

Lara García

Escuela Siddhi

Jorge Jivan



Tratamiento Panchakarma

Una semana de pausa para tu Bienestar físico, mental y espiritual con el Maestro Vaidya Swami Joythimayananda (Escuela Joytinat)

Escuela Siddhi colabora con la Escuela Joytinat para facilitar la Experiencia de un Panchakarma. En el documento específico (a continuación de esta hoja), facilitado directamente por la Escuela Joytinat, se explica de manera detallada la manera de proceder y participar, en la Experiencia, dirigida directamente por Nuestro Querido y Estimado Maestro Joythimayananda.

Una oportunidad única, el Maestro en breve cumplirá 82 años de edad y, según sus propias intenciones, es probable que sea de las últimas intervenciones como facilitador y, principal agente de acción de tal Experiencia.

Tanto, Lara García como yo (Jorge García), como alumnos, discípulos y siempre aprendices de tan apreciado Maestro, **nos complace poder colaborar creando un grupo propio para experimentar unidos el Panchakarma.**

Escuela Siddhi simplemente pretende facilitar agrupar a personas y, poder resolver dudas, en la medida de lo posible, si es que surgen antes de iniciar el proceso de participación. Recordar que este proceso se realiza directamente con el Ashram Joytinat y, está explicado en el documento facilitado en la web: www.escuelasiddhi.es



Plazas limitadas y por riguroso orden de inscripción.

Si necesitas alguna aclaración, una vez hayas leído la información concreta facilitada de la Experiencia de Panchakarma, puedes contactar en: tu@escuelasiddhi.es indicando en el asunto Panchakarma Escuela Joytinat.

Escuela Siddhi
Caminando Juntos
Namaste



Ashram Joytinat,

E-mail: ashram@joytinat.it

Tel: (+39) 071 679032 - (+39) 366 7349825

Ashram Joytinat - Via Ripa, 24 - 60013 Corinaldo (AN) - ITALY

<https://www.joytinat.it/>

Tratamiento Panchakarma

*Tómese una semana de pausa para su bienestar físico, mental y espiritual
con la Escuela Joytinat del maestro Vaidya Swami Joythimayananda*

Fechas

16-23 April 2023

30 April - 07 May 2023

21-28 May 2023

25 June - 02 July 2023

Fecha Grupo Escuela Siddhi

16-23 July 2023

06-13 August 2023

17-24 September 2023

15-22 October 2023

¿Que es el Panchakarma?

El Panchakarma (literalmente “cinco acciones”) es uno de los tratamientos fundamentales practicados en el Ayurveda, la milenaria disciplina Hindú para el equilibrio del conjunto cuerpo - mente - espíritu.

Su finalidad es la purificación global del individuo, es decir, no simplemente del cuerpo sino también de la mente, de las emociones y del espíritu.

A causa de una alimentación incorrecta, de un estilo de vida desequilibrado, de la polución del medioambiente, emociones tóxicas o mal integradas, etc. se van acumulando en nuestro cuerpo y en nuestra mente muchas toxinas, responsables de enfermedades, así como de pensamientos y emociones de malestar que a veces nos alteran, haciendo disminuir nuestra calidad de vida.

Con esta purificación intensa se tiene la oportunidad de renovarse en profundidad: un tratamiento para volver a casa con alegría, pureza y amor para darse a uno mismo y a los demás.

El Ayurveda recomienda emprender esta práctica de purificación y rejuvenecimiento al menos una vez al año con el fin de fortalecerse y prevenir cualquier desequilibrio.

Gracias a estos tratamientos se ralentiza el envejecimiento, las células se fortalecen y se rejuvenecen, los sentidos se tornan más agudos, se reconquista la memoria y la energía vital aumenta.

Un cuerpo y una mente purificados de toxinas son fundamentales para la salud y la felicidad: garantizan el mantenimiento de la armonía cuerpo-espíritu, la longevidad y la serenidad.

