

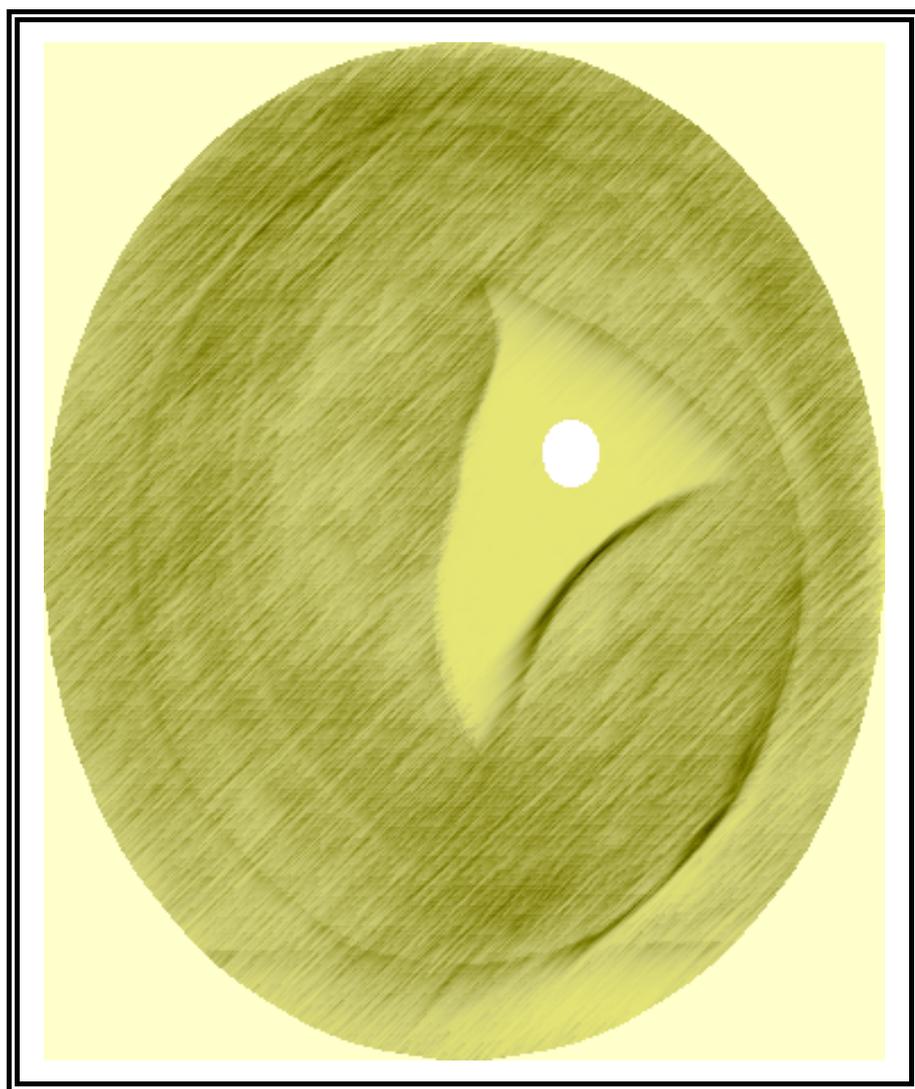


**Joytinat**  
Giornale della Cultura Yoga e dell'Ayurveda

NUMERO 2

MARZO 1998

---



---

*SONO LA PUREZZA  
SENZA LA TESTA ANCHE LA COPERTA*

## FEBBRAIO 1998

### 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. Calabretto,  
Dr.ssa F. Perazzi, Dr. P.H. Kulkarni, M. Favale,  
Dr. L. Zanchi, A. Casaleggio, G. M. Visotto,  
L. Hrovatin, A. Muraca.

### Disegni ed illustrazioni:

G. Cencetti, M.Iacob, Elisabetta Saccardin, C. Giachetti.

### Stampato da:

Grafiche Fassicomo Genova, Febbraio 1998

- 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 Ayurvedica	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:*

socio sostenitore Lit.100.000       socio ordinario Lit 50.000       socio simpatizzante Lit 10.000 in su

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

## EDITORIALE

*Cari lettori,*

### MENO.....E' MEGLIO

KALI YUGA è l'ERA della VELOCITA': è l'era in cui viviamo, dove tutti corrono e hanno sempre fretta.

Invece, il nostro giornalino Joithinat apre lentamente i suoi petali. Lui osserva il flusso cosmico, coinvolto dal tempo filosofico non rispetta il tempo cronologico.

E' meglio fermare i suoi pensieri e far nascere la purezza.

E' Lunedì sera e, dopo una lunga giornata, sto ancora lavorando al mio computer. Arriva una telefonata: la voce che parla è triste...Ascolto noia, solitudine, stanchezza, stress.

Manca l'ironia.

Come ritrovarla? Vedendo in ogni difficoltà la novità. Affrontando le difficoltà senza il peso della responsabilità, della serietà e delle proprie capacità, lasciando libera l'ironia.

Prendi i problemi con ironia!

La novità è pura, bella, completa, eterna.

L'onda del mare torna sempre al mare.

Il giorno ritorna con un nuovo giorno.

Ogni momento ritorna con un nuovo momento.

La novità è in ogni momento.

Volete vivere meglio?

Il momento è come il nostro piatto, dove ci può essere pane o pasta, dolce o salato, tutto o niente.

Se pensate o guardate il piatto degli altri il vostro non avrà più gusto.

Chiedersi: perchè a me un piatto di pane e a lui un piatto di dolce?

La risposta è che ognuno ha il suo Karma;il mio piatto è buono perchè io riesco ad apprezzarlo.

La buona qualità della vita dipende da come si vive, non da cosa si ha.

Meno si ha, meglio si vive.

Poche cose si gustano di più.

Per soffrire niente, avere niente.

Se vivete al momento vedrete sempre la novità e l'apprezzerete con l'ironia.

Anche nelle cose che si ripetono sempre uguali c'è il nuovo; bisogna cercarlo e trovarlo.

Così si mantiene serenità e salute.

Avete scopi personali? Meglio rinunciare.

Se non riusciamo a vedere la novità subentreranno la noia, la solitudine, la tensione, lo stress.

Questo è il principio valido per tutti i momenti della vita: trovare sempre il nuovo nel ripetersi degli accadimenti. Saper cambiare e adattare continuamente la nostra mentalità.

Noi dobbiamo riuscire a vedere ogni nostra azione come una nuova creazione... questo è il nostro compito... trovare ciò che è nuovo... E per trovare il nuovo cosa dobbiamo fare? Dobbiamo Distruggere!... E cosa dobbiamo distruggere? Il nostro Ego!... L'ignoranza... l'avidità... i nostri desideri... Se distruggiamo troviamo il nuovo perchè dalla distruzione nasce il nuovo... La creazione viene dalla distruzione... E come possiamo cambiare mentalità? Perdendo noi stessi!... L'egoismo... l'individualismo... Se perdiamo noi stessi distruggiamo... e rinasciamo nuovi...

Be', sapete, la verità a volte è un po' dura da raggiungere!...

