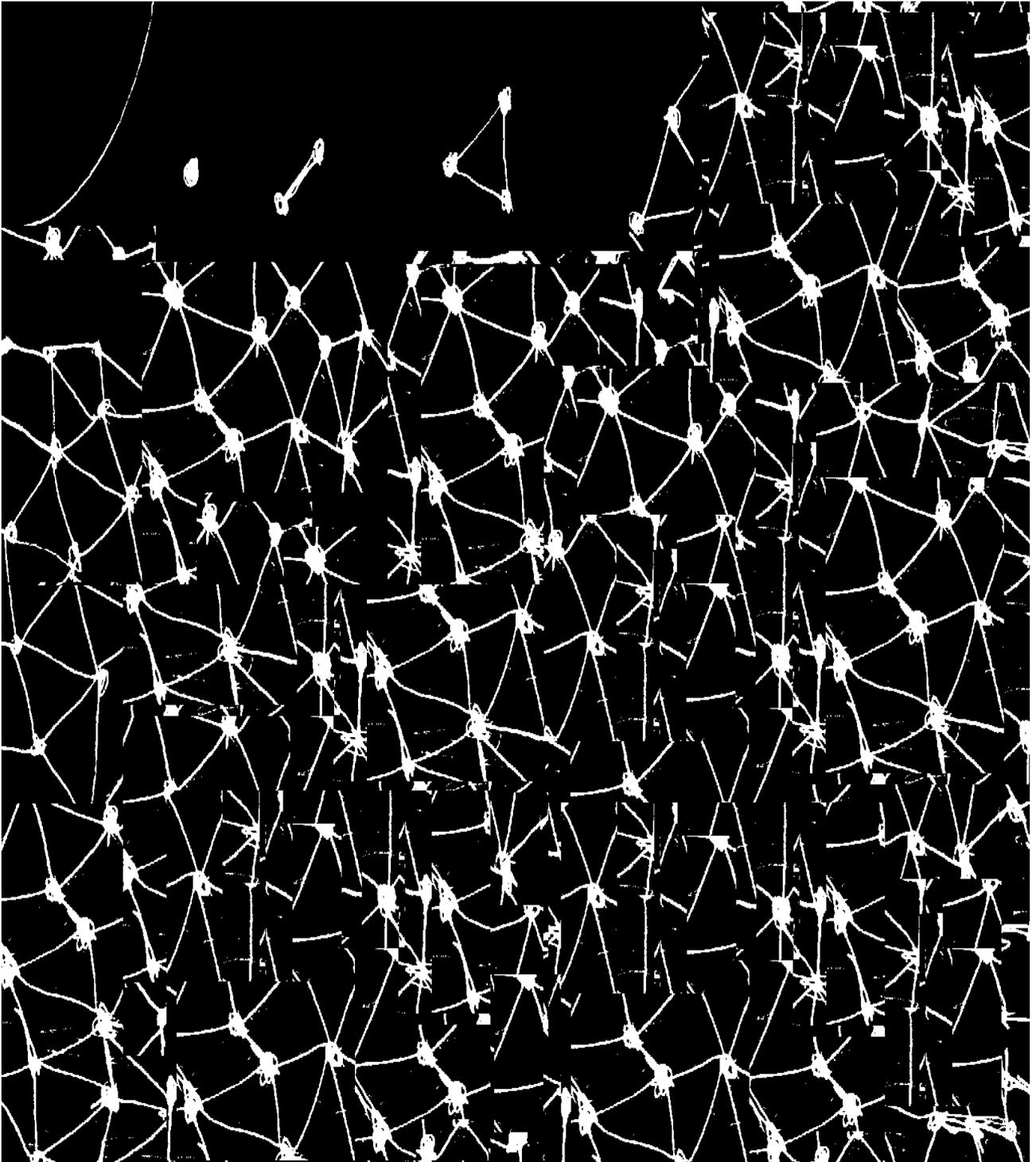


IO SONO LA CREAZIONE BENVENUTA LA MORTE



APRILE 1997

Sede responsabile:

Joytinat, Ass. Culturale, Genova, Via Balbi 33/29.
Ass.costituita atto del Notaio Trucchi in Genova.
Rep. 1550. Racc.902.
Registrato il 13/03/1992 al N 3525.
C.F.N. 95029540101.

Presidente: Maestro Swami Joythimayananda.

Altre sedi Joytinat:

Via Col di Lana 5/A, Como. Tel. 031/ 266814.
Via Lonza 2, Trieste. Tel. 040/394971.

Soci Collaboratori: M. Vidoni, Dr. M.Rivieri,
Dr. G. Calaberetto, Dr.ssa F. Perazzi, Dr. P.H.
Kulkarni, Dr. L. Zanchi, A. Casaleggio, G. M.
Visotto, M. Favale, L. Hrovatin, A. Muraca.

Disegni ed illustrazioni: G. Cencetti, M.Iacob,
Elisabetta Saccardin, C. Giachetti.

Stampato da: Fassicomo Genova, Novembre 1997

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

SOMMARIO

Io Sono	pag. 3
Il messaggio del Maestro	pag. 4
Yoga	pag. 5
Ayurveda	pag. 8
Austham	pag. 9
Cucina Ayurveda	pag. 10
Sadana	pag. 11
Darshana	pag. 13
Abyangam	pag. 14
Erbe e Spezie	pag. 15
I Bambini scrivono	pag. 16
Notizie	pag. 17

COMUNICAZIONE PER I SOCI

- *I soci di tutti i Centri Joytinat d'Italia riceveranno periodicamente questo notiziario. Essi potranno, durante l'anno, partecipare alle diverse attività dei Centri Joytinat godendo di facilitazioni. Il programma verrà pubblicato sul notiziario.*
- *Chi volesse associarsi al Centro Joytinat di Genova deve inviare la quota sociale. Si possono fare anche dei versamenti liberi per contribuire alla divulgazione della filosofia ayurvedica e dello yoga. Il notiziario verrà inviato dopo versamento della suddetta quota.*
- *Versamento su c/c bancario n° 1630 presso Banca Popolare di Novara, Genova, Agenzia 6; oppure tramite Vaglia Postale, Agenzia Ge. 1, Genova*



Io sottoscritto/a _____	Via _____		
Città _____	Prov. _____	Cap _____	Tel _____
• Mi iscrivo all'Associazione Joytinat per ricevere periodicamente il notiziario "Joytinat" versando la quota:			
<input type="checkbox"/> socio sostenitore Lit.100.000	<input type="checkbox"/> socio ordinario Lit 50.000	<input type="checkbox"/> socio simpatizzante Lit 10.000 in su	
Data _____	Firma _____		

EDITORIALE

Cara l'anima!

Davvero sono così stanco? Perché succede tutto questo? Potrò andare avanti? Ce la farò?

C'era un grande deserto con un solo piccolo albero, dove viveva solo una coppia di passerotti.

L'albero per loro rappresentava il mondo intero; non esisteva niente oltre quei rami. La vita scorreva tranquilla e felice.

Un giorno le nuvole coprirono di nero il loro albero, soffiò un forte vento freddo che scosse il loro mondo fino alle radici; era un ciclone del deserto.

Poveri passerotti! Piangevano disperati, cercavano, tenendosi abbracciati, di ripararsi con le foglie, ma tutto era inutile.

La passerotta disse al passerotto: "Questa è la nostra fine amore mio, io non voglio perderti, tu sei stato sempre buono con me! Fà qualcosa per salvarci da questo ciclone maledetto! Preghiamo. Solo Dio potrà salvarci!"

Il passerotto le rispose: "Mia cara moglie, mia gioia, non perdere le speranze! Fino ad oggi non abbiamo mai pensato a Dio e non possiamo pregarlo solo adesso che stiamo soffrendo. Il nostro compito è purificare l'anima, non di salvarci la vita".

In quel momento il vento si fece più forte e portò via l'albero.

Il passerotto disse: "Non piangere, amore mio, qualcosa sarà. La vita non è finita, devi avere speranza, alziamoci, prendiamoci per mano e andiamo".

Il ciclone era ormai lontano, l'albero non c'era più, davanti a loro si estendevano solo montagne di sabbia infinite.

Per il lungo camminare, la passerotta era sfinita e disse: "non esiste un mondo davanti a noi, dove stiamo andando?. Io non riesco più a camminare, fermiamoci e lasciamoci morire insieme!"

Ma lui continuava a darle speranza, così il loro cammino non cessava. Camminarono per giorni e giorni, sopravvivere era sempre più difficile, ma la speranza li spingeva sempre più forte.

Cantavano insieme: "Io ce la farò! Sabbia del deserto, ritorna al deserto! Speranza, rendi facile convivere con il bene ed il male! Ce la farò, ce la farò. Sabbia del deserto, ritorna al deserto!"

Finchè il loro cammino finì davanti ad un grande bosco verde. Qui c'erano migliaia di alberi; tanti frutti da mangiare, tanti uccelli con cui divertirsi.

I passerotti continuarono a cantare: "La speranza è il mio Dio. Io ce la farò! Sabbia del deserto, ritorna al deserto! Speranza mia, rendi più facile e felice la vita!"

Con il cuore aperto e pieno di speranza per un futuro forte e luminoso.



Associazione Culturale Rimedi Alternativi

Via Balbi, 33/29 16126 Genova, Tel/Fax. 010/ 2758507, 2469338

Codice Fiscale 95029540101



IO SONO CREAZIONE

Benvenuta la morte arividerci

Sono nato dal nulla; sto crescendo; oggi mi chiamo **creazione**. Il mio Dharma, è quello di essere il Brahma. Il Brahma, signore della creazione guarda con compassione una creatura pronta a perdere se stessa, entra in essa, trascende, dà vita ad un'altra creazione.

Per ogni cosa che nasce, qualcosa è andato distrutto. Se non siamo disposti a perdere qualcosa, niente di nuovo potrà nascere.. Per trascendere verso Dio dobbiamo preparare noi stessi a distruggere il nostro ego, l'ignoranza, l'avidità e l'attaccamento.

Così entreremo nel mondo dove si esplorano le vie della trascendenza, dove non esiste l'io nè il mio individualismo, ma si è in comunione con Dio, stato di **coscienza pura**.

Benvenuta la morte.....Arrivedrci.



Benvenuta la morte che è solo un passo della lunghezza della vita. Affrontare la morte senza paura, fa di essa una bellissima esperienza ed apre la via della sperimentazione di ogni possibilità. La paura è una vecchia memoria, un destino causato dall'attaccamento.che porta la certezza e impedisce le ampie possibilità di sperimentazione. Il non attaccamento insegna che il flusso della vita è impermanenza, incertezza, insicurezza. La paura è una grande barriera che non lascia andare avanti per sperimentare tutte le possibilità dell'insicurezza; quindi, dobbiamo andare avanti senza paura affrontando la bellezza della novitàL'onda della vita è una ciclicità... Ciò che è nato deve sparire per poi apparire un'altra volta, come nuovo... In ogni nostra azione c'è una nuova creazione, trovare il nuovo è il nostro compito. Nella vita essere felici è un dovere, manteniamo quindi il nostro viso sorridente affrontando la morte e la nascita. La vita si muove come una ballerina: ogni accadimento della vita è come se seguisse i suoi passi. I movimenti di un ballo, perchè lo spettacolo sia bello, cambiano continuamente. La morte, quindi, non è una cosa negativa, ma un'esperienza che avviene nella danza della vita. Da ogni azione ne nasce una nuova, questo è un fenomeno del flusso della vita. Le creazioni e le sparizioni, susseguendosi continuamente, trasformano la vita in uno spettacolo bellissimo.

Maggio 97 uscita del giornalino numero 0, come tutto nasce dal Nulla. Sono già passati 5 mesi, adesso nel novembre 97 nasce il numero 1. Il prossimo nascerà in Febbraio, dopodichè apparirà regolarmente ogni tre mesi: a Marzo, a Giugno, a Settembre e a Dicembre.

