



Joytinat®



Giornale della Cultura Indiana

Numero 45 - Settembre 2022

**Libertà - Fedeltà - Disponibilità
Responsabilità - Opportunità**



HO FATTO TUTTO PER RAGGIUNGERE IL VUOTO

- maestro

Sconosciuti, avvicinati poi, parlati
Divertente e amichevole
Libertà senza ostacolo
È un paradiso senza sosta.

Nasce un amore intenso
I desideri ballavano come frafalla
Ora la libertà non è completa
Ma apre la via del purgatorio.

Cominciano a vivere insieme
Meravigliosi cambiamenti...
Costretto a servire e vivere
Con controlli e dignità.

Voluto a sposarci, legati all'Infinito
La gioia dei bambini
Non è successo, bene così...
Doveri... doveri... doveri...
Condividere e curare

Tempo passata ah... ah... la libertà andata
Nascono forti emozioni
Alla ricerca della Unione
Scompare amicizia, amore e compgnia

Dove sono?
In paradiso o all'inferno?
in beatitudine o nel mondo?
Ho fatto tutto per raggiungere il vuoto.

"C'è" sempre "C'è", se "C'è" non "C'è" comunque "C'è".
Corpo e mente (Aria, Fuoco, Acqua e Terra) c'è,
se non c'è, il C'è (Spazio) l'anima sempre C'è.

Cari, tenete vivo l'Ashram Joytinat.

Questo è il 45° ($4+5 = 9$) numero del Giornalino Joytinat ed il 24° ($2+4 = 6$) convegno internazionale Yoga Ayurveda.

Il titolo del convegno è Astronomia e Astrologia.

L'astronomia è lo studio e la comprensione di ogni cosa nell'universo.

L'astrologia è la previsione mediante l'osservazione, la percezione e l'interpretazione della posizione e del movimento dei pianeti.

L'astronomia è lo studio dei pianeti accompagnata da previsioni con deduzioni. Vale per tutti.

L'astrologia è l'osservazione nella quale la percezione personale dei pianeti è l'aspetto più importante. Vale per uno solo.

Lo studio del corpo strutturale dell'uomo è come l'astronomia, mentre la percezione dell'anima e del Karma dell'uomo è come l'astrologia.

L'Ashram Joytinat fa parte dell'universo e il suo servizio va oltre lo studio e la comprensione.

L'Ashram Joytinat dopo 18 ($1+8 = 9$) anni, ora è nella sua forma attuale con un tempio di Joytiswar Shiva per la preghiera, dove ogni giorno si svolge la Puja. C'è una grotta per la meditazione e una sala per la pratica dello

Yoga e la Puja mattutina, che vengono trasmesse gratuitamente ogni giorno su YouTube (<https://www.youtube.com/joytinat>). Fino ad oggi abbiamo pubblicato 2196 ($2+1+9+6 = 9$) video. Ha una sala chiamata Bavani per la biblioteca con più di mille libri e dove vengono ospitati diversi eventi. Ha una casa a 3 piani per gli ospiti chiamata Chandra.

I devoti e aspiranti vivono nella casa chiamata Surya. Abbiamo anche la Casa Rossa con 3 piani, che attualmente grida "mi mettete a posto!?".

C'è il bosco per le passeggiate, il laghetto per rinfrescarsi, Laxumi la mucca per nutrire la terra, il pavone per la bellezza, l'uliveto per il relax, il laboratorio per preparare i prodotti ayurvedici e il negozio dei prodotti ayurvedici e indiani.

Sulla collina in alto abbiamo la sala all'aperto che si chiama Akash per i convegni, tanta terra per coltivare grano, farro, girasole, ceci e frutta, l'orto per curare le verdure e lo zafferano. Spazio per il Panchakarma e i massaggi. Accoglie le persone con la mentalità di vivere ogni azione offerta, invece di dire faccio per gli altri. Lavora sodo e dedica la vita al percorso interiore. Se hai gli strumenti della LIBERTÀ - FEDELITÀ - DISPONIBILITÀ - STABILITÀ, tu scoprirai un'opportunità d'oro.

SOMMARIO

2	Poesia: Ho fatto tutto per raggiungere il vuoto
3	Editoriale
4	Messaggio del Maestro
5	La vostra casa è il vostro corpo più grande
8	Agni Homan
10	Siamo uno
12	Intervista al Maestro
14	Panchakarma: Purificazione totale
16	Panchakarma - La mia rinascita
17	L'esperienza del Panchakarma
18	Vado ad aiutare Joythi con il Panchakarma
19	Doccia fredda
20	In cammino con Swami Joythimayananda verso Mahajyotih

22	Tre laghi, tre Dosha
24	Principi per uno stile di vita armonico
25	Trent'anni di Ayurveda e Yoga
27	NYM: Nome, Yantra, Mantra
28	Ansia Mano Roga
29	L'Ashram Joytinat, un luogo peculiare
30	I corsi e i seminari della scuola Joytinat
32	Attività all'Ashram Joytinat - Calendario 2022-23

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Settembre 2022
Ashram Joytinat
Via Ripa, 24 - 60013 Corinaldo (AN)

Responsabile:
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato nel mese di Agosto 2022

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

PRATICARE YOGA CON L'ANIMA

- maestro

Vanakkam, Namasthe...

Cari figli, fratelli e sorelle.

Ringrazio tutti voi per essere qui.

Tutti voi siete miei amici e parenti.

Sono nella vostra casa e voi nella mia.

Sono sempre di qua o di là per condividere la verità e la saggezza dell'India con voi.

Siamo tutti uniti nella stessa casa. Siamo tutti qui insieme per condividere l'Unione, questo è lo Yoga.

L'universo vi ringrazia per praticare lo Yoga insieme a me.

La mia benedizione c'è sempre per chi è pronto ad affrontare le difficoltà.

Lo Yoga insegna il segreto della vita.

Non serve che vi dica che tutti voi dovete praticare lo Yoga ogni mattina.

Questa è una celebrazione divina giornaliera.

Grazie ai nostri antenati che ci hanno donato lo Yoga.

CHI SONO IO?

Sono nato in una famiglia povera con tanti fratelli. Dall'età di 3 anni ho iniziato a praticare Yoga con i miei fratelli e ho continuato fino ad ora.

Ho affrontato esperienze di durezza e morbidezza. Così anche il mio insegnamento è sempre duro e morbido.

Ho camminato senza scopo né motivo per mesi e mesi in Himalaya.

Ho seguito la vita spirituale e familiare.

Ho vissuto in una giungla e in una grande città come Londra.

Ho viaggiato così tanto in vari paesi in tutto il mondo.

Ho incontrato diversi personaggi, etnie, dal sud al nord, dall'est, all'ovest dal 1970 ad oggi.

Alla fine mi sono stabilito in Italia da oltre 36 anni.

Praticare e guidare Yoga e Ayurveda è la mia missione.

Ho dedicato la mia vita allo Yoga e all'Ayurveda come mio compito sacro per l'armonia di me stesso e degli altri.

Quando avevo 14 anni, ho lasciato la mia casa e camminato senza alcuna aspettativa senza alcun desiderio o motivazione.

Il mio cammino era verso il vuoto.

Dove vado? Perché vado?

Ho sentito qualcosa che mi ha chiamato e mi ha spinto, camminavo solo con me stesso, "congelato" nel mio sé. Non vedevo, pensavo o sentivo niente. Lasciavo semplicemente che l'esistenza mi portasse ovunque.

È stato il mio percorso basato sul distacco.

Ho percepito tutte le possibilità, nessun ostacolo, tutto era spalancato davanti a me.

Percepivo costantemente la pace e il silenzio.

Niente da fare, da prendere o da perdere...

Il cielo, la terra e me stesso. Il sole e la luce mi benedicevano.

Grazie, allo spazio che mi ha lasciato esistere. Il vento mi ha abbracciato e il fuoco mi ha incoraggiato.

L'acqua e la terra mi hanno nutrito costantemente.

Ringraziavo costantemente la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria per il sostegno. Ora comprendo che io sono composto dai cinque elementi.

Grazie ai miei piedi che mi hanno permesso di camminare senza chiedermi di fermarmi.

Ogni esistenza mi ha guidato ovunque...

Non avevo altro da fare che essere in pace.

Le mani si uniscono per la vita.

La mente parla per la chiarezza.

L'anima si unisce per la pace.

Grazie per avermi ascoltato.

Aom shanthy... Shanthy... Shanthy...

“LA VOSTRA CASA È IL VOSTRO CORPO PIÙ GRANDE. VIVE NEL SOLE E SI ADDORMENTA NELLA QUIETE DELLA NOTTE; E NON È SENZA SOGNI”

- Khalil Gibran

Chiunque abbia avuto l'esperienza di visitare delle case, si sarà sicuramente reso conto che alcune sanno accoglierci, proprio come fa una persona cara dalla quale anche noi stessi abbiamo il piacere di ricevere un caldo abbraccio. Non importa se esse hanno dei difetti estetici oppure sono in disordine, c'è qualcosa che ci fa star bene e si crea un rapporto speciale, quasi magico. Ci sono ambienti invece che ci fanno stare male, a volte malissimo. Come mai? Perché?

Mi sono appassionato e sto studiando l'AYURVEDA che è saggezza, scienza, arte, filosofia e vita. La parola Ayurveda è formata da "Ayur" e "Veda" che in sanscrito significano "Vita" e "Conoscenza". Essa infatti è "Conoscenza della Vita" o meglio ancora "Arte del Buon Vivere".

L'Ayurveda, da sempre ha dato molta importanza al corretto stile di vita, dettando i principi guida per la prevenzione delle malattie e per il mantenimento del benessere psicofisico della persona.

Non so se qualcuno in occidente si sia mai preoccupato del benessere di una persona pensando al suo corpo più grande, cioè la sua CASA, io grazie agli insegnamenti del Maestro sto portando avanti un progetto che vuole sensibilizzare i miei clienti e fargli conoscere quali sono i principi secondo la cultura vedica "VASTU".

Questa intuizione mi è arrivata proprio dopo alcune giornate passate con lui. Una sera durante una meditazione mi è arrivata la chiarezza: i principi dell'Ayurveda sono assolutamente compatibili con quello che faccio, prendermi cura del corpo più grande delle persone, ovvero della loro casa.

Quindi, tornando alle domande del come mai e

perché alcuni ambienti ci fanno star meglio di altri, posso affermare che ci sono case e ambienti che strutturalmente (Terra e Acqua), energeticamente (Fuoco e Aria) e intuitivamente (Spazio) sono più adatte al benessere e meglio compatibili alla nostra costituzione (VATA, PITA, KAPA).

In Ayurveda abbiamo una parola bellissima: "Dinacharya", essa significa "gestire saggiamente la vita quotidiana" ed ha una grandissima valenza per la costruzione del proprio benessere.

Dopo aver ben riposato (camera da letto) bisogna svegliarsi ed alzarsi presto, che è una delle più belle abitudini, questo piccolo cambiamento ti garantisca trasformerà la tua vita. La prima cosa da fare è andare in bagno per fare i bisogni, eseguire l'auto-massaggio e la pulizia dei sensi (stanza da bagno), dopodiché praticare yoga (soggiorno) e nutrirsi in maniera equilibrata e sana (stanza da pranzo). La maggior parte delle case è composta da ambienti, ed ognuno di questi deve essere appunto adatto per purificarsi (bagno), praticare (soggiorno) e nutrirsi (sala da pranzo).

La casa va costruita dividendo armoniosamente lo spazio. I luoghi o ambienti principali di una casa sono cinque come gli elementi: altare, soggiorno, camera da letto, cucina, sala da pranzo e bagno. Ognuno di questi ambienti deve farci star bene ed essere idoneo per il regime giornaliero (Dinacharya).

Quando si costruisce una casa bisogna seguire saggiamente cinque principi (come i 5 elementi) per stabilire un'armonia: divisione dello spazio, materiali, oggetti, forme, colori.