-Joy



Associazione Culturale Rimedi Alternativi

Via Balbi, 33/29 16126 Genova,

Tel/Fax. 010/ 2758507, 2469338

Codice Fiscale 95029540101

# Il messaggio del Maestro

## LA SOFFERENZA

*Un giorno una signora venne da me per avere una consulenza. Era una signora di 55 anni dall'apparenza sana, rubusta e di costituzione Kapa: aveva un attacco di depressione. La sua energia liberava veramente il suo stato di miseria, la sua sofferenza. Appena cominciava a dire qualcosa, le si bloccava la gola, non riusciva a parlare, piangeva, il suo dolore era forte.*

*Dopo cinque minuti, sempre piangendo con la soffocazione del respiro mi disse: "Voglio morire". Io le risposi: "Questo sarebbe molto facile, ma la sofferenza richiede molto coraggio, tu non sei morta, se sei venuta da me, sei ancora qui, ciò significa che sei molto coraggiosa, e meriti i complimenti per la tua forza di volontà: brava signora!".*

*Lei guardò i miei occhi, e dopo un respiro profondo disse che il suo unico giovane figlio era morto due mesi prima in un incidente. Non era certamente possibile dimenticarlo o farsene facilmente una ragione, lui era sempre davanti ai suoi occhi; con la paura della morte. Che dolore per una madre.*

*Pensavo che avrei potuto aiutarla, così le dissi: "Signora, abbia fiducia in me, io le darò alcune pillole magiche, vedrà che la faranno sentire subito meglio". Lei replicò: "Dice davvero? Io non lo credo possibile". Io dissi: "Funzionerà, ma solo ad una condizione: queste pillole dovranno essere assunte con un po' di zucchero". Lei allora rispose: "Va bene maestro". Quindi continuai: "Questo zucchero le dovrà essere prestato da un suo carissimo parente o amico". Lei rispose: "Va bene, non sarà un problema". Io dissi: "Signora, ascolti bene questo segreto: lo zucchero dovrà provenire da una famiglia dove non ci siano stati morti alcuni nel suo passato". La signora rispose velocemente: "Bene, è facile", io dissi: "Ci pensi bene". Ci fu allora un attimo di silenzio, dopodiché lei mi chiese: "Ma come può essere possibile? In tutte le case qualcuno è sempre morto!". Le dissi: "Forse troverà qualcuno", rispose: "Impossibile, io non voglio perdere tempo". "Molto bene" dissi io, "Non sprechi nemmeno un minuto, prenda una pillola anche senza lo zucchero, le darà la forza e la speranza", e poi pensi ogni giorno per 5 minuti alla famosa famiglia senza morti".*

*Le prescrissi una Niragada tisana per disintossicarsi, delle pillole Virya per la forza ed una Shanti bevanda per la tranquillità. Le consigliai anche di praticare lo yoga, di cantare il mantra e di meditare su tutte le belle cose che le erano accadute nel passato.*

*Alla fine le dissi: "Sia nel bene che nel male alleni il suo viso a tenere sempre un sorriso dolce".*

*La signora, così, se ne andò sorridendo con la speranza. Tornò due settimane dopo a prendere ancora le pillole magiche Virya e disse di sentirsi bene, voleva fare Yoga.*

*Perché esiste la sofferenza?*

*La risposta sta in chi soffre. Basta capire la legge della causa e dell'effetto.*

*La sofferenza è una reazione dell'azione.*

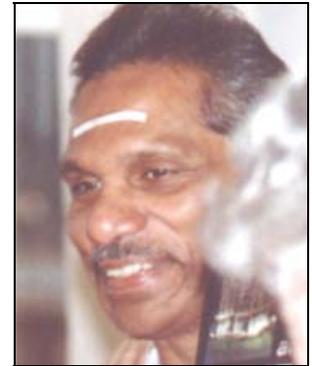
*La ferita della vita è già stata causata.*

*Puo essere successo adesso o anni fa; oppure anche durante la vita precedente, si chiama Karma.*

*Capire questo aiuta a tollerare la sofferenza.*

*La sofferenza rappresenta la verità che sempre persiste.*

*Non è molto utile capire la causa della sofferenza. Si possono trovare le cause, ma essa ci sarà ancora. È importante, invece, capire ed accettare la realtà della sofferenza. Ogni azione ha la sua reazione. Nel passato ho compiuto azioni il cui risultato si vede adesso, e ciò è giusto. Ora pratico la tolleranza e mi impegno a fare cose corrette e belle. Penserò alle cose belle ed agirò in tranquillità e con forte distacco. Solo il distacco potrà allontanare l'effetto del karma. Ogni azione di egoismo duplicherà la pesantezza del Karma; le azioni altruistiche, invece, la ridurranno. Lascia che siano gli altri a pensare per te, tu non farlo. Pensa, invece, al bene degli altri.*





## SONO PUREZZA

*Senza la testa anche la coperta*

Sono nato dal Nulla, oggi mi chiamo purezza, sto crescendo mentre il tempo corre, voglio liberarmi, non mi stancherò.

Ecco, lo faccio; con la compassione tolgo questa grande e nera coperta che si chiama **odio**.

C'è ancora un'altra coperta! E' bellissima, è di seta, di colore rosso e si chiama **desiderio**. Con fatica, tolgo anche questa, ma scopro di averne ancora tante. Una dopo l'altra continuo a toglierle, mai però finiscono, allora negando i desideri scelgo di seguire solo i miei doveri con piacere. Così scopro di non avere più nessuna coperta rossa che mi copre.

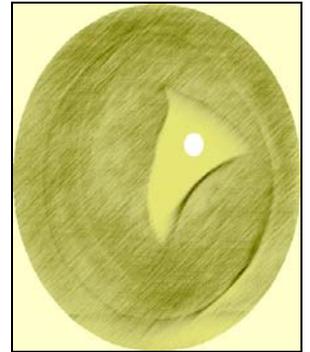
Oh! Ho addosso una coperta verde e pesante, si chiama **attaccamento**. Con facilità riesco a toglierla grazie al distacco.

Ma ecco, compare la coperta gialla! E' la **rabbia**! La butto via con la mia tranquillità.

Non è finita, ancora coperte! Questa è sporca e blu scuro si chiama **dubbio**. Velocemente la sfilo, forte della mia stabilità.

E' la volta della coperta leggera e di colore viola che si chiama ignoranza. Scompare con la saggezza.

Adesso mi sembra di essere coperto di bianco: sono Io! Senza la testa e nessuna coperta. Infine tolgo me stesso: la purezza.



Caro lettore, 1997 Maggio uscita del giornalino numero **0**, Poi nel 97 Novembre nasce il numero **1**. Adesso nasce il numero **2**, sperimentami: sono benvenute le tue critiche, domande, messaggi e temi. Scrivimi le tue esperienze sul tuo compito: yoga, Ayurveda, Abyangam e sulla tua esperienza spirituale. Mandami tue notizie in breve. Sarà per me un piacere pubblicarle. Ti aspetto. Mi ripresento a Giugno con il nome di **Presente**

- Hai ricevuto gli scorsi numeri del giornalino Joytinat? Vuoi riceverli? È possibile. Potrai ricevere ogni numero mancante versando la quota di lire 2.500.





## SONO PUREZZA

### *Senza la testa anche la coperta*

Sono nato dal Nulla, oggi mi chiamo purezza, sto crescendo mentre il tempo corre, voglio liberarmi, non mi stancherò.

Ecco, lo faccio; con la compassione tolgo questa grande e nera coperta che si chiama **odio**.

C'è ancora un'altra coperta! E' bellissima, è di seta, di colore rosso e si chiama **desiderio**. Con fatica, tolgo anche questa, ma scopro di averne ancora tante. Una dopo l'altra continuo a toglierle, mai però finiscono, allora negando i desideri scelgo di seguire solo i miei doveri con piacere. Così scopro di non avere più nessuna coperta rossa che mi copre.

Oh! Ho addosso una coperta verde e pesante, si chiama **attaccamento**. Con facilità riesco a toglierla grazie al distacco.

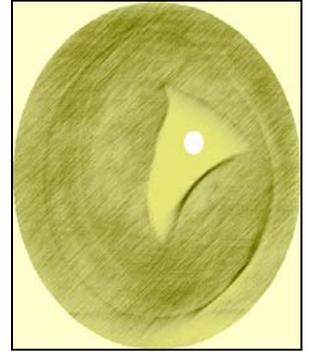
Ma ecco, compare la coperta gialla! E' la **rabbia**! La butto via con la mia tranquillità.

Non è finita, ancora coperte! Questa è sporca e blu scuro si chiama **dubbio**. Velocemente la sfilo, forte della mia stabilità.

E' la volta della coperta leggera e di colore viola che si chiama ignoranza. Scompare con la saggezza.

Adesso mi sembra di essere coperto di bianco: sono Io! Senza la testa e nessuna coperta.

Infine tolgo me stesso: la purezza.

