneficio dagli influssi benefici ed essere protetti da quelli nocivi, l'Ayurveda elenca regole precise che formano il cosiddetto "regime stagionale": esso comprende dieta, comportamento e vari rimedi.

I mutamenti climatici, come l'aumento (*Uttrayana*) o la diminuzione (*Daxidayana*) del calore, sono uno stimolo a cui tutti gli esseri viventi vengono sottoposti. Durante il periodo caldo gli esseri viventi perdono energia, che recuperano durante il periodo freddo. Per compensare il diverso stimolo che crea cambiamenti nei Dosha, è essenziale modificare il modello di risposta adeguando la dieta, le abitudini e la routine al nuovo clima.

UTTRAYANA comprende tre periodi (le stagioni si riferiscono al clima indiano, ma i principi hanno un valore universale e si possono applicare a qualsiasi latitudine):

Inverno secco (gennaio e febbraio - Sisira) con Vata e Kapa dominanti;

Primavera (marzo e aprile - Vasanta) con Kapa dominante;

Estate secca (maggio e giugno - Grishma) con Pita e Vata dominanti.

DAXINAYANA comprende tre periodi:

estate umida (luglio e agosto - Varsha) con Pita dominante;

autunno (settembre e ottobre - Sharad) con Vata e Kapa dominanti;

inverno umido (novembre e dicembre - Hemanda) con Kapa e Vata dominanti.

Durante l'inverno, a causa del freddo, il corpo si contrae; è bene quindi praticare sport, mangiare cibo proteico di gusto dolce e coprirsi di abiti per aumentare il calore.

In primavera è bene assumere cibi leggeri di gusto amaro ed eseguire una disintossicazione.

Durante l'estate il calore aumenta ed è pertanto consigliato rinfrescare il corpo riducendo l'attività fisica, evitando cibi caldi e pesanti, alcool e gusti pungenti, salati e aspri.

In autunno è bene mangiare cibo più oleoso e umido ed eseguire una disintossicazione.

AYURVEDA ED ECOLOGIA

di Carme Allende



Secondo gli insegnamenti del
Maestro Swami Joythimayananda

Wikipedia definisce l'ecologia come "il campo di riflessione che riguarda lo studio delle interazioni, e loro conseguenze, tra un individuo (isolato e/o gruppo sociale) e l'ambiente biotico e abiotico intorno a esso, di cui è a sua volta una parte". Il campo semantico della definizione si riferisce dunque alle conseguenze che il suddetto individuo ha sull'ambiente, ma anche a quelle sull'individuo stesso. Questo senso ampio ha fatto dell'ecologia una vasta area di riflessione, che coinvolge l'ambiente biotico, cioè l'intero mondo vivente (animali, piante, microrganismi, ma anche le altre persone, la società, ecc), e l'ambiente abiotico, che include tutto ciò che non è vivo (e quindi potenzialmente anche gli oggetti, la tecnologia, la conoscenza, ecc). È questo senso "ampio" che si ritrova per esempio alla base della riflessione dell'ecologia politica.

Nella sua accezione scientifica (più comunemente usata per ragioni storiche) il termine "ecologia" è

Etimologia e storia

"Ecologia" deriva dal greco οἶκος ("oikos") = casa, terreno e, per estensione, l'ambiente circostante e la biosfera); e λόγος ("logos") = discorso ragionato e motivato, la scienza, il sapere, la conoscenza.

Il termine "ecologia" è stato coniato nel 1866 dal biologo tedesco Ernst Haeckel, anche se il filosofo Henry David Thoreau l'ha forse inventata nel 1852.

Nel suo libro **la morfologia generale di organismi Haeckel** la intende come segue: "[...]

inteso come "scienza che si propone di studiare i rapporti degli esseri viventi con il loro habitat e l'ambiente e con gli altri esseri viventi". Un'altra definizione si avvicina allo studio scientifico delle interazioni che determinano la distribuzione e l'abbondanza degli organismi viventi. Così, l'ecologia è spesso classificata nel campo della biologia. Questa scienza esamina due grandi categorie: quella degli esseri viventi (biota) e l'ambiente fisico (biotopo), che formano l'ecosistema (parola coniata da Tansley). L'ecologia studia il flusso di energia e materia (reti alimentari) che circola in un ecosistema. L'ecosistema comprende una comunità biotica e il suo ambiente abiotico.

Infatti, nonostante una confusione molto comune, l'ecologia non deve essere confusa con l'ambientalismo, basato su ideologie o filosofie adottate per affrontare una discussione sull'ambiente o per salvare il pianeta .

Organizzazioni delle relazioni scienza con il mondo circostante, vale a dire, in senso lato, la scienza delle condizioni di vita".

AYUR = VITA + VEDA = CONOSCENZA

Ayurveda è la medicina tradizionale indiana, riconosciuta dall'OMS, ed è anche una filosofia, uno stile di vita, una sorta di "guida per la vita" di cui troviamo i primi riferimenti scritti nel *Atharva Veda*, uno dei libri dei *Veda*, compilati circa 5000 anni fa.

L'Ayurveda, tramite l'osservazione della natura, spiega in forma semplice ma molto completa, e si potrebbe dire in modo "scientifico", il funzionamento dell'Universo, del nostro mondo con tutti i suoi componenti (animale - piante - minerali) e, molto concretamente, dell'uomo, considerato un "microcosmo" nel macrocosmo.

Secondo l'Ayurveda non possiamo separare l'uomo dal suo ambiente: ciò che sta accadendo a uno influenza l'altro e viceversa, dal momento che tutto ciò che esiste è soggetto alle stesse leggi universali.

Così troviamo in Ayurveda una visione non-duale dell'Universo in cui tutto interagisce con tutto in un ciclo eterno:

- Creazione o nascita
- Sviluppo o crescita
- Dissoluzione o morte

Questo stesso concetto si applica all'essere umano con tutti i suoi "corpi":

fisico, mentale - emotivo, intellettuale, spirituale, energetico. Il nostro stato fisico influenza il nostro stato mentale e viceversa; troppa attività intellettuale può avere delle conseguenze sul nostro corpo fisico; la pratica spirituale può essere benefica per il nostro corpo e la nostra mente e aumentare la nostra energia.

UNO IN TUTTO - TUTTO IN UNO

Si potrebbe dire, alla vista di tutto ciò, che, fin dalle sue origini, **l'Ayurveda ha una nozione "ecologica" del funzionamento dell'uomo e dell'Universo.** Essa fornisce informazioni accurate sull'igiene di vita, in modo che ogni individuo possa vivere in equilibrio, senza malattie, in armonia con i ritmi naturali, secondo la sua costituzione di nascita ("Prakruti" = DNA).

L'Ayurveda spiega cosa fare giorno e notte, fornisce una guida per le diverse stagioni, le pratiche per liberare il corpo e la mente dalle tossine accumulate, insegna come bilanciare il movimento, l'alimentazione e il riposo, che sono le tre attività basilari della nostra vita.

In Ayurveda, tutto ciò che esiste è composto da cinque elementi fondamentali:

SPAZIO (o etere) / ARIA / FUOCO / ACQUA / TERRA

La diversa percentuale di questi elementi genera la diversità e la specificità tra le persone, e decide

la nostra morfologia del corpo, il nostro modo di pensare e di sentire, le nostre preferenze e le tendenze a soffrire di certe malattie.

L'Ayurveda ritiene che tutto ciò che esiste è investito di coscienza. Anche le pietre sono



consapevoli, ma il loro stato è di "sonno". In questa visione, e riprendendo l'idea di unità mostrata sopra, **l'uomo è responsabile sia dalla sua ecologia interiore che dal suo ambiente.**

Questa "consapevolezza" è fondamentale se vogliamo preservare la nostra vita nel suo stato naturale di benessere senza malattia, così come quella del nostro mondo. Più ognuno di noi è in buona salute, con una buona quantità di energia, serenità mentale e sentimento di gioia, meglio evolverà il resto del pianeta.

La conoscenza di sé è essenziale, e anche il fatto di adottare gesti semplici come raschiare la lingua appena svegli, svolgere l'auto-massaggio, ricevere regolarmente massaggi Abyangam, svolgere esercizio fisico o la pratica dello yoga, meditare, mantenere una dieta equilibrata e avere un buon riposo.

In Ayurveda il corpo è la casa, il tempio dell'anima e dobbiamo curarlo bene per vivere a lungo in buona salute, perchè l'anima possa fare il suo lavoro qui e poi ritornare alla sua origine, alla Coscienza (o Brahma, dio... come ognuno preferisca chiamarlo...).

SONO GIOIA DEL SERVIZIO



La Pratica del Silenzio

di Bavani

Vorrei condividere con voi questa riflessione sull'importanza del silenzio. Ora sto scrivendo in compagnia del silenzio e posso affermare che l'incontro con il silenzio mi ha cambiato la vita e ha trasformato profondamente il mio modo di comunicare. È nel silenzio che ho imparato ad ascoltare, a comprendere, a leggere oltre le parole.

Ho bisogno del silenzio, è mio compagno, è il piacere di stare con me stessa, il luogo dove il mio spirito trova ristoro, dove recupero le energie, è un amico fidato al quale faccio ricorso ogni volta che una scelta, una prova o una nuova sfida attraversano la mia vita, sicura che nel raccoglimento e nel silenzio troverò le risposte, la giusta via, l'armonia, le parole per comunicare ciò che sento e penso.

La nostra è la società del rumore, abbiamo poche possibilità di stare in silenzio, di ascoltare noi stessi, la nostra voce interiore, a causa di stress, del bombardamento di informazioni, della confusione, dell'eccesso di comunicazione



Casetta Bavani

con l'esterno. Non abbiamo l'abitudine al silenzio, come se il rumore rappresentasse la vita e il silenzio la morte, allora il silenzio può far paura.



Casetta Bavani

La pratica quotidiana della meditazione, che è ascolto profondo senza interpretazioni... liberi da condizionamenti, pregiudizi, luoghi comuni, frasi fatte, paure, semplicemente osservando e ascoltando, è uno dei modi per entrare dentro noi stessi, nel nostro centro, di entrare in contatto con la nostra pura essenza, e ci aiuta a scoprire chi siamo. Quando c'è osservazione e ascolto c'è anche consapevolezza, e solo quando c'è consapevolezza siamo attenti. Attenti a ciò che accade dentro di noi. Ricordate che ciò che ci rende felici proviene dal nostro interno. Per sperimentare la vera felicità dobbiamo concentrare la nostra consapevolezza al nostro interno, nel silenzio. Il paradosso è che invece abbiamo imparato a cercare le risposte all'esterno, e non siamo stati educati al silenzio.

Il silenzio è ascolto, è la condizione necessaria per ogni tipo di comunicazione. La disponibilità all'ascolto degli altri nasce proprio dalla capacità di ascoltare se stessi, i propri bisogni e ci dà l'opportunità di crescere. Saper ascoltare significa comprendere le esigenze di chi ci sta di fronte, rispettando i sentimenti e le opinioni altrui.

Aom Namashivaya

Scegliere o Seguire?

di Cristina Landi e Angelo Mussoni



L'Ayurveda è conoscenza della vita e offre principi in grado di promuovere una vita lunga e in salute, in modo da potersi dedicare alla propria crescita spirituale. Questi principi riguardano in generale tre aspetti: come ci si riposa, come ci si nutre e come si agisce. Concentriamoci ora su questo ultimo aspetto: l'azione. Non è scontato sottolineare come la più sottile forma di azione è come pensiamo e come parliamo, anche intimamente, in silenzio. Il modo in cui viene usata una parola si collega ad altre parole, emozioni e sensazioni, e crea una realtà. Con le parole creiamo mondi.