Tu, sperimentami e inviami le tue esperienze sul tuo compito.

Facciamo scambio di creazione e con distacco perdiamole nel vuoto. Ti aspetto. Mi ripresento a Marzo con il nome di **Purezza**.

IL MESSAGGIO DEL MAESTRO

COSA SIGNIFICA LA VITA?

Come bisogna vivere? Cosa serve per vivere meglio?

La vita è un flusso, come il corso di un fiume che mai si ferma, ma è sempre in movimento, rinnovandosi continuamente. La vita è semplicemente così: un ciclo che cambia ogni momento, varia di attimo in attimo; ciò che va è destinato a ritornare. Noi, ora, non siamo più quelli di ieri, siamo già cambiati: nel corpo, nell'energia e nella mente, tutto non è come prima; l'intelligenza cambia con ogni pensiero, così, anche le memorie vanno e vengono; con ogni respiro mandiamo via milioni di atomi e ne riprendiamo di nuovi; nel giro di poche ore, la struttura delle nostre cellule si riforma; in pochi giorni riproduciamo tutto il sangue necessario per il nostro corpo; i muscoli, i nervi, il grasso, le ossa, tutto ciò che abbiamo oggi non è lo stesso che avevamo l'anno scorso. La vita è un bellissimo mutamento perpetuo, così come l'alternarsi dell'alba e del tramonto.

Uno è in tutto, così tutto è in uno; l'uomo, il microcosmo, le cose che accadono a lui stesso, accadono anche alla vita dell'Universo. Il corpo è un flusso, e così anche la vita dell'uomo, il mondo, l'Universo, sono energia, un fiume che continuamente si muove e si rinnova. Quindi la vita non consiste nello ieri, e nemmeno nel domani: deve essere vissuta nel presente di attimo in attimo. Pensare la vita al passato e al futuro è un assurdo che porta via il presente: questo è la vera vita e consiste in un grande regalo, apprezzare questo dono con passione è il ruolo dell'uomo, è il suo dovere, il Dharma.

Per vivere meglio occorre possedere una grande passione, amore, felicità, gioia e contentezza nella vita. La vita è sempre nuova, è bella, meravigliosa. Se non la apprezziamo portando a termine il nostro ruolo ed il nostro flusso, la vita diventa misera. Questo accadimento può avvenire solo nel presente e a chi possiede la passione. Con il tempo si può trascendere dalla passione alla compassione, dall'amore al silenzio puro. Invece chi vive lottando, difendendo il proprio ego, i propri desideri, l'avidità, l'ignoranza ecc... allunga il numero di vite soffrendo per nulla. È possibile contare i desideri nella vita, ma non è affatto facile capire quante vite dia ogni desiderio! Si possono contare i semi di una mela, ma non si possono contare le mele che nasceranno da quel seme.

ONDA DEL MARE

La vita di ogni individuo è come un'onda del mare che sempre ritorna ad esso, ma ogni volta che lo fa si rinnova; l'onda è una parte del mare ed essere onda è il suo ruolo. Nella vita del mare siamo come le onde, testimoniando il nostro ruolo con passione e sperimentando la coscienza di essere mare.

- Joythi

ॐ OM NAMASHIVAYA

YOGA

LA PRATICA DELLO YOGA È DETTA “YOGA ABYASAM”

L'EGO È UN IMPEDIMENTO

Quindi, una volta raggiunto lo stato della felicità noi siamo pronti per far accadere lo Yoga, perchè lo Yoga unisce con il Dio. Per unire con Dio io devo perdere il mio “io”.

LO YOGA UNISCE

Lo yoga è un disciplina che attraverso varie tecniche ci permette di fare l'esperienza dell'io individuale e quindi di subire l'unità nella diversità.

LO SCOPO TEMPORALE E FINALE

Nello yoga lo scopo temporale è quello di stare meglio, di fare meglio, ed insieme di trascendere lo stato attuale entrando in un'altra dimensione attraverso la meditazione. Lo scopo finale è quello spirituale.

PANCHANGA YOGA

Il Panchanga rappresenta le 5 vie dello yoga, che permettono la purificazione per andare verso l'Assoluto.

Tutte raggiungono l'Assoluto. Ognuna ha il suo carattere speciale.

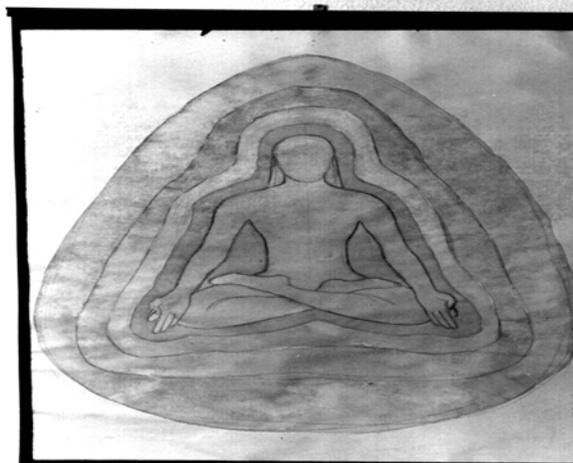
HATHA YOGA - yoga dell'energia

RAJA YOGA - yoga della psicologia

JNANA YOGA - yoga della saggezza

KARMA YOGA - yoga del dovere

BAKTHI YOGA - yoga della devozione



BAKTHI YOGA



E' la via della devozione, utilizza il cuore (ANANDAMAYA KOSHAM). Si pratica la devozione verso Dio, verso il maestro e verso i genitori. Si pratica la compassione verso gli altri, la sincerità, la non violenza, la preghiera e l'umiltà. Si vede Dio in ogni cosa e crede tutto come il volere di Dio, non si avverte mai la negatività. Si è coscienti di essere amore, di essere coscienza, di essere parte dell'universo e di voler espandere Pace e Felicità. Il Bakthi yoga comprende Puja (rito verso il Dio), la recitazione del Mantra, di preghiere, lo studio dei testi sacri, la visita ai templi e Upavasa (digiuno spirituale).

GNANA YOGA



E' lo yoga che permette la purificazione dell'intelletto (VINJANAMAYA KOSHAM). Utilizza l'intelletto, è la via della comprensione, della contentezza e della soddisfazione. Si pensa logicamente per arrivare ad una risposta logica, a domande di tipo esistenziale: es. "chi sono io?", "da dove vengo?", "dove vado?" "cos'è il mondo?", "da dove viene?", "Dove va?" Ecc... Pratica la comprensione, le discussioni e la ricerca spirituale, l'accettazione, il non attaccamento, ed infine lo studio dei testi filosofici e spirituali.

RAJA YOGA

Raja Yoga purifica la mente (MANOMAYA KOSHAM). E' la via della trascendenza (utilizza la mente e i sensi). Annulla la mente trascendendo attraverso la dominanza dei sensi, canalizza i pensieri, è tolleranza, concentrazione e meditazione.

Scopo del Raja yoga è non far del male agli altri e fortificare se stessi attraverso la pratica con pazienza e perseveranza.



Gli stati del Raja yoga sono otto:

1. YAMA Autopurificazione: morale universale, seguire la giusta disciplina verso gli altri secondo i 5 principi: non violenza, sincerità, non rubare, la non dipendenza dagli e la castità.
2. NYAMA Autofortificazione: seguire la giusta disciplina verso noi stessi attraverso la purificazione, la contentezza, l'accettazione e la tolleranza della sofferenza, lo studio di testi spirituali e l'adorazione di Dio, dei genitori e del maestro.
3. ASANA Raggiungere la stabilità del corpo.
4. PRANAYAMA Controllare e disciplinare il respiro le emozioni.
5. PRATYARHA Dominare e ritirare i sensi.
6. DHARANA Pratica della concentrazione.
7. DHYANA Canalizzare la mente, meditare, annullare i pensieri.
8. SAMADHI Sperimentare entasi o estasi.

KARMA YOGA

Karma Yoga permette la purificazione del corpo (Annamaya Kosha). E' la via dell'azione sui doveri, utilizza il corpo. Ogni azione è un dovere e un servizio verso gli altri portato avanti con il massimo impegno e con il totale distacco verso il risultato. Il Karma yoghi è sempre soddisfatto, per cui pratica sempre il suo ruolo con dovere e accettazione. E' sempre creativo, sempre pronto alla rinuncia, ma non si rifiuta mai. Non è mai stanco ed ha la capacità di dominare lo stress e la fatica. Si pratica con i rituali della non violenza, della tolleranza e dell'amore verso gli altri, dedicando la propria persona al prossimo.

HATHA YOGA Agyasam

Hatha Yoga pratica la preparazione dei nostri 5 involucri detti PANCHAMAYAKOSHAM.

E' la via del controllo per:

canalizzare il corpo attraverso le posizioni dette Asana;

canalizzare l'energia funzionale attraverso la respirazione detta Pranayama;

canalizzare la mente attraverso la congiunzione detta Bhandha;

canalizzare l'intelletto attraverso la concentrazione detta Mudra;

canalizzare l'anima attraverso la purificazione detta Kriya.

PRIMA DELLA PRATICA YOGA.

- *Bisogna avere lo stomaco vuoto perchè è dannoso praticare senza avere digerito completamente.*
- *Vanno evitati gli alcolici, in quanto l'alcool altera il tessuto nervoso.*
- *Vanno evitati anche stimolanti quali the, caffè ecc....*
- *Occorre avere la mente libera e sgombra da preoccupazioni.*
- *Bisogna essere calmi.*
- *Lo Yoga non è solo un metodo di rilassamento, ma un miglioramento, un'elevazione superiore.*

POORNAPRANAYAMA

Poorna Pranayama è la respirazione completa che comprende i tre livelli Uthama, Mathima e Adarma. La respirazione deve essere profonda, completa, senza sforzo: l'inspirazione avviene profondamente e l'espirazione lentamente, inspirando il corpo acquista energia ed espirando si rilassa. Respirando dobbiamo essere consapevoli di acquistare energia e di mantenere un ritmo. Occorre anche avere coscienza del movimento della respirazione: inspirando il torace si espande e l'addome si gonfia, espirando il torace si chiude e l'addome si svuota.

TECNICA

In piedi, seduti o sdraiati supini. Mantenere la testa, il collo e la schiena eretti, stare rilassati in una posizione confortevole. Nulla deve interferire con le attività del diaframma e del torace (calzoni stretti, reggiseni). A questo punto si inspira in tre stadi:

1. Inspirare lentamente attraverso le narici, in modo continuativo ed uniforme, prima riempire la parte bassa dei polmoni facendo agire il diaframma, il quale fa una leggera pressione sugli organi addominali spingendo in fuori la parete addominale.
2. Riempire, sempre inspirando, la parte media dei polmoni: ciò causa il sollevamento delle costole e l'espansione della cavità toracica.
3. Riempire, quindi, la parte più alta dei polmoni, ciò causa il sollevamento della parte alta del torace e delle clavicole; far rientrare leggermente l'addome, che preme i polmoni e li aiuta a riempirsi completamente. Trattenere il respiro per pochi secondi.
4. Espirare lentamente ed uniformemente in modo da rilassare il torace e l'addome ritraendo un poco quest'ultimo all'interno e sollevandolo verso l'alto per aiutare i polmoni a svuotarsi completamente. Quando l'espirazione è terminata ripetere tutto.

Ricordare che la respirazione non è un lavoro, bisogna, quindi, respirare secondo la capacità dei polmoni e non oltre. Questo esercizio va praticato circa 10 volte al giorno: mattina e sera. All'inizio è difficoltoso farlo spontaneamente, col tempo diventa più facile e gioioso. È utile farlo davanti ad uno specchio per seguirne i movimenti. Si deve respirare solo attraverso le narici ed evitare di distrarre la mente cercando di percepire i bellissimi movimenti della respirazione gioiando di essi, e mantenendo rilassato il resto del corpo. L'espirazione deve essere più lunga dell' inspirazione, almeno il doppio senza bisogno di fare alcuno sforzo. Gli occhi devono essere chiusi e rilassati. Inoltre, inspirando, si deve percepire una buona energia, ed espirando un senso di rilassamento e di leggerezza. Tra l'inspirazione e l'espirazione bisogna mantenere una pausa naturale di pochi secondi.