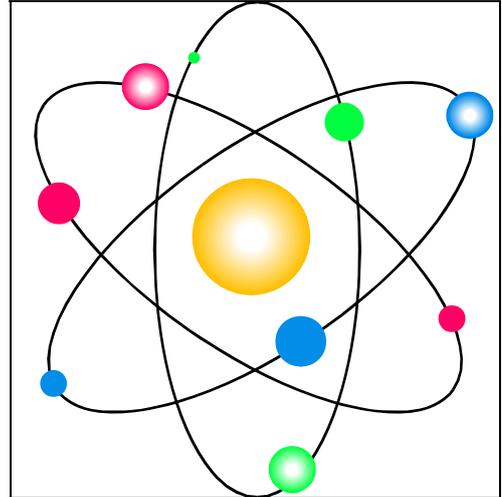


Caro lettore, 1997 Maggio uscita del giornalino numero **0**, Poi nel 97 Novembre nasce il numero **1**. Adesso nasce il numero **2**, sperimentami: sono benvenute le tue critiche, domande, messaggi e temi. Scrivimi le tue esperienze sul tuo compito: yoga, Ayurveda, Abyangam e sulla tua esperienza spirituale. Mandami tue notizie in breve. Sarà per me un piacere pubblicarle. Ti aspetto. Mi ripresento a Giugno con il nome di *Presente*

- Hai ricevuto gli scorsi numeri del giornalino Joytinat? Vuoi riceverli? È possibile. Potrai ricevere ogni numero mancante versando la quota di lire 2.500.

# IL MISTERO DELL'ENERGIA

Immaginate, per un attimo di dover spiegare il funzionamento del telefono ad un antico romano; che tipo di spiegazioni usereste? Che tipo di bagaglio di parole dovrebbe avere l'antico romano? Alla fine per assimilare un concetto del genere dovrebbe ricorrere al soprannaturale. Da questo possiamo dedurre la legge della gradualità della manifestazione al nostro cosciente di tutte "le cose" che ci circondano. Esse ci permettono di riconoscerle e di usarle quando siamo pronti ad usarle: chissà quanti tesori e magnificenze ci siamo persi, mentre scioccamente continuiamo a srridere senza vederle.



Tutto nell'Universo è ENERGIA e solamente attraverso i nostri sensi, riusciamo a capire le diverse sue manifestazioni: solida (Kapa), liquida (Pita), gassosa (Vata). Questo non significa che esistono dei vuoti, infatti pur arrivando al nucleo di una qualsiasi manifestazione, ci accorgeremmo che è come un piccolo sole circondato da pianeti. Se avessimo un piccolissimo dito e volessimo penetrare lo spazio tra gli elettroni, protoni e neutroni, non ci riusciremmo, perchè il nostro dito sarebbe respinto dall'energia fortissima che tiene unite le parti dell'atomo.

Quello che vediamo come universo fisico, non è materia, ma un tipo di forza che chiamiamo energia: tutto ciò che è dentro e fuori di noi, noi stessi e tutto ciò che ci circonda è la manifestazione di uno smisurato campo di ENERGIA.

La caduta del nostro braccio, è sottoposta alla legge di gravità. L'indigeno della Nuova Guinea può non conoscere il concetto di gravità, eppure è guidato dalle sue leggi. Allo stesso modo noi siamo guidati dall'energia, che ne siamo consapevoli o meno; non è necessario neanche credere che l'energia scorra: scorre anche senza il nostro consenso.

La prima legge dell'energia dice che tutto vibra, tutto è vibrazione; vibrando a diverse velocità, l'energia si mostra ai nostri sensi con qualità differenti (manifestazioni). A seconda del suo livello di vibrazione, noi la percepiamo come sasso, colore, vento, acqua, fiore. La seconda legge dice che l'energia deve scorrere e per far questo deve trovarsi in uno stato di leggero squilibrio; la legge vale per l'acqua quanto per lo scorrere della nostra vita, infatti è il cambiamento che rende le situazioni interessanti, che offre l'opportunità di esperienza e conoscenza. L'energia in leggero squilibrio, causa il cambiamento delle stagioni, il decadimento ed il rinnovamento..... ed il ciclo continua.

Ogni forma di energia emana uno schema energetico che interagisce con le altre forme di energia, quindi tutte le forme di energia sono in contatto fra di loro influenzandosi a vicenda.

Quello che noi percepiamo come distinto, è in realtà manifestazione in forme diverse della stessa energia, infatti tutto è una grande Unità, un'unica grande vibrazione di energia.

Ogni singola forma di energia (essere o cosa) quando è in gruppo esercita un'influenza maggiore di quello che fa come singola entità, ed è per questo che il singolo individuo, che non pensa come la massa trova difficile districarsi dal pensiero e dalla vibrazione comune.

La terza legge dell'energia dice che l'energia di una certa qualità, attrae qualità o vibrazione dello stesso tipo. Questo è valido per nuvole, libri che si attraggono per formare

biblioteche, emozioni, amore che attrae amore, odio che attira odio. L'energia si muove circolarmente e quello che emaniamo ci ritorna in ogni sua manifestazione. A livello di vibrazione, se in una stanza ci sono due pianoforti, suonandone uno, l'altro entra in risonanza, cioè è attirato ed in sintonia con il primo. Alla stessa maniera ogni persona ha un diapason interiore per entrare in risonanza con gli altri, con le forme e le bellezze esteriori. Entrare in risonanza affettiva con esseri ed oggetti è uno degli aspetti fondamentali di questa legge.

-Dr.G. CALABRETTO

## **IL BENESSERE DELLA PELLE**

Le informazioni in campo medico che ci forniscono libri, la televisione o i giornali, se se seguono spesso le mode e le scoperte più recenti, non ci spiegano mai i fatti antichi e universali che sono alla base di meccanismi fondamentali per la salute ed il benessere.

Così la pelle è trattata solo come superficie bella e liscia o malata e repellente, come problema estetico.

Bisogna invece ricordare che la pelle nasce nell'embrione direttamente dall'ectoderma, insieme al sistema nervoso, è quindi un enorme organo di senso con terminazioni tattili termiche, dolorifiche modulate in infinite sfumature emotive, insomma una emanazione della psiche che oltre ad informarci sull'ambiente esterno, su forme, tratti, pericoli, ecc..., stimola e regola l'attività di zone profonde nel cervello, come l'ippocampo e l'ipotalamo.

Queste zone contengono le sedi di elaborazione delle funzioni vitali più importanti come i centri del sonno, della veglia, della termoregolazione, della fame, della sete, della rabbia e del piacere; regolano direttamente l'ipofisi e quindi l'attività delle ghiandole endocrine (che producono ormoni), il sistema neurovegetativo che governa tutti gli organi interni; ultimamente si è capito come l'attività di queste parti influisce sul sistema immunitario.

E' stato dimostrato, ad esempio, che accarezzando giovani topi, questi invecchiano e muoiono più tardi (un terzo della vita in più) rispetto a quelli non accarezzati, o che le sensazioni piacevoli trasmesse dalla pelle aumentano la dopamina e la serotonina, che sono i mediatori chimici che mancano nella depressione.

Ogni stimolo che noi apportiamo sulla pelle, produce effetti energetici precisi e sensibili, possiamo facilmente calmarci o irritarci, provare svariate sensazioni con diverse tonalità affettive e sessuali.

Ogni parte della pelle è poi collegata a particolari organi interni, sia dal punto di vista circolatorio, sia per la presenza dei canali (NADI) che regolano apparati e funzioni interne.

Con il massaggio è quindi possibile non solo produrre qualche "sblocco" o levare qualche dolore o qualche ruga, ma riequilibrare, nell'intimo dei suoi meccanismi, tutto l'organismo.

-DR. RIVIERI MARCO

# SADANA

## MEDITAZIONE

### **Esperienze .....Quando?**

Solitamente utilizziamo la **pausa pranzo** per mangiare, per prendere il caffè e chiacchierare con i colleghi, per leggere il giornale o un libro?

Perchè qualche volta non provate a fare come me?

Spesso, nell'ora di intervallo, invece di andare a mangiare, mi metto a leggere un libro.

Stare digiuni ogni tanto fa bene.

Leggo qualche pagina e poi mi lascio andare verso il vuoto mentale.

Questa pratica mi dà una carica energetica migliore di qualsiasi pranzo.

Non sono necessari studi particolari per arrivare allo stato di vuoto mentale.