Prendiamo allora in considerazione alcune parole che ricorrono nell'insegnamento del Maestro Swami Joythimayananda, il quale ne enfatizza le

diverse caratteristiche e, in un certo senso, il "potere" che hanno di modificare la vita di chi le usa. Queste parole sono due verbi, ovvero il tipo di parole che nella nostra grammatica descrivono le caratteristiche dell'agire. Il primo è "scegliere". Qual è la prima cosa che vi viene in mente di associare al verbo "scegliere"? Potrebbe essere il consumo, l'acquisto di beni: fare shopping, fare la spesa è esercitare la scelta all'ennesima potenza. Nella nostra lingua italiana c'è un'espressione, "avere l'imbarazzo della scelta", che esprime proprio l'indecisione di fronte a diverse alternative. Di solito si sceglie per gusto personale, per portare avanti la propria opinione, e a fronte di aspettative di ciò che potrà succedere in base a quella scelta. Le aspettative

possono essere poi deluse e allora si rimpiange di aver scelto quello che si è scelto. Questi problemi derivano dal fatto che lo scegliere vede il concorso dell'ego insieme all'intelletto, ma l'ego è diverso dall'anima pura: spesso si manifesta con attaccamento a ciò che desta la sua attenzione. Questo attaccamento può manifestarsi come disprezzo o eccessiva brama e veemenza, è questo il caso dell'ego Rajasico, per esempio quando si è eternamente insoddisfatti e si passa da un desiderio all'altro. Viceversa, di fronte alla scelta può esserci un atteggiamento passivo, negativo e apatico, è questo il caso dell'ego Tamasic. La scelta implica un criterio di scelta che può essere arbitrario e cangiante: questo lascia spazio all'ego e alle sue varie manifestazioni accomunate dall'attaccamento. Più difficile è praticare un ego Satvico, ovvero più vicino alla purezza dell'anima, dunque alla pace, alla stabilità e alla serenità. In questo caso, di fronte alle alternative che si presentano, si usa un criterio diverso dal desiderio o dal presunto bisogno, ovvero il **Dharma, ovvero il "dovere"**,

ciò che si riconosce nel profondo del cuore come ciò che si **"deve" fare, anche se per l'ego può apparire la via più difficile.** La difficoltà non spaventa se si guarda al mondo con un ego Satvico, poiché si ha la comprensione che dalla difficoltà nasce la possibilità di elevarsi a stati di coscienza superiori, mentre nella vita comoda, senza difficoltà, ci si dedica ai vizi. **Così, lo "scegliere" può lasciare il posto al "seguire": si segue ciò che si deve, senza dubbio, con la chiarezza e la soddisfazione di fare il proprio dovere di fronte alle difficoltà (opportunità) che la vita ci riserva.** Così, la molteplicità e l'instabilità dei criteri basati sulle cangianti opinioni dell'ego viene annullata dalla chiarezza rispetto a ciò che è riconosciuto come il proprio dovere e nella direzione che questo traccia. Proviamo quindi questa pratica di sviluppo del nostro lo verso forme più elevate: **sostituiamo il criterio del "dovere" a quello del "desiderio", agiamo "seguendo" il flusso di ciò che si deve e serve fare,** piuttosto che perderci nei meandri delle innumerevoli scelte a disposizione.

TIPS AYURVEDICHE PER SALUTE

PUNTI NERI SUL VISO?

Grazie al Salmasala che li fa sparire.

Mescolare insieme fino ad ottenere una crema un cucchiaino di Salmasala con acqua di lavanda e un cucchiaino di miele, poi applicare questa crema sul viso e strofinare circolarmente come un peeling tutte le mattine, dopo 5 minuti lavare il viso. Continuare per un mese con pazienza. vedrete che i punti neri scompariranno. Grazie Salmasala.

INDIGESTIONE?

Grazie alla bevanda Sukkunir miglioriamo la digestione, bere una piccola tazza calda dopo ogni pasto. La bevanda è fatta artigianalmente in Ashram Joytinat, contiene numerose spezie, aromi e cereali. Mescolare un cucchiaino di polvere in mezzo bicchiere di acqua bollente, lasciar depositare 2 minuti, poi bere.

CONFUSIONE? La grande prevenzione di numerose malattie e la chiarezza mentale

Grazie anche al Basthi Tailam (olio medicato) Multi uso per la salute generale, porta benessere totale a corpo e mente. Indicato in caso di stitichezza, Candida, mal di testa, sinusite, allergie, alitosi, disturbi dei denti, occhi, orecchie e gola.

- 1) 30 ml olio Basthi, tiepido iniettare per via vaginale e applicare sui genitali per candida, secchezza, infezioni urinarie;
- 2) Si usa per la salute in generale in Particolare per tutti i disturbi sopraclacolari; collo, testa, occhi, naso e orecchie, gola 30 ml olio tiepido tenere nella bocca 20 minuti, tutte le mattina. Alla fine non ingerire ma sputare.
- 3) Per stitichezza, 30 ml olio Basthi, tiepido, iniettare per via rettale, inoltre bere 30 ml olio Basthi tiepido con acqua calda tutte le sere.



Nadishuddi Pranayama

maestro Swami Joythimayananda consiglia

*Per calmare l'ansietà
praticare la respirazione
controllata per 20 minuti
tutte le mattine*

Cos'è il Prana?

Il prana è la somma totale di tutta l'energia manifesta nell'universo. È la forza vitale. Il respiro è la manifestazione esterna del prana. Esercitando il controllo sul respiro grossolano, possiamo controllare il prana sottile all'interno. Controllo del prana significa controllo della mente. La mente non può operare senza l'aiuto del prana.

Il prana è connesso alla mente; tramite la mente alla volontà; tramite la volontà all'anima individuale; e tramite questa all'essere supremo. La sede del prana è il cuore. Il prana è uno, ma ha molte funzioni da svolgere. Quindi prende cinque nomi, secondo le diverse funzioni che compie, cioè: prana, apana, samana, udana e vyana. Questi occupano certe sedi nel corpo, in base alle diverse funzioni che compiono.

Non c'è azione purificatrice più potente del Pranayama.

Benefici del Pranayama

Il corpo diventa forte e salubre. C'è luminosità nel viso. Gli occhi splendono come diamanti. La voce diventa dolce e melodiosa. Le nadi si purificano. Si elimina l'agitazione della mente, rajas e

tamas sono distrutte. La pratica costante risveglia la forza spirituale interiore e apporta luce spirituale, felicità e pace di mente. Il Pranayama rende il praticante un vero yogi.

Nadi Shuddi è un importante pranayama che favorisce l'equilibrio mentale ed emotive, la calma, il rilassamento e la chiarezza mentale. Nadi shuddi assicura che tutto il corpo sia alimentato da un apporto extra di ossigeno. L'anidride carbonica viene espulsa in modo efficace e il sangue viene purificato dalle tossine. I centri cerebrali vengono stimolati a funzionare quasi alla loro capacità ottimale. Questa pratica induce lucidità di pensiero e concentrazione ed è raccomandata per le persone impegnate nel lavoro mentale. Aumenta la vitalità e abbassa i livelli di stress e di ansia. Equilibra Ida e Pingala nadi facendo sì che il canale Sushumna, che scorre lungo la colonna vertebrale, venga purificato.

Tecnica

Sedetevi in una posizione come Padmasana, Siddhasana, Sukhasana. Dovrebbe essere una posizione che possa essere mantenuta comodamente per almeno quindici minuti.

Mettete le mani sulle ginocchia, raddrizzate la colonna vertebrale, tenete il capo eretto e centrato e rilassate tutto il corpo.

Chiudete gli occhi e mentalmente preparate la mente e il corpo alla pratica che farete.

Per alcuni minuti siate consapevoli solo del corpo e del respiro.

Ora iniziate la pratica. Chiudete la narice destra con il pollice. Inspirate attraverso la narice sinistra.

Alla fine dell'inspirazione chiudete la narice sinistra con l'anulare, togliete la pressione del pollice dalla narice destra ed espirate attraverso la narice destra. Inspirate attraverso la narice destra.

Alla fine dell'inspirazione chiudete la narice destra, aprite la narice sinistra ed espirate attraverso la narice sinistra. Continuate con questo ciclo almeno per 15 minuti.

Educare alla Vita, l'importanza di un Maestro

Quando si parla di educare immediatamente penso ai bambini e alla scuola, forse anche per la mia passata esperienza di educatrice ambientale. Spesso iniziavo i miei incontri proprio soffermandomi sulla parola "educazione" e facendo riflettere i bambini sul suo significato. Alla fine tutti erano d'accordo nel collegare l'educazione all'insegnamento, ma anche al rispetto e alla gentilezza.

Quando si parla di vita, in senso generale e ampio, si può dire che essa rappresenta tutto: il mondo spirituale e immanifesto, così come il mondo materiale e manifesto. A seconda di quale direzione vogliamo prendere, gli accadimenti e le difficoltà sul nostro cammino verranno vissuti in modi differenti. Chi si concentra sui beni materiali, sull'avere, risentirà amaramente dei propri fallimenti; chi si concentra sui beni spirituali, sull'essere, anche nelle complicazioni cercherà di interpretare ciò che gli accade come un'opportunità per evolvere: le pene come le gioie, i successi come i fallimenti. Per non perdere di vista la meta e per metterci al riparo dallo sconforto, dobbiamo però costruire delle solide basi rivolgendo l'attenzione verso noi stessi e non, come spesso accade, disperderla verso l'esterno.

E come si fa? Da dove si comincia?

Di fronte alla vita spirituale l'uomo comune è come un bambino, ha bisogno di essere educato a riconoscere la giusta direzione, ovvero quella verso l'altro, verso Dio, e per far questo è importante l'aiuto di un maestro.

Un maestro è colui che vede le cose come sono, che ti spinge sulla via della devozione, dell'umiltà e della semplicità.

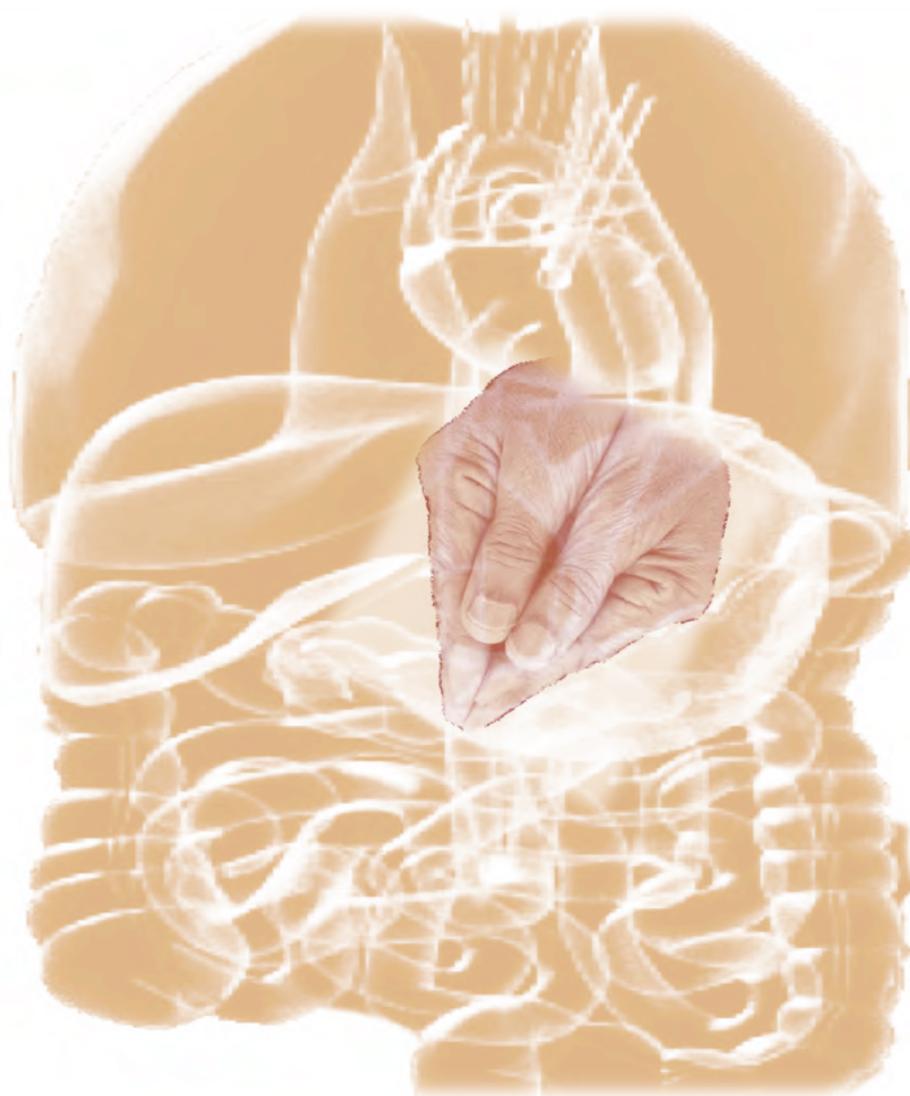
Un maestro può mostrarti la strada, può camminare con te, ma non può camminare al posto tuo...