BENEFICI

- Tonifica la regione della gola tramite sottili vibrazioni e migliora la qualità del suono.
- Da tono a tutti i tessuti vitali delle corde vocali. Avviene il movimento diaframmatico, che è molto importante per un miglior esercizio interno.
- Il suo spostamento "a pompa" aiuta gli organi risucchiando il sangue dentro di essi e poi rispingendolo fuori.
- Durante l'inspirazione il diaframma si estende (si abbassa) facendo una leggera pressione e massaggiando tutti gli organi addominali.
- Durante l'espirazione il diaframma si contrae (risale) facendo un massaggio agli organi della cavità toracica.

PREPARATI AYURVEDICI (AUSTHAM)

VIRYA (Chayavana Prash). Tónico speciale per maggiore vitalità.

Virya, è una preparazione ayurvedica (che si chiama tradizionalmente Chayavana Prash). È una pasta cremosa, che garantisce la qualità migliore per questo tipo di prodotto. E' un preparato a base di frutta (emblica officinalis), varie spezie, diverse erbe, miele, Ghi, Navasya, zafferano. Fu usato in India dai Maharaja ai più poveri per migliaia di anni come tonico per

tutte le età. La qualità primaria di questa formula è aumentare la forza e l'energia mentale e fisica. È un ottimo ricostituente: gli anziani recuperano la loro energia, specialmente mentale. Di gradevole sapore, aiuta ad equilibrare tutti i Tri Dosha, Vata, Pita e Kapa. Non contiene conservanti né antifermentativi o additivi. Va assunto un cucchiaino da the due volte al giorno.

Una leggenda racconta di una Principessa che incontra uno Yogi assorto da tanto tempo in una profonda meditazione.

Lei si intenerisce e si preoccupa della sua magrezza e della sua apparente debolezza. Si innamora di lui e lo sposa. Chiede, poi, ai suoi migliori medici di trovare una cura per far recuperare la giovinezza e le forze al suo sposo. I medici, allora, scelgono per lui la frutta che contiene i cinque gusti che nutrono i cinque elementi; a questa aggiungono poi spezie, erbe e minerali. Lo Yogi si nutre di questo alimento e ritorna l'uomo forte e giovane che era e vivrà cent'anni al fianco della sua sposa. Questo prodotto porta, così, il nome dello Yogi che si chiamava Chayavana; mentre per il suo effetto di rendere la forza, si chiama Virya, cioè energia.

- Attualmente il Centro Joytinat prepara diversi tipi di Virya allo scopo di risolvere vari tipi di problemi aggiungendo alla formula base alcuni componenti specifici dai principi attivi.
- I preparati Ayurvedici hanno lo scopo di fortificare l'organismo al fine di renderlo capace di difendersi dagli agenti nocivi; mentre molti dei farmaci allopatrici hanno un'azione diretta a combattere direttamente l'agente patogeno. Fortificare l'organismo non serve solo a combattere le malattie, ma soprattutto a prevenirle. **Virya** è un prodotto che ha queste caratteristiche; è quindi importante assumerlo regolarmente

UNA DIFFERENZA NOTEVOLE.

I preparati Ayurvedici sono costruttivi ma non distruttivi al contrario della maggior parte dei medicinali scientifici. È una grande esigenza per l'umanità avere un prodotto costruttivo a scopo di prevenzione. Virya è un prodotto costruttivo, è quindi importante abituarsi ad assumerlo regolarmente.

VIRYA	Tonico per	componenti ayurvedici specifici
Virya - Rasayana Costruttivo	tutti i tessuti	Aswaganda, Amla, Pipali, Haritaki
Virya - Rasayana Vata	forza e stabilità	Aswaganda, Haritaki
Virya - Rasayana Pita	stress, rinfrescante e calmante	Amla, Brahmi
Virya - Rasayana Kapa	cellulite, congestioni, catabolico	Pipali
Virya -Rasayana Uomo	sessualità e fertilità	Aswaganda, Kapikachu,
Virya -Rasayana Donna	sessualità e fertilità	Aswaganda, Satavari,

AYURVEDA

La visita Ayurvedica inizia dai polsi: il medico poggia le tre dita sul polso del paziente per alcuni minuti e comunica con lui. Da questo, è in grado di percepire le sue energie vitali, i TriDoshha, quali di questi prevalgono a scapito di altri, nonché la sua intera storia clinica.

LEZIONE - N°. 1

PRINCIPI DI AYURVEDA

INTRODUZIONE

1) L'Ayurveda è una Scienza di Vita. E' un'antica medicina della consapevolezza e trae la sua origine dall'India. E' derivata dai Vedas più di quattromila anni fa. E' basata sulle osservazioni della natura e dell'uomo. "Ayu" significa Vita e "Veda" significa Conoscenza.

2) Scopo dell'**Ayurveda** è primariamente la promozione, il prolungamento e la conservazione della vita umana in salute e felicità. Mira anche alla prevenzione, alla cura delle malattie ed al mantenimento dell'equilibrio tra corpo-mente-anima..

3) Primo obiettivo dell'**Ayurveda** è di lottare per **Aram, Porul, Inbam e Vidu**.

Aram significa osservare le regole sociali, morali e spirituali.

Porul significa comprensione di se stessi e degli altri.

Inbam significa trascendere i piaceri a felicità superiori.

Vidu significa ritornare alla casa d'origine (salvezza) rompendo il ciclo di nascita e di morte.

4) Per raggiungere gli scopi sopra citati, l'Ayurveda insiste sul fatto che ogni persona dovrebbe osservare **Dincharya**, cioè la Routine Quotidiana, **Ritucharya**, ossia Routine Stagionale, e **Satvritta**, la Routine Etica. L'Ayurveda dà importanza all'osservazione di: Dieta, Sonno, Sforzi, Rapporti Sessuali e Mentali.

5) L'Ayurveda dà importanza al fatto che qualsiasi cosa sia presente nell'Universo o Macrocosmo, è presente anche nel Corpo Individuale o Microcosmo. L'Uomo è una miniatura della Natura. Quindi i componenti di base dell'Uomo e dell'Universo sono gli stessi. Materiale e non-materiale, i due componenti sono necessari per la creazione dell'Universo. Questi sono conosciuti come **Panchmahabhuta**, i cinque elementi o Sostanze Primarie. Essi sono: Spazio (etere), Aria, Fuoco, Acqua e Terra. Le non-materiali o omnisostanze sono **Trigunas**: **Satva** la Purezza, **Rajas** il Dinamismo e **Tamas** l'Inerzia.

6) Come l'Universo, anche il nostro corpo è composto da questi cinque elementi. Quando questi divengono attivi nel corpo, si uniscono per formare i tre umori (**Doshas**), cioè **Vata** (Energia dell'Aria), **Pita** (Energia del fuoco), e **Kapa** (Energia dell'Acqua). Vata è composta dai principi dell'aria + etere, Pita dai principi del fuoco, e Kapa dai principi dell'acqua e della terra. Dopo investigazioni estese sulla natura dei tre umori, è risultato che, biochimicamente, essi sono simili ai tre neuroumori di base, cioè *acetilcolina* = **Vata**, *Catecolamina* = **Pita** e *Istamina* = **Kapa**.

E' ora ben stabilito che l'acetilcolina-**Vata**, è un neuroumore che viene rilasciato e trasmesso nella corteccia cerebrale nelle terminazioni nervose di tutti i nervi spinali ed anche nelle terminazioni nervose del sistema nervoso parasimpatico. Esso ha delle connessioni estese tra il cervello ed il resto del corpo, esso è il neuroumore più importante e sensibile del nostro corpo.

Pita è stato equiparato a catecolamine come l'adrenalina e la noradrenalina. Esse si trovano principalmente nell'ipotalamo, nel midollo adrenale ed anche nelle terminazioni del sistema nervoso simpatico.

Similarmente, **Kapa** è stato equiparato alla istamina che viene rilasciata nella corteccia cerebrale ed anche in tutti i tessuti del corpo in qualità più grandi o più piccole, specialmente nella pelle e nei sistemi respiratori e gastrointestinali.

Questi tre neuroumori sono presenti in tutto il corpo. Il loro principale centro di distribuzione si trova nel cervello. Essi controllano tutte le funzioni di vari organi e tessuti. In caso di troppo stress e sforzo di vita, essi sono i primi componenti che vengono disturbati nel corpo, conducendo a vari cambiamenti nelle funzioni del corpo. **Vata Dosh**a viene disturbata per prima e conduce a varie reazioni a catena nel corpo.

Tutti gli individui non rispondono agli stimoli allo stesso modo. Vi sono delle variazioni nelle reazioni; ciò è dovuto alle differenti costituzioni: esse vengono classificate principalmente in tre categorie.

La costituzione di base viene decisa al tempo del concepimento. La costituzione significa **Prakriti**. Il suo significato è "prima creazione". La prima espressione dei cinque elementi di base è la costituzione.

Vata, Pita e Kapa sono le tre forze che agiscono nel corpo, e sono conosciute come **Tridosha**. **Vata** è responsabile di tutti i movimenti volontari e involontari nel corpo. Regola anche le attività del corpo e della mente. **Pita** è responsabile della digestione del cibo, della conversione in tessuti corporei, della regolazione della temperatura del corpo, ecc.....**Kapa** costruisce il corpo e lo protegge dalla distruzione.

Prevenzione

Come prevenire le malattie?

C'è un'unica risposta: avere il tempo per curare la propria salute.

Rispettare il tempo e il luogo. Seguire le regole con un giusto ritmo. Capire la propria natura e accettarla secondo ogni accadimento. Ogni azione deve essere svolta al momento giusto, nel luogo giusto. Basta osservare la natura: il sole si alza presto la mattina, molti di noi invece si svegliano tardi, probabilmente anche perché sono andati a dormire ad ora avanzata interrompendo così il flusso naturale. Quante volte usiamo la parola "naturale" senza riflettere sul suo significato?

Secondo l'Ayurveda ogni cosa, oggetto, persona e qualsiasi altra manifestazione naturale è composta da 3 forze chiamate TriDosh: Vata, Pita e Kapa, queste possono essere interpretate come il flusso, l'energia e la struttura che mantiene la vita intera. Quando queste tre forze sono presenti con un forte squilibrio, ecco che insorgono malattie fisiche e disordini mentali.

LA PREVENZIONE SI EFFETTUA A TRE LIVELLI:

1. Filosofico - capire la propria natura, se stessi, e l'ambiente circostante vivendo il proprio ruolo.

2. Principio - accettare e rispettare la propria natura confrontandosi con le diversità.

Pratico - avere il tempo per occuparsi del proprio benessere attraverso:

Panchakarma: purificazione dei canali respiratori, dei canali digerenti, dei canali dei cinque sensi e dei canali escretori. Pratiche che devono essere eseguite stagionalmente.

Rasayana: fortificazione, ringiovanimento di tutti i tessuti, specialmente del cervello e del funzionamento della mente; Il Rasayana si ottiene con l'impiego di integratori specifici e con la pratica regolare del massaggio. La pratica si deve svolgere annualmente. La pratica Yoga è un tipo di Rasayana.

Abyangam, il massaggio Ayurvedico: si può praticare giornalmente, settimanalmente, mensilmente e stagionalmente.

REGIME DEI SEI PERIODI DELLA GIORNATA

Secondo Natura la giornata è divisa in sei periodi di quattro ore ciascuno, in ognuno dei quali predomina uno dei Dosha.