Si può cominciare con il fissare una parola (tratakam), o concentrarsi sul respiro.

Poi lasciarsi andare completamente rilassati, aperti a tutto quello che succede.

Si possono avere esperienze difficilmente descrivibili, ogni volta diverse ma sempre, comunque, molto positive.

Cinque, dieci minuti di questo stato, rigenerano le nostre cellule come una notte di sonno.

Questo è solo un esempio, basta usare un po' di fantasia.

L'importante è farlo con passione.

Se ci abituiamo a fare qualcosa tutti i giorni, ben presto non saremo noi a decidere di fare yoga, ma sarà lo yoga a prenderci, diventando parte della nostra vita.

## **Esperienze Durante il lavoro**

Sono seduta alla scrivania e sto controllando un tabulato. Scatta un automatismo, forse per la posizione seduta a schiena dritta, forse perchè sono al solito posto dove abitualmente mi rilasso. In un attimo mi ritrovo a fissare una parola, una lettera. Solita sequenza rapida : rallentamento del respiro, sensi attivi ma rivolti all'interno, sensazione di completo abbandono del peso del corpo. La pagina si colora di lilla e di verdolino, le parole a momenti sembrano scritte in carattere grassetto. I chakra pulsano, l'energia sale lentamente. Sono immobile, ma sono in mezzo ai colleghi. Un piccolo movimento della mano fa scivolare la penna avanti e indietro sul palmo della mano, per fingere attenzione al lavoro. Non sono io che

muovo la mano. La vedo muovere, ma non mi sembra di essere io a farlo.

Contemporaneamente continuo a far salire l'energia. Sento che sto per arrivare ad un punto culminante. Il colore sparisce dal foglio, rivedo le scritte in nero, la pagina sembra avvicinarsi ai miei occhi, escludendo il campo visivo circostante. Temo che altri possano vedere qualcosa di strano in me, e questo mi fa perdere l'attimo fuggente.

Riprendo contatto con l'ambiente circostante e guardo l'ora: il tutto è durato non più di 10 minuti.

-Anna Parodi

# YOGA

Lo Yoga ha una parte importante nello sviluppo della consapevolezza del proprio corpo; ciò si ottiene in un primo, tempo attraverso il rilassamento profondo. Questa fase può essere intesa come un “ri-lasciare” o “disfare” ogni tensione muscolare, cercando di diventare presenti anche a quelle tensioni inconscie del corpo. Queste tensioni il più delle volte nascono da un vissuto psicologico legato all’infanzia, a volte anche alla vita intrauterina, o al proprio DNA legato all’ereditarietà e, secondo il linguaggio propriamente yoga, al Karma. Anche l’esecuzione di “Asana” (posture) porta al rilassamento e alla consapevolezza del proprio corpo e del respiro. Una volta imparato a respirare correttamente si può praticare il “Pranayama” (controllo ed espansione del respiro) e ciò porterà a percepire e padroneggiare le energie sottili.

## **YOGA ABYASAM** (pratiche yoga)

Esistono cinque tipi di pratiche yoga fondamentali

Ogni tipo di yoga ha il suo carattere speciale

Tutti hanno lo scopo di raggiungere il brhamma, l’Assoluto

## **YOGA**

---

↓  
KARMA

↓  
HATHA

↓  
RAJA

↓  
GNANA

↓  
BHAKTI

1. Karma Yoga è la pratica del doveri

2. Hatha Yoga è la pratica per padroneggiare il corpo, e l’energia

3. Raja Yoga è la pratica per padroneggiare la mente

4. Gnana Yoga è la pratica della saggezza

5. Bhakti Yoga è la compassione

Secondo la propria natura, ognuno può dedicarsi alla pratica YOGA che gli è più congeniale.

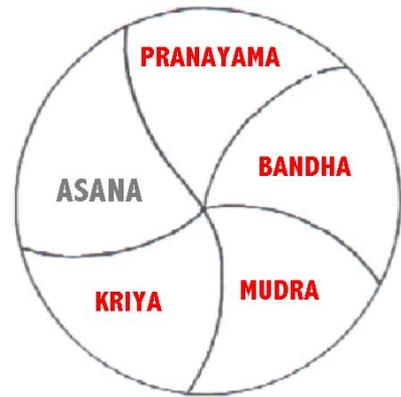


## HATHA YOGA

Hatha yoga utilizza prana maya kosha (energia vitale) e' la via dell'autocontrollo.

Per raggiungere l'Assoluto si padroneggiano il corpo, l'energia, la mente, l'intelletto e l'anima attraverso 5 tipi di pratiche chiamate:

1. ASANA: controllo di arti e muscoli per dominare la posizione.
2. PRANAYAMA: controllo del respiro per dominare il Prana.
3. BHANDA: controllo degli organi per dominare il Prana.
4. MUDRA: controllo del Prana per dominare i 5 elementi.
5. KRIYA: purificazione del corpo e della mente per liberare l'anima



### ASANA (la posizione)

Che cos'e' un'asana?

Asana è mantenere il corpo in certe posizioni ferme, controllandone alcune parti, riducendo al minimo lo sforzo muscolare volontario, con assenza di pensieri. Le Asana vanno eseguite secondo una respirazione ritmica e consapevole. Nelle Asana non c'è movimento, sforzo, fatica o consumo di energia ma un senso di benessere.

La maggior parte delle Asana sono delle posture naturali ispirate alla natura. Sebbene esistano molte asana ho scelto 45 posizioni fondamentali per la pratica.

### VIYUHAM (sequenza di asana)

Viyuham significa posizione che difende e protegge. Ogni sequenza ha una sua caratteristica particolare.

Ho ordinate in sei Viyuham: TAPA VIYUHAM, SURYA VIYUHAM, IMAVA VIYUHAM, CHANDRA VIYUHAM, SAMA VIYUHAM, LOKA VIYUHAM

Vorrei fare qualche raccomandazione riguardo a ciò che non deve essere fatto prima di praticare yoga. Innanzi tutto è necessario avere lo stomaco vuoto perchè è dannoso praticare senza avere digerito completamente.

In secondo luogo vanno assolutamente evitati gli alcolici perchè l'alcool altera il tessuto nervoso. Sapete, qualche volta mi è capitato di vedere miei allievi che finito di lavorare, prima di venire a lezione, si fermavano al bar a prendere un aperitivo, ma questo non è un comportamento consigliabile! Vanno evitati anche stimolanti quali the o caffè.

È molto importante avere la mente libera da preoccupazioni. Se ad esempio ci capita di essere agitati, oppure in preda alla rabbia, è necessario calmarci prima di iniziare la pratica. Infatti lo Yoga non deve essere inteso come un metodo di rilassamento, e il nostro scopo di praticanti non deve essere semplicemente quello di rilassarci... perchè il nostro scopo deve essere quello di progredire, di andare avanti..... OM NAMAH SHIVAYA.

Joy

Continua...

# VARMABYANGAM

## (Massaggio sui punti energetici)

Tutto ciò che è presente nell'universo è un'articolazione come: l'uomo, la terra, i pianeti. Nulla si può unire se non c'è il vuoto. L'uomo è il vuoto. Il corpo è l'aspetto di energia solida, fluida e gassosa di il vuoto. Tutto è formato da vuoto nel vuoto; eliminando il vuoto rimane solo il vuoto.

Cosa è l'articolazione? L'uomo stesso è un'articolazione. Il corpo umano è una struttura data da varie tessuti che determina un'articolazione. Non solo uomo ma anche la terra e i pianeti. Denominiamo articolazione tante cose assemblate insieme. Dove sono assemblate queste cose? Nello spazio che è vuoto ma contiene tutto. Assemblando tante cose insieme si ottiene una giunzione che contiene energia vitale. Nel corpo umano questa giunzione è un punto energetico chiamato Varma. Ci sono 30 punti Varma che corrispondano 30 articolazioni.