Un vero ricercatore necessita di una qualità molto importante: l'attenzione. Se siamo vigili e attenti possiamo evitare gli ostacoli sul nostro cammino, e, se non possiamo evitarli, possiamo "attraversarli". Se siamo vigili e attenti sicuramente avremo la fortuna di incontrare un Maestro nella vita, e, dopo averlo incontrato, non ci rimane che aprire il nostro cuore al cambiamento. Un vero ricercatore non ha paura del cambiamento, si mette in gioco, non si ferma solo sul piano filosofico, ma cerca di portare nella quotidianità gli insegnamenti del maestro, perché qualsiasi conoscenza, senza l'esperienza, rimane pura informazione.

- Chandrika

Stomaco, siamo ciò che digeriamo

del Maestro Swami Joythimayananda



Lo stomaco è il principale organo dell'apparato digerente: un piccolo cervello dotato dell'intelligenza necessaria per gestire il cibo che mangiamo. La sua forma è simile a quella di un sacco allungato come la lettera "j", lungo circa 20 cm: il suo spazio vuoto è interamente predisposto ad accogliere il cibo in entrata e ha la capacità di contenerne una quantità pari a quello che può essere racchiuso nelle nostre due mani. Lo stomaco in alto è connesso con l'esofago, in basso con l'intestino tenue; viene convenzionalmente suddiviso in cinque regioni (fondo, cardias, corpo, antro e piloro) e svolge il processo di digestione continuativa in una o due ore, a seconda della quantità e della qualità del cibo che viene ingerito.

Liquidi vischiosi chiamati succhi gastrici (*Kledaka Kapa*), che si trovano nel fondo e nel corpo dello stomaco, hanno il compito di

trasformare il cibo in chimo (*Posaka Kapa*), un bolo semisolido. Oltre ai succhi gastrici, ci sono altri due strumenti che agiscono nell'apparato

digerente: *Samana Vata*, lievi movimenti muscolari che favoriscono lo sminuzzamento dei cibi nello stomaco, e *Pachaka Pita*, enzimi digestivi necessari per assimilare il nutrimento.

Nello stomaco avviene la prima fase di digestione e di assimilazione del cibo, che riguarda in prevalenza zuccheri e carboidrati: il nostro corpo assorbe infatti per primo il gusto dolce, che va a nutrire Kapa Dosha. Nella seconda fase della digestione il cibo si trova all'interno dell'intestino tenue, dove vengono assimilati grassi e proteine: il cibo assume qui un gusto acido, che ha la funzione di nutrire Pita Dosha. La terza e ultima fase di assimilazione avviene nel colon, dove vengono digeriti vitamine, minerali e il residuo del cibo, che prende un gusto pungente e nutre Vata Dosha. Ne consegue che quando il cibo rimane più a lungo nello stomaco, per esempio durante un'indigestione, aumenta Kapa, se sosta più a lungo nell'intestino tenue fermenta causando un aumento di Pita, mentre se rimane più a lungo nel colon aumenta Vata causando stitichezza

La salute e il benessere dipendono dalla capacità di digerire, assimilare ed eliminare tutto ciò che mangiamo. Il fuoco digestivo, chiamato *Agni*, ha la responsabilità di "mulinare" il cibo al fine di assorbitarne i valori nutrizionali. Un *Agni* bilanciato favorisce *Ojas*, cioè chiarezza mentale, forza fisica e il mantenimento dell'energia; quando *Agni* è in squilibrio assistiamo, invece, a una cattiva digestione, che ha come conseguenza l'accumulo di tossine (*Ama*) nello stomaco, causa principale di vari disturbi come indigestione, nausea, meteorismo, gastrite, reflusso, ulcera, tumori allo stomaco... "Siamo ciò che mangiamo" è un'affermazione veritiera, ma ancor più vero è: "siamo ciò che digeriamo".

La giusta misura

Uno stomaco e una mente sani contribuiscono a digerire non solo il cibo, ma anche tutte le emozioni e le percezioni dei sensi. Di seguito alcune buone abitudini per favorire un corretto stile di vita e mantenere lo stomaco in salute.

- Mangiare poco e in modo bilanciato.
- Seguire orari regolari per i pasti, non parlare mentre si mangia e non bere acqua a pasto, se non in caso di necessità
- Evitare di abbinare cibi tra loro incompatibili.
- Svolgere molta attività fisica.
- Riposare regolarmente nelle ore notturne.
- Essere soddisfatti delle proprie azioni e avere un approccio gioioso verso il mondo.
- Non sprecare mai il cibo.
- Consumare il cibo in modo sereno, senza tensione, preoccupazione o rabbia.
- Alzarsi da tavola con metà stomaco deve essere riempito da cibo solido, ¼ da acqua e ¼ deve rimanere vuoto: la salute è favorita se dopo i pasti avvertiamo ancora una leggera sensazione di fame.
- Evitare cibi molto piccanti, caldi o molto freddi, ridurre cibi pesanti e dolci, come gelati o bevande gassate, aumentare il consumo di verdure, bere acqua tiepida mescolata con succo di limone e miele ogni mattina.
- **Dopo i pasti, bere il Sukkunir**, una bevanda a base di erbe aromatiche e cereali in polvere, che in India viene usata da tempi molto antichi, in grado di stimolare il fuoco digestivo, rilassando i muscoli intestinali e limitando i disturbi da indigestione.

Purificare lo stomaco

La pratica in assoluto più efficace **per purificare lo stomaco in profondità è quella del vomito terapeutico (*Kunjaj*)**, ma per eseguirla si consiglia la presenza di un esperto in medicina ayurvedica. Al mattino presto, a stomaco vuoto, si bevono velocemente circa sei tazze di acqua.

medicata con liquerizia, sale, Madan Phala (*Randia spinosa*), calamo aromatico (*Acorus calamus*) e latte tiepido per riempire lo stomaco fino al suo limite, quindi ci si piega con il busto in avanti e con due dita si preme la radice della lingua per stimolare il riflesso del vomito: tutto il liquido contenuto nello stomaco verrà rilasciato rapidamente. Questa pratica dura circa 10 minuti e procura una sensazione di grande leggerezza. La quantità di liquido necessario per riempire lo stomaco può variare in base alla persona: ai più piccoli bastano circa quattro bicchieri, mentre individui con uno stomaco molto grande possono richiedere dagli otto ai dieci bicchieri. Per alcuni questa pratica è molto semplice, mentre altri hanno difficoltà poiché avvertono resistenza psicologica.

Rimedi fai da te

- 1 - Prendere 1 cucchiaio di semi di cumino + ½ cucchiaino di Sale Masala + 5 grani di pepe nero + ½ cucchiaino di zenzero in polvere, masticare bene e deglutire, bere un po' di acqua calda.
- 2 - Prendere 1 cucchiaio di semi di origano, 1

cucchiaio di semi di cumino e 5 grammi di pepe nero, masticare bene e deglutire, bere un po' di acqua tiepida con ½ spremuta di limone.

Yoga per lo stomaco

Ecco alcune buone abitudini generali per praticare uno yoga che sia davvero benefico, anche per digerire cibo ed emozioni. Durante la pratica di Yoga indossiamo abiti bianchi o chiari, evitiamo nero, rosso o colori troppo scuri. Prolunghiamo la pratica per circa un'ora, due volte al giorno, mattina e sera a stomaco vuoto (non praticare in caso di febbre).

Asana: vanno mantenute da un minuto (o 15 respiri), fino a 3 minuti.

Pranayama e Banda: vanno praticati per tre cicli.

Mudra: vanno mantenuti per 3 minuti.

Kriya: vanno praticati solo al mattino presto, per 15 minuti, dopo aver lavato denti e lingua.

Meditazione: va praticata 20 minuti mattina e sera, a stomaco vuoto.

Nota:

Questo articolo è tratto dal mensile Yoga Journal, dalla rubrica dedicata al Maestro Swami Joythimayananda, Maggio 2015, anno IX, n. 9

Quando ti senti bene e felice condividilo anche con altri

Le persone in pace sono creative e la sanno ottenere.

Non si stancano a lavorare in ogni situazione.

Abbracciano anche la morte, è creativa.

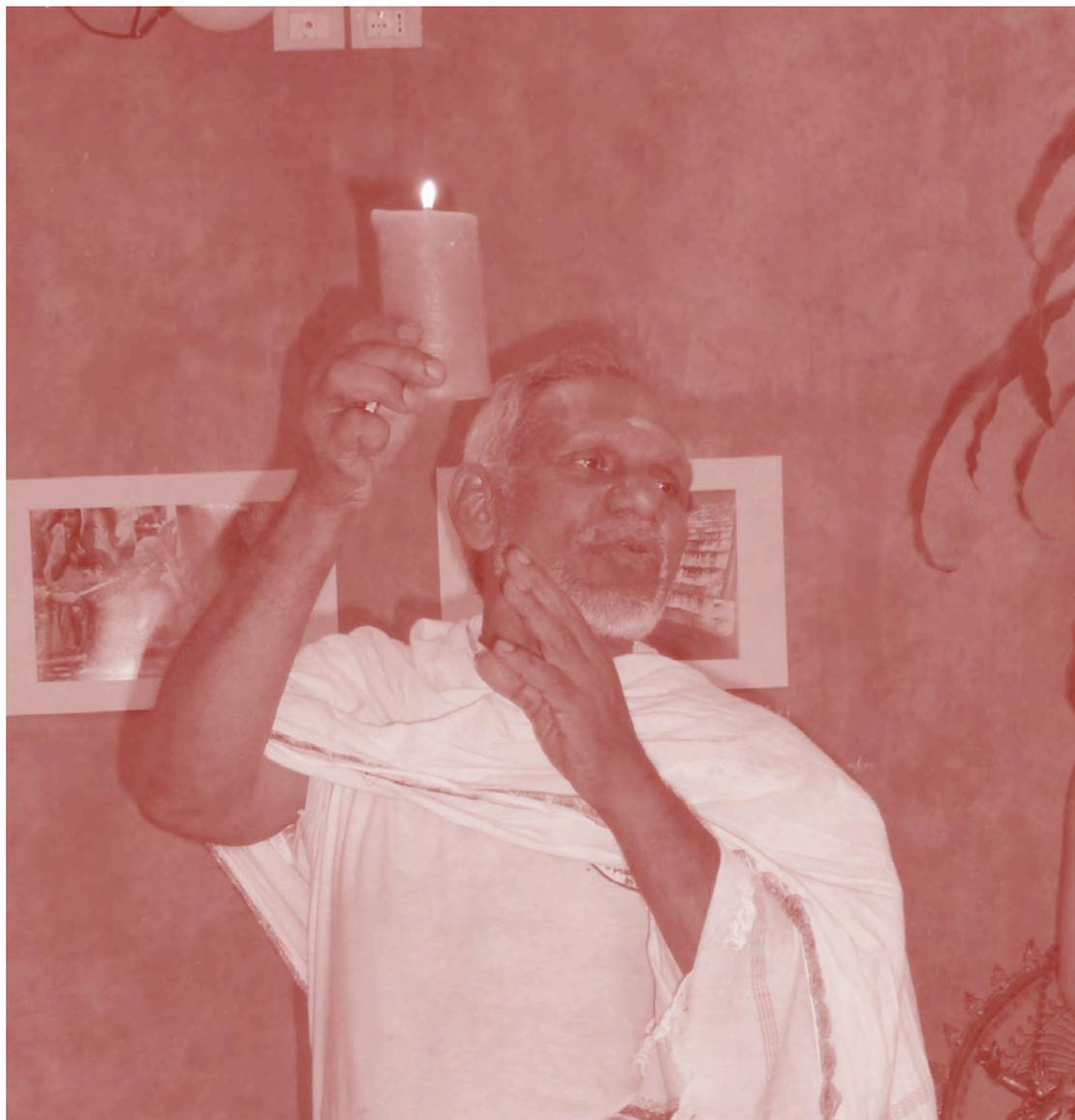
Sono felice... è un mantra, sono felice...