Una casa ben costruita deve rispettare queste caratteristiche:

- Deve essere stabile e con solide fondamenta (TERRA)
- Deve avere tubazioni e sistemi per convogliare le acque (ACQUA)
- Deve avere un impianto di riscaldamento e di illuminazione (FUOCO)
- Deve avere un buon rapporto aeroilluminante (ARIA)
- Deve essere animata, cioè avere un'anima (SPAZIO)



Ora veniamo alle qualità e alle caratteristiche generali di una casa secondo la scienza Vedica “VASTU”. Queste riguardano soprattutto la struttura e la disposizione degli ambienti, qui sotto vediamo come:

- La struttura deve essere armoniosa e con forma rettangolare;
- I colori utilizzati devono essere chiari ma non lucenti. I colori freddi, più rilassanti, come l’azzurro, vanno bene per le zone di relax, ad esempio la camera da letto, mentre i colori neutri tipo il giallo o il beige vanno bene per la sala da pranzo e il soggiorno, il bianco va sempre bene, non vanno mai bene i colori troppo scuri;
- I materiali devono essere puri, ecologici, biologici ed etici, possiamo confrontarli e paragonarli ai sette tessuti essenziali che compongono il nostro corpo (“Dhatu”).

Qui di seguito invece vediamo la posizione che dovrebbe avere la nostra casa, sempre secondo i principi della cultura vedica “VASTU”:

- NORD: prosperità, ricchezza. Quindi cassaforte, gioielli, cose di valore;
- NORD EST: dei, divinità, stanza per l’altare e stanza da letto per i giovani;
- NORD OVEST: lavanderia, stирeria;
- EST: camera da letto;
- SUD EST: cucina, sala da pranzo;
- SUD: terrazzo, giardino, balcone;
- SUD OVEST: camera da letto per gli ospiti;
- OVEST: stanza da bagno e le cose pesanti come dispensa, TV, cantina, box, locali tecnici, scale.

Ora vediamo invece come meglio disporre gli spazi in casa:

- L’ingresso è l’ambiente che accoglie i tuoi ospiti in casa, quindi dovrà essere arredato con cura e fare in modo di sentirsi subito a casa, dovrebbe avere uno spazio dove sedersi e togliersi le scarpe prima di entrare;
- La porta di ingresso non dovrebbe essere orientata verso Ovest;
- La camera da letto dovrà avere un letto comodo e specifico in funzione della nostra costituzione ed essere orientato possibilmente con la testa rivolta a nord, se possibile la porta dovrebbe essere laterale o meglio ancora di spalle, per lasciar andare ogni pensiero;
- Il bagno dovrà essere confortevole per permettere l’automassaggio e le pratiche giornaliere di purificazione;
- Il soggiorno e la zona da pranzo devono essere le zone con maggiore esposizione solare.

Molto importante è dedicare uno spazio della casa alla spiritualità, questo è un atto di grande conforto. La creazione di un angolo dove trovare pace e raccoglimento ogni qualvolta il nostro essere ne senti la necessità. La posizione migliore sarà quel luogo tranquillo della casa, dove potersi raccogliere nella fede, l'orientamento possibilmente a Nord Est, che è la direzione dello sguardo verso l'altare del fedele mentre prega o recita i mantra; l'alternativa potrebbe essere Est oppure Nord. Se lo spazio è poco o si tende a viaggiare molto, un altare portatile potrebbe essere la soluzione. L'altare può essere derivato da qualunque cosa, un tavolino o un ripiano ad esempio. A gusto personale sarebbe anche utile la collocazione di un tappetino, un cuscino oppure uno sgabello, per le pratiche di meditazione. L'allestimento, come insegna il Maestro, non deve avere

delle regole e un programma specifico, deve essere fatto con anima e cuore puro. Nel mio ad esempio ci sono Ganesha, Shiva, Varuna, Nandi, Gesù, La Madonna di Re o "Sanguinia" come la chiama il maestro, Buddha, la foto del maestro, la foto di Yogananda, alcune candele, un porta incenso e la conchiglia che ancora non so suonare ma imparerò. Il mio tempio non rappresenta nessun schema logico e regola, l'ho allestito con cuore puro e anima e a me dona tanta pace.

Questi sono semplici e piccoli consigli per aiutarti a rendere una Casa, la Casa, il Nostro Corpo più Grande.

-Danilo Harthmann

Preghiera per la casa:

AOM AOM AOM

Mia casa grazie per essere sempre lì ad accogliermi ed aspettarmi.

Grazie per darmi conforto nei momenti difficili della vita.

Grazie per dare riposo alle mie fatiche giornaliere.

Grazie per darmi uno spazio dove purificare il mio corpo, rigenerarlo e nutrirlo.

Grazie per essere il mio rifugio e accogliere tutte le persone care ed essere rifugio per loro.

Ti sento mia casa tu sei dentro di me e io sono dentro di te ti sento come una madre, ti digeri- sco e assimilo.

Grazie mia casa! grazie mia casa! grazie mia casa!

AOM NA MAH SHI VAYA

- maestro



AGNI HOMAM (il fuoco sacro)

AOM BRAHMARPANAM BRAHMA HAVIR BRAHMAGNAU
BRAHMANA HUTAM BRAHMAIVA TENA GANTAVYAM
BRAHMA KARMA SAMADHINAH

Ogni nostra azione che facciamo è come un'offerta al Dio
siamo Brahma e offriamo al Brahma e anche l'offerta è Brahma

Scintillazione del fuoco sacro e offerta dei doni rappresenta la gratitudine al Dio. Come offriamo il cibo per noi stessi, così offrire all'anima cosmico è un atto sacro. Ci sono vari riti sacri nella cultura Vedica. Dana (dare), Dharma(da seguire i doveri), Diyana (meditare), Puja (adorare) e Yakna (offrire). Agni Homam sono i riti principali che vengono usati in varie cerimonie religiose e per la crescita interiore. Ricordiamo che nutrirsi ogni giorno è un atto sacro.

Il rito di Agni Homam consiste nel scintillare il fuoco sacro e nell'offerta di ATSHAI (offerte) al fuoco divina. Tradizionalmente si offrono legno sacro, fiori, aromi, incensi, spezie, frumenti, Ghi Gruta, dolci, frutta ed altre cibi.

Nel rito di Agni Homam il fumo, il calore e la luce che nascono dal fuoco hanno valore intensivo, medicinale, e purificano l'ambiente. Le potenti vibrazioni dei Mantra agiscono a livello psico-fisico, uomo ed universo.

1 - Saluto

Aom Namoh namah... Namoh namah...

Aom Namoh namah Gureve namah
Aom Namoh namah Ganapathyeh namah
Aom Namoh namah Maheswarah namah
Aom Namoh namah Adhiye namah
Aom Namoh namah Joythyeh namah
Aom Namoh namah Suryaya namah
Aom Namoh namah Agniye namah

2 - Accendere il fuoco sacro

Thii valarpom thii valarpom
Thimaihal niingave thii valarpom
Thii valarpom thii valarpom
Dharmam thalaikave thii valarpom
Thii valarpom thii valarpom
Anbu pongave thii valarpom

(accendiamo il fuoco accendiamo il fuoco)
(per annullare il male accendiamo il fuoco)
(accendiamo il fuoco accendiamo il fuoco)
(per crescere la virtù accendiamo il fuoco)
(accendiamo il fuoco accendiamo il fuoco)
(persorgere l'amore, accendiamo il fuoco)



3 - AKSHATHAI SVAAHAA - Offerta al Fuoco (legno, cereali, Gruta, pensieri e sentimenti)

Agniye Svaahaa	Pranaya Svaahaa
Suryaya Svaahaa	Somaya Svaahaa
Adiye Svaahaa	Joythiye Svaahaa
Prutvi appu	Agniye Svaahaa
Akasa vayu	Agniye Svaahaa

4 - ARATHI POOJA (preghiera alla luce)

Aom sarva mangala mangalye shive
Sarvartha sadhike saranye trayambake
Gauri Narayani namostude
Ssrusti sstiti vinasanam shakthi bhūte sanadhani
Gunachraya gunamayaNarayani namostude
Jai narayanai namostude
Saranahata dinartha pratirana parayana
Sarvashakthi Bhūte devi NARAYANI namostude
Jai narayanai namostude
Jai narayanai namostude.

5 - La Grande Luce

Joythi Joythi Maha Joythi
Maha Joythi Mauna Joythi
Mauna Joythi Jnana Joythi
Jnana Joythi Maha Joythi
Joythi Joythi Maha Joythi
Joythi Joythi Maha Joythi

Aom Shanthi..
Aom Shanthi..
Aom Shanthi...



SIAMO UNO

Un giorno il Maestro mi chiama in ufficio e mi dice:

“Devi scrivere un articolo su questo...”

Mi piace molto quando mi dà dei concetti semplici, che con poche parole, devo elaborare a modo mio per scriverli. Tutto ciò mi aiuta a sviluppare una certa capacità intuitiva nel comprenderlo ad un livello più sottile e mentre scrivo, capisco ancora meglio quello che lui vuole esprimere. Spesso non è semplice, perché la traduzione di alcuni principi attraverso le parole mi sembra limitata, ma i limiti possono anche essere delle opportunità d'espansione.

Mi mostra un cerchio disegnato da lui, con all'interno tante parole tra cui: famiglia, figli, spesa, lavoro, hobby, yoga, meditazione, bollette, pulizie, etc.

Capisco che quel disegno lo ha appena fatto per un'allieva entrata prima di me nel suo ufficio, con la quale aveva avuto una visita.

Mi dice:

“Vedi, le persone di continuo si lamentano di non avere abbastanza tempo per loro stessi, per i loro hobby, dovendo dedicare il tempo anche ad altro, ma non capiscono che anche l'altro sono loro e quando fanno tutto il resto, stanno facendo sempre qualche cosa per loro stessi. Puoi scrivere articolo su questo?”

“Certo che si!”

Mi è chiaro quello che vuole esprimere e spiegare.

Diciamoci la verità, in questa epoca di New Age da mercato, con idee anche forvianti sul benessere, quante volte abbiamo sentito frasi del tipo “pren-

diti il tempo, amati, abbi cura di te, prima te poi gli altri... etc, etc?”

Forse in parte è vero, perché ci sono delle situazioni, soprattutto nell'universo femminile, in cui ci si sacrifica continuamente senza riuscire ad ascoltare i bisogni animici.

Però, quello che vuole fare intendere il Maestro è che non ci dovrebbe essere questa separazione tra me e te, mio e tuo, io e tu, sennò si rischia sempre di essere nel gioco della dualità, che genera separazione e di conseguenza sofferenza.

Nella vita ci sono delle responsabilità e dei doveri ai quali non possiamo venire meno e quello che dobbiamo imparare, come sempre lui ci insegna, è di essere bravi nel gestire il nostro tempo, la nostra giornata. Escluse le 8 ore in cui dormiamo che, se abbiamo un corretto stile di vita ed impariamo a vivere con alta energia possiamo anche ridurre a 6, ci rimangono 16/18 ore per fare il resto e non sono poche!

Quanto tempo perdiamo in chiacchiere inutili, in utilizzo dei social e in azioni adharmiche? Io credo moltissimo.

Dobbiamo essere dei super *pitta*, organizzare la nostra giornata come svizzeri e sono certa che di tempo ce ne sarà anche avanzato.

Dobbiamo anche essere bravi a rendere responsabili gli altri e a non farci carico di quello che è il lavoro altrui, ad ognuno i suoi compiti, ad ognuno le sue responsabilità.

Delle volte mi stupisco molto del modello familiare italiano, in cui si rendono i figli immuni ai lavori domestici per la vita.



*Buongiorno,
sono Vereno Brugiatelli.*

Sabato pomeriggio ho parlato con voi a riguardo di una intervista al Maestro sul ruolo del cibo e dell'alimentazione nell'Ayurveda per la rivista internazionale "Critical Hermenutics" dell'Università di Cagliari.

Ho avuto modo di parlare con il Maestro che, molto gentilmente, mi ha ascoltato ed ha accettato la mia proposta.

Per rendere più agevole lo svolgimento dell'intervista ho concordato con il Maestro che gli avrei inviato le domande.

- Che cos'è l'Ayurveda? L'Ayurveda è una scienza medica? L'Ayurveda può essere definita come un' "arte medica"?

"L'Ayurveda non è solo un sistema di medicina per la cura delle malattie, ma anche una sapienza progettata per mantenere, migliorare il nostro benessere interiore e la vita stessa in tutti gli aspetti. Il termine Ayurveda significa "conoscenza (veda) della vita (ayus), che denota un intero sistema di benessere. Questa disciplina dà la conoscenza di come vivere in armonia, sano, felice, senza stress. È una tradizione di assistenza sanitaria originaria dell'India da oltre 5000 anni.