VATA

1. **Dalle 2 alle 6 del mattino** domina la forza Vata Dosha: è il momento in cui sognamo, questo tempo è governato da aria e etere che portano leggerezza. Per non sentire pesantezza al risveglio bisogna approfittare di questo momento alzandosi prima delle 6.
2. **Dalle 14 alle 18 ritorna** la leggerezza di Vata; è il momento migliore per dedicarsi al lavoro, il cibo sarà già stato digerito e non insorgerà la pesantezza caratteristica del dopo pranzo.

PITA

1. **Dalle 10 alle 14** il Dosha dominante è Pita. Alle 12, in accordo con il sole, il nostro fuoco interno (Agni) è molto forte e lo si deve sfruttare per accelerare il processo digestivo. Prima delle ore 12 il cibo dovrebbe già trovarsi nell'intestino, si deve quindi mangiare intorno a quest'ora, in questo modo il pranzo verrà digerito in un paio d'ore. Se noi mangiamo lo stesso cibo alle 13 o più tardi, il nostro corpo impiegherà quattro ore per digerirlo.
2. **Dalle 22 alle 2**, ritorna Pita. In questo caso il fuoco serve per rinnovare e purificare i tessuti; per evitare che questo fuoco venga usato per la digestione, dobbiamo mangiare presto e assumere cibo leggero, permettendo così a Pita di svolgere il suo lavoro durante il sonno.

KAPA

1. **Dalle 6 alle 10** del mattino, nel periodo della prima giornata, domina la forza Kapa Dosha. Kapa ci rende pesanti e per trasformare la sua energia dobbiamo occupare queste ore al fine di purificare il nostro corpo: assumendo una tisana per disintossicarci, facendo degli esercizi fisici come Hata-Yoga: ci sono, infatti, delle posizioni adatte a questo momento del giorno, per esempio il "Saluto al sole" (Suryanamaskam), e preparando, poi, i sensi attraverso le tecniche dell'Abyangam e meditando o pregando per pulire e preparare positivamente la mente.
2. **Dalle 18 alle 22** è ancora Kapa a dominare, cominceremo a sentire la stanchezza del dopo lavoro e approfitteremo di questo momento per riposarci, per rilassarci e ringiovanirci attraverso l'Abyangam, lo Yoga, le preghiere, spettacoli leggeri, musica dolce ecc.....

È UN LADRO

Noi consumiamo molto più del necessario e quindi produciamo molto, depauperando la natura ed inquinandola, andando, così, a disturbare la salute del proprio se e altri. Il costo della vita e le nostre pretese sono aumentate a tal punto che l'uomo è costretto a lavorare anche troppo fuori del ritmo. Gandhi diceva: "Chiunque possiede ciò di cui non ha bisogno, è un ladro".

CUCINA AYURVEDICA

L'Ayurveda approfondisce la conoscenza dell'alimentazione attraverso le qualità, i gusti, le azioni, l'energia. Bisogna scegliere la qualità a seconda delle necessità dei tessuti, perchè essa aiuta il loro nutrimento; invece, siccome i gusti influenzano la mente, vanno scelti secondo il suo stato. Bisogna sempre bilanciare l'energia: essa può essere calda o fredda; entrambe le energie sono importanti ed indispensabili, vanno perciò assunte adattando tutte le qualità dei cibi secondo le predominanze dei dosha a seconda delle persone e delle stagioni.

L'AYURVEDA CONSIGLIA:

1. di scegliere il cibo secondo le sue capacità digestive
2. di mangiare poco ma bilanciato
3. di rispettare i tempi con regolarità
4. di adattare il cibo secondo le stagioni e le costituzioni
5. di imparare a digiunare durante la luna piena e la luna nera

UNA RICETTA CON LA CIPOLLA: SINI SAMBAL

Sini Sambal è un piatto adatto tutte i tre tipi di Dosha. Si può mangiare con il pane e con il riso, si può anche usare come salsa nella pasta.

Ingredienti: 1 kg di cipolle, 10 spicchi di cardamomo, un pezzettino di cannella, 5 grani di chiodi di garofano, un po' di peperoncino secco pestato, un cucchiaino di pepe tritato, un cucchiaio di salsa di tamarindo (oppure 2 cucchiari di quella di soya), sale quanto basta, un cucchiaio di zucchero, un po' di alloro, 2 cucchiari d'olio di sesamo ed 1 cucchiaino di senape.

Tagliare fini, fini le cipolle e mescolarle insieme a tutte le spezie. A parte far scaldare l'olio a fuoco basso, quando è caldo, aggiungere per prima la senape e poi la miscela di cipolle continuando a mescolare. Quando l'umidità della cipolla cotta sarà eliminata, aggiungere lo zucchero e mescolare bene il tutto, dopodichè spegnere il fuoco. Sini Sambal, ossia la salsa di cipolle, ora è pronta. Questo piatto può durare una settimana.

- Rajaletchumi

SPEZIE ED ERBE

LA CIPOLLA

La cipolla è il tonico per gli occhi.

Un uomo ceco, trovò un lavoro in cucina che consisteva nel pulire le cipolle. Dopo un po' di tempo la sua vista migliorò. Il padrone da cui lavorava era un medico Ayurvedico e capì che la sua vista era migliorata grazie ad una particolare proprietà delle cipolle.

La cipolla è un bulbo e contiene l'85% di liquidi, olio, zolfo, zucchero, ecc..... Ha un'azione diuretica, facilita le mestruazioni, ammorbidisce la pelle, è afrodisiaca, facilita l'espulsione del catarro,

è un antisettico, un nutriente, un tonico e stimola l'appetito; è però un cibo pesante da digerire ed è risaputo che abbia un odore sgradevole, lati negativi, questi, che si possono eliminare se la cipolla viene cucinata nel modo giusto.

Per esempio, aggiungendo del succo di limone sulla cipolla tagliata si elimina il suo cattivo odore ed anche l'acidità in essa contenuta.

Tra le varietà di cipolla, quella a grappolo (scalogno), ha la proprietà di curare disturbi emorroidali se assunta cruda.

Rimedi ad alcuni disturbi comuni:

Muco bronchiale: Far bollire come un brodo una cipolla tagliata in piccoli pezzi con un cucchiaino di polvere di curcuma, più un pizzico di sale e di zenzero per insaporire il tutto. Assumere 3/4 volte al giorno a stomaco vuoto.

Mal di testa: pestare la cipolla fino a farla diventare una poltiglia, ed applicarla su tutta la fronte.

Raffreddore: inalare alcune gocce di cipolla.

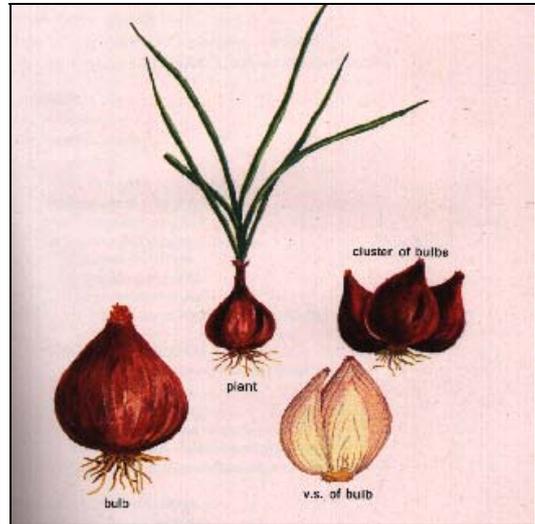
Disturbi degli occhi: mescolare insieme 4 parti di miele liquido e 4 parti di succo di cipolla, metterne, poi, alcune gocce sugli occhi.

Disturbi dei denti e delle gengive: pestare 4 dosi di cipolla ed 1 finocchio fino a renderli cremosi e lasciarli asciugare all'ombra; quando l'impasto è secco bisogna fumarlo trattenendo il fumo nella bocca per circa un minuto e quindi espirarlo; si avrà così un'accentuata salivazione che dovrà essere eliminata.

Mal di gola: applicare della pasta di cipolla esternamente sulla gola.

Disturbi alle orecchie: mettere due o tre gocce di succo di cipolla tiepido nelle orecchie.

Svenimento: inalare succo di cipolla fino a che la persona non riprende conoscenza.



AMBIENTE

Noi ed i campi elettromagnetici.

Ma cosa sono questi campi ed onde elettromagnetiche?... dove si trovano?...

Bene! cominciamo da qui; stiamo parlando di un mondo dalla corrente elettrica trasportata nelle linee ad alta tensione, ai motori elettrici (lavatrice) dalla radio e televisione (ciò che ascoltiamo e vediamo è nell'ambiente che ci circonda, captato da una antenna viene poi opportunamente convertito in suono o immagine) ai monitors dei computers, dalle rice-trasmittenti, ai telefoni *cordless* e cellulari, dai forni a microonde, ad apparecchiature industriali di riscaldamento che utilizzano microonde e radiofrequenze per la lavorazione delle materie plastiche, dalla radar e marconi terapia, ai raggi X... questo per citare alcune delle infinite applicazioni che utilizzano campi elettromagnetici.

A questo punto è utile sapere che un campo elettromagnetico si propaga sotto forma di onde e che un'onda elettromagnetica che si propaga nello spazio trasporta energia che viene in parte assorbita ed in parte riflessa dagli oggetti che tale onda incontra sul suo percorso. L'assorbimento avviene con modalità ed in misura diversa a seconda delle caratteristiche dell'oggetto incontrato. La domanda successiva che ci poniamo è se questo mare di onde elettromagnetiche nelle quali siamo immersi possono essere dannose per la nostra salute. Quindi riflettiamo sull'assorbimento di energia elettromagnetica da parte degli organismi viventi.

Sappiamo che le radiazioni ionizzanti (raggi X) sono dannose per l'uomo, infatti l'energia di tali onde è sufficiente a spezzare una delle due catene di DNA se assorbita con particolare sfortuna dal soggetto (questo non deve terrorizzarci oltre misura; la natura è fatta bene, il DNA ha 2 eliche complementari ed è perciò in grado di ricostruire eventuali lacune che possono generarsi su una di esse), d'altra parte sappiamo anche che i raggi X sono indispensabili in molti casi ed il buon senso che ci porta a concludere di andare a fare i raggi se non possiamo farne a meno.

Discorso diverso vale per radiazioni non ionizzanti quali le onde a radiofrequenza o microonde (radio, TV, telefonini e forni per intenderci) ed il trasporto dell'energia (campi generati dai cavi ad alta tensione - i tralicci che spesso incontriamo). Da alcuni anni le radiazioni non ionizzanti sono oggetto di indagine scientifica.

Iniziamo in questo numero a trattare il problema delle radiazioni non ionizzanti. Esse possono essere suddivise in diversi settori: basse frequenze (il problema principale è quello del trasporto dell'energia), le microonde e radiofrequenze (spesso la ricerca relativa all'inquinamento elettromagnetico si occupa dei problemi connessi con esse).

In questo numero ci soffermiamo sulle problematiche connesse con il trasporto dell'energia elettrica: le linee ad alta tensione.

Riporto le informazioni ricavate navigando in Internet su questo tema (sito [www: http://www.ecn.org/lacorte/cellula.htm](http://www.ecn.org/lacorte/cellula.htm)).

FEBBRAIO 1989: Andrew Marino, biofisico dell'università Sheverport in Louisiana, dichiara che "bisogna vivere ad almeno 150-200 metri dalle linee elettriche da 380 Kv perchè il rischio di malattia è semplicemente troppo grande"

GIUGNO 1989: Roberto Barale, genetista, professore all'università di Pisa e Ferrara, dopo aver analizzato gli studi esistenti e condiviso i pareri dei proff. Loprieno (Pisa) e Levis (Padova),

conclude la perizia per la Pretura di Castelfranco dicendo che si dovrebbero rispettare distanze di almeno 100 metri dalle linee a 380Kv.