La pace e la gioia sono i migliori nutrimenti nella vita.

- maestro Swami Joythi

Educare alla vita

di Bavani



Avere la capacità di lavorare soli non è la vita. La Creatività di individuo personale, interiore, spirituale, comportamento umana Una volta, il nostro maestro Swami Joythimayananda mi propose, Bavani ascoltami, voglio dirti una cosa che fa sussurrare continuamente il mio cuore. Io risposi Maestro sono pronta ad ascoltarti, allora dimmi, cosa posso fare per te? Sono disponibile come un arco Kandeepam (nome dell' arco di Arjuna il personaggio del Mahabharata il poema epico indiano). Maestro ti chiedo inchinandomi di donarmi una freccia divina, lo fisserò in me stessa, tirerò più possibile e lancerò verso la meta dove il tuo cuore mira.

Il Maestro a quel punto dice: Vorrei realizzare una scuola vedica per bene del mondo. L'educazione attuale produce sono laureati in cerca di lavoro, costruire l'industrie, dominare gli altri e coltivare l'illusione. Tutto questo non è altro che la via della distruzione, non fa bene dell'universo questo non va bene.

Allora creiamo una scuola di vita per educare alla vita. Creatività e libertà, interiore e personale, al mondo servono buone persone, non solo brave. Stabiliamo una scuola dove educaremo alla vita: Educiamo con il cuore non sola con la testa; Insegniamo a gestire la giornata con la pace; Trasmettiamo una vita sana, buona ed in armonia;

Accendiamo la luce per ritrovare la pace; Prepariamoci a scoprire la felicità e la gioia; Istruiamo per avere pazienza e resistenza; Educiamoci a non criticare e non lamentare.

A questo punto interrompo il Maestro e dico: Ho capito maestro, realizzerò ogni tuo pensiero, perché la tua presenza è sempre con me. Bene o male vado sempre avanti, sono felice e forte, già vedo 200 anni in avanti. Tu fai tutto, ma senza fare, ricordo sempre la tua parola "non azione in azione".

Grazie maestro, faccio mio compito con il cuore seguendo l'amicizia e giustizia bilanciata. Oggi tutti viviamo in una società che si è fatta più complessa e più incerta. Da un certo punto di vista può sembrare una risorsa, perché questo sistema tende ad aumentare la possibilità di scelta delle persone, ma dal mio punto di vista è anche un fattore di difficoltà, perché con l'aumento della libertà si accresce anche l'angoscia e il disorientamento. I ragazzi sono più liberi di scegliere, ma sono anche più soli e più insicuri di fronte alla responsabilità di decidere di sé e di dare un senso – uno scopo, una direzione – alla propria vita. L'essere umano è una totalità integrata di fisico, psichico e spirituale.

Queste tre dimensioni non sono separate l'una dall'altra, ma interagiscono tra loro e, di conseguenza, è necessario garantire la crescita *sia* fisica, *sia* psichica, *sia* spirituale dell'individuo fin da piccolo. **L'educazione spirituale deve assumere un ruolo centrale nella famiglia e nella scuola** per orientare la propria vita su valori veri e stabili. I giovani devono essere educati a scoprire il senso della vita fin da piccoli, sia perché essi lo ricercano, come rivelano le loro domande circa il destino umano dopo la morte e l'origine della vita, sia perché tale scoperta, approfondita negli anni successivi, li preserverà dall'esperienza, vissuta oggi da tanti giovani, del "vuoto esistenziale".

Educare alla salute e alla vita significa educare al rispetto della dignità della persona umana che è caratterizzata dalle sue capacità, dalle sue abilità e dalle sue fragilità.

Educare alla vita comporta il riconoscere il senso del dono della vita e, di conseguenza, promuovere, rispettare e valorizzare la vita dal concepimento alla morte. Educare alla vita significa promuovere il pieno e globale sviluppo della persona, la realizzazione delle sue potenzialità; significa educare al valore della relazione con se stessi, con gli altri e con Dio, capire il senso del sacrificio e il valore del dono, come pure adottare stili di vita che rispettino tutte le dimensioni della persona: fisica, psichica e spirituale. Ma, non per ultimo, **è importante educare alla ricerca del bene comune, in quanto la nostra vita è un bene comunitario** ed è nostra responsabilità e dovere vivere una vita sana, felice ed equilibrata per il bene dell'intero universo.



Brahmi, *Bacopa Monieri*

la perla delle piante ayurvediche

L'Ashram Joytinat è felice di presentarvi il frutto di un tenace e appassionato lavoro, che ha portato alla coltivazione di un'antica pianta originaria dell'India dalle numerose proprietà curative. Il Brahmi (dal nome sanscrito Brahma, "l'origine, il creatore, colui che contiene tutta la conoscenza") è tradizionalmente usato in Ayurveda come **tonico per la mente e il sistema nervoso e per favorire la longevità fisica e mentale.**

Grazie al suo principio attivo dell'**Asiaticoside** e ad altre preziose componenti, questa pianta possiede anche proprietà antimicotiche, antibiotiche e antinfiammatorie.

IL GIARDINO JOYTINAT DEL BRAHMI

Brahmi Tailam

Un cucchiaino di quest'olio applicato sulla testa ogni mattina favorisce la chiarezza e la stabilità mentale

Brahmi Rasa

Un cucchiaino di questo tonico assunto due volte al giorno a stomaco vuoto agisce favorevolmente sul sistema nervoso.

Brahmi Gruta

Un cucchiaino sciolto nel miele o applicato sulle narici e inalato tranquillizza la mente.

Brahmi Tisana

Una tazza di infuso caldo prima di coricarsi favorisce un buon sonno.

Aom Namashivaya

Famiglia ayurvedica

di Valeria Lionello

Ringraziamenti infiniti al Maestro Swami Joythimayananda per quello che mi ha trasmesso con i suoi insegnamenti. Quelle che seguono sono le annotazioni raccolte durante una lezione del maestro.

L'influenza dei fattori costituzionali nella dinamica di coppia, sul concepimento, sull'andamento della gravidanza, del parto, dell'allattamento e delle relazioni familiari



Da 5000 anni l'Ayurveda, antica "scienza della conoscenza della vita", sperimenta e cura la fertilità, applicando la teoria dei *Tridosha*. Ciascun essere vivente (*jiva*) è l'espansione di un sé individuale (*atman*), che, a partire dal momento del concepimento, inizia a costruire una propria dimensione psichica, energetica, fisiologica e fisica che si evolverà nel corso dell'intero arco della vita. Tutte le caratteristiche psichiche, fisiologiche e fisiche sono il prodotto dell'azione combinata dei *Dosha*, le forze che governano tutti i fenomeni nel microcosmo e nel macrocosmo.

I *Dosha* sono tre: *VATA, PITA, KAPA*

Vata, cioè “ciò che soffia”, rappresenta le caratteristiche energetiche degli elementi etere e aria ed è il responsabile di tutti gli impulsi volontari e involontari.



Pita, cioè “ciò che cuoce”, rappresenta le caratteristiche energetiche degli elementi fuoco e acqua ed è responsabile delle trasformazioni, nel corpo e nella mente.

Kapa, cioè “ciò che incolla”, rappresenta le caratteristiche energetiche degli elementi acqua e terra ed è responsabile della struttura del corpo e della calma e stabilità della mente.

Le diverse possibili combinazioni fra i Dosha danno origine alle

diverse personalità.

Quando riusciamo ad esprimere pienamente il nostro potenziale umano e spirituale, secondo l’Ayurveda, siamo nello stato di *Prakruti*. *Prakruti* individuale si definisce al momento del concepimento.

Quando c’è un’alterazione (aumento o diminuzione) di uno o più Dosha rispetto alla *Prakruti*, si dice che siamo in uno stato di *Vikurti*. *Vikurti* è origine di disturbi energetici che con il tempo possono tradursi in disturbi fisici, fisiologici o psichici.

Non è pertanto auspicabile il concepimento quando i partner sono in stato di *Vikurti*.

Per correggere lo stato di *Vikurti* e mantenere lo stato di *Prakruti*, l’Ayurveda utilizza la dieta, la pratica yoga ed i massaggi con oli erborizzati, in modo personalizzato in funzione della condizione o costituzione individuale e/o pratiche più complesse come *Panchakarma* (tecniche di purificazione) e *Rasayana* (tecniche di fortificazione e ringiovanimento).

La preparazione al matrimonio e al concepimento è fondamentale per l’Ayurveda.

La coppia ideale dal punto di vista ayurvedico rappresenta, nella combinazione delle *Prakruti* individuali, l’equilibrio o comunque la compresenza dei Tridosha. Ciò assicura il concepimento offrendo al nascituro tutti gli elementi per una crescita armonica.

Secondo l’Ayurveda, se i partner hanno la stessa costituzione (ad es. sono entrambi *Vata*), non solo un eventuale concepimento sarà praticamente impossibile, ma la coppia stessa non avrà molta energia per evolversi e molto presto entrerà in crisi.

Anche la dinamica di coppia quindi può essere letta in termini di Tridosha, perché essa esprime il suo stato di *Prakruti* o *Vikurti*. Per esempio:

- coppia stabile: prevale Kapa dosha.
- coppia litigiosa: prevale Pita dosha.
- coppia instabile: prevale Vata dosha.

È importante che i membri della coppia conoscano la reciproca *Prakruti* e sappiano riconoscere eventuali stati di *Vikurti*, per comprendersi meglio e mantenere l’equilibrio familiare.

Durante la gravidanza il nascituro inizierà a esprimere la propria personalità attraverso la qualità dei suoi movimenti e l’influenza dei Tridosha nell’andamento del suo sviluppo in utero. Pertanto anche i movimenti fetali ed i confronti ecografici potranno essere classificati in termini di Tridosha.

per esempio:

- movimenti fluidi: prevale Kapa dosha.
- movimenti ritmici: prevale Pita dosha.
- movimenti irregolari: prevale Vata dosha.
- crescita regolare: prevale Pita dosha.1
- crescita lenta: carenza di Vata dosha.
- crescita maggiore: prevale Kapa dosha.

Anche l'andamento del travaglio risente della condizione dei Tridosha della diade madre-bambino. Per esempio:

- parto pre-termine e parto precipitoso: prevale Vata dosha.
- parto a termine: prevale Pita dosha.
- parto post-termine: prevale Kapa dosha.
- contrazioni irregolari: prevale Vata dosha.
- contrazioni regolari : prevale Pita dosha.
- contrazioni scarse o assenti: prevale Kapa dosha.

La presenza del padre o di altre figure (ostetrica, medico) possono influire sulla condizione dei Tridosha della diade madre-bambino. Il comportamento di suzione del neonato rispecchia la sua condizione (Vikrti) o costituzione (Prakrti) e non deve essere sottovalutato:

- Vata: richiesta di allattamento e ritmo sonno/veglia irregolare, suzione debole
- Pita: richiesta di allattamento e ritmo sonno/veglia regolare, non sopporta la fame.
- Kapa: richiesta di allattamento ridotta, suzione vorace, ritmo sonno regolare, sopporta la fame.

A mio parere una volta acquisiti i principi dell' Ayurveda è possibile inquadrare e interpretare fenomeni biologici, fisiologici, psicologici, sociologici ed anche economici e sperimentare quindi nuove metodologie di intervento non solo in ambito medico o psicologico, ma anche in campo sociale, organizzativo e gestionale.