La moderna società indiana riconosce l'Ayurveda come un sistema medico legittimo. I praticanti ricevono una licenza statale, formazione medica istituzionalizzata. Circa i due terzi delle popolazioni rurali indiane, che costituiscono il 70% della popolazione totale, utilizza l'Ayurveda per i loro bisogni primari di assistenza sanitaria."

- Che cosa può insegnarci l'Ayurveda sulla vita e sull'uomo?

"Ayurveda insegna due principi fondamentale per ogni individuo:

- 1) Sat vruti (miglioramento della vita spirituale dell'individuo),
- 2) Swastha vruti (miglioramento del benessere).

L'uomo deve impegnarsi ad applicare entrambi come scopo della vita ogni giorno.

Per raggiungere questo scopo insegna come gestire il tempo rispettando l'età, il luogo dove vive, clima, lavoro etc, secondo la vita giornaliera che viene chiamata (Dinacharya) e secondo i cambiamenti stagionali (Rutucharya). L'Ayurveda dà tante indicazioni vantaggiose de seguire nel corso della vita per raggiungere lo scopo dell'uomo. Inoltre fornisce le indicazioni svantaggiose che ostacolano il cammino spirituale della vita."

- Qual è lo scopo dell'Ayurveda?

"Lo scopo della vita è di ritornare alla nostra origine, la verità, lo stato pura senza qualità; questa viaggio è come ritornare a casa, uscire fuori dal Maya; seguendo i quattro i principi chiamati in ayurveda Purushastra Darma.

Purushastra Darma sono quattro principi fondamentale da seguire dall'uomo: Dharma, Arta, Kama e Moksha.

- 1) Seguire il Dharma, cioè eseguire il proprio dovere nella lunghezza della vita.
- 2) Seguire Arta, cioè la corretta comprensione e mantenere il benessere della vita.

3) Seguire Kama, cioè la felicità, mantenere sempre la contentezza o la felicità che dipende da giusta comprensione (Arta).

4) Lo scopo finale della vita è Moksha cioè la libertà dalla vita,

Essere in totalità e vivendo assenza di disturbi.

Per realizzare libertà devo sperimentata la felicità. Essere in felicità è necessario comprendere correttamente.

Seguire il proprio dovere è la corretta comprensione.

La purificazione, fortificazione e rilassamento sono le pratiche fondamentali per condurre uno stile di vita con lo scopo della liberazione, Moksha.”

- Qual è la filosofia dell’Ayurveda?

“Lo studio dell’esistenza o cosmogonia è la filosofia, l’Ayurveda spiega questo secondo i pensieri del grande maestro Samkya, chiamato Samkya Darsan, dell’Ayurveda.

Analizza: Chi sono io? Cos’è il mondo? Chi è Dio? Dio è l’anima cosmica mentre “io” è l’anima individuale e il mondo dove l’anima vive per raggiungere Dio.

L’ayurveda spiega questo in 25 principi:

1 - Purusha si riferisce a Dio, l’assoluto, l’esistenza in assenza di qualità o manifestazione.

2 - Prakruti si riferisce ad ogni esistenza animata e non animata.

3 - Mahat indica (intelligenza superiore) mentre Buddhi (intelligenza inferiore)

4 - Ahamkar si riferisce a 3 qualità dell’ego: Satva, Rajas, Tamas (ego puro, dinamico e passivo)

5 - Manas si riferisce alla mente dove si muovono intelletto ed ego.

6/10 - Tanmatra si riferisce i 5 sensi: udito, tatto, vista, gusto e olfatto.

11/15 - Gnanendriya si riferisce ai cinque organi percettivi: orecchie, pelle, occhi, lingua e naso

16/20 - Karmendriya: bocca, gambe, braccia, organi genitali e organi escretori

21/25 - Mahabhuta, i cinque elementi: Spazio, Aria,

Fuoco, Acqua e Terra.

Tutti questi 25 principi compongono la vita e viene chiamata Jivanam.”

- Cosa intende l’Ayurveda per malattia, per disturbo e per salute?

“Secondo l’ayurveda la malattia risiede sempre nel corpo sottile, ed è attraverso il corpo fisico che si manifesta.

Sebbene vari fattori causano le malattie, la maggior parte delle malattie origina dal uno squilibrio dei Tridosha, tre energie governative dell’essere umano.

Questo squilibrio è causato da un errore dell’intelletto o coscienza chiamata Pragnaprada, in conseguenza ad un errore di stile della vita.

Inoltre la malattie origina da una reazione dovuta ad una insoddisfazione o ad una “indigestione” intellettuale ed emozionale. Una reazione di stimoli determina la salute o la malattia.

I disturbi possono essere recenti o cronici, fisici o mentali; un disturbo mentale riflette il corpo e viceversa. Un disturbo mentale riferisce alla mancanza di pace e felicità. La pratica spirituale stabilisce uno stato di pace senza disturbi mentali. Affrontare ogni situazione, che può essere bene o male con la chiarezza e tranquillità, senza stress porta la pace nella vita.

La Salute è uno stato di soddisfazione mentale senza disturbi. Lo stato di disturbi dipende dalle reazioni agli stimoli giornalieri. Un corretto comportamento e attività, una corretta nutrizione e riposo, insieme ad una buona digestione, buona assimilazione ed buona eliminazione determinano un buon stato di salute.”

Continua nel prossimo numero...!

PANCHAKARMA: PURIFICAZIONE TOTALE

- maestro

In sanscrito Panchakarma significa “cinque azioni” e, nello specifico della terapia ayurvedica, indica le cinque pratiche principali finalizzate alla purificazione dei dosha, che devono sempre essere mantenuti in equilibrio. I dosha sono i tre umori o le tre “organizzazioni” alla base della costituzione del corpo. Ogni costituzione individuale è determinata dalle porzioni relative ai tre dosha: vata (Spazio e Aria), pita (Fuoco e Acqua), e kapa (Acqua e Terra). La costituzione di un individuo si determina nel momento della formazione dell’embrione e l’Ayurveda distingue dieci tipologie di base, costituite da uno o più dosha: vata; pita; kapa; vata-pita; pita-kapa; kapa-vata; pita-vata; kapa-pita; vata-kapa; vata-pita-kapa (la più rara). Ogni individuo possiede un proprio equilibrio di vata, pita, kapa, secondo la propria natura, e questa condizione rappresenta il suo bilanciamento. Quando questa condizione di origine viene alterata si generano delle patologie, l’Ayurveda sostiene, infatti, che la salute sia ordine ed equilibrio, mentre la malattia disordine e alterazione (concetto che viene esteso anche allo stile di vita, che costituisce uno dei principali indicatori nel determinare la buona o la cattiva salute).

La pratica del Panchakarma permette di ripristinare i dosha e di rallentare l’invecchiamento delle cellule. Al termine del trattamento, il paziente noterà un rilevante miglioramento della sua memoria e dei sensi, che diventeranno più acuti e pronti. Inoltre è possibile riscontrare un generale aumento dell’energia fisica e vitale. Durante la terapia vengono praticati tutti i giorni yoga e meditazione, e il Vaidya (medico ayurvedico) non manca di intrattenere un confronto quotidiano con l’assistito, al fine di sostenerlo dal punto di vista psicologico.

La preparazione (purvakarma) e le cinque pratiche purificatorie (pradanakarma)

Per eseguire un Panchakarma occorrono 45 giorni, che rappresentano l’arco temporale necessario affinché il corpo sia purificato in profondità. Questo periodo può essere ridotto a due settimane, per as-

secondare le necessità dei pazienti occidentali, ma anche con una settimana di trattamento intensivo si possono raggiungere risultati ottimi. La prima fase del Panchakarma viene chiamata Purvakarma, e consiste in una preparazione del corpo al momento della purificazione, in modo da favorire la successiva eliminazione delle tossine. Quindi si pratica il massaggio Snehana: un’applicazione di olio su tutto il corpo secondo una tecnica che spinge il movimento delle tossine verso il tratto gastro-intestinale, contribuendo anche a togliere lo stress e a tonificare il sistema nervoso. La preparazione necessita anche di Swedana: bagni di vapore e successiva applicazione di tamponamenti caldi con impacchi di erbe medicate (othadam) su tutto il corpo, in modo da favorire la traspirazione della pelle e la penetrazione del nutrimento apportato dall’olio fino alla profondità delle cellule.

I dosha sono ora pronti ad affrontare la seconda fase, Pradanakarma, che comprende le cinque principali pratiche di purificazione, le cui modalità cambiano a seconda della costituzione individuale (prakruti) e dello stato di disequilibrio (vikruti) del singolo. La pratica più importante è costituita da Vamana (vomito terapeutico): attraverso l’ingerimento di decotti medicati il corpo elimina l’eccesso di kapa pulendo stomaco e polmoni. Vamana contrasta anche asma, pesantezza, pigrizia, depressione, insoddisfazione, e scioglie blocchi emotivi ed energetici. Se il vomito terapeutico viene condotto correttamente, il paziente proverà un gran sollievo a livello dei polmoni, respirerà liberamente, avvertendo leggerezza nel petto, chiarezza mentale e appetito. La pratica deve essere eseguita sotto la supervisione di un esperto in Ayurveda, in quanto presenta dei rischi, è sconsigliata a chi soffre di malattie gravi o in caso di ulcera, gastrite, infiammazioni degli organi, cardiopatia o una recente bronchite, o in caso di gravidanza. Le altre pratiche di Pradanakarma prevedono: un enteroclisma (Basti) effettuato con olio o decotti medicati per migliorare il funzionamento del colon;

una purga (Virechanam), a base di erbe ayurvediche naturali, che aiuta a eliminare l'eccesso di pita e le scorie, andando a migliorare la salute degli organi digestivi; la pulizia delle vie nasali (Siro Virechan) attraverso l'inalazione di preparati a base di erbe e di spezie per ripristinare un corretto funzionamento delle vie respiratorie; pulizia del sangue (Rakta Moksham) con l'assunzione di un decotto a base di erbe mediche in grado di eliminare le tossine presenti nel fegato, nelle vene e nelle arterie.

La terza fase: mantenimento (paschatkarma) e corretta alimentazione

L'ultima fase del Panchakarma, denominata Paschatkarma, comprende la dieta, le terapie di sostegno e il regime di vita da seguire. I trattamenti di mantenimento sono molti, tra questi: Parisekam (bagno di erbe), Pathu (applicazione di creme medicate su tutto il corpo o sulla zona interessata), ma il più conosciuto è senza dubbio il Sirodhara, che prevede la colata di un olio medicato caldo a getto continuo e costante al centro della fronte. Questo trattamento dona profonda rilassatezza alla mente e al corpo ed è in grado di eliminare disturbi causati dalla tensione, come insonnia, emicrania, caduta e ingrigimento dei capelli, disturbi degli occhi; previene inoltre anche fenomeni ischemici.

L'alimentazione svolge un ruolo determinante prima e dopo il Panchakarma. Successivamente, è preferibile seguire per un mese una dieta a base di kitchadi (riso, soia verde decorticata, varie spezie, sale masala) e ghee gruta (burro chiarificato medicato). Si sconsiglia l'utilizzo di bevande e cibi freddi, di caffeina, zucchero bianco, evitando anche prodotti industriali con conservanti e coloranti. Durante i processi di purificazione del Panchakarma il fuoco gastrico non deve essere stimolato, perché nel momento in cui le tossine si accumulano lungo il tratto gastro-intestinale, il suo potere risulta indebolito.

Panchakarma: FAQ

- Solo gli individui sani possono sottoporsi a questo trattamento?

“Le persone sane possono sottoporsi al panchakarma una volta l'anno, scegliendo il periodo migliore in base alla propria costituzione, mentre chi ha una malattia può intraprendere questa pratica in qualsiasi periodo dell'anno con l'accortezza di farlo prima di iniziare una cura. In generale un dosha tende ad accumularsi al termine di ogni stagione; è proprio in questo momento che diventa più utile intervenire con il Panchakarma.”

- Esiste una stagione migliore rispetto a un'altra?