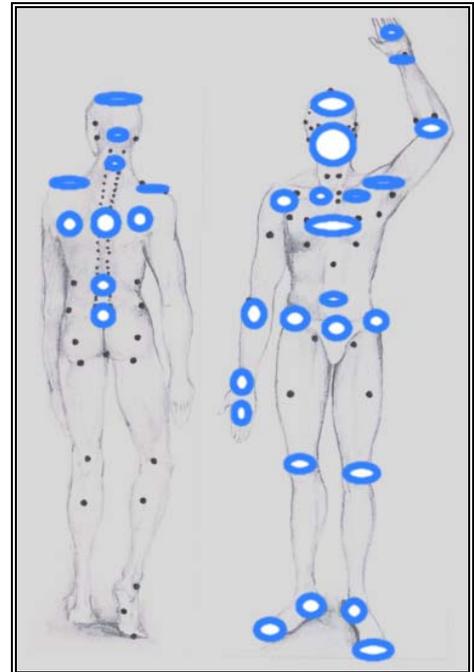
Nel arti inferiori abbiamo 8 punti: piede, caviglia, ginocchio e anca. Nel arti superiori ci sono altri 8 punti Varma: palmo, polso, gomito e spalle. Ci sono 6 punti sulla schiena: osso sacro, zona lombare, dorsale, e 2 scapole e cervicale e nuca. Sul tronco anteriore ci sono altre 5 punti: cavità pelvica, addominale, torace e le 2 clavicole. Sulla cranica ci sono viso, la testa.

Il funzionamento del corpo umano dipende dall'energia del magnetismo e dell'elettricità. Il cuore è responsabile del magnetismo e il cervello per la elettricità che attivano il flusso dell'energia che deve fluire ininterrottamente. Se c'è una sospensione di questo flusso i Punti Varma subiscono un blocco. Assorbendo su di sé gli effetti di questa interruzione energetica proteggono così il cuore e il cervello da gravi danni.

Nel nostro corpo si trovano numerosi centri di energia vitali chiamati Varma. Varma significa "segreto", un potere segreto che è nascosto in alcuni punti anatomici vitali. È situato dove si incontrano vasi sanguigni, nervi, legamenti, tendini, muscoli e ossa. Si identifica sentendo pulsazioni oppure dolore premendo.

Anticamente l'arte Varma era applicata nel campo della guerra e della medicina. I guerrieri conoscevano i punti Varma esattamente e cercavano sia di proteggere se stessi sia di colpire i nemici su tali punti per provocare una morte rapida o lenta, invalidità permanente, paralisi parziale o dolore acuto. Generalmente un colpo ricevuto su un punto Varma non è curabile. Quindi per affrontare il colpo e proteggere questi punti, i guerrieri usavano il massaggio. La stimolazione di Varma fortifica i tessuti e l'energia di difesa.

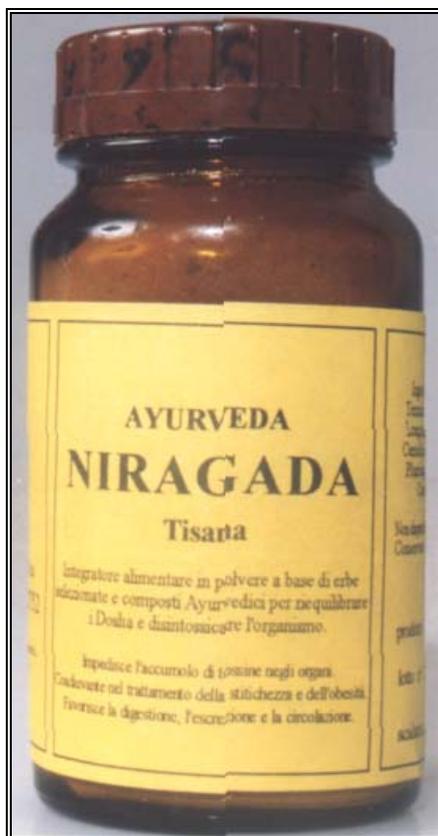
Nella campo della medicina, i medici massaggiavano per fortificare l'energia vitale, per prevenire e combattere le malattie, i traumi ecc. Inoltre i chirurghi manipolavano i punti Varma per anestetizzare.



Nel corpo si trovano numerosi punti Varma, di cui 108 possono essere stimolati con Abyangam, per liberare il flusso del Prana e mantenere equilibrio. I punti Varma sono così distribuiti:

*Joy*

## PREPARATI AYURVEDICI (AUSTHAM)



Per il benessere

### NIRAGADA

- Tisana e tavolette
- Hai problemi di salute? Ecco un potente sollievo
- Disintossicante - Depurante - Regularizzante
- Prodotto vegetale, integratore alimentare tradizionale indiano, dalla millenaria sapienza

**Niragada:** è a base di erbe provenienti dall'India che vengono raccolte, essiccate al sole, polverizzate ed infine miscelate assieme secondo i principi dell'ayurveda. Questo preparato non è un medicamento e non sostituisce cure mediche. Non contiene droghe.

**A chi serve?:** A tutti

**Quando:** Abitualmente tutti i giorni

**Effetti:** Disintossica l'organismo e migliora il metabolismo. Rinforza gli organi di senso e il sistema digestivo. Allevia le allergie cutanee, regola il ciclo

mestruale, le funzioni escretorie, riduce il tessuto adiposo, ha un effetto purificante su tutto il corpo e dà un senso di leggerezza.

**Azioni:** Ha un azione depurante, è diuretica, decongestionante, stimolante, carminativa e dimagrante; agisce sui tessuti Rasa, Rakta, Meda (linfa, sangue, grasso) e sugli organi.

#### **Modalità d'uso:**

Mettere un cucchiaino di Niragada in una tazza d'acqua, fare bollire per qualche minuto, poi lasciare depositare la tisana per alcuni minuti o più a lungo. Bere la tisana tiepida, dopo averla filtrata, il mattino a digiuno oppure la sera prima di coricarsi.

Se si utilizzano le compresse, assumerne 3 la sera prima di coricarsi con acqua tiepida.

**Suggerimenti:** Prendere ad ogni fine stagione

**Ingredienti:** Una miscela di erbe e spezie ayurvediche, tra cui alcune elencate di seguito con la loro azione specifica:

**Emblica Ribes (Vidanga):** dimagrante, combatte le infezioni, attiva le funzioni di tutti i tessuti.

**Plumbago Zeylanica (Citrika):** depurativa, attiva le funzioni del fegato e della milza.

**Cyperus Rotundus (Musta):** decongestionante, attiva le funzioni degli organi riproduttivi.

**Piper Longum (Pippali):** afrodisiaco ed espettorante.

**Terminalia Chebula (Haritaki):** ringiovanente, attiva le funzioni dei canali digerente e vascolare.

**Terminalia Bellerica (Vibhitaki):** depurativa ed espettorante, attiva le funzioni della pelle.

**Emblica Officinalis (Amalaki):** depurativa; purifica il sangue, attiva le funzioni dei polmoni.

# AYURVEDA

## LEZIONE N° 2

### PRINCIPI DI AYURVEDA

Durante tutta la vita vi è una costante interazione tra l'ambiente interno ed esterno. Un principio di base della cura Nell'Ayurveda considera che si può creare un equilibrio nelle forze interne che lavorano nell'individuo alterando dieta ed abitudini di vita per contrastare i cambiamenti nel proprio ambiente esterno.

L'Equilibrio dei tre **Dosha** viene disturbato dalla minima stimolazione dall'esterno o all'interno del corpo. Per essere in salute, l'equilibrio dei tre dosha, sette **Dhatu** e tre **Mala** è essenziale.

La condotta stagionale o **Ritucharya** per il mantenimento della salute è sostenuta dall'Ayurveda.

Se l'uomo osserva la routine quotidiana, **Dincharya** allora non vi è disturbo nel corpo per quello o per i giorni seguenti.

Se uno osserva la routine stagionale, **Ritucharya**, allora non vi saranno disturbi nel corpo per mesi.

Quindi, seguendo questa routine l'equilibrio del corpo viene mantenuto in maniera appropriata, senza disturbare la macchina umana e l'uomo vivrà a lungo, diciamo più di cento anni.

Una persona può selezionare articoli di cibo che manterranno l'equilibrio del corpo in maniera appropriata.