Una bella Famiglia

Una bella famiglia nasce alla base del servizio. Ogni membro della famiglia deve comprendere di servire da sola gli altri. Non aspettare di essere servito. Dare importanza per seguire il dovere; non pensare al diritto. Ascolto ognuno con il cuore senza pregiudizio: ciò è l'essenza della vita. Una volta la settimana si devono incontrare i membri della famiglia e una sola parla per mezza ora e gli altri solamente ascoltano senza rispondere, poi lascia riflettere il cuore. La maggior parte dei problemi sparisce con questa tecnica. Impariamo ad apprezzare gli altri e rinunciamo ai nostri bisogni. Ego e intelletto devono essere sotto controllo, secondo la situazione, ogni persona deve rinunciare al suo sentimento o visione per stabilire l'armonia nella famiglia. Rinunciare è grande creatività, chi rinuncia prima vive pienamente. Ogn'uno ha un ruolo in ogni famiglia, basta seguire il proprio compito senza aspettativa ed attaccamento. Con la rinuncia e il dovere si ottengono armonia e unione.

– maestro Swami Joythimayananda



L'insegnamento dello Yoga alla scuola Joytinat

da Cristina Landi

La scuola di formazione allo Yoga proposta da Swami Joytimayananda ha l'obiettivo di promuovere la conoscenza e la pratica dello Yoga in profondità, affondando le proprie radici nelle tradizioni e insegnamenti più antichi di tale sapere, la cui origine risale almeno a 5.000 anni fa e i cui principi fondanti rischiano di disperdersi nell'epoca del marketing, della commercializzazione e del consumo.

La conoscenza della tradizione originaria dello Yoga, è resa possibile grazie al Maestro Swami Joytimayananda che, originario dello Sri Lanka, fin dalla sua infanzia, ha ricevuto gli insegnamenti degli antichi saggi direttamente dai suoi famigliari e parenti, li ha praticati in ogni fase della sua vita e ora li trasmette ai suoi allievi e collaboratori nella vita quotidiana dell'Ashram Joytinat, fondato nel 2003 a Corinaldo (An).

Prendere parte alla scuola Yoga Joytinat consente di comprendere che lo yoga è una disciplina per la vita quotidiana, non una professione, una disciplina fortemente connessa a una crescita spirituale, il cui scopo ultimo è la purificazione del corpo e l'illuminazione della mente.

Il gruppo di allievi diviene una micro comunità che cresce insieme, condivide insegnamenti che possono accompagnarli dall'ignoranza del buio alla luce della verità, dalla pesantezza della sofferenza alla leggerezza della gioia, dai mutamenti continui della mente alla stabilità ed eternità della pace.

In questo senso, perde di valore l'acquisizione di un diploma (comunque rilasciato) e il riconoscimento della proposta formativa da parte di enti internazionali e assume massima

importanza la condivisione di un cammino di crescita e di condivisione della pratica.

Un cammino senza il tempo, ma durata almeno 5 anni (al bisogno, al termine dei quali si rilascia il diploma di qualifiche) e che può continuare nel coltivare l'amicizia, l'affetto e la devozione che nasce verso la comunità, operativa e spirituale, che il maestro Joytinat ha fondato e che ogni anno si nutre di nuovi incontri e collaborazioni.

Lo yoga, nella sua originaria forma e negli insegnamenti dell'Ashram Joytinat, non è uno strumento di lavoro, è uno strumento di crescita personale e spirituale. Gli allievi possono sviluppare qualità personali come: il senso di pienezza, completezza e soddisfazione in ogni azione della vita quotidiana, l'amore e la devozione verso se stessi, verso gli altri e verso il mondo, il saper ascoltare e comprendere nel profondo le esigenze dei propri allievi per adattare di conseguenza l'insegnamento dello yoga, il saper essere d'esempio, esprimendo e trasmettendo energia, forza, distacco, coraggio, il saper essere sempre disponibili sapendo vivere la vita come un lavoro e il proprio lavoro come la vita.

Il Panchanga Yoga

Lo yoga nella sua originaria tradizione è composto da (ed è reso possibile dalla pratica di) 5 branche, o vie, dello yoga.

In tal senso, la proposta della scuola Joytinat è descritta come Panchanga Yoga ("le 5 branche dello Yoga") e può accompagnare chi lo pratica ben al di là di ciò che comunemente l'Occidente identifica con lo yoga.

Lo yoga è infatti uno stile di vita, non identificabile esclusivamente con la pratica delle Asana, quindi dell'Hata Yoga.

L'Hata Yoga rappresenta la prima delle 5 vie: consente il controllo del corpo (attraverso la

pratica di Asana e banda), del respiro (attraverso i Pranayama), dell'energia (con i mudra)

La seconda branca è il Backty Yoga, ovvero lo yoga della devozione verso il mondo e verso Dio, che consente di raggiungere un controllo delle emozioni, trascendendo dalle emozioni più negative che influiscono direttamente sulla salute del corpo, verso i sentimenti più supremi, della devozione e della compassione. Per favorire lo sviluppo di un sentimento devozionale, la scuola Joytinat offre l'opportunità di cantare i mantra, antichi suoni e canti in sanscrito le cui vibrazioni depositano il seme (bija) del divino che ognuno può poi coltivare e far crescere dentro di sé.

La terza via è quella dello Gnana Yoga, lo Yoga della conoscenza, che lavora con l'ego e con l'intelletto per portarli alla comprensione della saggezza, quindi aprire la via al distacco e alla liberazione da aspettative e attaccamenti prodotti dall'ego. In Ashram si condivide lo studio di antichi testi vedici i cui insegnamenti avvicinano alla comprensione alla saggezza.

La quarta via è il Raja Yoga che consente, attraverso l'insegnamento della pratica della meditazione, il controllo della mente, dell'ego e dei pensieri, permettendo alla coscienza pura di emergere.

Infine, la quinta via che comprende tutte le precedenti è quella del Karma Yoga.

L'intera vita dell'Ashram è fondata sul Karma Yoga e chi vi partecipa, come visitatore, come collaboratore o come allievo della scuola, riceve continue opportunità di misurarsi con la pratica del servizio disinteressato, con l'azione che trova soddisfazione in se stessa, senza aspettative o attaccamenti rispetto al risultato, accumulando energia pura, divina, con la purificazione e liberazione dai risultati delle azioni passate (karma).

Conoscere Yoga per non conoscere Maya.

– Swami Joythimayananda



Cucina ayurvedica

di Rajaletchumi Joythimayananda

L'Ayurveda approfondisce la conoscenza dell'alimentazione attraverso le qualità, i gusti, le azioni, l'energia. Bisogna scegliere la qualità in base alla necessità dei tessuti, perché essa aiuta il loro nutrimento; i gusti invece influenzano la mente, e

vanno dunque scelti in base allo stato di questa. Bisogna sempre bilanciare l'energia, che è calda e fredda, adattando tutte le qualità dei cibi secondo le predominanze dei dosha nelle persone e le stagioni.

L'Ayurveda consiglia:

1. di scegliere il cibo secondo le sue capacità digestive;
2. di mangiare in piccole quantità, ma in modo bilanciato;
3. di rispettare i tempi dei pasti con regolarità;
4. di adattare il cibo alle stagioni e alle costituzioni;
- 5- di imparare a digiunare durante la luna piena e la luna nera.

KAI KARI SADAM

Una ricetta di riso con verdure

Kaikari Sadam è un piatto semplice e gustoso che contiene i nutrimenti adatti a tutti i tre tipi di Dosha e a persone di tutte le età. Si può mangiare sia a pranzo che a cena.

Contiene le proprietà di tutti i cinque elementi e aiuta quindi a mantenere il nostro equilibrio, la nostra energia e i nostri tessuti, essendo noi stessi composti da questi cinque elementi. Si digerisce e si assimila facilmente e si può usare nelle diete delle persone intossicate. Ha una azione rinfrescante e nutriente per tutti i tessuti. Le stagioni preferibili per consumarlo sono l'estate e l'autunno.

INGREDIENTI (DOSE PER TRE PERSONE)

3 bicchieri di riso basmati, 1 cipolla media, 3 carote, mezzo kg di cavolfiore o di cavolo, 250 gr di porri, 200 gr di fagiolini, 100 gr di pisellini freschi o di ceci bagnati, 1 pezzo di cannella, 4 frutti di cardamomo, 1 cucchiaino di polvere di masala, 1 pizzico di curcuma, un po' di odori, 2 cucchiari di ghee gruta e sale.

PROCEDIMENTO

- Tagliare tutte le verdure finemente tenendo la cipolla a parte; far scaldare il ghee gruta e, quando è abbastanza caldo, aggiungere cipolla, cannella e cardamomo facendo rosolare continuamente e aggiungendo gradualmente tutte le verdure; quando si è a cottura ultimata, aggiungere sale e masala mescolando bene e far cuocere per tre minuti.

- Lavare il riso allo scopo di eliminarne l'amido, quindi lasciarlo in umido per 15 minuti. Far bollire 6 bicchieri d'acqua con un pizzico di sale, quindi aggiungere il riso. Far cuocere per 10 minuti, aggiungere le verdure e far cuocere per altri 5 minuti sempre mescolando. Spegnerne il fuoco e lasciar riposare il tutto con un coperchio per circa 5 minuti. Il piatto è pronto per essere mangiato.

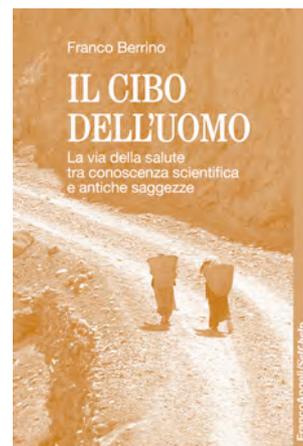
Mangi poco ma bene e bilanciata, digiunando una volta alla settimana regolare. - maestro Joythi

Franco Berrino

IL CIBO DELL'UOMO

La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze

pp. 320, € 25,00, Franco Angeli editore



A partire dagli anni '70 ricerche epidemiologiche, che hanno coinvolto centinaia di migliaia di persone e studiato decine di migliaia di casi di tumore, di infarto, di diabete, hanno confermato, al di là di ogni ragionevole dubbio, che la trasformazione del cibo che ha accompagnato la rivoluzione industriale della produzione e della distribuzione alimentare ha avuto un ruolo importante nella genesi delle malattie croniche che caratterizzano il mondo moderno.

L'obiettivo del volume è **rivalutare il cibo semplice e trasmettere poche ma importanti raccomandazioni preventive: più cereali integrali, legumi, verdura e frutta, meno zuccheri e cereali raffinati, carni e latticini**. L'autore fornisce una guida a chi diffida della pubblicità e dei nutrizionisti televisivi, ma non sa come orientarsi; ai genitori che si interrogano su quale sia l'alimentazione migliore per crescere i propri figli; a chi soffre di piccoli disturbi che incidono fortemente sulla qualità della vita; ai malati che si chiedono quale sia l'alimentazione per favorire la guarigione e prevenire le recidive della malattia; ai medici che, consapevoli della loro impreparazione, desiderano aiutare i loro assistiti con umiltà e competenza; a erboristi, farmacisti e gestori di negozi biologici perché non veicolino proposte dietetiche potenzialmente nocive.

L'augurio è che questa raccolta di articoli possa contribuire a diffondere l'idea che si può mangiare in modo consapevole ricavandone piacere, salute, benessere, e che lo stile alimentare semplice e salutare torni nel nostro quotidiano.

Franco Berrino, medico, patologo, epidemiologo, già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, ha promosso lo sviluppo dei registri tumori in Italia e in Europa, importanti studi per indagare il rapporto fra stile alimentare, livelli ormonali e successiva incidenza del cancro e sperimentazioni sullo stile di vita per prevenire l'incidenza del cancro al seno e delle sue recidive (progetti DIANA).

Franco Berrino presenterà il volume presso l'**Ashram Joytinat** (Via Ripa 24, Corinaldo, An) venerdì **4 settembre alle ore 18**, in compagnia del **Maestro Swami Joythimayananda** e di **Guido Gabrielli**, direttore del mensile *Yoga Journal*.