“In generale la primavera è il momento migliore per la purificazione, ma per ogni costituzione esiste una stagione ideale: i mesi primaverili sono dominati da kapa dosha, sono quindi i più indicati per i tipi di costituzione Kapa, così come l'estate è maggiormente indicata per Pita e l'autunno per Vata.”

- Ci sono controindicazioni?

“È meglio evitare di sottoporsi al Panchakarma quando si è in gravidanza oppure se il paziente vive una situazione di forte angoscia, o in presenza di infezioni all'addome, ma anche in caso di ulcera, infiammazione degli organi addominali o seri problemi cardiopatici.”

- Per svolgere un Panchakarma bisogna andare in India o è possibile farlo anche in Italia?

“L'Ashram Joytinat svolge da 36 anni il Panchakarma in Italia. Purtroppo sono sempre più diffusi dei centri che eseguono questa terapia senza un'adeguata preparazione. Tuttavia anche in Italia esistono dei centri specializzati, che hanno un'esperienza riconosciuta nel campo dell'Ayurveda. Per effettuare un Panchakarma è fondamentale farsi guidare da un Vaidya, un medico ayurvedico, che con sensibilità e competenza sarà in grado di seguire in modo competente il paziente al fine di riequilibrare i suoi Dosha e risolvere le sue problematiche fisiche, con una ricaduta positiva sul piano fisico ed emotivo.”

IL PANCHAKARMA – LA MIA RINASCITA

Nel Panchakarma il bastone è “duro” ma la carota è dolcissima!

Come il nostro Caro Maestro ci ha spiegato, il Panchakarma è un rito di purificazione e non di benessere. Come tale richiede devozione e impegno.

Decidere di fare l'esperienza del Panchakarma spesso non è facile perché chi ce lo racconta sa ben dettagliare le pratiche e le difficoltà, mentre non sempre trova le parole per spiegare l'estasi ed il benessere che la pratica comporta.

“È una esperienza profonda e bellissima!”

“È stato stravolgente!”

“Mi ha cambiato la Vita!”

Si, ma... tutto questo cosa significa in pratica?

Nulla di quanto avviene nel Panchakarma è casuale! È un'avventura stupenda e come tale riserva il colpo di scena finale.

All'inizio del Panchakarma, ci viene chiesto di limitare al massimo l'uso dei cellulari e, ove possibile, prediligere unicamente i prodotti naturali messi a disposizione dall'Ashram. Quindi, ad esempio, niente dentifricio e creme varie.

Quando l'indicazione viene fornita dagli operatori sembra l'ormai solito rimarcare la nostra dipendenza dai social e dai prodotti chimici. Credetemi, non è così!

Ci sono pratiche fisiche invasive che richiedono una grande forza di volontà, richiede di rilasciare i nostri blocchi e le nostre paure. Ogni pratica è un passo in avanti nell'affrontare le nostre difficoltà.

In tutto questo non siamo soli: oltre al Maestro ci sono degli operatori ayurvedici, preparatissimi e sempre presenti. Sono persone formate dal Maestro e che, come Lui, ci donano presenza, amore, ascolto, sostegno e supporto continuo.

Il Corpo viene preparato alla pratica e, dopo di essa, viene confortato dei trattamenti Ayurvedici eseguiti con i prodotti naturali dell'Ashram che vengono abilmente scelti ed applicati: ogni pratica fisica è rinfrancata dall'Ayurveda mentre la mente viene incoraggiata e sostenuta dal canto dei Mantra.

Nella settimana di Panchakarma Corpo e Anima

vengono predisposti a questa esperienza: non viene tralasciato un solo aspetto del nostro essere.

Il Pachakarma è scendere nel profondo di Sé Stessi per rinascere a Nuova Vita.

È l'occasione per aprire il proprio cuore a Sé Stessi e di entrare in contatto con la propria Anima, di lasciare andare i pesi superflui di cui ci siamo caricati durante la nostra esistenza e di abbattere (anche solo in parte) quei muri che involontariamente, giorno dopo giorno, abbiamo costruito attorno al nostro Cuore. Per farlo è necessario concedersi il tempo di disconnettersi completamente dal mondo esterno (sia in termini di comunicazioni che in termini di prodotti e medicinali usati) per permettersi di esplorarsi nel profondo.

Il Panchakarma è un'esperienza mistica vissuta attraverso il nostro Corpo e i nostri Sensi.

Il Panchakarma non si può spiegare, va vissuto! La notizia che avrei fatto il Panchakarma ha sollevato le reazioni più svariate: chi ha strabuzzato gli occhi per l'impegno ed il coraggio che la pratica richiede, chi era colmo di gioia e chi ha semplicemente avuto fiducia in me e nella decisione che avevo preso.

Per me il Panchakarma è stato un atto sacro di amore e devozione incondizionati verso il Mio Maestro, Swami Joitymayananda. Non avevo ben chiaro tutto quello che avrei affrontato ma era un passo che sapevo di dover e voler compiere. È stata una scelta facile, spontanea, non pianificata ma tanto desiderata!

Il Panchakarma è stata la mia RINASCITA. Sono letteralmente rinata a Nuova Vita: ho lasciato andare pesi e pesantezze del passato per riconoscermi la possibilità di avere una Nuova Vita.

Con lo Shirodara sono scesa dentro me stessa: il massaggio mi ha aperto il cuore, il mio corpo mi è apparso costituito di una intensa luce dorata mentre emergeva dal bozzolo in cui ci si ritrova al termine di questo trattamento finale.

Ho visto la mia Anima ballare felice, finalmente sorridente e gioiosa, sotto il grande tiglio nel cortile dell'Ashram. La mia Anima mi si presentava felice e luminosa. Sorridente rideva serena, senza paure, senza limiti, senza strutture. Ero un'anima LIBERA DI ESSERE FELICE.

E non ero sola! Ero con le mie sorelle e non dovevo avere paura di nulla!

OGGI SONO RINATA. Oggi è stata una nascita finalmente serena, a cuore aperto e ... facile!

E' stato l'inizio della rinascita di un'Anima che è stata rinchiusa in un petto sofferente per tanti anni.

Ho pianto dalla gioia perché ho avuto modo di riscattare la mia prima nascita terrena. Una nascita intensa, difficile, difficoltosa e dolorosa.

Oggi invece la mia nascita non ha fatto del male a nessuno, oggi è stata una nascita costellata solo di gioia e risate di felicità.

Sono rinata oggi, nel giorno del compleanno della mia mamma.

Aom Shanti, Shanti, Shanti

Namastè

- Luana



L'ESPERIENZA DEL PANCHAKARMA

Quest'anno ho vissuto per la seconda volta l'esperienza del Panchakarma. Se da una parte conoscevo le pratiche e i trattamenti che mi aspettavano, dall'altra parte era stata un'esperienza piena di sorprese.

Appena arrivate in Ashram, la prima sorpresa: ho incontrato un'amica che non vedevo da tre anni! E nel giro di poche ore ho conosciuto tutte le belle persone con cui condividere quest'esperienza. Come sempre, in Ashram ci si sente subito a casa! Quest'anno fisicamente mi sentivo forte tutti i giorni. Ho sempre sentito una grande carica di energia; mi svegliavo tutte le mattine senza sveglia all'alba con il cinguettare degli uccelli. Facevo una lunga passeggiata per le colline e al ritorno andavo in grotta a meditare prima dello Yoga mattutino. Benché il mio corpo fosse forte, ero consapevole che la mia mente era abbastanza "ballerina" e che

la purificazione più difficile riguardava essa.

Durante la visita finale il Maestro mi aveva dato dei suggerimenti che la mia mente prontamente cominciavano ad elaborare. Poi durante il Shirodhara era come se si aprissero delle porte: per tutto il tempo ero travolta da onde di tristezza, felicità e commozione che sono state accompagnate amorevolmente dalle operatrici e dai miei compagni di avventura.

Tornata a casa, così purificata non avevo più né protezioni né filtri e tutto mi arrivava dritto al cuore. Dopo momenti di sofferenza sono stata travolta da un'ondata di amore condiviso la quale mi porta tutt'ora come una barchetta attraverso i meandri di questa vita.

Grazie di cuore Maestro per avermi dato la possibilità di vivere quest'esperienza!

- Annika

VADO A JOYTINAT A SEGUIRE PANCHAKARMA

Il Lunedì, ritornato il Maestro, il processo di purificazione si messe finalmente in moto. L'essenza tantrica dello Yoga mattutino prese vita attraverso una pratica magistrale condotta da Serena Folco, una delle discipole più vicine al Maestro dopo che lui arrivò in Italia, trent'anni fa. Fu lei a prepararmi a traverso il Yogasana per la pulizia che adesso ho capito che stava per accadere nelle mie cavità pelvica, addominale, toracica e respiratoria.

Dopo un'incontro ayurvedico personale con il Maestro per stabilire i disturbi costituzionali e un primo massaggio per aprire i nostri canali sottili, ogni giorno fu dedicato alla purificazione di una zona diversa. I trattamenti venivano sempre rinforzati con massaggi con oli caldi e medicati per aiutare a sbloccare il flusso tra le diverse cavità energetiche. È facile dimenticare che, da anni, nella nostra medicina moderna prevale la comodità. Le pillole bisogna soltanto comprarle e ingerirle: non sporcano fuori, non lasciano traccia e sono facili da trasportare. In Ayurveda, invece, gli oli, gli impasti, le siringhe, i clisteri, le polveri, le erbe e così via, bisogna conoscerli e non sono facili da gestire. Purtroppo dimentichiamo anche che quelle pillole hanno un'azione disturbante all'interno del nostro organismo. La differenza è che in una settimana di purificazione noi non abbiamo ingerito neanche un solo farmaco chimico, niente che non fosse di origine animale, vegetale o minerale.

Questa settimana è stata per me un'esperienza unica per capire sulla mia pelle l'approccio olistico ayurvedico e la potenza dei suoi massaggi caldi. Durante la settimana io continuai ad affidarmi alle mani intuitive, potenti e sagge di Serena. La trasformazione graduale e progressiva culminò il Venerdì con una trasformazione diretta. Dopo lo shiro-dhara, una colatura massiva di olio medicato sulla testa, io mi sentivo mentalmente in pace, pronta, direi, ad addormentarmi. Serena, invece, incubava altri piani. "Adesso che sei così rilassata, sento che è un buon momento per lavorare sul tuo plesso solare. Mi piacerebbe aiutarti a liberare le tue emozioni.

Vuoi che ci provi?"

"Vai pure", dissi io mezza fusa, incapace di pensare che dopo tutta una mattinata sciogliendo tensioni varie, questa ragazza sempre sorridente avrebbe ancora avuto forza per occuparsi delle mie emozioni. Invece sì. Con le mie difese mentali addormentate, Serena piombò su i miei punti Varma come una leonessa su una zebra insonnolita. Mentre Serena premeva i punti Varma nel centro del palmo delle mie mani e dei miei piedi, mi sentivo inchiodata alla croce come Gesù e quando finalmente mi colpì con tutta la sua forza sul plesso solare (localizzato in corrispondenza con il cuore) mi ricordai di un sogno che avevo avuto tre mesi prima e al quale allora non avevo trovato senso. Sognai che ricevevo una martellata furibonda al centro del cuore e mi sveglia subito, di colpo. Curiosamente, mi svegliai tranquilla, senza nessuna ansia. Girai e rigirai il sogno, ma non riuscii a capire cosa mi voleva dire. Stavo per morire?

Adesso, sdraiata per terra, capivo finalmente che fu un sogno precognitivo. Serena, con la sua potente energia, era riuscita a aprirmi il Chakra del plesso solare e a fare uscire tutte le emozioni che da tempo erano state chiuse lì, girando nel buio. Lo sentii davvero come un miracolo. Dal centro del mio corpo sentii che ne usciva una tristezza antica, millenaria, una tristezza segreta, di molte vite e molte generazioni.

Il giorno dopo ero seduta con il Maestro a pulire i fiori di zafferano per la cerimonia finale e gli chiesi perché non scriveva la sua biografia. Lui tacque. Pensandoci adesso credo che gli allievi saranno la vera biografia di un Maestro. Essendo così, Swami Joythimayananda l'ha già scritta. Grazie, Maestro, per avere formato dei terapeuti ayurvedici così generosi, presenti e amorevoli come Serena e Carles. E grazie a Valentina, Sarah, Cinzia e Giannella per avere scelto anche loro questa strada di crescita interiore e averci accompagnato con infinita pazienza.