L'Ayurveda pensa, dalla nascita fino alla morte, a tutti gli aspetti della vita e fa in modo che ciascuno sia completamente soddisfatto

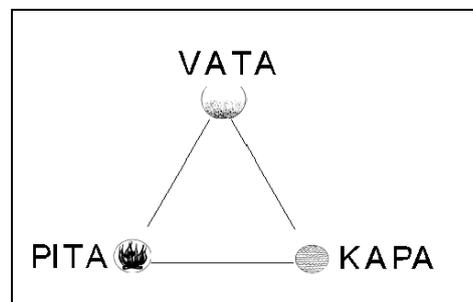
L'Ayurveda dà più enfasi alla prevenzione delle malattie. Osservando la routine quotidiana, per esempio la regolamentazione della dieta, l'esercizio, il sonno, il sesso, etc. Quindi osservando la condotta stagionale durante l'anno. C'è anche un avviso circa le misure specifiche per promuovere la buona salute, **Rasayana** o misure di ringiovanimento.

Previene l'invecchiamento e la decadenza. Infatti nessun'altra scienza medica ha dato così tanta enfasi nell'adottare varie misure ringiovanenti per promuovere una buona salute fisica, mentale e sociale e per prevenire l'invecchiamento.

Il principio di base per le misure curative è di dare misure mediche che normalizzeranno i **Doshas** disturbati (contenuto neuro umorale) del corpo, dando principalmente estratti di piante originali, per via orale. Per prima cosa, la riduzione di neuromori inducendo **Vamana** (vomito), **Virechana** (purga) o **Basti** (enemata medicata) o sarà ridotto da medicine Ayurvediche. Tutti i principi terapeutici dovranno essere individualizzati. Vi è un approccio individuale per il trattamento.

I rimedi della cucina sono molto utili per la prevenzione e la cura delle malattie, consistono principalmente nella preparazione di vari cibi, decotti, succhi, teas, etc.

Se il calore è maggiore nel corpo sarà ridotto dal freddo che è con la **guna** opposta (Attributi). Così l'Ayurveda tratta la malattia usando la guna opposta. Per mezzo della dieta, l'ambiente, le medicine etc. La stessa **guna** aumenta la stessa sostanza nel corpo.



L'Ayurveda, l'antico sistema indiano della medicina dal punto di vista letterario, è composta di due parole cioè Ayu e Veda. Ayu significa vita e Veda denota la scienza, quindi la scienza della vita.

Ayu viene definita come combinazione di Sharira (corpo), Indriya (sensi), Satva (mente) e Atma (spirito/anima). Il corpo senza i sensi, la mente e lo spirito/anima è morto e non è Ayu. Perciò definendo lo Swastha (In salute) è stato menzionato che se si ha equilibrio di Dosha e Agni (enzimi metabolici e digestivi) con un proprio funzionamento di Dhatu (tessuti) e Mala (prodotti secondari metabolici e escrezioni), e se si possiede la felicità di Atma (spirito/anima, Indriya (sensi) e Mana (mente) è un Swastha o Sano. Così l'Ayurveda tratta la persona malata e non solamente la sua malattia. E' una scienza completa della vita e non solamente un trattato su alcune delle medicine o trattamento delle malattie.

### **I tre principali scopi dell'Ayurveda sono:**

1. mantenere la salute,
2. promuovere la salute delle persone sane, e
3. curare la malattia del paziente.

### **Ottiene questi scopi attraverso 8 rami che sono:**

1. Kayachkita (medicina interna),
2. Shalya Tantra (Chirurgia)
3. Shalakyata Tantra (otorinolaringoiatra e oftalmologia),
4. Kaumara Bhryta (pediatria e ostetricia),
5. Rasayana (Ringiovanimento)
6. Vajikarana (Sessologia)
7. Agada Tantra (tossicologia), e
8. Bhuta Vidya (psicoterapia).

Tra queste generalmente Rasayana e Vajikarana includendo Swasthavrutta trattano la conservazione e la promozione della salute delle persone sane e le rimanenti sezioni trattano la persona malata.

---

La visita ayurvedica inizia dai polsi: il medico che poggia la mano sul polso del paziente per alcuni minuti e lo ascolta è in grado di percepire le sue energie vitali, il fluire dei tre dosha, quali di questi prevalgono a scapito di altri,



# TUMORI

## INDRODUZIONE

I tumori sono delle malattie incurabili che spaventano il mondo; questa è una disgrazia per la società, è un messaggio per la morte. Le terapie ufficiali sono la chirurgica, la radioterapia e la chemioterapia; però queste terapie riducono l'energia vitale e generalmente i pazienti si lamentano per il loro effetti collaterali e perchè la qualità della vita diventa di conseguenza un disastro.

Questa malattia nasce per un errore nel funzionamento dell'energia che riguarda il sistema immunitario, il sistema endocrino e il sistema nervoso. In termini ayurvedici si dice che è l'errore dell'energia (Tridosha) che non è in equilibrio, mentre in termini yoga si dice che l'energia *Prana*, *Tegio* e *Ogio* funzionano in modo sbagliato. Il nostro dovere è correggere l'errore dell'energia.

Il tumore è un crescita delle cellule anormale, perchè questo? Può essere l'alimentazione una delle cause?. L'aumento della popolazione richiede un aumento dei cibi. Per avere iper produzione si fanno dei cambiamenti genetici nel seme che dà iper produzione, per esempio un seme invece di produrre 10 produce mille, cioè la stessa energia si divide in mille. Diventando così debole e causando una crescita anormale delle cellule.

Per affrontare questi problemi, propongo l'idea che l'uomo cominci a consumare meno in tutti gli aspetti della sua vita: meno cibo, meno oggetti, meno avidità anche meno brama d'essere bravi e intelligenti. In modo che l'uomo riacquisti la sua autentica Identità attraverso la correzione della psiche, dell'energia e della sua struttura corporea con consapevolezza.

## I TUMORI

Il tumore è una malattia in cui una cellula "impazzisce", modifica le sue caratteristiche morfologiche e perde le caratteristiche che regolano la sua crescita, che diviene pertanto autonoma ed incontrollata. I motivi per cui ciò avviene possono essere molteplici e spesso più di una causa è chiamata in gioco in queste trasformazioni: predisposizione genetica, fattori fisici (in particolare radiazioni ionizzanti), chimici (sostanze cosiddette cancerogene tra cui anche alcuni farmaci), virali. Non tutte le cellule trasformate danno comunque origine ad un tumore, in quanto il nostro sistema immunitario tende a riconoscere queste cellule come elementi estranei e quindi a distruggerle. Ovviamente nelle persone in cui le difese immunitarie sono ridotte, aumenta la possibilità di sviluppare un tumore.

I tumori più frequenti sono quello del polmone nel maschio, quello della mammella nella femmina, quelli dell'apparato digerente in entrambe i sessi.

## TERAPIA ALLOPATHICHE

### 1) Terapia chirurgica

E' il sistema più efficace se il tumore è piccolo e poco infiltrato. Se l'asportazione del tumore è totale e non sono partite potenziali METASTASI, si hanno buone possibilità di guarigione totale. Purtroppo non si può avere subito questa certezza perchè eventuali cellule che fossero sfuggite non sono rilevabili fino a che non prolifereranno a loro volta. Allo

scopo di colpire ed eliminare queste eventuali cellule sfuggite, vengono utilizzati essenzialmente due metodi: la Radioterapia e la Chemioterapia.

## **2) Radioterapia**

Questa terapia consiste nel bombardamento della zona interessata tramite Raggi emessi da un ISOTOPO radiattivo del Cobalto. Queste radiazioni determinano danni alle cellule tumorali incompatibili con la loro sopravvivenza ottenendo così la totale distruzione del tumore. Tuttavia tali radiazioni provocano danni ai tessuti sani con il rischio di indurre trasformazioni tumorali in cellule sane che vengono fatalmente colpite.