GIANLUCA MAGI

I 64 ENIGMI

L'antica sapienza cinese per vincere nel mondo contemporaneo

pp. 144, € 15,90, Sperling & Kupfer editore



Un libro rivoluzionario per risolvere le questioni che bloccano la nostra vita, i dubbi, le incertezze che spesso ci tormentano. Queste pagine contengono le misteriose conoscenze millenarie del *Libro dei Mutamenti*. **I 64 enigmi di questo antico oracolo cinese sono vere e proprie strategie evolutive.** Gianluca Magi svela questo sapere rendendolo estremamente semplice da comprendere e da applicare alla vita personale e lavorativa, soprattutto nei momenti di crisi, in cui occorre una decisione rapida e risolutiva. È possibile navigarlo pagina dopo pagina, in ordine lineare. Oppure leggere un enigma al giorno, lasciandolo decantare. Oppure, se si ha una domanda specifica, è possibile consultarlo aprendo una pagina a caso.

Gianluca Magi, uno degli autori più influenti nel campo dell'evoluzione personale. Ha insegnato all'università di Urbino, ha fondato la Scuola Superiore di Filosofia Orientale e Comparativa, di cui è direttore insieme a Franco Battiato. I suoi libri sono stati tradotti in 33 Paesi e hanno raggiunto le 200.000 copie vendute. I suoi bestseller sono *136 stratagemmi* e *Il gioco dell'eroe*.

Gianluca Magi presenterà il volume presso l'**Ashram Joytinat** sabato **5 settembre alle ore 18,30**. Nell'occasione il pubblico potrà confrontarsi direttamente con l'autore per svelare dubbi e curiosità.



Oggi giorno è difficile reperire un latte di buona qualità,
 ad ogni modo esistono molte qualità di latte biologico.
 Bisogna fare attenzione al modo con il quale si prepara il latte
 per facilitare la digestione ed evitare dei sintomi sgradevoli,
 come pancia gonfia e diarrea ecc.
 Un bicchiere al giorno di latte è sufficiente per l'individuo,
 non bisogna esagerare.
 Sebbene ci siano differenti reazioni se bevuto alla sera o al mattino,
 è preferibile bere una tazza di latte la sera.

Un cucchiaino di curcuma in una tazza di latte andrà bene per togliere il muco, tuttavia non bisogna assumere questo binomio per più di due settimane. Il latte con lo zafferano si può assumere liberamente, se si vuole aggiungere della curcuma questa dovrà essere un pizzico soltanto.

Il latte della vacca di migliore qualità, è nutriente e purificante.

Il latte della vacca è rinfrescante, mentre il latte della capra è riscaldante.

Il latte del bufalo è pesante, ed è faticoso da digerire.

Il latte comprende le qualità di tutti i cinque elementi.

Il latte contiene tutti i nutrimenti necessari per vivere.

Il latte nutre tutti i tessuti e in particolare Skra dhathu.

Il succo di cereali non è latte, meglio dire "succo di cereali".

Il latte nutre i muscoli ed è utile nella cura di malattie Vata e Pita e del sangue.

Si dovrebbe sempre bollire il latte fresco prima di berlo;

Il latte bollito diminuisce la qualità di Kapadosha e Vatadosha;

Il latte portato all'ebollizione fa aumentare Pita e rinfrescando, diminuisce Pita.

Il latte a cui si aggiunge la stessa quantità di acqua e viene fatto bollire con alcuni semi di cardamomo fino a ridurlo alla quantità originale è facile da digerire.

Il latte bollito lungo fino a diminuirne la quantità di acqua diventa più pesante da digerire;

Riducendo l'acqua del latte, questo diventa più oleoso e aumenta Sukra dhatu e Kapadosha.

La panna del latte è pesante, fredda sazia, ingrassa, aumenta Kapa.

Il latte con aggiunta di zucchero aumenta Kapa e diminuisce Vata.

Il latte con melassa è utile nei disordini urinari, ma aumenta Kapa e Pita.

Il latte con Jagri (zucchero di canna non raffinata) equilibra i Tridosha.

Il latte munto al mattino è più pesante e raffreddante e aumenta Kapa.

Il latte munto la sera è leggero, benefico agli occhi, diminuisce Vata.

Se il latte viene consumato prima delle 10 del mattino aumenta il Sukra Dathu.

Il latte nutre il corpo e promuove una sana crescita dei bambini.

Fa bene bere latte la sera, pacifica tutti i Dosha e provoca buon sonno.

Se la sera si beve latte, si allevieranno i bruciori causati da cibi speziati, pesanti e oleosi.

Bere latte insieme con altri alimenti può causare indigestione e insonnia.

Coloro che hanno un forte Agni e in particolare gli anziani devono bere il latte regolarmente.

Il latte accresce il tessuto riproduttivo in brevissimo tempo.

Il latte crudo aumenta Kapadosha e le tossine.

Nel caso di febbre, indigestione, muco eccessivo e diarrea, si deve evitare di bere il latte.

Il latte potrebbe creare un terreno fertile per la crescita dei vermi, quindi in caso di vermi, evitarlo.

Il latte può essere abbinato con: Mango, uvetta dolce, miele, Gruta, zenzero, pepe lungo, pepe nero, zucchero, cereali soffiati. Bere il latte insieme al tè (Chai) e caffè riduce il potere stimolante sul nervi. Bere il latte con il Sukkunir favorisce il metabolismo.

Il latte non è compatibile con: Frutta gusto aspro, sale, insalata o verdure crude e ravanelli, aglio, carne, pesce, cipolle, semi di senape. - maestro Swami Joythimayananda

FORMAZIONE DI YOGA TRADIZIONALE

Panchanga yoga

Crescita personale

**Attraverso i cinque principi individuali
approfondimento teorico e pratico**

Un percorso "Gurukula" da seguire a fianco del Maestro Swami Joythimayananda e dei suoi collaboratori della Scuola Joytínat.

Il Maestro Swami Joythi dice:"

Cresci con pazienza e conosci il proprio sé, poi trasmetti agli altri

L'Insegnamento è un servizio, non ha un costo,

ma i maestri vengono rispettati con Dakshina (offerta) per realizzare la propria missione.

"Conoscere lo Yoga per non conoscere Maya".





LA CRESCITA E QUALIFICHE

Praticare lo Yoga non è una scelta, è un dovere da seguire con molta devozione.

Prima di poter insegnare, dovresti ottenere delle qualifiche di virtù e dedicare la vita allo Yoga.

Controllare le emozioni e i pensieri è fondamentale per praticare yoga.

Si deve conoscere il codice etico (Dharma) della vita e rispettare le regole.

Avere una buona conoscenza in riguardo alla moralità, asana, pranayama e meditazione.

Poi padroneggiare se stessi, nell'Hatha yoga: asana, pranayama, bhanda, mudra e kriya.

I principi dello Yoga riguardano i cinque aspetti: corpo, mente, emozioni o ego, pensieri o intelletto e la vita.

Il Centro Joytinat propone il metodo Panchanga Yoga approfondendo ogni anno vari aspetti dello yoga, imparando a praticarlo integrando i 5 principi dello yoga. Lo yoga non si limita ad insegnare delle tecniche, esso è una guida sicura ad affrontare la vita e il mondo materiale e l'aldilà. Nel nostro Ashram Joytinat si cresce insieme praticando Panchanga Yoga secondo la tradizione indiana.

Attualmente lo yoga più conosciuto e insegnato in Occidente è l'HATHA YOGA cioè quello yoga che si cura principalmente del corpo avvalendosi di particolari posizioni corporee ed esercizi di controllo del respiro. L'hatha-yoga, sebbene in Occidente si tenda a identificarlo con lo yoga, è in verità soltanto una delle possibili vie che lo yoga, come filosofia e visione del mondo, propone

all'uomo per una realizzazione superiore. Un aspetto molto importante è che le ulteriori vie delle yoga non devono essere intese come strade divergenti, esse infatti non si escludono a vicenda, ma si integrano l'una con l'altra.

Perciò quando decidiamo di dedicarci allo yoga non dovremmo seguire solo una via, bensì unire i vari percorsi per affrontare un cammino di crescita interiore più profondo, stabile e completo non indirizzato solamente a un risultato fisico, ma a una realizzazione globale di corpo, mente, anima e spirito.

Le cinque vie proposte dallo yoga tradizionale antico sono:

1 - HATHA YOGA O "YOGA DELLA FORZA"

Parte da un'educazione del corpo attraverso posture e controllo del respiro, questo lo rende un valido strumento per la vita spirituale.

2 - BHAKTI YOGA O "YOGA DELLA DEVOZIONE"

Attiva il potere del cuore, richiede una fede totale in Dio, tale per cui l'individuo si abbandona completamente al divino.

3 - RAJA YOGA

Lo yoga della meditazione è considerata la parte regale dello yoga.

4 - JNANA YOGA O "YOGA DELLA CONOSCENZA"

Utilizza il potere dell'intelletto, lo concentra eliminando tutti gli elementi di disturbo provenienti dai sensi. Ha come punto di partenza la volontà di conoscere, l'umana aspirazione alla verità della mente umana.

5 - KARMA YOGA O "YOGA DELL'AZIONE"

E' l'azione altruistica, disinteressata, prodotta per il proprio progresso spirituale e dell'umanità intera.

Nota: La Scuola Joytinat, sotto la guida del Maestro Swami Joythimayananda, propone l'insegnamento di questa serie di cinque pratiche per anima, energia, pensieri, e emozioni, corpo.

Il Panchanga Yoga ti porta verso illuminazione spirituale mantenendo la capacità di guarigione totale, corpo, mente e l'anima. Migliora la concentrazione e la lucidità per conseguire la chiarezza mentale e la pace dell'anima.

Nella nostra scuola si cresce insieme, praticando Yoga secondo la tradizione indiana, applicando il metodo "Gurukula" (famiglia del maestro).

Gli studenti principianti e avanzati e i discepoli imparano insieme e condividono la conoscenza uno con l'altro.

Che cosa è Guru e Gurudakshina?

Chiunque sia interessato alla spiritualità, yoga e meditazione, cerca un guru o un maestro che lo può guidare nella giusta direzione.



In India ci sono molti guru religiosi o spirituali. Questi guru hanno promosso spiritualità, purezza, yoga, meditazione, pace, amore, fratellanza.

In generale il Guru era considerato una guida spirituale che aveva il compito di portare i suoi allievi verso la purezza, la pace, beatitudine, amore e compassione.

La vita di un guru è molto più importante di un semplice suo insegnamento. Il Guru educa gli studenti a trasferire la filosofia di vita in pratica e disciplina.

Il Guru ha un significato importante nella vita di chi lo circonda.

Insegna ai suoi studenti come vivere una vita disciplinata e di principio.

Un guru è la forza spirituale nella vita dei suoi allievi.

Il concetto di Gurudakshina è importante nella cultura indiana del Dharma.

Attraverso il Gurudakshina si ha una connessione molto profonda tra allievo e Guru è considerata una tradizione formale per ripagare il proprio guru attraverso un Dakshinam.

Nei tempi antichi, uno studente viveva nella casa del suo guru, che veniva chiamato Gurukulam.

Dove tutti gli studenti risiedevano insieme come tutti uguali indipendentemente dalla loro condizione sociale.

Gli studenti apprendevano dal guru e lo aiutavano nella sua vita giorno dopo giorno come suoi figli.

Gurudakshina è stato pensato per servire o offrire. Il pagamento non era sempre monetario, uno studente poteva anche realizzare un'importante missione per conto del suo Guru.

Offrendo Gurudakshinam lo studente ottiene il Prasad (benedizioni) dal suo Guru.

Normalmente, all'inizio e alla fine, lo studente donava il suo Gurudakshinam, che comprendeva: denaro, una mucca o una capra, tessuti, libri, veicoli o oggetti di valore come l'oro ... insieme a fiori, frutta, cocco, foglie verdi, e incensi. A questo evento il Guru restituiva l'offerta con fiori, frutta e con le sue benedizioni.

Dhíyana moolam Gror murtim

Aom Greve namah

Sariva

Hemidesmus indicus

by Dr. Shalmali A. Thube



Sariva has been used to treat a vast range of ailments through ages. Especially, it is popular mainly for its blood purifying and cooling attributes. Because of its beautiful fragrance, it is also known as sugandha. Maharishi Charaka refers to it as one of the potent panacea for Rakta Pita – bleeding disorder and diarrhea. Samhita, It has been classified under the sugandhi dravyas (aromatic drugs), varnya dravyas (complexion improving herbs) and dahaprasamana (herb relieving burning sensation on the skin) (Caraka Samhita, Sutra, A-4). Sariva is traditionally given to

pregnant women, who have a tendency of abortion, to help to secure the fetal growth, with great benefit.