- Carmen

DOCCIA FREDDA

- maestro

Fare una doccia fredda per un massimo di 5 minuti, 3 volte a settimana, aiuta ad alleviare i sintomi della depressione. Le docce fredde possono essere utilizzate come una forma di terapia elettroshock delicata per le persone depresse. Molti impulsi elettrici vengono inviati al cervello dall'acqua fredda. Scuotono il tuo sistema per aumentare la vigilanza, la chiarezza e i livelli di energia. Vengono rilasciate anche endorfine, generalmente conosciute come ormoni della felicità. Questo effetto porta a sensazioni di benessere e ottimismo.

Aiuta a migliorare il metabolismo

Sebbene associamo il grasso bianco a malattie come l'obesità e le malattie cardiache, nasciamo tutti con il grasso bruno. I ricercatori hanno scoperto che il grasso bruno svolge un ruolo vitale nella salute degli adulti. I livelli di grasso bruno che sono sani indicano anche che i livelli di grasso bianco sono buoni. E il grasso bruno viene attivato dall'esposizione alle basse temperature.

Le persone obese non possono semplicemente iniziare a fare docce fredde per perdere peso senza cambiare altre abitudini di vita. Fare una doccia fredda tre volte alla settimana, invece, può aiutare ad aumentare il metabolismo. Nel tempo, può aiutare nella lotta contro l'obesità.

Migliora la circolazione

Può essere scomodo immergere i nostri corpi in acqua fredda, ma può anche essere tonificante. Questo perché l'acqua più fredda della nostra temperatura corporea naturale fa sì che il corpo lavori in modo leggermente più complicato per mantenere la sua temperatura interna. Se assunte regolarmente, le docce fredde possono rendere il nostro sistema circolatorio più efficiente. È stato anche segnalato che le docce fredde migliorano l'aspetto della pelle di alcune persone, portando a una migliore circolazione.

Gli atleti conoscono questo vantaggio da anni, anche se solo di recente abbiamo visto dati che supportano l'acqua fredda per la guarigione dopo un infortunio sportivo. Il ghiaccio aiuta a ridurre l'infiammazione quando ci ammazziamo o strappiamo un muscolo per lo stesso motivo. Riducendo

la temperatura di un'area del corpo, acceleriamo la distribuzione di sangue più caldo e appena ossigenato in quella zona. E questo accelera i tempi di recupero. Alcune persone possono beneficiare di docce fredde per aiutare il sangue a muoversi più rapidamente attraverso i loro corpi. Questi includono persone con cattiva circolazione, ipertensione e diabete.

Aiuta a combattere le malattie comuni

I nostri corpi sono progettati per diventare resistenti agli elementi esposti. Ad esempio, i leucociti aiutano a combattere le infezioni nel corpo. I leucociti sono attivati dallo shock dell'acqua fredda nel flusso sanguigno. Fare docce fredde può aiutarti a combattere malattie comuni come l'influenza e il raffreddore.

Uno studio ha persino indicato che le docce fredde potrebbero rendere il corpo più resistente a determinati tipi di cancro. Inoltre, uno studio clinico nei Paesi Bassi ha rilevato che coloro che avevano docce fredde avevano meno probabilità di essere senza lavoro.

Limiti e rischi

Le docce fredde non sono un toccasana magico per qualsiasi condizione. Dovrebbero essere usati per integrare i trattamenti tradizionali ma non come sostituti.

Tieni presente che le persone che assumono farmaci per la loro salute mentale non dovrebbero interrompere bruscamente l'assunzione a favore di qualsiasi trattamento. Le persone con depressione clinica a lungo termine o una diagnosi di condizioni di personalità bipolare o borderline non dovrebbero usare docce fredde per sostituire ciò che il loro medico ha prescritto in nessuna circostanza.

Se ti senti male, dimesso di recente dall'ospedale o sei comunque immunocompromesso, aspetta di provare le docce fredde. Mentre l'abitudine della doccia fredda è benefica per la maggior parte delle persone, l'abitudine richiede un po' di tempo per abituarsi. Il corpo può essere tassato dal processo di abituarsi ad esso.

IN CAMMINO CON SWAMI JOYTHIMAYANANDA VERSO MAHAJYOTIH

Mahajyotih dal sanscrito Grande Luce è il nome del nostro Centro di Ayurveda e Yoga inaugurato a Treviso il 26 Settembre (giorno di Santi Medici come dice mia suocera) 2021 con la benedizione del Maestro.

Qualcuno forse ricorderà il mio precedente articolo nel giornalino di Dolce India 2021 "La mia Ayurveda: un biglietto senza ritorno" scritto dopo essermi sottoposta al Panchakarma nell'Ashram. Il mio cammino con Swamiji è iniziato proprio lì, quando dopo un periodo di difficoltà legate al mio percorso professionale occidentale di medico specialista ed un master in medicina ayurvedica, sentivo crescere dentro me una forte spinta a rivoluzionare la mia vita, abbandonare l'attività finora svolta per dedicarmi alla Conoscenza della Vita, l'Ayurveda.

Conoscere il Maestro e praticare Yoga con lui è stato un passo in avanti decisivo, la sua forza e la sua stabilità insieme alla pratica costante e radicante delle asana apprese secondo il suo metodo, hanno acceso in me una grande forza di volontà. Il panchakarma ha annullato le mie paure. La pace acquisita mi ha permesso di vedere chiaramente aprirsi la strada di luce di fronte a me e prendere ferma decisione di affittare quel magnifico luogo che avevo visto mesi prima, dove per un momento avevo sognato il nostro (il mio percorso è sempre sostenuto, condiviso e promosso da una dolce anima che mi sta sempre affianco, Marco, marito e come me medico ayurvedico) centro di Ayurveda e Yoga e dove il Maestro aveva detto che sarebbe venuto ad aiutarci nella partenza portando la sua energia e la sua conoscenza.

E così è stato: accompagnati e quasi sospinti da tutte le energie dell'Universo è nato Mahajyotih!

Da un centro disperso nella campagna veneta ed i timori che nessuno sarebbe venuto a conoscerci, l'energia del Maestro ha iniziato a trasformare la realtà ancora prima dell'openday del 26 settembre. Dieci giorni prima dell'inaugurazione avevamo tal-

mente tante richieste che speravamo in una giornata di sole per poter stare all'aperto ed accogliere tutti!

Il Maestro, armato del suo più amato sostegno, la dolce Vasuki e di una forte e valida spalla, l'instancabile Letizia, parte da Corinaldo per arrivare a Treviso la sera del 25 settembre, io e Marco eravamo ancora in pieni preparativi, tutti e 3 ci raggiungono a Mahajyotih: che gioia vederli arrivare, che emozione abbracciarli tutti e sederci insieme nella nostra Shala!

Appena entra il Maestro mette la bussola a terra "Tu dovere insegnare sempre ad Est, il lato dove nasce il sole, più energia...o al massimo a Nord, il lato divino...ma mai insegnare a ovest, pesantezza, il sole tramonta e a sud troppo calore", poi alza gli occhi e nota la colonna al centro della sala che sostiene il tetto a cono "mmm...colonna ostacolo per insegnare, problema..." e un pò pensieroso inizia a guardarsi intorno. Nota alcune immagini sacre che per non scioccare troppo chi per la prima volta sarebbe entrato l'indomani, io e mia mamma avevamo distribuito in giro per la sala. "Tu perchè non mettere tutte immagini insieme? Le persone entrare e provare shock guardando, così muovere emozioni" e mentre ero distratta nel prendere alcune cose, lui velocemente prende tutte le immagini, le riunisce e crea l'altare e sorridendo con gli occhi pieni di luce mi dice "io spero non fare torto tua mamma".

Accendiamo così la fiamma, un incenso, recitiamo insieme alcuni mantra e poi guardando nuovamente la colonna il Maestro esclama "Ahhh...colonna collegare terra a cielo! Essere Brahma della sala! Tu pregare su colonna, quando persone problema dire di pregare attorno colonna" e prendendo alcune stoffe che aveva portato con sè le avvolge attorno alla colonna, adornandola come gli induisti usano fare con le rappresentazioni delle divinità ed infine soddisfatto: "Ecco, ora colonna diventata opportunità!".

La magia del Maestro era in azione, trasformando qualunque cosa incontrasse con semplicità! Arriva così la mattina del 26 settembre 2021, avevamo programmato un'intera giornata di attività tra Yoga e Ayurveda, c'era il sole, i partecipanti sono arrivati numerosi e felici. Vasuki e Letizia come due caterpillar hanno ingranato la prima e via dritte, hanno pensato a tutto: accoglienza, iscrizioni, Brhami Rasa e Paiaru Podi per ricaricare le pile per tutti. Mi sono sentita veramente sostenuta ed aiutata senza neppure doverlo chiedere. Un grazie gigante è comunque poco, ma che sono nel nostro cuore sono certa che lo sanno bene tutti e 3 i nostri amati Special Guests ;-)

Arriva così il momento della Puja e del fuoco sacro, la sala era piena di gente accorsa per conoscere il Maestro ed ascoltare le sue parole... recitavo i mantra ed ogni tanto aprivo gli occhi e mi sentivo felice e piena di meraviglia, io, Marco e Vasuki sedevamo accanto a Swamiji e potevo toccare oltre i confini del mio corpo la loro presenza: stava davvero accadendo! Il centro era pieno di persone, Ohm e Mantra vibravano ovunque purificando qualsiasi cosa incontrassero. Se avessi anche solo provato ad immaginarlo qualche anno prima mai avrei potuto credere possibile l'immensità di ciò che è accaduto nella nostra vita dopo aver conosciuto il Maestro e l'Ashram.

Nella potenza di tutto ciò è così trascorsa l'intera giornata, il sole è tramontato, soddisfatti e pieni di gratitudine abbiamo finalmente iniziato a scrivere questa nuova pagina della nostra vita!

L'indomani è arrivato nel vuoto più totale, questo era quello che sentivo dopo aver inaugurato Mahajyotih "Tu ora realizzato tuo progetto, adesso portare avanti" sono state le ultime parole che il Maestro mi ha detto quel giorno abbracciandomi forte e che come una benedizione risuonano continuamente nel mio cuore mentre apprezzo il primo anno di vita di Mahajyotih appena trascorso pieno di soddisfazioni e di gioie.

L'ultimo giorno trascorso insieme a Joythinat, Vasuki e Letizia lo abbiamo dedicato a passeggiare nella natura a Polcenigo, dove l'acqua santa e miracolosa scorre e sgorga dalle sorgenti del Gorgazzo.

Quando il Maestro ha visto l'acqua si è riempito di gioia. Se non fosse stato che era ghiacciata, si sarebbe di sicuro tuffato senza pensarci un attimo, ma messi i piedi a mollo si è subito reso conto di non poter sfidare oltre la temperatura del torrente. Il Maestro incarna tutte le età della vita, la sua forza è tipica dell'età adulta, la sua saggezza e accoglienza della vecchiaia, la purezza e la felicità dell'infanzia. Come questo sia possibile non lo so, ma trascorrendo alcuni giorni insieme a lui è davvero ben visibile! Come quando, colto dalla sorpresa nel vedere forse per la prima volta una sorgente d'acqua, incuriosito dal non capire come facesse a sgorgare dalla roccia, ha voluto avvicinarsi il più possibile a quel punto, ma per l'instabilità del suolo sconnesso è stato subito trattenuto da Vasuki, sempre attenta e paziente. In un momento in cui lei era distratta però, il Maestro ha subito ingranato la marcia, avviandosi velocemente verso la sorgente.....eeeeee "Maestro-ooo....porca vacca!!!"...sentiamo urlare con preoccupazione. Eravamo tutti distratti in quel momento. Fatto sta che il Maestro, per vedere a tutti i costi la sorgente d'acqua da vicino, è volato a terra perdendo una scarpa e cadendo anche in malo modo, per fortuna senza riportare troppi danni, a parte un bell'ematoma su un piede. Dapprima preoccupati, dopo aver appurato che non si era rotto nulla, ci siamo fatti una bella e sana risata!