## **3) Chemioterapia**

La Chemioterapia, come del resto la Radioterapia, mira a colpire cellule in alta attività metastatica come sono appunto le cellule cancerose. La chemioterapia ha un effetto ancora più devastante della Radioterapia perché il farmaco viene iniettato in vena e quindi si diffonde in tutto l'organismo colpendo indiscriminatamente anche le cellule sane che si dividono per normale necessità. Va tenuto presente che le cellule normali che proliferano più attivamente e che quindi vengono più colpite sono quelle del Sistema immunitario, proprio quelle che dovrebbero essere massimamente attive per dare caccia ad eventuali cellule neoplastiche sfuggite.

## **CURA TOTALE**

Il mio approccio al paziente è totale, non considero solo gli organi che sono malati. La tecnica è quella di correggere l'energia, stabilire equilibrio e l'armonia che dà una buona qualità della vita. Una cura completa, non è solo per il corpo ma anche per la psiche e l'energia (emozione).

Lo scorretto funzionamento può essere contemporaneamente psichico, energetico e strutturale; ma uno di questi in genere può essere la causa maggiore della patologia. Quindi importante è diagnosticare la causa originaria. La cura deve riguardare sempre contemporaneamente tutti i tre aspetti dell'uomo: psiche-energia-corpo. Personalmente inizio la diagnosi attraverso l'esame delle mani, osservando la forza della dita: La mano rappresenta il corpo totale: i pollici rappresentano l'anima; l'indice la mente; il medio l'intelletto; l'anulare l'energia (emozione); il mignolo il corpo.

Per una cura totale e naturale s'intende il riequilibrio dell'energia per ottenere una buona qualità della vita. Per avere una buona qualità della vita è indispensabile che ogni paziente sia preparato alla consapevolezza di dover dominare la propria psiche: deve praticare la tolleranza, la tranquillità, l'accettazione, la contentezza e il distacco. Si deve insegnare al paziente la pratica di un giusto regime di vita:

Inoltre per curare il malato bisogna avere una visione cosmica. L'uomo è parte dell'Universo, e il suo corpo-mente-spirito è un'intelligenza simbolica, è un canale del funzionamento dell'Universo. L'ambiente esterno ed interno influenzano lo stato dell'uomo che a sua volta influenza anche l'Universo. L'Universo, ha la capacità di riaggiustarsi quando intervengono fattori di disarmonia. Così anche l'uomo deve avere la capacità di correggere i disturbi e rimettersi in armonia per stabilire il suo benessere. Per acquistare questa capacità è importante avere una buona Identità che è lo stato di purezza che annulla tutti gli ostacoli e stabilisce il benessere

Il corpo è un sogno, uno stato di coscienza, se coltiviamo una pura coscienza possiamo avere un buon sogno. Questo buon sogno è la via per riaquistare la pura Identità, cioè un buon essere senza il male. Inoltre se il corpo, la mente e l'anima funzionano insieme, coltivano la pura Identità..

Nell'uomo i Chakra sono la coscienza cosmica. La purificazione dei Chakra provoca una buona sensibilità per identificare l'uomo nella sua pura Identità.

La conoscenza Ayurvedica conferma che la pratica regolare Panchakarma e Rasayana sono la chiave dell'equilibrio dei Tridosha. L'insieme dell'energia Vata, Pita e Kapa: comunicando (vata), trasformando (pita) e difendendo (kapa) stabiliscono l'armonia e la pura Identità.

## **LA MIA PROPOSTA**

La mia proposta è quella di preparare il paziente in modo naturale per affrontare le complicazioni della vita. La cura è applicabile a persone sane e malate di tutti i livelli. Negli ultimi anni ho affrontato nel seguente modo questa terapia per prevenire ed aiutare chi soffre

### **Pratica regolare di purificazione:**

1. Dieta: digiuno e/o con cibi leggeri e digeribili a seconda della costituzione.
2. Assunzione di tisana Niragada (preparato ayurvedico) che disintossica.
3. Abyangam (massaggio ayurvedico) con oli erborizzati.
4. Hata Yoga (asana, pranayama, bhandha, kriya) che purifica i Chakra.
5. Meditazione e mantra (recitare parole di potenza) che purificano.

### **Pratica regolare di rilassamento:**

1. Dieta: Dieta: digiuno e/o con cibi rinfrescanti.
2. Assunzione di Shanti bevanda o compresse (preparato ayurvedico) che calma.
3. Abyangam (massaggio ayurvedico) con oli erborizzati.
4. Hatha yoga (asana, pranayama, bhandha, mudra, kriya)
5. Meditazione e mantra che stabiliscono la serenità.

### **Pratica regolare di ringiovanimento:**

1. Dieta: digiuno e/o con cibi bilanciati e nutrienti.
2. Assunzione di Virya (preparato ayurvedico) che fortifica.
3. Abyangam (massaggio ayurvedico) con oli erborizzati.
4. Hata yoga (asana, pranayama, bhandha, mudra, kriya)
5. Meditazione e mantra che danno all'anima la pace.

## **RISULTATO**

Il risultato dipende dalla serietà dell'individuo quindi non è possibile uno studio statistico. Ho sempre trovato il risultato soddisfacente nella maggior parte dei pazienti, soprattutto a livello della psiche. I pazienti vivono tranquillamente senza paura e preoccupazioni sul futuro. I sintomi si riducono e c'è uno stato di generale miglioramento.

# POESIA

O allievi!  
Voi state lì  
Coi pensieri lontani  
Per evitare d'essere fulminati  
Dall'ira del maestro.  
Voi che credete  
Di nascondervi nella nebbia  
Chiedendo pietà al maestro  
Che vi fa sudare  
Ma invano  
Perchè il maestro con la sua luminosità  
Riesce a trovarvi  
E a non avere nessuna pietà.  
Voi che vorreste ribellarvi  
Ma troppo impegnati siete  
A pararvi dalle parole del maestro.

O maestro!  
Tu che allontani le anime  
Dai corpi dei tuoi allievi  
Per poterti sfamare.  
Tu che dal tuo corpo irradi  
La luce per trovare gli allievi  
Che tra la nebbia si nascondono  
Per farli sudare  
Fino a che il mare  
Non si alzi di venti metri.  
Tu che riempi la testa dell'allievo  
Di insignificanti parole  
Affinchè possano gonfiare.

-by S.J.K. UMAHAR

## IL RINGRAZIAMENTO

*Dirvi grazie è troppo  
Dirvi prego è troppo poco  
Allora vi dico che è stato bello  
è stato bello il giorno (si fa per dire)  
è stata bella la nebbia (non direi proprio)  
Un momento sarà poco bello (non per me)  
Il momento in cui vi lascerete  
Un grande ciao (anzi addio)  
-By Nadesh*

## IL MAESTRO, QUESTO SCONOSCIUTO...

Domenica, una giornata invernale. A trieste soffia la bora, che è il vento tipico di questa zona. A volta, la sua velocità può raggiungere i 120/160 Km/h, oggi siamo fortunati, la sua potenza è limitata. Ad ogni buon conto, la città è splendida, emana una buona energia ed il vento non ci preoccupa affatto; anzi direi che le conferisce un fascino del tutto particolare.

E poi c'è il mare, che in questi giorni dimostra la sua prorompente energia ed è di una bellezza disarmante.

La lezione di oggi, è stata introdotta da alcune pratiche: una sequenza di mantra, un pranayama, delle asana di yoga. Abbiamo poi formato un cerchio attorno a Swami e ci siamo preparati ad ascoltare i suoi insegnamenti. “ La ripetizione del mantra, agisce a livello sottile. Si può osservare, che dopo aver cantato il mantra, la mente è tranquilla e riflette un beneficio che è percettibile a livello dell'anima. Questa infatti è in pace perchè il ciclo intellettuale si è interrotto. Prendiamo ora in considerazione il pranayama; nel nostro caso il Brahma suddi. Si può facilmente comprendere il suo effetto terapeutico su di noi. La respirazione è fondamentale, aiuta a superare i blocchi energetici. Infine abbiamo praticato Surya namaskara, il saluto al sole. Questa sequenza di asana, agisce a livello strutturale, fisiologico, energetico che stimola tutti gli organi interni, effettuando una sorta di massaggio.

Il Maestro ci invita a risallarci supuni, ad osservare ogni momento del nostro rilassamento. Infine cantiamo la AOM e ringraziamo. Il Maestro ci chiede di formare un cerchio. Ci chiede: perchè dobbiamo osservare? Perchè è il primo livello della conoscenza.