The plant grows all over India and Sri Lanka. A twining shrub grows 1.5-3 meters tall, with very slender, woody stems. The branches are much elongated, whip-like, simple and smooth. The leaves are opposite, dark-green, smooth and variable in form viz. elliptic, oblong to linear lanceolate, apiculate. The size of the leaves vary from 2.5 cm x 10 cm to 0.5 x 4 cm. The flowers small, crowded in sub sessile cymes. The

fruits are scylindrical, 10 cm long, 2 widely divaricated follicles, tapering at the apex.

The plant grows all over India and Sri Lanka. A twining shrub grows 1.5-3 meters tall, with very slender, woody stems. The branches are much elongated, whip-like, simple and smooth. The leaves are opposite, dark-green, smooth and variable in form viz. elliptic, oblong to linear lanceolate, apiculate. The size of the leaves vary from 2.5 cm x 10 cm to 0.5 x 4 cm. The flowers small, crowded in sub sessile cymes. The fruits are scylindrical, 10 cm long, 2 widely divaricated follicles, tapering at the apex. The seeds are numerous and brownish black. The tuberous roots, dark brown in colour and fragrant like camhor, when fresh.

In ayurvedic Samhita, two kinds of sarvia namely Svetasariva (white) and Krsnasariva (black) are mentioned. Their botanical names are Hemidesmus indicus and Cryptolepis buchani respectively. Sariva belongs to family Asclepiadaceae. The white variety of sariva is commonly used in medicines. It grows all over India and Sri Lanka. The roots are used for medicinal purpose. The components isolated from its roots are an essential oil containing 80% hydroxyl -4 methoxy- benzaldehyde, fatty acids, a ketone, saponin, tannis, resin acids, sterol, sterol, stigmasterol and sarsapic acid. Detection of hexatriacontane, lupeol, its

octacosanoate, amyrin, its acetate and sitosterol in roots by chromatography. A new pregnancies ester diglycoside – desinine – isolated from twigs and characterized.

Ayurvedic Properties

Sariva has sweet and bitter tastes, sweet in post digestive effect and cold potency. It alleviates vata, kapha and Pita – all the doshas. It has snigdha and guru (heavy) attributes. The roots are refrigerant, demulcent, aphrodisiac, appetizer, expectorant and tonic. It is effectively used in vitiated conditions of Pita, burning sensation, bronchitis, asthma, pruritus, skin diseases, leucorrhoea, fever, diarrhea, dysentery and general debility. It tackles the digestive problems, especially, due to ama the toxins in undigested food.

Uses

Externally:-

The paste of the root is applied on the skin in cases of swelling associated with burning sensation due to Pita and on wounds for healing purpose. The fresh juice, instilled in the eyes, help to alleviate burning sensation of eyes in conjunctivitis. It works well in acne, when applied by it or in combination with yasthimadhu, candana, jatamansi, to improve the complexion of the skin and mitigate dispigmentation.

Internally:-

Sariva is used with great advantage, internally, in a number of gastrointestinal problems such as loss of appetite, poor digestion, distaste, diarrhea and dysentery. It is used for generations to

alleviate burning sensations of hands feet, eye, and ear especially due to vitiated Pita.

Being a very effective blood purifier, it ameliorates many skin diseases viz. scabies, ringworm, urticaria etc. Sarvia detoxifies ama, hence is very beneficial in gout, arthritis, chronic rheumatic disorders, glandular swellings. The decoction of the roots is used to increase the amount of urine in burning micturation with excellent results. Another attribute of this herb, which is appealing to women, is its ability to purify and increase the quantity of breast milk. Sariva decoction is recommended during antenatal period to

stabilize the foetus and to prevent abortion. The herb is also used in fevers of Pita type. It stimulates the production of reproductive hormones in males and has a tonic effect in sexual debility. As a blood purifier, sariva combines well with guduchi or manjistha. The decoction of sariva is recommended in asthma and cough for expectoration of the phlegm.

Classical Ayurvedic preparations: -

1. Sarivadi kwath
2. Sarivadi vati
3. Sarivadi avaleha
4. Sarivadi asav etc.

Botanical Name:	Hemidesmus indicus
Family:	Asclepidaceae
Synonyms:	Anantha, shariva, shyama, krishodhari, chandanaa, gopi
Malayalam name:	Naruneendi
Description Of plant:	Slender, twiner with terete stem Leaves : broadly ovate to oblong-elliptic, linear or linear lanceolate Flowers: Small, yellow or greenish purple subsessile cymes Fruit : follicles
Varieties:	Swetha and krishna H. indicus & Ichnocarpus frutescens respectively
Properties:	Rasa- Madhura tiktham Guna- Guru, snigdham Virya- Sheetham Vipaka- Madhuram Karma- Tridosaharam, grahi
Indications:	Jwara, kantu, premeha, kaasa, shwasa, udara, aruchi
Parts Used:	Root
Dose:	Chooram: 3-6gm Infusion: 50-100ml; Paste: 5-10gm
Yogam:	Pinda taila, sharibadyasavam, pippalyaadi grutham,
Chemical constituents:	Rutin, desinine, b-sitosterol, hemidesminine



Caro Swamiji !

Sto desiderando di scriverti da pochi giorni, esprimere la mia gratitudine. Prima di tutto, è stato un grande anno evolutivo con voi. Grazie per rendere permette di completare il corso a Barcellona Yogakala. Personalmente ho imparare e crescere con la tua benedizione e saggezza. Tu mi hai mostrato la via della Sapienza e di auto liberazione. Mi inchino e saluto davanti alla tua anima pura. Il tuo ultimo consiglio è andato dritto al mio profondo della mia mente e capito il percorso di azioni corrette. Quindi ringrazio molto per tutto questo vasto di conoscenza. Ho già iniziato a distribuirlo con i miei studenti.

Il mio per andare trasformazione mi ispirano di assumersi la piena responsabilità di organizzare i corsi e consulenze Ayurveda TTC in Yogakala. Ho già iniziato la pubblicità per il vostro prossimo corso e consultazioni. Quest'anno ho un sacco di informazioni per dare al popolo affidato in Ayurveda, Per questo sto facendo incontro personale con i miei studenti per spiegare la mia trasformazione nel corso dello scorso anno a cui ispirarsi e di seguire il vostro insegnamento. Sono molto aspro, che questa volta avremo più di 10 studenti. Anche io sto organizzando per fare un colloquio di voi al giornale che avete suggerito a Barcellona. Anche io sto stampando la grande foto di voi per mettere fuori lato la nostra finestra al nostro centro di Yoga per l' Ayurveda TTC pubblicità. Ti prego conforme che questo è tutto ok con voi e tu mi dai la tua benedizione per iniziare con piena forza positiva.

- Upendra

Dear Swamiji !

I am wishing to write you from few days, to express my gratitude. First of all , it was a great evolutionary year with you . Thanks to make affords to complete the course in Barcelona at Yogakala. I personally have learn & grow with your blessing & wisdom. You have shown me the way of Wisdom & self liberation. I bow & salute in front of your pure soul . Your last advise went straight to my depth of my mind & understood the path of correct actions. So Thank you very much for all this vast of knowledge. I already have started to distribute it with my students.

My up going transformation inspire me to take full responsibility to organizing your Ayurveda TTC courses & consultations in Yogakala. I have already started the publicity for your next course & consultations. This year I have lots of information to give the intrusted people in Ayurveda, For that I am doing personal meeting with my students to explain my own transforming during last year to inspire them & to follow your teaching. I am very much sour , that this time we will have more then 10 students. Also I am arranging to do a interview of you at the news paper you suggested in Barcelona. Also I am printing the big photo of you to put out side of at our window at our Yoga centre for Ayurveda TTC publicity. Please conform me that this is all ok with you & you give me your blessing to start it with full positive strength.

- Upendra

Mudra

सहजोल्यमरोलो च वज्रोल्या भदतो भवत् ।
येन केन प्रकारेण विन्दुं योगी प्रधारयेत् ॥६५॥

Sahajoli and Amaroli are the two other forms of Vajroli. By either of these methods the seminal fluid can be conserved.—95.

Comunemente il significato di Mudra è sigillo o gesto. Il concetto di Mudra viene applicato in numerose attività come arte, danza, musica, commercio, in guerra e anche nella spiritualità. Nello Yoga, Shiva e Granda Samhitha descrivono Vajiroli, Amaroli, Yoni, Mudra e anche altri numerosi tipi di Mudra. Un Mudra deve essere fatto unitamente a un Bhanda, mentre un Bhanda deve essere praticato assieme a un Pranayama e Il Pranayama deve essere praticato sempre durante un asana. Nei Testi antichi si trovano vari nomi per una sola tecnica e anche un nome stesso fa riferimento a più di una tecnica.

Quando il mudra viene associato a rituali tantrici, prende un ruolo in riguardo alla sessualità sacra, lo scopo è di amplificare la forza sessuale per raggiungere la liberazione e la felicità superiore. La tecnica di Oli mudra viene usata per questo scopo. Ci sono diversi tipi di Oli Mudra come Amaroli, Vajiroli, Sahajoli...ecc. Oli che in lingua tamil significano l'azione del coito, seconde me Amaroli v'è eseguito in Navasana e Vajiroli in Dhanurasana. In entrambi si deve applicare la contrazione, Amaroli a polmoni vuoti e Vajiroli a polmoni pieni.

Esecuzione

Oli Mudra è praticato in posizione supina chiamata Amaroli mudra, si inizia con la pancia in su come Santhiasana. Poi ispirate profondamente, poi, espirando dalla bocca, sollevare il busto, le braccia e le gambe verso l'alto come Navasana, espirate tutta l'aria attraverso la bocca, tenendo le labbra sporgenti come il becco di un corvo, rissucchiare gli organi e i muscoli addominali e del pavimento pelvico inclusi quelli genitali verso l'interno e in alto. Poi contrarre tutti i muscoli addominali e del pavimento pelvico, applicare Sunya Kumbaka (apnea a polmoni vuoti). In questa posizione rimanete più tempo possibile, percependo il risveglio della Kundalini (un fuoco che si accende nel Muladhara Chakra), questo è un ciclo di Amaroli mudra, Ripetere 21 volte ... o più a lungo possibile per un periodo di 3 anni o più finche accade l'illuminazione energetica.

Oli Mudra v'è praticato in posizione prona e viene chiamato Vajiroli Mudra. A Pancia in giù con un ispirazione sollevare le gambe e le braccia diritte (preparazione per Dhanurasana), poi mantenere Pavana Kumbaka (apnea a polmoni pieni) e dondolare sul ventre, contrarre organi, muscoli addominali e del pavimento pelvico, inclusi quelli genitali; rimanere il più a lungo possibile nella postura mantenendo la contrazione, poi ritornare espirando lentamente, questo è un ciclo di Vajiroli mudra, Ripetere 21 volte ... o più a lungo possibile per un periodo di 3 anni o più finche accade l'illuminazione energetica.

Asana significa stabilità. Mudra significa flusso (di energia). Mudra coinvolge il risveglio dell'energia Kundalini. La pratica di queste tecniche contribuisce a far fluire l'energia Kundalini dal Muladhara Chakra verso l'alto a Sahasrara Chakra, come descritto nel libro "Da Aswini Mudra a Yoga Mudra" di Swami Joythimayananda.

Associazione Joytinat Yoga Ayurveda presenta
**XVII Conferenza Internazionale di
 Yoga Ayurveda**

“Educare alla vita”

Festival “Dolce India” (V edizione)

4, 5, 6 Settembre 2015-08-03

Ashram Joytinat, Via Ripa, 24 – Corinaldo (AN)

Iniziativa culturale a offerta libera



PROGRAMMA

VENERDI' 4 SETTEMBRE

Ore 18.30: **Franco Berrino** - Medico, patologo, epidemiologo, direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Franco Berrino **presenta il suo ultimo libro *Il cibo dell'uomo*** (Franco Angeli Editore, 2015) in compagnia di **Swami Joythimayananda** (maestro di Yoga e sapiente in Ayurveda) e **Guido Gabrielli** (direttore del mensile Yoga Journal).