Durante el tratamiento del Panchakarma se realizan las “cinco purificaciones” y se sigue una dieta especial con comidas y suplementos alimenticios propios de la tradición india del

Ayurveda, con el fin de eliminar todas las toxinas que se nos han acumulado, tanto a nivel físico como mental

Durante el Panchakarma en el Ashram cotidianamente se practica el yoga, la meditación y el abhyangam (masaje ayurvédico) y se efectúan los correspondientes tratamientos de purificación y fortalecimiento.

El Maestro Swami Joythimayananda imparte diariamente enseñanzas de las bases de la disciplina del Ayurveda sobre:

- la rutina diaria (Dinacharya) para seguir un régimen de vida armonioso que prevendrá las alteraciones más comunes.
- la alimentación saludable y equilibrada (Ahar) que nos proporcionará una correcta relación con la comida.

¿Porque se dan masajes con aceite caliente?

El aceite caliente aplicado con el masaje ligero o profundo (existen 18 técnicas de masaje) disuelve las tensiones musculares, penetra profundamente a través de la piel y los tejidos, suaviza y dirige la información de cura desde las células sanas a aquellas enfermas y ayuda a la disolución y desprendimiento de las toxinas enviándolas al intestino desde donde serán expulsadas.

¿Porque el masaje y la limpieza del aparato digestivo?

Para favorecer el movimiento de los intestinos, liberarlos de toxinas y mejorar el metabolismo dando así una nueva vitalidad al cuerpo.

PANCHAKARMA

- La función del Panchakarma es la de mantener el equilibrio de los Dosha (Vata, Pitta y Kapa), favorecer la reducción de los dosha, pacificar el agravamiento de estos y eliminar el Dosha en exceso (Sushruta).
- PANCHAKARMA es un tratamiento desintoxicante apto para personas sanas, que puede hacerse regularmente en las estaciones del año adecuadas a ello, apto también a las personas enfermas que puedan someterse al tratamiento en cualquier periodo del año, sobretodo antes del inicio de una cura.
- La persona que se somete al tratamiento debe realizar cinco acciones con el fin de eliminar toxinas, es decir los dosha en exceso o viciados. Se realiza una limpieza terapéutica del aparato digestivo y respiratorio a través de estas acciones.
- El Panchakarma es realizado por operadores terapeutas formados por el maestro Swami Joythimayananda. Swami Joythimayananda originario de Tamil (sur de la India) y considerado una autoridad mundial en los campos del Yoga y Ayurveda, aprendió Ayurveda y la filosofía del Yoga en los años de su largo aprendizaje en la India.
- Al inicio, cada participante pasará por una consulta ayurvédica individual donde se examinará su constitución física y emocional según los principios del Ayurveda, el Tridosha, y se evaluarán los tipos de tratamientos ayurvédicos a realizar en los días siguientes.
- También se realizará un reconocimiento por un doctor médico convencional que evaluará personalmente el estado de salud de cada persona para poder realizar las prácticas.
- Cada mañana comienza con una clase práctica de Yoga, Pranayama y Meditación. Cada día está dedicado a un tratamiento con aceites y hierbas.
- Además, se seguirá una dieta específica adaptada al Panchakarma.
- Se impartirán clases presenciales que le permitirán conocer consejos sobre el correcto estilo y régimen de vida cotidiana y una correcta alimentación, siempre respetando la propia constitución.

- Permanecer en el Ashram implica colaborar en mantener todos los espacios limpios y ordenados, siendo una comunidad necesita la ayuda de todos.
- Para poder realizar las actividades programadas, debe obtener un certificado de su médico o una autocertificación que acredite específicamente el estado de buena salud para la realización de las prácticas Ayurvédicas, es decir, la ausencia de patologías graves que impidan las actividades previstas en el Panchakarma.
- Al finalizar el Panchakarma, se revisará individualmente el estado de salud tras los tratamientos y prácticas, se entregará una ficha personal donde se resuma lo encontrado en las consultas y los consejos a seguir.
- Durante esta semana, los operadores ayurvédicos seguirán atentamente a los huéspedes y estarán a disposición en caso de necesidad.

-La cura se desarrolla en tres partes:

1. PURVAKARMA:

Es la práctica preparatoria al tratamiento, se realiza en casa y sirve para facilitar el desprendimiento y disolución de las toxinas a nivel celular dirigiéndolas hacia el tracto digestivo. Después estas toxinas serán eliminadas en la siguiente fase, el Pradanakarma en el Ashram.