Ecco, questo è il Maestro! Ci insegna ad essere felici e puri come i bambini, ad affrontare la vita con tranquillità e gioia, a comprendere che "nella vita bene e male sempre c'è", a vedere le "difficoltà come opportunità", ad andare oltre il problema per trovare la soluzione, a saper pazientare, a lasciarsi sorprendere ed incuriosire, ad apprezzare, riposare, vivere con distacco senza lasciarci trascinare dalla mente, a cogliere ogni occasione come un'espressione della volontà divina.

Grazie Maestro per i tuoi preziosi insegnamenti, grazie per ispirarmi nel trasmetterli a mia volta a coloro che passano, sono passati e passeranno ancora a conoscerci a Mahajyotih, dove ti aspettiamo presto per festeggiare insieme il primo anno di luce appena trascorso!

Con devozione, Lucia

TRE LAGHI, TRE DOSHA

- Danilo Hartmann



Il viaggio del Maestro che lo porterà in visita ai tre dei più grandi e straordinari laghi italiani inizia sul lago di Como dalla devota e allieva Elena Toma.

Il giorno dell'arrivo il Maestro è stato accolto da Elena e tutta la sua famiglia, per molti di noi il Maestro non è solo un maestro, è molto di più, per noi è come un padre e come esso viene accolto. Non ero presente al suo arrivo da Elena ma sono sicuro che anche in questo caso non sia stato differente perché l'energia che si genera intorno a noi devoti è qualcosa che ci accomuna nei sentimenti e nell'amore che nutriamo nei suoi confronti. Fin da subito il Maestro, con la sua semplicità, la sua curiosità e il suo autentico interesse nei confronti degli altri, ha chiesto molte informazioni, soprattutto ai genitori di Elena. Il giorno successivo tutti insieme si sono recati presso l'Abbazia di Piona sul lago di Como, una struttura gestita da monaci immersi in quel silenzio necessario al dialogo con Dio, non oziosi ed inoperosi, bensì sempre protesi a quel salutare equilibrio tra corpo e mente che si assicura attraverso il lavoro creativo. Il Maestro ha passeggiato molto in contemplazione e silenzio osservando le opere, poi in una stupenda grotta dedicata alla Madonna ha voluto condividere una meditazione con tutti, un momento magico racconta Elena, di energia forte, piacevole e immensa pace. Ritornati a casa si sono recati nell'orto dove il Maestro ha dato innumerevoli consigli su come fare e come gestire sia l'orto che il giardino di casa. La giornata successiva, a differenza della precedente passata tranquillamente in contemplazione tra Abbazia e orto, è stata un pochettino più movimentata. Di prima mattina il Maestro è stato portato in visita a

Villa Carlotta, una delle ville storiche più conosciute al mondo. Questa Villa conserva e valorizza un patrimonio storico-artistico e botanico unico sul Lago di Como e lo offre come realtà da vivere per tutto il territorio. Costruita alla fine del Seicento dai marchesi Clerici di Milano, la Villa racconta oltre trecento anni di grande collezionismo e ogni anno apre le porte di un affascinante giardino botanico a migliaia di visitatori provenienti da tutto il mondo. Questo è stato un momento magico perché il giardino, oltre che per le numerose piante, è famoso anche per le sue camelie che fioriscono proprio in primavera, il giardino era quindi tutto in fiore e ha fatto vivere un'esperienza sensoriale bellissima. Nel pomeriggio è iniziato l'evento organizzato da Elena presso il suo centro, dedicato a YOGA e AYURVEDA. Il Maestro con la sua immensa umiltà aveva chiesto ad Elena cosa fosse significativo fare in quella giornata e cosa doveva trasmettere lui ai suoi allievi. Insieme fu concordato che oltre alla filosofia, l'insegnamento e la conoscenza che sono molto importanti, quello di cui le persone potevano avere bisogno sarebbero stati degli strumenti pratici per poter migliorare concretamente la loro vita, ed è quello che il Maestro ha fatto. Gli allievi hanno potuto così portare a casa semplici strumenti per come affrontare la loro quotidianità ed eventuali problemi nella tranquillità, nella pace e nella soddisfazione. La giornata si è conclusa con il fuoco sacro, dove per gli allievi di Elena, dei quali la maggior parte non aveva mai preso parte ad un rito come questo, è stato un momento unico, ricco di emozioni e che sono sicuro si porteranno nel cuore per tutta la vita. Luca, il marito di Elena, per il suo compleanno aveva pensato di regalarle una statua del Buddha da mettere in giardino e questa, senza nessuna programmazione, è arrivata proprio appena finito il fuoco sacro, come fosse una benedizione, ed è stata messa proprio dove era stato fatto il fuoco, un momento di enorme commozione e sacralità anche per il Maestro. Il giorno successivo, io e Luca ci siamo accordati per incontrarci a Manno, in Svizzera. Perché Manno? La settimana prima mi ero recato in un posto vicino ad Ascona e nel visitarlo avevo subito pensato che sarebbe stato fantastico portarci il Maestro, considerando poi che questo posto si trova proprio su una delle strade che dal lago di Como conducono in Ossola dove io abito, quale miglior occasione!

Il giorno successivo, io e Luca ci siamo accordati per incontrarci a Manno, in Svizzera. Perché Manno? La settimana prima mi ero recato in un posto vicino ad Ascona e nel visitarlo avevo subito pensato che sarebbe stato fantastico portarci il Maestro, considerando poi che questo posto si trova proprio su una delle strade che dal lago di Como conducono in Ossola dove io abito, quale miglior occasione! Ma niente è a caso e sembra che l'universo e le energie portino dove bisogna andare. Momento di grande commozione quando, seduto al tavolino, mentre sorseggiavo l'acqua ordinata poco prima, alzando gli occhi vedo arrivare il Maestro accompagnato da Luca. Mi alzo e accorro subito verso di lui prostrandomi ai suoi piedi e dandogli poi con un caloroso ed immenso abbraccio. Il Maestro anche quando non c'è, c'è, ma io avevo immensamente bisogno di quell'abbraccio, dopo un inverno molto difficile, è stato proprio come il calore del sole in primavera. Ad un certo punto racconto del perché avessi voluto che ci incontrassimo a Manno. Spiego che qualche giorno prima mi ero recato al Monte Verità, che si erge sulle colline che sovrastano Ascona ed il Lago Maggiore, e che questo luogo rappresenta da sempre un polo magnetico di convergenze di idee, tendenze, sperimentazioni e personaggi storici. Qui c'è un centro congressuale e culturale all'avanguardia gestito dall'omonima Fondazione che immerso nella quiete e nel verde di un parco di oltre 7 ettari, con un impareggiabile panorama sul Lago Maggiore, offre ai visitatori esperienze uniche, una di queste è la Casa del Tè. Siccome ero a conoscenza del fatto che in India, parenti del Maestro, hanno coltivazioni di Tè, ho subito pensato di coinvolgerlo nella visita di questo luogo con energie particolari e ad una degustazione di tè. Raccontata la mia idea vedo Luca sbalordito che mi dice: "Beh Danilo, pensa che era nei nostri desideri portare il Maestro qui perché anche Elena era a conoscenza delle piantagioni di Tè dei parenti del Maestro in India e di questo posto, ma con tutti gli impegni e le cose fatte, questa cosa è sfuggita" ma non è fuggita al cosmo e all'universo che ha fatto sì che lì ci andasse accompagnato da me senza che nessuno di noi sapesse nulla...

Abbiamo fatto un giro veloce del monte e ci siamo subito recati alla coltivazione, dove il Maestro ha chiesto di poter parlare, se fosse possibile, con la responsabile per poter fare alcune domande, infine

ci siamo recati nella casa dove abbiamo fatto la degustazione di cinque diversi tè. Conclusa la visita ci siamo diretti verso Domodossola per il pranzo preparato con cura e amore da mia mamma Lidia coetanea del maestro. Nel pomeriggio abbiamo fatto degli incontri individuali, per poi prepararci per la conferenza serale. Era la terza conferenza tenuta da me e mia sorella Ivanka presso la nostra sala riunioni e come sempre la sala era piena perché ogni volta il Maestro è in grado di lasciare il segno nei nostri clienti e allievi, l'argomento in questione era del perché la guerra. Il Maestro con la sua filosofia, insegnamenti, strumenti ed esempi pratici, ci ha illuminato su tanti aspetti della guerra e della vita: la guerra c'è perché c'è la pace e la pace c'è perché c'è la guerra. Dopo la conferenza, mia mamma, ci ha nuovamente deliziato con una buona minestra, prima di andare a dormire. L'indomani mattina, dopo un incontro individuale, ci siamo recati da me in azienda dove ho assistito ad una tra le scene più emozionanti della mia vita, l'abbraccio dei miei padri, quello naturale e quello spirituale, non si erano mai conosciuti prima d'ora ed è stato un bell'incontro amorevole e fraterno. In tarda mattinata io e Ivanka abbiamo accompagnato il Maestro ad Arona da suo figlio Kandeepan e i suoi nipotini, strada facendo ho approfittato per accompagnare il Maestro in visita ad un cantiere dove sto realizzando un B&B per chiedergli alcuni consigli, visto che il tema di base di questo B&B vuol essere Ayurveda e Yoga.

Continua nel prossimo numero...!



PRINCIPI PER UNO STILE DI VITA ARMONICO IN RAPPORTO CON L'UNIVERSO E CON I VIVENTI TUTTI

Come promesso eccomi a voi per queste brevi considerazioni. Direi anche suggestioni. Facile intuire perché leggendo il seguito...

- Lo stile di vita yogico/ayurvedico propone azioni semplici, ma complesse nello stesso tempo... complesse non complicate!
- È necessario considerarsi come elemento di una complessità Universale... noi siamo un universo e l'universo è noi.

Per cui le seguenti corrette abitudini giornaliere di vita rendono il benessere attivo in ogni nostra cellula... non sono facili ma nemmeno impossibili.

La percezione delle difficoltà insita nella consapevolezza di cambiare a livello sottile (emozionale, cognitivo...) è insita in ogni piccolo cambiamento a livello sottile poiché si porta come corollario un cambiamento biochimico del corpo. Ovvero cambiando pensieri, cognizioni, convinzioni e credenze si cambia la chimica del corpo. La portata di questo principio è intuitivamente immensa (è lo Yoga della tradizione!) e quindi, ecco le proposte:

- Vivere a contatto con la natura;
- Alimentarsi con il vitale (in antiche tradizioni è il VRILL, la viriditas ed altre.. nello *Yogayurveda* è il Orana, soffio della vita) vegetale, integrale, indenne e selvatico;
- Praticare attività fisica correlata all'età (Yoga, arti marziali, Chi Gong, lavori a contatto con la natura, Tai Chi, etc);
- Evitare intossicanti (cibo industriale, bevande gassate, zucchero bianco, alcool, farine raffinate, droghe, farmaci, detergenti chimici, TV e strumenti digitali);
- Dormire tra le ore 24 e le 2 del mattino, con riposo complessivo di 6, 7, 8 ore a seconda della costituzione;
- Avere buone relazioni con se stessi e con gli altri, evitando relazioni tossiche;
- Nella necessità di squilibrio/disarmonie rivolgersi assolutamente per prima a terapeuti naturali (natu-

ropatia, medicina naturale... come è nella ovvietà degli altri paesi civili europei);

- Abitare luoghi non inquinati (chimica ed elettromagnetismo).

Va da sé che sono principi semplici, ma per molti versi difficili... la raccomandazione è di applicarne il più possibile per osservarne nel tempo l'azione, soprattutto a livello sottile (emozionale e cognitivo). Se applicate cambiano le nostre emozioni disarmoniche, i nostri pensieri tossici, le nostre credenze incoerenti... il corretto rapporto con la natura ne è il semplice/complesso corollario. A livello mentale, logico, razionale (Buddhi e Gnanayoga sono insegnanti in questo caso) ci sembra di essere in una contraddizione profonda oggi e nel vissuto culturale di noi occidentali.

Infatti se viviamo in un contesto ove i principi di verità vengono dedotti da riflessioni su ipotesi, teorie e postulati, ci svegliamo quando ci rendiamo conto che essi sono estremamente confusi sia negli insegnamenti "ufficiali" sia nelle tecniche di comunicazione di massa applicate nella distorsione/ricerca del consenso a tutti i costi della quotidianità di noi occidentali.