. Ore 20: **CENA INDIANA** e degustazione di pizze biologiche cotte in forno in terra cruda

. Ore 21.30: Proiezione del documentario ***Sopralluoghi in India*** di **Pier Paolo Pasolini** (durata: 35 min., 1968); a seguire il film ***Ayurveda: arte di vivere, arte di guarire*** del regista indiano **Pan Nalin** (La Feltrinelli, durata 102 min., 2008).

SABATO 5 SETTEMBRE

Ore 7.30: yoga, meditazione, canto dei mantra

Ore 10: **XVII Conferenza Internazionale di Ayurveda** dal titolo **Educare alla vita. Esperti**

occidentali e indiani affrontano i temi della salute, del valore della vita e della guarigione da una prospettiva globale: Acharya Swami

Joythimayananda (Sapiente in Yoga ed Ayurveda), **Eros Salvanizza** (presidente Federazione Italiana Yoga); **Dr. Kailas Datrangle B.A.M.S.**, (Tane, India); **Dr. Shola Carolina Arewa** (psicoterapista - Inghilterra); **Nicholas Bawtree** (caporedattore del mensile Aam Terra Nuova); **Nicoletta Ruozzi** (docente di pedagogia Yoga all'Università di Bolzano); **Cristina Landi** (psicologa, presidente cooperativa "AltreStrade" di Padova); **Angelo Mussoni** (psicologo, presidente della cooperativa Loto Blu di Ostra - An). Gli interventi sono coordinati dal dottor **Annibale D'Angelo**.

Ore 13.30: PRANZO vegetariano.

Ore 15-18: **CONSULENZA DI VITA con il maestro Joythimayananda** – durata un ora, costo: € 100. È necessario prenotarsi inviando un'e-mail a ashram@joytinat.it indicando in oggetto: “Prenotazione consulenza Dolce India”.

Ore 15-18: **Prove di massaggio ayurvedico parziale**

(offerta minima 10 euro).

Ore 15.30-18: **Laboratorio per bambini - Realizza un mandala in mosaico con Davide Zacchilli.**

Ore 15.30: **Consegna pubblica dei diplomi a tutti gli allievi della scuola Joytinat**

Ore 16.30: **Presentazione corsi e attivita' dell'ashram 2015-2016** (Formazione di Ayurveda e Yoga).

Ore 18.30: Incontro con *Gianluca Magi* - Direttore scientifico, insieme a **Franco Battiato**, della Scuola Superiore di Filosofia Orientale e Comparativa a Rimini, e **autore di libri di successo come *Il gioco dell'eroe* e *I 36 stratagemmi***. G. Magi presenta il suo ultimo libro ***I 64 enigmi*** (Sperling & Kupfer, 2015).

Ore 20: **CENA INDIANA** e degustazione di **pizze biologiche cotte nel forno in terra cruda**

Ore 21.30: **Concerto** – Esperienza Sensoriale con **Il Disco Armonico Accordato in 432 Hz**. Il magico suono del disco armonico (**HandPan**) suonato da **Andrea Gorgi Zuin** guiderà l'ascoltatore in un vero e proprio viaggio sonoro; accompagna alla chitarra **Guido Gabrielli**, performance della danzatrice **Nadesh e Maria Ojeda**

DOMENICA 6 SETTEMBRE

Ore 7.30: yoga, meditazione, canto di mantra

Ore 10: **XVII Conferenza Internazionale di Ayurveda**, dal titolo **“Educare alla vita”**.

Ore 13.30: pranzo vegetariano

Ore 15-18: **Prove di massaggio ayurvedico parziale** (offerta minima 10 euro)

Ore 15-18: **Laboratorio per la realizzazione pratica di cesti in legno**, in collaborazione con la **Cooperativa sociale Casa della Gioventù di Senigallia** (costo del corso 10 euro, max. 20 iscritti)

Ore 16: **BALA KHATA** – Storie per bambini a tematica olistica raccontate in giardino da Serena Folco

Ore 17: **RESIDENZA D'ARTISTA ITALIA-ORIENTE** - Inaugurazione delle opere di **Alessandro Moreschini** e **T-Yong Chung** elaborate durante la residenza d'artista presso l'Ashram Joytinat. La residenza, ideata e curata da **Fulvio Chimento**, mira a creare un confronto tra diverse culture attraverso l'arte dei nostri giorni: le opere, realizzate sono **ispirate a una riflessione inerente i cinque elementi su cui si basa la filosofia vedica** (a seguire aperitivo ayurvedico)

Ore 18.30: **danza Bharatanatyam** – Si esibisce la danzatrice indiana **Nadeshawari Joythimayananda** in

un'antica arte composita in grado di coniugare teatro, arte drammatica ed espressione spirituale;

Ore 20: **CENA INDIANA** e degustazione di **pizze cotte nel forno in terra cruda**.

Ore 21.30: **CONCERTO DEI “KALIMANDIR”**, musica sacra indiana eseguita da **Alessandra Latini** (harmonium), **Lamberto Moretti** (voce), **Lorenzo Zandri** (chitarra e voce), **Alessandra Giacomini** (dolak). Apre il concerto la compositrice **Sole Ester Luna** (chitarra e voce) con alcuni **brani mirati al riavvicinamento tra uomo, natura e felicità**.

DURANTE I GIORNI DEL FESTIVAL È APERTO “INDI MARKET”:

Info-point: per registrazioni all'ingresso e ricevere maggiori informazioni

Buono sconto del 10% a tutti registrati (con validità 6 mesi) per un trattamento da ricevere presso l'Ashram Joytinat .

Esposizione: prodotti ayurvedici tradizionali realizzati artigianalmente presso l'Ashram Joytinat
Artigianato tradizionale indiano con abiti, gioielli, accessori.

Sono disponibili i libri del maestro Swami Joythimayananda con dedica.

La libreria itinerante di Aam Terra Nuova: volumi riguardanti l'Ayurveda, la storia e la tradizione dell'India.

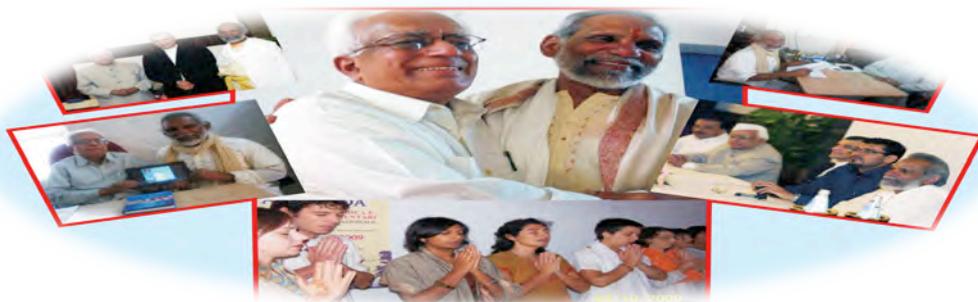
Le crepes vegane di Bliss VegFood che finanziano il progetto sociale “Food For Life” per il sostegno all'educazione in zone svantaggiate dell'India.

PASTI: Il pasto del **pranzo** prevede un piatto unico vegetariano con un contributo di euro 10, mentre per la cena indiana è richiesto un contributo di **12 euro**, include un Tahli, piatto tradizionale indiano a base di verdure, riso, legumi e salse varie. Per chi vorrà c'è anche la possibilità di degustare la nostra pizza cotta nel forno in terra cruda: costo euro 5.

PRANZI e CENE si prega di **PRENOTARE:** Tel 071 679032; 366 7349825 - ashram@joytinat.it
Per ALLOGGIO i posti presso l'ashram joytinat sono **ESAURITI**.

Abbiamo delle convenzioni con alberghi della zona e camping confortevoli.

Ci occupiamo noi della prenotazione. Chiamateci al: 071.679032; 366.7349825 – ashram@joytinat.it



Corsi e Seminari

PANCHANGA YOGA, lo Yoga delle Cinque Vie: Per disciplinare corpo e mente, acquisire la capacità di gestire la vita quotidiana, le emozioni e l'ego.

ABYANGAM - Massaggio ayurvedico: Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio. Metodo Joytinat, sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi dell'Ayurveda per educare alla vita.

ALIMENTAZIONE AYURVEDICA: Conoscere le proprietà nutritive dei cibi, le combinazioni alimentari e utilizzarle in relazione alla propria costituzione.

MATERNITA' - THAIMAI - Cura della gestante e del bambino: Corso per apprendere la conoscenza Ayurvedica nella preparazione al parto, nel mantenimento della salute della madre e del bambino

BELLEZZA - SOUNDRIAM: Durante il corso si sperimenteranno i trattamenti *di cosmesi dell'antica India*.

PANCHAKARMA E RASAYANA: Disintossicazione totale e ringiovanimento; il processo di autoguarigione: purificazione e ringiovanimento corpo, mente e anima.

DIGIUNO: Un'azione virtuosa, per una crescita interiore.

RITIRI SPIRITUALI: Un'esperienza per sperimentare; Silenzio, Yoga, letture, Satsang.

WEEKEND BENESSERE: Yogasana, Massaggi e Rimedi per il mantenimento della salute.

FORMAZIONE IN AYURVEDA: Massaggio, Diagnosi e rimedi secondo l'Ayurveda

VIAGGIO SPIRITUALE: Un viaggio di 2 settimane con il maestro Swami Joythimayananda in Brasile.

Calendario 2015-2016

Le date sotto riportate potrebbero subire variazioni.

Per visionare il calendario definitivo degli appuntamenti consultare

www.ayurveda-ashram.it

Per ricevere ulteriori informazioni o per ricevere la nostra newsletter mensile è possibile telefonare allo 071 679032 o scrivere a ashram@joytinat.it

4-5-6 Settembre 2015 - Festival Dolce India e Conferenza Internazionale di
(vedere programma dettagliato all'interno)

18 settembre – Swami Joythimayananda propone due lezioni speciali teorico pratiche di

Yoga a Milano, presso spazio Edit, in via P. Maroncelli 14, alle ore 10,30 e alle ore 18, in occasione della giornata dedicata da Bonomelli al benessere.

30 Settembre -18 Ottobre 2015 - Viaggio in Brasile

29 Dicembre 2015 -1 Gennaio 2016 – Ritiro spirituale di Capodanno in Ashram Joytinat

24-27 Marzo 2016 - Ritiro spirituale di Pasqua in Ashram Joytinat

AYURVEDA I

6-8 Novembre 2015

8-10 Gennaio 2016

5-7 Febbraio 2016

4-6 Marzo 2016

31 Marzo-3 Aprile 2016

AYURVEDA II

13-15 Novembre 2015

15-17 Gennaio 2016

12-14 Febbraio 2016

11-13 Marzo 2016

14-17 Aprile 2016

AYURVEDA III

20-22 Novembre 2015

22-24 Gennaio 2016

19-21 Febbraio 2016

18-20 Marzo 2016

5-8 Maggio 2016

CORSO INSEGNANTI YOGA

26-29 Novembre 2015

28-31 Gennaio 2016

25-28 Febbraio 2016

7-10 Aprile 2016

PANCHAKARMA

13-20 Settembre 2015

24 Aprile -1 Maggio 2016

19-26 Giugno 2016

3-10 Luglio 2016

14-21 Agosto 2016

AHAR – Alimentazione ayurvedica

3-4 Ottobre 2015

Consigli alimentari per la propria costituzione individuale, relazione tra gusto dei cibi ed emozioni; le giuste combinazioni degli alimenti, proprietà delle spezie.

SOUNDRIAM – La cosmesi naturale ayurvedica

17-18 Ottobre 2015

Il Weekend comprende diversi trattamenti, applicazioni di prodotti naturali a base di erbe Ayurvediche

CUCINA INDIANA

5-6 Dicembre 2015

La preparazione di gustosi piatti della tradizioni culinaria indiana secondo l'Ayurveda.