El Purvakarma comprende:

1. Pachana – ingestión de alimentos particulares (como la tisana Niragada) para aumentar el poder de las enzimas también comidas aceitosas y húmedas. Todo ello con el fin de acumular los doshas y que puedan ser eliminados posteriormente.
2. Snehana – lubricación del cuerpo a través de la ingestión de alimentos oleosos (ghee grutta) y a través del masaje (Abyangam) con aceites medicinales herborizados (thailam).
3. Swedana – sudoraciones con calor seco o húmedo a través de la sauna, aplicación de cataplasmas de hierbas y/o arroz medicinales con baños calientes.

2. PRADANAKARMA:

Es la práctica principal efectuada durante la semana en el Ashram, elimina las toxinas y los dosha viciados a través del canal digestivo, los canales sensoriales y la vía sanguínea.

Pradanakarma comprende cinco terapias:

1. Vamana – vomito terapéutico que elimina el exceso de Kapa y equilibra el sistema digestivo, Udana y Prana Vayu.
2. Virechana – purga que elimina a través de los canales excretores inferiores el exceso de Pita, purifica los órganos abdominales y corrige Samana Vayu.
3. Basti – Enema rectal que puede realizarse con aceite (Anuvasana) o con decocciones (Niruha) según la persona y sus necesidades; equilibra Vata, corrige y fortifica Apana Vayu.
4. Nasya o Sirovirechana– es la limpieza de las vías nasales con aceite o polvos medicinales, equilibra Vata, Pita o Kapa según el medicamento usado. Corrige Prana Vayu.
5. Raktamoksha – es una extracción sanguínea que elimina las toxinas presentes en la sangre causadas por Pita Dosha; corrige Prana y Vyana Vayu. Actualmente ya no se practica.

3. PASHCHATKARMA:

Es la fase final del tratamiento y se practica después de la cura purificadora de eliminación. Consiste en seguir un régimen alimenticio con la incorporación gradual de la comida y consumiendo preparados ayurvédicos que tengan una acción rejuvenecedora (Vaira Rasayana). Además, comenzaremos una cura base indicada por el Maestro, que tendrá en cuenta los principios fundamentales del Ayurveda.

Al final del Panchakarma pueden aconsejarse ciertas terapias personalizadas considerando la propia individualidad.

Alojamiento

El establecimiento proporciona ropa de cama y toallas. Disponemos de 9 habitaciones (dobles o triples) equipadas con baño.

Que llevar?

Lo necesario para la higiene personal

Zapatillas de baño o similares, en las habitaciones no utilizamos el calzado de calle, se queda abajo al pié de las escaleras.

Ropa de colores claros, preferiblemente blanca (sobria, holgada y cómoda, adecuada para un lugar espiritual, no shorts, tops, leggings ni camisetas o faldas cortas), vestimentas blancas son las más adecuadas para la participación en las clases, ceremonias (pujas), sesiones de yoga, meditación, cantos de mantras.

Recomendamos traer un calzado adecuado para realizar caminatas. Los paseos alrededor de Ashram son muy bellos.

Termo para bebidas calientes (opcional)

Un cuaderno y un bolígrafo para tomar notas.

Cada participante debe traer su bolsa de enema de 2 litros disponible en farmacias (generalmente es una bolsa azul marca PIC).

Alojarse en el Ashram implica colaborar en el mantenimiento de todos los espacios limpios y ordenados; siendo una comunidad, se necesita la ayuda de todos.

El Ashram es un entorno que promueve la socialización, en el que se espera y se entiende que se comparta la habitación.

Costos:

Costo: € 1.290,00 incluyendo alojamiento y comida (desde la cena del domingo hasta el almuerzo del domingo siguiente).

Se entrega un lote que contiene: Lota, limpiador de lengua, Nasika Tailam, jabón, Rasadanti que te permitirán llevar a casa algunos buenos hábitos diarios sencillos.

Para aquellos que quieran emprender un viaje personal con los productos ayurvédicos una vez finalizado el Panchakarma, los encontrará disponibles en nuestra tienda y tendrán un costo aparte.