In altre parole confondiamo le ipotesi con le teorie ed entrambe vengono fatte passare per postulati da cui derivano una serie di considerazioni. Corrette certamente nella sequenzialità della logica dialogica, ma assolutamente false in quanto discendenti da postulati che tali non sono; sono al massimo teorie (spesso unilaterali e di parte) se non pure e semplici ipotesi. Su questa enorme contraddizione sta decadendo tutta la cultura occidentale, mancano i riferimenti ai principi primi, principi in cui è caposaldo lo Yoga e l'Ayurveda.

Auguro a tutti un saggio proseguimento e approfondimento su questa via, la via del cuore, la via dello Yoga!

- Annibale D'Angelo



Correva, eccome se correva, l'anno 1992 ed io percepivo da tempo che la professione che stavo svolgendo era arrivata alla sua conclusione naturale: il filone si stava esaurendo. Decisi che era giunto il momento di svoltare. Completamente.

Non fare un salto nel vuoto, ma mettere a frutto la passione che avevo sempre conservato dentro di me: Imparare a massaggiare. La passione per il massaggio mi era stata trasmessa da mio Papà. In me il Dosha Vata è sempre stato il prevalente, anche se la mia mente possiede un buon Pitta organizzativo.

Mio Papà non aveva avuto la possibilità di studiare oltre la licenza elementare, ma aveva una consapevolezza olistica che a quell'epoca era inimmaginabile. Persona molto evoluta sul piano coscienziale e Umano. Aveva compreso che un sistema per farmi rimanere ferma almeno un pò, era quello di farmi "i grattini" sulla schiena. Così mi tranquillizzavo. Con il Tocco di quelle mani dolci, rispettose, sapienti. Senza volerlo, probabilmente, mi stava trasmettendo

do "il Tocco". Poi, ad un certo punto, io sempre molto piccola (avrò avuto 6/7 anni), pronunciò la frase che tuttora mi porto stampigliata dentro: **"Ricordati che le malattie nascono nella testa"**.

Dopo che lui lasciò il corpo (avevo 12 anni) vissi un periodo di intensa ribellione nei confronti di mia mamma, del mondo in genere e anche di Dio, che se l'era preso all'improvviso con una mattina senza che io potessi nemmeno salutarlo per l'ultima volta. Ad un tratto, verso i 16 anni, pensavo che se volevo comunicare, uno strumento valido, oltre a quello della scrittura che ho sempre utilizzato, poteva essere il corpo.

Verso la fine degli anni 80 mi recai in un monastero Buddhista per un periodo di Silenzio e Meditazione e incontrai per la prima volta l'Ayurveda. Durante il fine settimana veniva proposto un'introduzione al Massaggio Ayurvedico. Era una donna indiana a guidarlo. C'era anche un bimbo piccolo con lei.

A quel primo contatto con l'Ayurveda rimasi molto colpita.

Comprai degli oli, iniziai a massaggiare spontaneamente amici e parenti. Poi però la mia vita mi propose ancora delle situazioni diverse e lasciai sedimentare il tutto.

Un pomeriggio, nel '92 appunto, mi trovavo dalla parrucchiera e sfogliai una delle riviste che si possono trovare nei saloni. Un articolo parlava dell'Ayurveda in Italia. Trovai la sede più vicina alla mia città: Trieste. Presi contatti con la persona che dirigeva il Centro, la quale molto gentilmente mi invitò a presenziare ad una lezione.

Arrivai con il mio zainetto sulle spalle. Il centro era situato in un palazzo. Entrai. Vidi molte persone in quella classe, sedute a terra su dei lenzuoli, vestite di bianco. C'era, in fondo, un Signore indiano che era di certo il Maestro. Diceva cose che non comprendevo, citava termini in sanscrito. Mi misi tranquilla ed ascoltai. Alla fine della lezione, quel Signore mi chiamò a sé. Un pò intimidita mi avvicinai. Mi chiese da dove venissi e se avessi già avuto esperienze di Ayurveda. Dissi che venivo da Udine e che no, quella era la mia prima volta.

Disse: "Pensaci, secondo me tu hai già fatto qualcosa di Ayurveda".

Io gli raccontai l'episodio al monastero buddhista e lui, con un sorriso a piena bocca e uno sguardo luminoso, affermò: "Vedi, ti avevo detto che avevi già fatto Ayurveda, quella donna è mia moglie!" Per poco non caddi indietro.

Non poteva saperlo, non sapeva nemmeno chi fossi. **MA LUI LO SAPEVA.**

Da quel momento sono passati 30 anni. Non mi sono più staccata dal Dharma.

Ho iniziato il corso di studi con l'Abyangam ed ho proseguito, su consiglio del Maestro, con lo Yoga. Ad un certo punto, pur non avendo ancora completato gli studi di Yoga, Lui disse che ero pronta per l'insegnamento. Inizialmente ero perplessa. Praticavo per conto mio, ma non mi era mai venuto il pensiero di proporre la Pratica ad altre persone. Ma Lui insistette e mi fornì strumenti validi per poter iniziare questo percorso.

Poi organizzammo un Convegno sull'Ayurveda nella mia città. Lui venne e da quell'evento spiccai il volo.

Le persone mi cercarono, si sparse la voce. Per molti anni il Maestro venne regolarmente a Udine per le consultazioni e le lezioni sull'Ayurveda.

Imparavo davvero tantissimo, restando al suo fianco ed osservandolo durante le consulenze e le lezioni che teneva.

Dal 2003 a questa parte dirigo un centro che si ispira agli Insegnamenti del Maestro sia per quanto riguarda la parte dello Yoga che per quella dell'Ayurveda. Ayuga, questo è il suo nome, è chiaramente un acronimo/sintesi tra Yoga e Ayurveda.

Non ho mai considerato questa mia professione come un normale lavoro. Piuttosto una Mission Dharmica in cui crescere in parallelo con le persone. Ho appena festeggiato con le Allieve e gli Allievi dei corsi Yoga il trentennale del mio essere in Yoga e Ayurveda.

Sono circondata da affetto e stima.

Io mi considero estremamente fortunata per il fatto che ho potuto apprendere i preziosi Insegnamenti alla fonte.

È la tradizione della Parampara, il tramandarsi il lignaggio, il percepirsi parte di un filo che ci conduce dai Rishi al momento attuale delle nostre esistenze. La mia vita mi ha presentato numerosi momenti di difficoltà.

La Pratica è sempre stata l'ancoraggio di presenza alla quale fissare gli ormeggi nel caso di tempeste, appunto. Rimanere al centro del ciclone non è mai facile impresa; sapere che tutto è impermanente è che le polarità si intercalano, è molto pacificante. Imparare a conoscere se stessi tramite l'Ayurveda è stabilire un rapporto di fiducia con il corpo, attivare un processo di ascolto e di attenzione che nella vita quotidiana si concretizzano in una maggiore presenza negli avvenimenti e solidità interiore a prova di scossoni emotivi.

Grazie, Maestro per essere nella mia Vita e nel mio Cuore.

- Gianna

NYM: NOME, YANTRA, MANTRA

- maestro

Nome, Yantra e Mantra. Perché 3-6-9 è importante? Perché i riti ripetono 3 volte, come cantare AOM 3 volte? Così anche tanti altri riti si ripetono 3 volte.

La vita è circondata da cose tangibili e da cose sottili. Noi viviamo la nostra vita vedendo gli oggetti secondo la loro forma e la loro funzionalità. Nella vita infatti è necessaria una struttura e una funzionalità, anche l'universo è fatto così.

C'è un'altra cosa che non vediamo, ma più importante per la vita.

Cos'è? Possiamo definire questo il Dio, o dire anche Purusha, Brahma, Assoluto o l'anima.

Alla base della nostra vita c'è una moltiplicazione.

Come le cellule che si moltiplicano 1,2, 4, 8, 16 volte e così via. In verità la nostra vita funziona in base a numeri matematici con problemi e soluzioni.

Come nella matematica usiamo i numeri 1-2-3-4-5-6-7-8-9 che rappresentano i 9 pianeti. Come le cellule si moltiplicano raddoppiando. Così iniziamo a doppiare da 1 in questo modo:

$$1+1=2; 2+2=4; 4+4=8; 8+8=16; 16+16=32.$$

$$32+32=64; 64+64=128; 128+128=256;$$

$$256+256=512$$

Sommando le cifre dei numeri per riportarli a una unità, il risultato si ripete all'infinito secondo l'ordine di: 1 uno, 2 due, 4 quattro, 8 otto, 7 sette, 5 cinque. Questi numeri attivi, che muovono continuamente come un 8 orizzontale, ∞ il simbolo dell'universo. Questi numeri rappresentano proprio il nostro andamento della vita. I numeri attivi 1-2-4-8-7-5; 1-2-4-8-7-5 ripetano infinitamente come Samsara, la vita ciclica.

Questi sei numeri attivi danno il principio della vita, si ripetono senza sosta. Continuamente. Con questo stesso principio funzionano le nostre cellule e l'universo.

Osservando le cifre ottenute noterai che non sono presenti il 3, il 6 e il 9, sono i numeri governativi e raddoppiando questi 3 numeri:

$$3+3=6; 6+6=12; 12+12=24; 24+24=48; 48+48=96.$$

Così via...

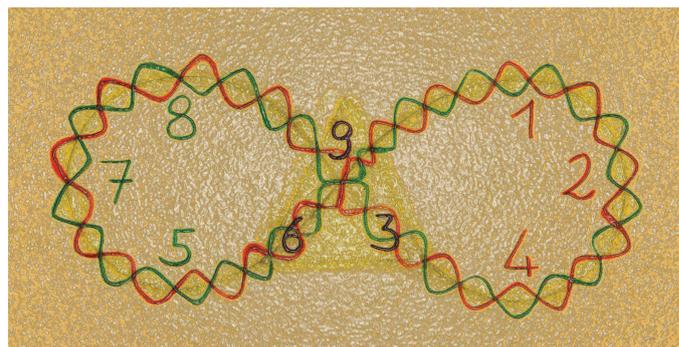
E riportando i numeri a una sola cifra 3 tre e 6 sei, notiamo che non c'è il 9, questo numero si riferisce alla nostra anima, o al Dio e come tale non appare nella somma in quanto non si vede nel flusso della vita. Il 9 è il numero silenzio, rimane come energia potenziale e carica la potenzialità ai numeri 3 e 6. Invece il numero 3 e 6 sono numeri governativi che controllano i numeri attivi.

Il 9 come l'anima, 3 e 6 come ego e intelletto (mente) e i numeri attivi (124875) sono le 2 gambe e le 2 braccia, il tronco e la testa.

Questi numeri rappresentano un triangolo, al vertice c'è il 9, ai lati il 3 e il 6.

Se raffiguriamo il simbolo x della moltiplicazione nel punto di incontro al centro delle 2 diagonali, troviamo il numero 9, a destra del punto troviamo il numero 3 e a sinistra il numero 6.

Nell'estremità in alto a destra scriviamo il numero 1 e da quel punto disegniamo un lato verso destra come a creare un rombo dove si colloca il numero 2, nel punto in basso a destra della x si colloca il numero 4, in alto a sinistra il numero 8, disegnando un lato a sinistra come a disegnare un altro rombo, collochiamo il numero 7 e in basso a sinistra il numero 5. Poi il 5 con 1 unisce e fa una immagine come il simbolo dell'infinito, del samsara, la stessa cosa si ripete continuamente. Collegando i numeri attivi da 1 a 2, da 2 a 4, da 4 a 8, da 8 a 7 e da 7 a 5 e da 5 a 1 si crea sempre un 8 o simbolo dell'infinito, dell'universo.



ANSIA MANO ROGA

- maestro

Nel corso della vita, un rasa particolare tende a dominare un certo tempo

In tenera età, i bambini ridono di **gioia**.

Dopo sei mesi, nasce l'ego e sorge la **paura**.

I bambini si sentono insicuri, possono **arrabbiarsi**.

All'inizio della pubertà nasce l'**amore**.

Nell'adolescente la voglia di essere un **eroe**.

Nel giovane la **tristezza**, la **calma**.

Nell'adulto il **disgusto**.

Nell'anziano la **meraviglia**.