APRILE 1991: Il Prof. Maltoni e il Dott. Soffritti, dell'Istituto Pubblico di Ricerca sul

Cancro di Bologna, consegnano al Circondario di Rimini uno studio che esamina 55 ricerche significative al riguardo: -Coleman('83-'89) -Savits ('85-'88) -Matanoski ('89) ecc. Maltoni-Soffritti raccomandano che le popolazioni non siano esposte ai limiti che hanno mostrato effetti cancerogeni (0,2 microtesla), adottando le soluzioni tecnologiche oggi disponibili in grado di ridurre drasticamente i livelli espositivi. In una lettera successiva considerano " ... irresponsabili... coloro che progettano e che oggi favoriscono la costruzione degli elettrodotti con i sistemi tradizionali" (Linee aeree).

Quando scegliamo l'abitazione, evitiamo le zone troppo vicine alle linee ad alta tensione (meno di 400 metri in linea d'aria dai tralicci).

DICEMBRE 1991: 16 ricercatori americani della Johns Hopkins University studiano 227 casi di cancro alla mammella nei maschi tra l'83 e l'87, concludendo che il rischio è maggiore tra gli elettricisti, gli addetti alle linee telefoniche e gli operatori delle radiocomunicazioni, con valori piu' alti tra quelli che hanno iniziato l'attività prima dei trent'anni.

GENNAIO 1992: I radiologi Cebulska-Wasilewka e Flakiewiez dell'Istituto di Fisica

Nucleare polacco osservano significative mutazioni e modificazioni del ciclo cellulare in vegetali esposti a campi elettrici e magnetici a bassa frequenza.

GENNAIO 1992: I ricercatori Oraby M.A. e El-Namas del centro nazionale di ricerca

biologica di FI CAIRO rilevano formazioni di micronuclei, aberrazioni cromosomiche e scambi di cromatidi nelle cellule del midollo osseo in lupi esposti a campi elettrici di bassa frequenza.

FEBBRAIO 1992: Una ricerca effettuata dall'Università della Southern California su 232 ragazzi fino agli 11 anni colpiti da leucemia conclude che "... fra i bambini che vivono nelle abitazioni vicine alle linee elettriche ad alta tensione si è riscontrata una frequenza della malattia doppia rispetto ai non esposti" (da Corriere Salute).

OTTOBRE 1992: Uno studio effettuato dagli epidemiologici M.Feychting e A.Ahlbom dello Stockholm's Karalinska Institute su 500.000 persone residenti dal 1960 al 1985 a meno di trecento metri da linee ad alta tensione in Svezia rileva un alto rischio di leucemia nei bambini.. Dopo questi risultati, Stan Sussman responsabile degli studi sui campi elettromagnetici dell'Elettric Power Institute della California (Istituto fondato da società produttrici di energia elettrica) ha dichiarato: "Diventa sempre piu' chiaro che esiste qualcosa che influenza la vita umana vicino alle linee elettriche ad alta tensione, con particolare riguardo alla leucemia dei bambini" (da Time 26/10/92)

Evitare i problemi causati dalle linee ad alta tensione non è facile. Occorre comunque ricordare che esiste il modo di schermarci dai campi elettromagnetici ed è quello di realizzarci attorno delle *gabbie di Faraday*. Una gabbia di Faraday è realizzata automaticamente nelle costruzioni moderne in cemento armato. Comunque la soluzione ottima rimane quella di scegliere la nostra abitazione non troppo vicina alle linee ad alta tensione.

- Aldo Casaleggio

DARSHANAM.FILOSOFIA

La filosofia significa amare la sapienza. Gli antichi dell'India hanno lasciato una grande prosperità al mondo: la Filosofia. In occidente la filosofia è vista l'insieme di pensieri intellettuali, mentre in India la filosofia è la vita, essa è coinvolta insieme alla religione, alla cultura, e all'attività nella vita quotidiana. Insegna a pensare e a vivere bene. La scienza moderna cerca i sistemi migliori per utilizzare bene gli oggetti del mondo, per la comodità e lo sviluppo dell'uomo. Mentre gli antichi saggi pensavano che ci fosse qualcosa che agiva dietro a tutto il mondo, e si ponevano domande come: Chi sono io?, Chi è l'uomo? Cosa è l'anima? Cos'è il mondo? Tutto questo da dove viene? Come è venuto? Perché è venuto? Dove e come finisce? Hanno anche pensato a come risolvere queste domande e a quali strumenti usare per capire. I sensi e l'intelletto sono affidabili? Quando ci possono essere utili questi strumenti? Alle fine conclusero che le risposte a questo sono la ricerca della verità o dell'anima.

Le loro conclusioni si trovano negli antichi testi: Veda, Upanishad, Agama, Sivajnanabodam, Thirumantram Thirukural, ecc.. I Veda sono i più antichi: in questi si può seguire lo sviluppo nel tempo (3000 anni c.a) attraverso i differenti percorsi e concetti che approdano a diverse conclusioni. Sono testi di ricerca della verità chiamata Tatwa Visaram, che significa ricerca dell' esistenza. Se vogliamo sapere 6000 anni fa che cosa l'uomo ha pensato dell' esistenza, lo troviamo nei i testi "Veda". Questo perchè prima trattano dei tanti "Dio" responsabili per l'esistenza, dopodichè parlano di un Dio in varie forme, potente e responsabile; infine parlano solo dell'esistenza di un Dio Assoluto. Tutto ciò indica l'evoluzione del Veda nel tempo.

Veda è formato da tre tipi di personaggio:

- 1) poeta: colui che crea versi pregando Dio chiamando il Mantra;
- 2) ritualista: chi si occupa della disciplina rituale cantando il mantra;
- 3) filosofo: chi spiega l'esistenza.

Nel tempo nacquero varie scuole di filosofia tenendo fondamentali i Veda. Principalmente ci sono due tipi di Scuola:

- 1) quella che accettando i Veda ricerca l'esistenza;
- 2) quella che negando i concetti dei Veda fa ricerca di esistenza.

Queste ricerche si chiamano Darshana, che significa avere la chiarezza. Noi vediamo qualcosa che non può essere Darsanam, ma è invece la realtà. Darshana aiuta ad andare oltre la realtà verso la verità, ossia verso la vera esistenza. Ci sono sei tipi di chiarezza (Sat Darsan) stabiliti nell'antica India attraverso la la ricerca e la comprensione dell'intelletto, rispondendo al Dio, all'anima e al mondo.

Lo Yoga è uno di questi Sat Darsan.

PERCHÈ FACCIAMO UN SALUTO?

- Con le mani giunte sul cuore salutiamo gli amici;
- Con le mani giunte sulla fronte salutiamo il Maestro;
- Con le mani giunte sopra la testa salutiamo Dio;
- All'inizio di ogni attività con le mani giunte e protese in avanti salutiamo la Terra chiedendole il permesso per le nostre azioni.
- Giunti alla fine di ogni attività salutiamo e ringraziamo la terra.

I BAMBINI SCRIVONO

TRIESTE MARZO 1946

O allievi, voi che state lì seduti, lontani dai vostri pensieri, altrimenti ummati fulminati dall'ira del maestro. Voi che credete di nascondervi in mezzo alla nebbia chiedendo piti al maestro che vi fa sudare, ma non sanno perché il maestro con la sua luminosità riesce a ritrovarvi.

Voi che vorreste ribellarvi ma siete troppo impegnati a unavervi dalle parole del maestro.

O maestro tu che fai allontanare le anime dai corpi dei tuoi allievi per poterli sfamare.

Tu che vorresti dal tuo corpo la luce per trovare gli allievi che si nascondono nel folto della nebbia per farli sudare fino a che il mare non si alzi di venti metri.

Tu rompi la testa dell'allievo di parole senza significato affinché possano gonfiarsi

by *Almaly*

NOME-MANTRA

Il mio insegnamento del **nome-mantra** è finalizzato alla costruzione di una giusta relazione tra la persona ed il suo nome per il benessere totale: vivere meglio in armonia, pensare saggiamente, proteggere la propria energia, evitare di ammalarsi, sapere quando e cosa fare ed evitare accadimenti negativi.

L'arte del **nome-mantra** è l'insieme delle vibrazioni prodotte dai numeri. Grazie ad essa, possiamo scoprire quello che siamo, quello che crediamo di essere, quello che vogliamo essere, e quello che gli altri credono che noi siamo.

SIAMO UN MICROUNIVERSO

La filosofia dei numeri è la vita dell'Universo. Esso funziona in un'armonia totale. Questo funzionamento armonioso è basato sui numeri. Anche noi, essendo un microuniverso, ne facciamo parte. E' necessario, quindi, funzionare con armonia: se ciò non avviene, anche l'Universo ne risente.

L'Universo è un soggetto composto da due aspetti: numeri e lettere che vengono interpretati nella tradizione indiana come Yantra e Mantra. Yantra è la struttura dell'Universo il cui suono è il Mantra; cioè l'AOM, origine e potenza. Ognuno di noi possiede una struttura con un suono che viene dimostrato attraverso il proprio nome. Si dovrebbe scegliere un giusto nome (Mantra) a seconda della struttura (Yantra). Ogni individuo identifica se stesso con il proprio nome.

YANTRA

Il destino è simbolicamente chiamato Yantra, esso consiste in un disegno diametrico armonioso e contenente un Mantra specifico potenziale. Ogni Yantra ha una sua individualità, una sua memoria di informazioni che risiede nel corpo in forma numerica. Per questo, il corpo inteso come struttura geometrica possiede caratteristiche interpretabili attraverso l'arte della numerologia, per mezzo della quale possiamo, quindi, risalire al nostro destino cioè allo Yantra.

MANTRA

Mantra è il funzionamento dello Yantra. Come lo Yantra rappresenta il destino, così il Mantra, simbolicamente rappresenta il flusso di questo, cioè l'energia del funzionamento della struttura,

I Mantra sono conosciuti come versi sacri trasmessi da una generazione all'altra da migliaia di anni. Mantra è il suono sacro, armonioso e fu creato dai Rishi o Sidda (saggi autorealizzati) e possiede energia potenziale. Attraverso recitazione, canto e meditazione del Mantra si può trascendere se stessi dall'inferiorità alla superiorità, ad uno stato di coscienza.

Il suono dell'Universo è AOM: il Mantra, il suo nome originale. La natura suona questo nome costantemente da milioni di anni. Anche noi abbiamo il nostro nome: con esso ci chiamano i nostri genitori, i parenti, gli amici, generando vibrazioni di energia potenziale: esso è il nostro Mantra. Se il nome è giusto, ossia in accordo ed in armonia con la struttura (destino) può essere capace di proteggerci dai pensieri negativi e dalle energie squilibrate. Inoltre ci aiuta a concentrarci, a stabilire la tranquillità e a risvegliare una forte volontà.

In questa sezione il maestro Joythi spiega la sua teoria a riguardo della sapienza numerologica. Nella prossima uscita spiegherà le caratteristiche di ogni numero.

YANTRA E MANTRA

Mantra e Yantra sono due aspetti di un soggetto. Mantra rappresenta il nome della persona, mentre Yantra consiste nella struttura. A seconda del tipo di Yantra deve esserci il Mantra appropriato.

Yantra è come una casa, Mantra come la persona che ci vive dentro. Una persona è capace di mantenere la sua casa secondo l'energia che possiede. Quando non si ha abbastanza energia, si governa male la casa. Il re ha la capacità di mantenere un palazzo reale, allo stesso tempo un povero è capace di mantenere soltanto una capanna. Quando si perde l'equilibrio nella vita, significa che non c'è armonia tra il nome e la sua struttura.

La struttura (destino-lunghezza della vita) si può comprendere attraverso i numeri individuali che ciascuno di noi possiede. Questi numeri che corrispondono all'anima, all'intelletto, alla mente, all'energia e al corpo, si ottengono attraverso la data di nascita: numero, giorno della settimana, mese ed anno.

Chi non è nato in un numero armonioso è come un gobbo: esso non può fare nulla; chi non ha la giusta scelta del nome è come un cieco che vuole essere tale. Entrambi hanno una vita difficile, uno squilibrio. La forma del nostro viso non dipende da una nostra responsabilità, il suo aspetto invece sì: sorridente oppure????