Para reservar su participación es necesaria una paga y señal de € 250,00 que tendrá que efectuar por transferencia bancaria (su participación se confirma tras la recepción de este anticipo). En caso de desistimiento, si no se acuerda previamente con la organización, no se retornará este anticipo.

Pago:

El coste total del Panchakarma (1.290,00 €) se deberá abonar de la siguiente forma:

250,00 € como depósito a la reserva por transferencia a los siguientes datos bancarios:

JOYTINAT ASHRAM DI JOYTHIMAYANANDA UMAHAR

BANCA INTESA SAN PAOLO

IBAN: IT81A0306937330100000001044

CONCEPTO: FIANZA POR ESTANCIA PANCHAKARMA, NOMBRE Y APELLIDOS, FECHA

550,00 € a pagar previamente a llegada al Ashram a los siguientes datos bancarios:

JOYTINAT ASHRAM DI JOYTHIMAYANANDA UMAHAR
BANCA INTESA SAN PAOLO
IBAN: IT81A0306937330100000001044
CONCEPTO: SALDO DE ESTANCIA DE PANCHAKARMA, NOMBRE Y APELLIDOS, FECHA

490,00 € como saldo restante a pagar localmente o a los siguientes datos bancarios:
ASHRAM JOYTINAT SAS DI UMAHAR JOYTHIMAYANANDA Y C.
BANCA INTESA SAN PAOLO
IBAN: IT45X0306937330100000001699
CONCEPTO: SALDO PANCHAKARMA, NOMBRE Y APELLIDOS, FECHA

Cómo llegar al Ashram Joytinat:

EN TREN: bajándote en la estación de Senigallia puedes tomar un autobús o un taxi (40,00 €) para llegar a Corinaldo donde te recogeremos en coche.

También ofrecemos servicio de transporte desde la estación hasta el Ashram con nuestro coche. El servicio de transporte se ofrece de 8:30 a 19:30.

EN COCHE: desde la autopista, salir en Senigallia y continuar desde la rotonda hacia Corinaldo (está indicado a la derecha de la salida), después de pasar el cartel municipal (blanco) de Corinaldo, continuar hasta la indicación de PIANELLO que le hace girar a la izquierda. Tome esta carretera y continúe durante aproximadamente 1 km hasta que encuentre una pequeña iglesia amarilla a su izquierda. Gire a la derecha y siga el camino cuesta arriba hasta el final donde a la derecha hay una indicación sobre un fondo blanco ASHRAM. Si es necesario, llame a los números de teléfono del Ashram para obtener asistencia.

EN AUTOBÚS: desde la estación de tren, donde se pueden comprar los boletos en el quiosco dentro de la estación, el autobús a Corinaldo tiene los siguientes horarios: 7.50 - 11.30 - 12.40 - 13.15 (solo escuelas abiertas) - 13.45 - 14.25 (solo escuelas abiertas) - 17.30 - 18.20 (no sábado) - 19.30. Precio de la entrada 2,35 €. Pida parar en el supermercado COAL. Después de eso, lo recogeremos en automóvil.

Joytinat significa "Luz del pico de la montaña"

Es una estructura guiada por el Maestro Swami Joythimayananda compuesta por:

- *• El Ashram Joytinat Ayurveda
Donde un grupo de personas conviven compartiendo fines espirituales y culturales (comunidad védica).*
- *• El Joytinat International College of Yoga Ayurveda
Ofrece cursos de formación de Yoga y Ayurveda, organiza anualmente la Conferencia Internacional de Ayurveda (acumulando ya más de 25 ediciones).*
- *• El Centro Ayurvédico de Salud y Bienestar Joytinat
Ofrece retiros, estancias y tratamientos Ayurvédicos.*
- *• La Asociación Cultural Joytinat
Nacida para divulgar la filosofía y la naturopatía india según los principios del Ayurveda.).*
- *• La Línea de productos ayurvédicos Joytinat
Son productos naturales para el cuidado y bienestar personal.*

Joytinat tiene su sede principal en el Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo, Ancona, Italia.