Nella vecchiaia

I rasa influenzano sia la chimica del nostro corpo che della nostra mente.

La chimica del nostro corpo cambia in base all'emozione che viene percepita dalla nostra mente.

Un errore nello stile della vita causata da un ego fuori controllo, un desiderio eccessivo, stress e paura.

ANSIA - chiamata UNMADA, che significa errore dell'individuo

MADAM - Anavam, significa ego

È MANO ROGA - Disturbo della mente.

Ansia, paura, depressione e stress. Tutto questo non è una malattia, è uno stato dell'anima.

Causata dalla mente disturbata.

Allora è chiamata MANO ROGA.

CAUSE: accumulo di **ego, desiderio, stress e paura**.

Mancanza di Abilità ad Adattare la Situazione;

Abilità e disponibilità dipendono dalla qualità del Tridosha nel cervello;

Se perde equilibrio Doshia nel cervello e nel cuore; Prana, Sadaka e Tarpaka quando non accordano tra di loro;

Allora comincia accumulare (Sanchala) ognuno in sé, così diventa MADAM. Se si accumula il desiderio o la paura o lo stress sulla testa o nel cuore, si

esprime come lo stress. Accumulare può essere dalla vita presidente anche. Accumulo di dolore emotivo nel subconscio della mente, allora si perde l'equilibrio. Dosika nella mente e nel cervello e nel cuore, la mente perde la forza quando c'è squilibrio dei Doshia.

Squilibrio dei Doshia agisce anormalmente sulla coscienza e nella mente. Le secrezioni biochimiche del corpo funzionano in modo anormale. Come conseguenza, provoca un eccesso di apatia o agitazione che disturba la mente. **Debole mente rallenta o si blocca, prende paura o ansia**. Ansia porta grandi cambiamenti di vita, come un divorzio eccetera...

PUBERTA', MESTRUAZIONI, GRAVIDANZA, MENO-PAUSA.

Difficoltà è un'opportunità per andare avanti.

Sofferenza è una benedizione sacra per bruciare il Karma.

MANO ROGA

UNMADA

Malattia del ATMICA

CAUSANO: DESIDERI E PAURA, ERRORE DELL'INTELLETTO, KARMA, DISTURBI VATA, TAMASA QUALITA'.

L'ansia è uno squilibrio dell'aspetto mentale che si esprime con sintomi somaticie comportamentali.

Questi sintomi si possono esaminare attraverso i 5 elementi, i Doshia, i Guna.

Le cause che generano l'ansia possono essere di origine:

- Atmika (in cui siamo noi responsabili);

- Bautika (in cui è responsabile l'ambiente);

- Deivika o Karma (responsabili i pianeti o forze soprannaturali).

Prevalentemente l'ansia coinvolge i disturbi del Vata Doshia e del tamas e rajas guna.

Tamas nello specifico riguarda i blocchi, Rajas le reazioni eccessive. Ad esempio la tachicardia.

Negli aspetti comportamentali l'ansia può nascere sia dalla testa (ego e intelletto) sia dal cuore (anima e karma).

Prana Vata che porta instabilità e apatia,
Sadhaka Pitta che porta confusione e oscurità,
Tarpaka Kapa che porta debolezza.

Per equilibrare Prana Vata è consigliato come trattamento lo Sirodhara e Sirobasti;
per Sadaka Pitta è indicato Nasya Bhrami Tailam, Anu Tailam;
Tarpaka Kapa si riequilibra con Pranayama Bastrika (Kapalbhati) e Bhrama Shuddi.

Lo stile di vita utile a per poter riequilibrare è Saptasamana che comprende:

- Shodana: purificazione
- Langana: riduzione
- Bruhana: fortificazione
- Dipana: stimolazione
- Pachana: digestione
- Agni Samana: equilibrio agni
- Dosha Samana: equilibrio Dosha

A tutto questo uniamo una dieta Vata che include cibo oleoso con l'elemento terra che porta stabilità evitando gli alimenti con qualità secca. I rimedi specifici sono Agravata, Aswaganda, Brahmi Rasa.

I nove Rasa degli umori	
Hasya	Gioia
Baya	Paura
Raudra	Rabbia
Shringar	Amore
Vira	Coraggio
Dhuka	Triste
Vibhatsya	Disgusto
Adbhuta	Meraviglia
Shanthi	Calma

I sei Rasa delle sostanze	
Mathura	Dolce
Amla	Aspro
Lavana	Salato
Kattu	Pungente
Kashaya	Astringente
Tikta	Amaro

L'ASHRAM JOYTINAT, UN LUOGO PECULIARE

Nelle seguenti due righe vi racconterò brevemente i miei sentimenti e le mie esperienze riguardo al Panchakarma (Purificazione ayurvedica del corpo e della mente).

L'intero trattamento dura sette giorni, i miei pensieri e i miei sentimenti sono cambiati di molto, giorno per giorno.

Il giorno dell'arrivo e i primi due giorni del Panchakarma sono stati molto impegnativi. La mia mente continuava a chiedersi: "cos'è questo, perché sono qui...!"

Ho condiviso con diverse persone nell'Ashram tutti i pensieri che avevo e come mi sentivo. Questo sicuramente ha aiutato, direi che mi ha anche salvato dall'abbandonare il viaggio di purificazione..

I giorni centrali sembravano a posto, alcuni trattamenti erano un po' duri mentre altri erano sem-

plicemente meravigliosi! ..è anche importante dire che ognuno di noi vive tutto in modo diverso, quindi potrebbe essere che ciò che ho adorato sarebbe terribile per te e viceversa (:

Nel complesso, sono molto grata e felice di aver avuto la possibilità di scoprire e imparare molto da un universo molto nuovo, per me interessante! Sono convinta che l'Ayurveda abbia molti messaggi potenti da condividere e iniziare a scoprirli dia a tutti noi la scelta di decidere se e quali vogliamo fare nostri. Era per me e credo sia essenziale, durante il Panchakarma e in generale, rimanere sempre aperta e flessibile alle cose conosciute e sconosciute... ci sono sempre cose magiche da scoprire e imparare. In breve, la vita è follemente incredibile e tutti dovremmo trarne il meglio!

- Con amore, Giulia Mantegazza

Panchanga Yoga

Lo Yoga delle Cinque Vie: Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga

* Corsi in diverse fasce orarie per soddisfare le diverse esigenze

* Corsi di formazione per insegnanti Yoga e Yoga-terapisti

Secondo Swami Joythimayananda, nel nostro tempo praticare lo Yoga è sempre più una necessità. Ogni individuo dovrebbe praticare lo Yoga per vivere e volere bene. Lo stato dovrebbe diffondere la sua conoscenza per avere buoni cittadini. L'autorità sanitaria dovrebbe aggiungere alle cure tradizionali la pratica dello Yoga per prevenire e ridurre i disturbi più comuni.

Perché lo Yoga? Per disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego e diventare puri.

Abyangam

Massaggio ayurvedico

Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi fondamentali della filosofia e della disciplina tradizionale indiana per la cura del corpo. È indicato per tutti: giovani, adulti, bambini, neonati e anziani. È un trattamento che rilassa profondamente, fortifica la mente e lo spirito, ringiovanisce il corpo, combatte lo stress, scioglie dolcemente le tensioni e le rigidità.

Alimentazione (Ahar) e Cucina indiana

Se credete che la cucina indiana si limiti a riso, curry e chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e ingredienti che fanno della cucina indiana una vera arte in colore, odore e sapore. I principi dietetici scritti nei testi sacri dell'Ayurveda regolano dosaggio e combinazioni delle spezie, conferendo garanzia di salute. La cucina indiana è semplice, equilibrata, basata su principi millenari. Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, e relazionarli alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente.

Maternità - Thaimai

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

Corso aperto a chi desidera apprendere la conoscenza e la cura dell'Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino. Nel seminario si apprenderanno: tecniche di Panchanga Yoga, respirazione, esercizi per la gestante nel periodo post-parto, tecniche di Abyangam (massaggio ayurvedico) per la madre e per il bambino. L'insegnamento è teorico e pratico.



Ayurveda

Corso operatore ayurvedico biennale

Formazione in ayurveda secondo la tradizione del Maestro Swami Joythimayananda. L'obiettivo del corso è la formazione di Operatori in Ayurveda professionali che, seguendo i principi della medicina ayurvedica, operano attraverso l'Abyangam, Rasayana e i rimedi ayurvedici per trasmettere la salute di mente, corpo e anima. La formazione si articola in due anni. Ogni anno comprende 16 giornate suddivise in 5 weekend.



Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione totale e ringiovanimento

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica che consiste in una serie di trattamenti volti a rallentare l'invecchiamento, ringiovanire le cellule, migliorare la memoria, stimolare il processo di autoguarigione. L'olio caldo, mediante la pratica del massaggio scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione dalle cellule sane a quelle malate. Attraverso il massaggio e la pulizia dell'apparato digerente si favorisce il lavoro dell'intestino, e lo si libera dalle tossine migliorando il metabolismo e dando nuova vitalità al corpo. Un corpo e una mente purificati dalle tossine sono le fondamenta di salute e gioia.



Digiuno

Per il benessere, per il ringiovanimento fisico, mentale, dell'anima, per controllare il peso, per prevenire la malattia. L'Ayurveda consiglia il digiuno come ottimo strumento di purificazione dell'organismo. Digiunare è la vera vacanza, aiuta a ritrovare l'armonia e l'equilibrio interiore ed esteriore. Digiuno infatti non significa "morire di fame", si tratta di una disciplina antichissima e naturale che permette al corpo di curare se stesso potenziando le sue risorse naturali.



ATTIVITÀ ALL'ASHRAM JOYTINAT CALENDARIO 2022-2023

Le date sotto riportate potrebbero subire variazioni.
Per visionare il calendario definitivo consultare il sito www.joytinat.it
Per ricevere ulteriori informazioni e ricevere la nostra newsletter
scrivere all'e-mail ashram@joytinat.it



XXIV Conferenza internazionale Yoga - Ayurveda 2-3-4 Settembre 2022

Formazione Ayurveda I Anno

- 1° incontro 16-18 Dicembre 2022
- 2° incontro 20-22 Gennaio 2023
- 3° incontro 17-19 Febbraio 2023
- 4° incontro 24-26 Marzo 2023
- 5° incontro 18-21 Maggio 2023

Formazione Ayurveda II Anno

- 1° incontro 11-13 Novembre 2022
- 2° incontro 02-04 Dicembre 2022
- 3° incontro 13-15 Gennaio 2023
- 4° incontro 10-12 Marzo 2023
- 5° incontro 08-11 Giugno 2023

Formazione Ayurveda III Anno

- 1° incontro 18-20 Novembre 2022
- 2° incontro 27-29 Gennaio 2023
- 3° incontro 24-26 Febbraio 2023
- 4° incontro 12-14 Maggio 2023
- 5° incontro 22-25 Giugno 2023

Muri Abyangam

08-09 Luglio 2023

Varma Abyangam

13-14 Maggio 2023

Intensivo Abyangam

03-08 Luglio 2023

Ritiro spirituale

01-04 Giugno 2022

Digiuno

12-16 Ottobre 2022
29 Marzo - 02 Aprile 2023

Formazione Yoga

- 1° incontro 04-06 Novembre 2022
- 2° incontro 10-12 Febbraio 2023
- 3° incontro 17-19 Marzo 2023
- 4° incontro 15-18 Giugno 2023

Panchakarma

- 18-25 Settembre 2022
- 16-23 Ottobre 2022
- 20-27 Novembre 2022
- 16-23 Aprile 2023
- 30 Aprile - 07 Maggio 2023
- 21-28 Maggio 2023
- 25 Giugno - 02 Luglio 2023
- 16-23 Luglio 2023
- 06-13 Agosto 2023
- 17-24 Settembre 2023
- 15-22 Ottobre 2023

Week-end benessere

07-11 Dicembre 2022
05-08 Gennaio 2023
18-20 Agosto 2023

Ritiro di Capodanno

29 Dicembre 2022 - 01 Gennaio 2023

Ritiro di Pasqua

07-10 Aprile 2023

Ashram Joytinat

Via Ripa, 24 - 60013 Corinaldo (AN) - Italia

Tel. 3664379825 - +39 071679032

E-mail: ashram@joytinat.it - web: www.joytinat.it