LA STRUTTURA E L'ENERGIA

Energia e struttura sono due aspetti di un soggetto. La struttura è composta dalla data di nascita e l'energia è composta dalle lettere del nome di ogni persona. La struttura si misura con i numeri, cioè il tempo della vita, mentre le lettere servono per mantenere questi fattori in armonia. Nella flusso della vita accadono tutti gli eventi che costituiscono il nuovo destino. Gli eventi della vita sono le situazioni, il modo cui le viviamo sono le sensazioni.

SITUAZIONI E SENSAZIONI

Il destino ha il suo corso nel tempo che corrisponde alle situazioni che si presentano. In ciascuna di esse ha sede l'energia sottoforma di sensazione. Situazione e sensazione sono due aspetti di un soggetto. Quando si percepisce l'origine di una sensazione i due aspetti diventano uno solo, senza destino perchè non esiste spazio o tempo tra situazioni e sensazioni. Per avere le vere, profonde sensazioni originali, bisognerebbe fare un viaggio senza tempo nè spazio, come la velocità della creazione dell'Universo: così nasce "l'unicità perfetta": senza nascita, senza morte. Per trascendere una situazione, non si devono attendere le sensazioni create dallo stimolo artificiale dei sensi, bisogna invece avere una sensazione originaria, profonda, potenziale. Quindi attendere il "nome mantra" è un mezzo per ottenere tutto questo.

È un grande errore insegnare purtroppo al nostro intelletto a controllare continuamente le vere sensazioni della vita, ad attendere le sensazioni da stimoli artificiali, oppure a darne sfogo in altro modo. Gli animali non posseggono il nostro intelletto, ma hanno comunque queste percezioni. Anche noi dovremmo seguire le nostre percezioni profonde, invece di produrne altre usando i sensi esternamente. Dobbiamo solo aspettare con pazienza che le sensazioni profonde arrivino col passare del tempo, come la fame.

Se seguiamo le sensazioni che vengono dall'origine, otteniamo positività nella vita, invece una sensazione creata dalla frustrazione attraverso i sensi crea negatività. La sensazione può essere sbagliata secondo il destino di ogni individuo, allora dobbiamo stabilire quella giusta creando la corretta energia cioè il nome-mantra.

Il nome incorpora proprio tale energia. Alle volte capita che cattive persone abbiano grande successo, e, che invece, persone buone vivano una vita sfortunata. Il successo o il

fallimento funzionano ognuno per la sua strada, secondo la loro memoria, indipendentemente. Attraverso la giusta energia, dobbiamo affrontare sia il successo che il fallimento: il nome-mantra è la strada da percorrere.

NOME MANTRA

Un nome spirituale è un “nome mantra”. Quando non abbiamo un relazione armoniosa tra nome e struttura, si può avere un nome spirituale che aiuta a stabilire l’energia armoniosa. Attraverso con un ”nome mantra” si possono cambiare sia il destino che il proprio carattere. Ma chi può scegliere questo nome? I maestri chi conoscono questa arte e insegnano a come usare e a identificarsi con il “nome mantra”. In questo modo si assumono e trascendono le energie che cambiano il proprio carattere. Sappiamo come si cambia il gusto aspro di una mela innestando una pianta di mele buone.

Il “nome mantra” crea la sensazione armoniosa che dobbiamo proseguire vivendo la nostra vita, così, rispettando le sensazioni otterremo serenità, saggezza e contentezza.

NUMERI E LETTERE

L’elemento più importante è il nome che la persona si sente. Il problema è “numerificare” le lettere che compongono il nostro nome ed interpretare i caratteri di questi numeri. A tal fine, ho creato un principio per tradurre ogni lettera con un numero. I numeri variano da 0 a 9, ognuno di questi rappresenta un significato positivo ed uno negativo, nonché le evoluzioni da zero a 9, e poi da 9 a zero. Le lettere si dividono in vocali e consonanti come corpo ed anima. Io intendo le vocali come l’anima e le consonanti come il corpo. Le lettere devono essere scelte secondo gli usi nei quali si vive.

Il valore delle lettere vocali (anima) come “a, e, i, o, u” equivale a **1 (uno)**. Mentre quello delle consonanti (corpo) come “b,c,d, f, g, h, k, l, m, n, p, q, r, s, t, v, w, x, z” equivale a **2 (due)**. Le altre lettere come “j, y” quando si pronunciano come vocali equivalgono ad **1 (uno)**, e se vengono pronunciate come consonanti, equivalgono a **2 (due)**.

IL CARATTERE DEI NUMERI NELLA CREAZIONE

IO-Assoluto	0	IO-Individuale
Purezza	1	Potenziale
Saggezza	2	Intelligenza
Liberazione	3	Karma (memoria)
Silenzio	4	Psiche (manifestazione)
Vicinanza	5	Etere (lontananza)
Statica	6	Aria (dinamica)
Doveri	7	Fuoco (piaceri)
Distacco	8	Acqua (attaccamento)
Spirituale	9	Terra (materia)

TORNA A CASA

Nel silenzio sto meditando
Sento il suono del Nulla
Alzo gli occhi e sto meditando
Il cielo dice: **Resta sulla terra**
Abbasso gli occhi, sto meditando
Attraverso un lungo cammino buio
La terra dice: **Guarda il cielo**
Chiudo gli occhi, sto meditando
Sento la voce del vuoto:

Torna a casa

I sogni svaniscono
L'anima resta cosciente
I piedi fermi sulla terra
Sorge la stella della speranza
C'è il cielo c'è la luce
Gli occhi sorridono
Né nuvole né buio
Il cerchio ruota
È la purezza
Il Nulla

- Joythi



CENTRO YOGA AYURVEDA
Associazione Culturale Remedi Alternativi

- *Joytinat è un "centro salute" con finalità spirituali e culturali. Il suo nome è composto dalle parole "Joythi" che significa luce e "Nat" che significa picco della montagna, "luce del picco della montagna" Gli scopi del Centro sono Vivere meglio e Volere bene. E' aperto a tuttiorganizza pratiche settimanali di PACHANGA YOGA (da ottobre a giugno), incontri, corsi, conferenze, seminari, ritiri, stage per imparare a vivere con armonia e gioia educando il corpo e la mente. Il Centro è guidato dal Maestro Swami Joythimayananda*

Il Centro offre:

Corsi di formazione professionale:

Insegnanti Yoga e Yoga terapeuti

Pratiche di Panjanga Yoga

Corso di Rimedi Ayurvedici

Operatori Abyangam (massaggio Ayurvedico)

Incontri e conferenze sulla filosofia dello Yoga e dell'Ayurveda

Servizio di biblioteca, vendita di prodotti ayurvedici e libri del maestro

Trattamenti per problemi psichici attraverso Psicologia dello Yoga

Rimedi Ayurvedici: Panchakarm (disintossicazione), Abyangam, Rasayana (ringiovanimento), cura dell'alimentazione e Yoga terapia

Consulenze individuali

Punti di riferimento: Recapito dei collaboratori alla Scuola JOYTINAT

Genova	Joytinat, Via Balbi 33/29 - Genova, 16126. Tel.010/2758507
Como	Joytinat, c/o Marta Vidoni, Via Borgovico 177, Como. Tel. 031/570309
Trieste	Joytinat, c/o Gina Visotto, Via Lanza 2, Trieste. Tel. 040/394971
La Spezia	Joytinat, c/o Dott. Marco Rivieri, Via XXIV Maggio, 106, La Spezia. Tel. 0187/770382
Milano	Joytinat, c/o Yoga Mandir, Via Mateo Bandello, 4/2, Milano, 20123. Tel. 02/48005046
Roma	Joytinat, c/o Patrizia Osmani, Via Costantino, 41 Roma. Tel. 06/5412004
Padova	Joytinat, c/o Severina Manara, Via Siracusa, 63, Padova. Tel 049/687922
Napoli	Joytinat, c/o Centro Arcobaleno, Via. San Pietro Amaello, 6, Napoli. Tel. 081/455026
Torino	Joytinat, c/o Gabriella Molino, "Laserba" Via Sirtori, 14/3, TO 10148. Tel. 011/2262311, 0338/5672153
Catanzaro	Joytinat, c/o Rosaria Parentela, Via Nausicaa, 14, Catanzaro Lido (CZ). Tel. 0961/391058
Varese	Joytinat, c/o Alessandra Costantini, Via Varese, 29, Malgesso (VA). Tel. 0332/706643

JOYTINAT DI COMO



“Benvenuti al Centro Joytinat di Como”. È il Saluto cordiale che viene rivolto a chiunque chieda informazioni (anche telefonicamente) e notizie sulla nostra attività.

Joytinat di Como è una associazione culturale che ha per scopo la divulgazione e l’insegnamento dello Yoga e dell’Ayurveda, si ispira all’insegnamento di Swami Joythimayananda, maestro spirituale. Egli è regolarmente presente nei corsi che si tengono mensilmente nel Centro stesso. La sua presenza è sempre preziosa perchè arricchisce la conoscenza di chiunque voglia partecipare alle sue lezioni approfondendo anche la propria evoluzione spirituale. Swami Joythi, oltre ad essere un maestro, è anche un buon amico di tutti noi, egli ci dà sempre dei buoni ed utili consigli.

Como è una ridente città della Lombardia, si affaccia sull’omonimo lago, ed è situata ai confini con la Svizzera. Oltre alle bellezze artistiche, è famosa per quelle naturali, per i giardini di ville famose, spesso sedi di fondazioni culturali, ed è visitata da persone provenienti da ogni parte del mondo. Inoltre è rinomata per l’industria della seta e di quella della moda; pertanto una visita a questa città, anche se di passaggio, rimarrà sempre un ricordo piacevole.

ATTIVITA’ DEL CENTRO JOYTINAT:

-Yoga: Yoga integrale, Yoga e gravidanza, Yoga terapia e menopausa, rilassamento profondo, ginnastica dolce (metodo Feldenkreis).

-Ayurveda: Abyangam (massaggio ayurvedico), Ayurveda e salute, alimentazione ayurvedica, massaggio neo-natale.

-Seminari: rilassamento Yoga, anatomia e fisiologia delle articolazioni, rilassamento ayurvedico.

-Altro: astrologia, musicologia, massaggio riflessogeno del piede, Shatsu, psicologia dello Yoga, consulenze ayurvediche.

Il Centro è diretto dalla signora Marta Vidoni Orrù, la quale è promotrice di svariate attività ed è insegnante effettiva assieme a Swami Joythimayananda e ad altri collaboratori.

Per informazioni:

Marta Vidoni Orru

Via Borgovico, 177, Tel. 031/570309, 266814

PACIAMOCI!

“INCURSIONI” ALL’INTERNO DELLA SCUOLA

Laboratorio di espressività e scoperta interiore per ragazzi delle scuole medie inferiori

Il Centro Joytinat di Trieste partecipa ad un progetto all’interno delle scuole medie inferiori pubbliche, per sensibilizzare nei ragazzi l’attenzione, il rispetto ed il valore di se stessi e degli altri attraverso Yoga e Ayurveda.

PROGETTO

Nel suo insieme, il progetto sosterrà i ragazzi nel riconoscere ed accettare difficoltà nel conseguire il rilassamento, la concentrazione, la comunicazione, l’introspezione, l’acutezza, la vivacità, la serenità e la generosità.

STRUMENTI:

1. **Laboratorio di espressione corporea**
2. **Laboratorio di espressione artistica ed arte-terapia**
3. **Laboratorio di scoperta della natura**
4. **Laboratorio della comunicazione**

TEMPI:

Il progetto si svilupperà nell’arco dell’anno scolastico, con cadenza bisettimanale e con orari e tempi diversificati.

PROGETTO SCOLASTICO

1. **Da Ottobre a Dicembre:** Incursioni finalizzate a capire quali attività principali attivare nella seconda e terza parte del progetto.
2. **Da Gennaio a Marzo:** inizia l’attività sulla base degli interessi dimostrati.
3. **Da Aprile a Giugno:** eventualmente prosegue l’attività e viene approfondita.

ATTIVITA’ COMPLEMENTARI

1. **Progetto genitori:** confronti ed attenzioni.

Coordinamento Operatori: un progetto degli operatori impegnati che prevede:

1. partecipazione ad una serie di attività molto variegata per una prospettiva di crescita che coinvolga tutte le componenti per raggiungere gli obiettivi prefissati
2. verifica della maturazione del gruppo per garantire un lavoro coordinato
3. incontri volti al confronto delle attività per esprimere la volontà di non dividere il gruppo

JOYTINAT DI GENOVA

L'incontro annuale dei soci joytinat

E' il 21 settembre 1997, un giorno molto bello e siamo in un'antica villa patrizia sulle alture di Genova: un posto accogliente e caratteristico, con una sala grande. Una quarantina di persone sdraiate e abbandonate sul pavimento come cadaveri nonostante il rumore del bar della stanza vicina. Tutti sono però entrati in una dimensione di solitudine. Questa non è una lezione di yoga ma è l'incontro annuale dei soci Joytinat per condividere le esperienze e i progetti. Il Maestro appena arriverà prenderà posto sul palchetto preparato apposta con il lenzuolo bianco. Le sue prime parole: "un respiro profondo". Nasce il suono dell'universo "A ...O.....M.....". Tutti sperimentano la nascita, la crescita e l'unità. Il rumore del bar svanisce nella tranquillità.

La sala è luminosa e avvolta da una buona energia che fluisce nel gruppo. Tutti dimostrano la propria purezza durante la pratica yoga. La presenza del sole è percepita durante la pratica di Surya Namaskam.

Il pranzo tipico genovese, è caldo e abbondante e viene consumato in allegria. Nel pomeriggio, il gruppo comincia a discutere le diverse attività dei Centri Joytinat. Gina Maria Visotto, di Trieste, spiega il progetto di incursioni all'interno delle scuole pubbliche.. Marta Vidoni, di Como, propone che ogni anno i Centri abbiano in comune un tema da sviluppare. Severina Manara Bertolin, di Padova, racconta la soddisfazione di aver collaborato con la Chiesa ad aiutare persone bisognose. Sono seguiti diversi interventi per discutere questi argomenti.

Il Maestro ha ricordato l'importanza di vivere in gruppo la meditazione, il canto dei Mantra e la discussione spirituale. Nel Centro di Genova ogni venerdì ci sarà Raja Yoga con meditazione; a Padova, Maria Rosa Fedetto, darà la disponibilità di casa sua una volta alla settimana per questo tipo di incontri. Il Maestro chiude questo confronto con una storia.

"Insegnami a meditare"

C'era una volta un allievo che chiese al Maestro di insegnargli a meditare. Il Maestro rispose: "Aspetta". L'allievo aspettò un'ora. Poi disse al Maestro di avere un impegno e che doveva andare: Il Maestro rispose: "Torna senza impegni". L'allievo ritornò un altro giorno. Salutò il Maestro e gli chiese di nuovo di insegnargli a meditare. Il Maestro gli chiese di nuovo di aspettare. L'allievo aspettò tutto il giorno e quindi andò dal Maestro per dire che doveva tornare a casa. Il Maestro rispose: "Vieni un altro giorno senza impegni".

L'allievo tornò con fiori e frutta per il Maestro e nuovamente chiese di imparare a meditare. Il Maestro rispose come al solito. L'allievo aiutò in piccoli lavori domestici il Maestro. Ma lui non gli insegnò niente. Dopo una settimana dovette lasciare la casa del Maestro, che nel vederlo andar via, gli disse di tornare senza impegni.

L'allievo tornò con regali e non chiese più nulla. Osservò il Maestro durante i giorni; imparò dal suo esempio, partecipò ai lavori quotidiani ed allo svolgimento naturale della giornata. Il Maestro lo vide seduto in silenzio, gli andò vicino e gli chiese: "Possiamo cominciare la lezione?". L'allievo non rispose: stava già meditando. Allora il Maestro gli disse che la lezione era finita.

Prima di concludere la giornata il maestro consegna i diplomi agli allievi che quest'anno hanno terminato i corsi di Yoga, di Ayurveda e di Abyangam. Il maestro spiega come ritirarlo seguendo un piccolo rito; ha anche dato una piccola medaglia d'argento del Centro Joytinat.

La giornata finisce con la splendida Nadeshwari che danza Bhrata Natyam, tradizionale danza del Sud India:

La scuola Joytinat organizza corsi di Ayurveda, Yoga e Abyangam.

CORSO DI AYURVEDA

- **Titolo conferito:** Certificate Course of Ayurveda / Diploma Course of Ayurveda
- **docenti:** Maestro Swami Joythimayananda (Vaidya) e Prof. Dr.P.H. Kulkarni
- Enti organizzatori:
Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova. Tel. 010/2758507
Ayurveda Academy, 36, Kothrud, Pune, 411029 India.
- Scopo ed oggetto **Certificate Level:** diffondere la conoscenza dell' Ayurveda intesa come scienza del vivere (per comprendere meglio se stessi, la famiglia e la società).
- **Materie:** 1. Principi di Ayurveda, 2. Benessere, 3. Farmaci Ayurvedici, 4. Diagnosi e trattamento dei disturbi più comuni.
- Scopo ed oggetto **Diploma Level:** diffondere la conoscenza dell' Ayurveda intesa più specificamente come scienza medica.
- **Materie:** 1. Diagnosi delle malattie, 2. Medicinali (Kalpa), 3. Trattamento delle malattie, 4. Diagnosi diverse.
- **Durata:** 1 Anno. Il corso può iniziare in qualunque mese dell'anno.
- **Esame:** Preparazione di una tesi sull'argomento.

CORSO AYURVEDA

Ore 15/18

18 Ott. 97

15 Nov. 97

20 Dic.97

10 Gen.98

8 Feb. 98

14 Mar. 98

11 Apr. 98

9 Mag. 98

5/12 Lug.98

Joytinat

Genova- 010/2758507

CORSI DI INSEGNANTI YOGA E YOGA TERAPIA

Titolo conferito: D I P L O M A

- *Durata 5 Anni*
- *Docenti:* Swami Joythimayananda e Istruttori del Centro Joytinat
- Sede: Joytinat, Via Balbi 33/29, Genova.
- **Obiettivi dei corsi:**
Creare Insegnanti Yoga e Operatori di Yoga Terapia.
Utilizzare l'arte dell' insegnamento al meglio e in modo approfondito.
Ampliare la propria conoscenza, consapevolezza e coscienza.

- **Materie: PANJANGA YOGA-** i cinque sentieri dello yoga.

Teoria: Yoga moderna-Essenza dello Yoga-Panchanga Yoga:Hatha, Karma, Raja, Gnana e Bhakthi Yoga, Anatomia Fisiologia dell'Uomo, Energia vitale, Yoga terapia, Fisiologia della psiche-endocrino-immunitaria (Prana-Tejo-Oja, Filosofia dello Yoga, Cultura dello Yoga, Psicologia dello Yoga, Patanjali Yoga Sutra, Storia dello Yoga: Yoga nel Veda-Yoga nel Upanishad- Tantra-Buddismo-Yoga nel Maha Bharata-del Medioevo-Siddanta-Vedanta-Cultura Tamil.

Pratica: Rilassamento, Respirazioni, Asana, Bandha, Mudra, Kriya, Mantra, Meditazioni, Visualizzazioni e discussioni.

CORSO YOGA E YOGA TERAPIA

Ore 9/13

Secondo Sabato di ogni mese 4 ore di lezione, seguono seminari in date:

6/9 Novembre. 97

12/14 Dicembre 98

15/18 Gennaio. 98

26/29 Marzo 98.

19/26 Luglio 98

Joytinat

Genova - 0102758507

CORSI OPERATORI DI ABYANGAM

- **Conduce** il maestro Swami Joythimayananda (Vaidya)
- **Luogo:** Joytinat, Via Balbi 33/29, Genova
- **Gli obiettivi** del corso sono:
 - Creare operatori di Abyangam.
 - Utilizzare la pratica di Ayurveda e Abyangam al meglio su se stessi, nella famiglia, con gli amici e con gli altri nella vita quotidiana.
 - Ampliare la proprie conoscenze sull' Ayurveda.

Titolo conferito: DIPLOMA

- Il corso è di **centotrentacinque (135)** ore.
 1. È articolato in **5** incontri: 4 incontri di quattro giorni ciascuno e un giorno di esame.
 2. Ad ogni incontro le tecniche apprese forniscono un livello globale di preparazione sviluppando ed approfondendo le materie del programma.
 3. Al termine vengono consegnati gli attestati di partecipazione.
 4. Alla fine del 4° incontro viene assegnato l'argomento della tesi per ottenere il **“Diploma di operatore Abyangam”**.
 5. La tesi dovrà essere consegnata il giorno dell'esame.
 6. Il diploma verrà rilasciato in Settembre durante l'assemblea annuale dei Centri Joytinat.
 7. I libri di testo verranno consegnati a seguito della conferma di partecipazione al corso.

ABYANGAM

Massaggio ayurvedico è una cura naturale che mantiene il benessere psico-fisico, combatte lo stress, scioglie dolcemente le tensioni e la rigidità del corpo.

Le tecniche di Abyangam, semplici e rapide, agiscono sugli stati dell'anima. Ci sono varie tecniche e manualità che possono essere applicate attraverso l'attenta osservazione del soggetto e della sua condizione energetica, a seconda della costituzione individuale e a seconda degli eventuali problemi specifici.

Si sceglie una tecnica, si adatterà una manualità di base e si sceglierà la direzione in cui deve fluire il massaggio.

*Durante le pratiche vengono utilizzati preparati Ayurvedici specifici: olii, creme, polveri, impacchi, ecc... a seconda delle tipologie (**Vata, Pita e Kapa**).*

DATE DEGLI INCONTRI DI ABYANGAM

Incontri	97/98	98/99
1°	2, 3, 4, 5 Ott. 97	1, 2, 3, 4, Ott. 98
2°	5, 6, 7, 8 Dic. 97	3, 4, 5, 6, Dic. 98
3°	19, 20, 21 22 Feb. 98	25, 26, 27, 28 Feb. 99
4°	28, 29, 30, 31 Mag. 98	20, 21, 22, 23, Mag. 99
5°	28 Giugno 98	27 Giugno 99
Esame		

• **Materie:**

TEORIA: la filosofia dell' Ayurveda, i principi dei Tridosha,, regole dell' Abyangam, anatomia e fisiologia, studio del polso, tipologia, prodotti Ayurvedici, olii medicati per il massaggio, Panchakarma, Rasayana, disturbi comuni, dietetica Ayurvedica.

PRATICA: preparazione all' Abyangam, Automassaggio, Massaggi parziali, Arterioso, Venoso, Dhara, Othadam, Vata-Pita-Kapa, Abyangam, Linfodrenaggio, Applicazioni caldi a base di erbe, Manipolazione delle articolazioni, Massaggio sui punti energetici, Tamponamenti caldi a base di riso e di erbe, Bagni di Thailam caldo per il corpo, Abyangam per alcuni disturbi.

VACANZA RESIDENZIALE

Presso l'Albergo S. Martino, Col Perer, Arsiè (BL). Tel. 0439/59021

RASAYANA (Ringiovanimento) - 05 / 12 luglio 98

Rasayana è un trattamento ayurvedico che rallenta l'invecchiamento, ringiovanisce le cellule, l'acutezza dei sensi, si riacquista la memoria e si aumenta l'energia.

PRATICA - TEORIA

Si pratica quotidianamente yoga, meditazione e massaggi, si fanno trattamenti vari per correggere Apana e Prana Vayu (l'energia responsabile per il sistema escretorio e immunitario). Inoltre si purifica e si fortifica il canale digerente, circolatorio e riproduttivo, gli organi digestivi e respiratori, gli organi di senso. Si va a camminare nel bosco e l'alimentazione è sana e dietetica.

ABYANGAM - 12 / 19 luglio 98

Abyangam, il massaggio ayurvedico è parte dello stile di vita nel quale prevenzione e promozione della salute sono fondamentali. È un efficace rimedio e impiega un olio curativo specifico in base alle condizioni individuali.

PRATICA - TEORIA

La filosofia dell'Ayurveda, anatomia e fisiologia, Muriabyangam (Manipolazione delle articolazioni), Midhiabyangam (Massaggio con i piedi), Varmabyangam (Massaggio sui punti energetici), Pinda Svedanam (tamponamenti caldi a base di riso e erbe), Kayasekam (bagni di Thailam caldo per il corpo), dietetica Ayurvedica, assegnazione dell'argomento della tesi, Abyangam per alcuni disturbi comuni.

- Il soggiorno sarà reso più gradevole e distensivo dalla bellezza dei boschi di montagna e da un'alimentazione sana e dietetica.
- La camera singola costa £20.000 in più al giorno

PANCHANGA YOGA - 19 / 26 luglio 98

Panchanga yoga si occupa delle regole dello stile di vita e tratta le pratiche morali ed igieniche. Le pratiche dei 5 aspetti dello yoga si integrano l'una con l'altra ed insegnano come, a seconda dello stato della persona e del regime seguito, un aspetto assuma la predominanza rispetto ad un altro.

PRATICA - TEORIA

Filosofia dello yoga.

Anatomia e fisiologia delle articolazioni, dei muscoli, degli organi e dei canali.

Fisiologia dello psico-endo-immune (Prana-Tejo-Oja)

Pratiche Hatha yoga, meditazione e Yoga terapia

DIGIUNO TERAPEUTICO - 16, 17, 18, 19 APRILE 1998

- *Una vera vacanza per disintossicarsi:*
- *Questo digiuno ha lo scopo di disintossicare corpo, mente e anima*
- *La pratica comprende il digiuno ed inoltre: l lavaggio dell'apparato digerente e delle vie respiratorie con pratica yoga e massaggi, passeggiate nel verde, discussioni sul benessere*
- *Se hai deciso di voler dedicare un pò di tempo per curare la tua salute*

• Per ulteriori informazioni: Joytinat, 031/570309, 010/2758507

CALENDARIO 98/99

I corsi Yoga settimanali: 1997/98 - sede Genova

Si effettuano da Ottobre a Giugno con incontri bisettimanali. La durata delle lezioni è di un'ora e mezza. I corsi saranno condotti dal maestro Swami Joythimayananda e dai suoi allievi.

Giorni	Ore
Martedì + Giovedì: (Corso Hatha Yoga)	13.00 / 14.30, 18.00 / 19.30, 20.00 / 21.30
Lunedì + Mercoledì: (Corso Hatha Yoga)	18.00 / 19.30, 20.00 / 21.30
Venerdì: Bala yoga (Yoga per bambini)	17.00 / 18.30
Venerdì: Meditazione + Satsang (Ingresso libero)	18.30 / 19.30

97/98 CORSI MENSILI

R= le lezioni sono tenute da Rajaletchumi

Luogo	Tema	Ott.97	Nov	Dic	Gen.98	Feb	Mar	Apr	Mag
Genova	Abyangam	11	1	13 R	3	28	7	4	2
Como	Abyangam	12	2	21	4		1, 8	5	3
Genova	Yoga ore 9/13	18	15	20	10	8	14	11	9
Genova	Ayurveda ore 15/18	18	15	20	10	8	14	11	9
Napoli	Abyangam		16, 17		11, 12	9	17,18		10,11
Padova	Abyangam	25	21	20	24	15	21	25	23
Trieste	Abyangam	26	23	21	25	16	22	26	24

97/98 - SEMINARI ED ALTRE ATTIVITA'

DATA	TEMA	LUOGO
98 - Mar. 26, 27, 28, 29	Psicologia dello Yoga (seminario)	Joytinat, Genova
98 - Apr. 23, 24, 25, 26	Digiuno	Monselice - T.0429/72114
98 - Mag. 14, 15, 16, 17	Abyangam - aggiornamento	Joytinat, Genova
98 - Giu. 3 (ore 18)	Meditazione, Puja e festa	Joytinat, Genova
98 - Giu 5, 6, 7	Anatomia e Fisiologia - aggiornamento	Joytinat, Genova
98 - Giu. 27	Numerologia	Joytinat, Genova
98 - Giu. 28.	Esame	Joytinat, Genova

VACANZA RESIDENZIALE 1998

98 - Lug. 5/12	Rasayana - Ringiovanimento (trattamento)	Col Perer, Arsiè (BL)
98 - Lug. 12/19	Abyangam (corso)	Col Perer, Arsiè (BL)
98 - Lug. 19/26	Yoga - Yoga terapia (corso)	Col Perer, Arsiè (BL)
98 - Sett. 19, 20	Gravidanza (seminario)	Joytinat, Genova

97/98/99 INCONTRI DI ABYANGAM

1° incontro	2, 3, 4, 5 Ott. 97	1, 2, 3, 4, Ott. 98	Joytinat, Genova
2° incontro	5, 6, 7, 8 Dic. 97	3, 4, 5, 6, Dic. 98	Joytinat, Genova
3° incontro	19, 20, 21, 22 Feb. 98	25, 26, 27, 28 Feb. 99	Joytinat, Genova
4° incontro	28, 29, 30, 31 Mag. 98	20, 21, 22, 23, Mag. 99	Joytinat, Genova
5° incontro	28 Giugno 98 Esame	27 Giugno 99 Esame	Joytinat, Genova

INCONTRO SOCI GENOVA

Ogni venerdì alle ore 18.30 ci sarà Raja Yoga, Mantra (canto spirituale) e Meditazione		
98 - GENNAIO 14 martedì. Ore 19.30	Incontro soci Genova	Joytinat, Genova
98 - APRILE 7 martedì. Ore 19.30	Incontro soci Genova	Joytinat, Genova
98 - OTTOBRE 7 martedì. Ore 19.30	Incontro soci Genova	Joytinat, Genova
98 - SETTEMBRE. 19, 20 domenica. Ore 10.00	Assemblea annuale e festa	Joytinat, Genova

Soci sostenitori - diplomati - operatori alla Scuola JOYTINAT

*** In questa pagina sono registrati solo i Soci Sostenitori del Centro Joytinat**

Bergamo	Andrea Parimbelli, Via cav. Di Vitt. Veneto, 6, Stezzano.	Tel. 035/591662
Biella	Chiara Giachetti, Centro Atreya, Piazz. 1° Maggio, 2	Tel. 015/2523033
Biella	Dr. Lino Zanchi, Centro Atreya, Piazz. 1° Maggio, 2	Tel. 015/2523033
Bolzano	Anne Marie Sanoner, Via Rezia, 7, Ortisei.	Tel. 0471/ 797911
Catania	Pio Polimeni, Via Presti, 19, Linera S.Venerina,	Tel. 095/958270
Como	Carla lamperti, Via Roma, 2, Tevernerio	Tel.031/421179
Como	Marta Vidoni, Via Borgovicco, 177	Tel. 031/570309
Firenze	Isabella Cornacchione, Via Grevigiana, S. Casciana	Tel. 053/461369
Genova	Aldo Casaleggio, Via Paleocapa, 18	Tel. 010/299854
Genova	Antonella Muraca, Corso Sardegna, 34	Tel. 010/514314
Genova	Carla Veronese, Via S. Luca 4/17 B	Tel. 010/2473951
Genova	Elsa Santiago, c/o P. Biblos, Via Piacenza, 91/A	Tel. 010/8355523
Genova	Federica Valenti, Via Fereggiano 91	Tel. 010/8328561
Genova	Gino Coletta, Via Federico Alizzeri 12/14R	Tel. 010/2758575
Genova	Giorgio Garifo, Via Aurelia, 5/3.	Tel. 010/3724310
Genova	Helga Lehmann, Via Girmaldi, 28, Chiavari	Tel. 0185/ 324492
Genova	Michele Favale, via Cerisola, 57/31, Rapallo	Tel 0185/55390
Genova	Ornella Valentini, Via Aurelia, 44 A PT.	Tel. 010/321230
Genova	Rajaletchumi S.J.K, Salita San Barnaba 38	Tel. 010/2726422
Genova	Vittorio Lauricella, Via S. Felice, 36A/21	Tel. 010/8353263
Gorizia,	Lucia Hrovatin, Via Mighetti, 8,.	Tel. 0481/32190
La Spezia	Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106,	Tel. 0187/770382
La Spezia	Paolo Fiorellini, Via F. Rosselli, 1/5, Luminare Ort	Tel. 0187/648789
La Spezia	Raffaella Donati, Via Spadoni, 23, Ponzano Magra.	Tel. 0187/632255
Milano	Elisabetta Saccardin, Via Rocchetta 18, Lomazzo.	Tel. 02/96373074
Milano	Marco Santambrogio, Via Forlini, 36, Desio	Tel. 0362/629904
Milano	Marino Barufaldi, Mecenate 103,	Tel.02/5060928
Napoli	Chiara Vecchio, Via g. Orlandi 217, Anacapri	Tel. 081/8372007
Padova	Severina Manara, Via Siracusa, 63,.	Tel. 049/687922
Padova	Grazia Loi, Via Cerato, 1 bis,.	Tel. 049/8757640
Padova	Maurizio Galante, Via XXV Aprile, 3, Ponte S: Nicolò	Tel. 049/8961079
Padova	Maria Rosa Fedetto, Via S.G.Barbarigo, 41	Tel.049/8756592
Padova	Mirko Ginocchi, Via Caena, 7	Tel. 049/8022592
Padova	Nadia Pulze, Via Navagero, 14	Tel. 049/851343
Pavia	Maria D'Amico, Via Raffaello, 12, Vigevano	Tel. 0381/690435
Piacenza	Carmen Tosto, Via Mazzini, 89, Codogno (LO)	Tel. 0523/506192
Reggio Emilia	Luca Ferretti, Via Mazzini, 172, Ca'delbosco Sotto	Tel. 0522/911726
Roma	Cinzia Osimani, Via Costantino, 41	Tel 06/5412004
Roma	Patrizia Osimani, Via Costantino, 4	Tel. 06/5412004
Roma	Susanna di Simoni, Via Colombo 436	Tel. 06/5413504
Torino	Giovanna Frescia, Via Digone, 23	Tel. 011/7490693
Torino	Gabriella Molino, "Laserba" Via Sirtori, 14/3	Tel. 011/2262311
Trento	Stefania Gadotti, Via Del Fior, 16.	Tel. 0461/810383
Trento	Maria Teresa Donati, Via S. Sisto,3 Arco	Tel. 0464/519328
Trieste	Antonella Massaro, Via F. Severo,37	Tel. 040/578492
Trieste	Lucia Geromet, Via Segantini, 8.	Tel. 040/311701
Trieste	Alessandra Meton, Via Galilei, 24	Tel. 040/351770
Trieste	Carla Fiegil Via Lamarmora 12	Tel.040/ 391819
Trieste	Eva Viti, Via Pirano, 12	Tel. 040/814430
Trieste	Gina Maria Visotto, Via Lanzo, 2	Tel. 040/394971
Varese	Alessandra Costantini, Via Varese 24, Malgesso.	Tel. 0332/706643
Verona	Silvana Rancan, Via Carso 12, S.Martino B.A	Tel.045/992183
Vicenza	Laura Franceschini, Via Masini, 1/c	Tel. 0444/571566
Vicenza	Maria Cimento, Via C.Colombo, 63, Schio	Tel.0445/521094