Osservando possiamo percepire. La percezione ci induce alla riflessione. Attraverso la riflessione possiamo comprendere. La comprensione ci porta alla realizzazione. Da qui nasce l'intuizione, l'insegnamento.

A questo punto, Swami ci pone davanti ad un interrogativo inquietante: “Chi è per voi il maestro?” Ci guardiamo attoniti negli occhi ma nessuno di noi è in grado di rispondere. Il maestro è un operaio; è colui che è in grado di osservare, percepire, riflettere, comprendere e realizzare ed infine insegnare. A questo punto, inserisce una pausa piuttosto lunga che ci incuriosisce molto. E continua :”E' colui che vi può fornire una vanga per scavare e trovare tutti gli insegnamenti nascosti. Ciò però non è sufficiente. Vi darà anche una spada. Tutti noi siamo in difficoltà a causa del Karma , dell' attaccamento, dell' ignoranza, dell'avidità; la spada distruggerà gli ostacoli che incontriamo sul nostro cammino.

Infine, porgerà all'allievo una chiave per aprire la porta alla luce; ma attenzione, non gli offrirà la luce, gli darà le chiavi e lui dovrà aprire. Quando un allievo percepisce solo la vita Karmica del suo maestro, non troverà mai il suo insegnamento; vedrà soltanto il flusso della sua vita. Se prenderà nota solamente degli accadimenti del destino, non imparerà mai nulla.

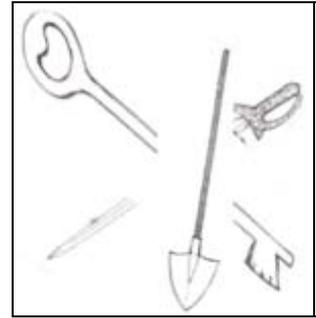
Il Maestro qualche volta dice: l'insegnamento del Maestro non ha prezzo. I pagamenti che voi fate al Maestro servono per il suo sostentamento, non sono per i suoi insegnamenti.

In sostanza, se avrà questa visione superficiale del flusso del maestro, perderà la possibilità di avere questi tre strumenti di elevazione personale. Questa metafora ci è parsa particolarmente azzeccata e ci ha fornito non pochi spunti di riflessione e di lavoro introspettivo. La lezione è poi proseguita con altri insegnamenti ed infine abbiamo tutti praticato con gioia Abyangam.

Ringraziamo Swami Joithi che è riuscito ancora una volta a catalizzare la nostra attenzione, introducendoci gradualmente attraverso sfere più complesse della conoscenza.

Con il cuore leggero e felice, sbircio fuori dalla finestra: il vento si è calmato, la città pare assopita, avvolta da una coltre ovattata. Il silenzio! Om namaha shivaya!

-Gianna Gorza - Udine



# 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 lo stato di questa. Bisogna sempre bilanciare l'energia che è caldo e freddo, adattando tutte le qualità dei cibi secondo le predominanze dei dosha nelle persone e le stagioni.

L'Ayurveda consiglia:

1. di scegliere il cibo secondo le sue capacità digestive
2. di mangiare poco ma bilanciato
3. di rispettare i tempi regolarmente
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 DI RISO CON VERDURE:*

### **KAIKARI SADAM**

Kaikari Sadam è un piatto semplice e gustoso che contiene i nutrimenti adatti a tutti i tre tipi di Dosh. Si può mangiare sia a pranzo che a cena. Contiene le proprietà di tutti i cinque elementi e, perciò, aiuta il mantenimento del nostro equilibrio, della nostra energia e dei nostri tessuti, essendo noi stessi composti da questi cinque elementi. Si digerisce e si assimila facilmente e si può usare nelle diete delle persone intossicate.

Ingredienti: 3 bicchieri di riso basmati, 1 cipolla media, 3 carote, mezzo kg di cavolfiore o di cavolo, un quarto di kg di porri, 2 hg di fagiolini, 1 hg di pisellini freschi o di ceci bagnati, 1 pezzo di cannella, 4 frutti di cardamomo, 1 chchchiaino di polvere di masala, 1 pizzico di curcuma, un po' di odori, 2 cucchiaini di ghee e sale per insaporire.

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

#### Processo

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

Dose per 3 persone.

Azione rinfrescante e nutriente per tutti i tessuti.

Stagione adatta: estate/autunno.

Tempo di cottura: 30 minuti.

Adatta per persone di tutte le età e per tutti i tipi di Dosha



# POSTA

Caro lettore,  
sono benvenute critiche, domande, messaggi e notizie. Scrivimi, in poche righe, le tue esperienze, mandami i tuoi messaggi, i tuoi annunci: sarò per me un piacere pubblicarli.

## *Grazie a Virya.*

Mi chiama Federica, ho 31 anni e la mia costituzione è Vata-Pita; conduco una vita piuttosto attiva. Insegno ginnastica parecchie ore al giorno ed in questi ultimi anni. Durante il periodo invernale, soffrivo, sempre più spesso, di “febbricine” lunghe e noiosissime. Dopo aver fatto analisi di ogni tipo mi sono rivolta al maestro Joythi, che mi ha consigliato di assumere 3 cucchiani di Virya (un prodotto ricostituente di Joytinat) tutti giorni senza mai sospendere. Questo anno sono arrivata al mese di Marzo senza neppure 1 giorno di febbre!

-Federica Valanti, Genova

## *Il desiderio di continuare*

L'incontro con l' Ayurveda è stato un momento importante della mia vita. La cosa che mi ha colpito di più è che questa disciplina non è solo un modo diverso di vedere le cose, appartenente quindi al mondo delle idee, ma è basata sui principi fondamentali che regolano la vita ed è estremamente pratica ed applicabile nella vita di tutti i giorni, oltre a comprendere tutti gli aspetti del vivere. Perciò non è solo un'idea, un punto di vista in più da aggiungere a tutti gli altri, ma una strada da seguire perchè spiega che cosa avviene realmente nel corso della nostra vita ed i modi per migliorarne la qualità.

Il maestro che sa rendere viva ed interessante questa materia, è la guida che ti porta dolcemente per mano nelle numerose strade dell' Ayurveda, trovando sempre il modo per rendere chiari i concetti fondamentali e le numerose pratiche.

Sono ormai 5 anni, non sento alcun segno di stanchezza, anzi, il desiderio di continuare ed approfondire queste materie è ancora grande, come grande è il ringraziamento che sento di dovere a Joythi.

- Andrea Parimbelli

## *Abyangam è meditazione*

*“La meditazione è una delle cose più serie. La meditazione fa parte della vita, non è diversa dalla vita.” - J. Krishnamurti -*

Ho trovato durante la pratica di **Abyangam** la possibilità di sperimentare uno stato meditativo. Essere consapevoli della propria posizione e il contatto con la terra, consapevoli del proprio e dell'altrui respiro, lasciar fluire le mani e sentire il contatto; è come se i pensieri fossero messi a tacere e non ci fosse altro che la semplice presenza nel vivere l'attimo ed accorgersi che tutto fluisce naturalmente nel gioco dell'Universo e delle Energie che ci guidano, non c'è più divisione, l'armonia e la gioia del dare e ricevere sono un tutt'uno.

*Carmen Tosto ins. Yoga operatore di Abyangam Ass. Discipline Olistiche Pundarika*

## ZENZERO (essiccato)



Nome latino: Zingiber Officinalis

**Rasa** (gusto): Katu (pungente)

**Virya** (energia): Ushna (caldo)

**Vipaka** (dopo digestione): Madhura (dolce)

**Prabhava** (qualità speciale): controlla Pita Dosha, Vrushya (afrodisiaco)

**Guna** : Laghu

**Parti usate:** rizoma (radice)

**Dose:** 1 - 2g di zenzero fresco e da 1/2g a 1g se essiccato. Si usa con sale o miele.

**Azione sui Dosha:** Tridosha. Distrugge la combinazione patologica di Kapa e Vata. armonizza Pita.

**Azione su Agni:** Pachana e Deepan = digestivo e stimolante dell'appetito.

**Cura:**

1. diarreia, dissenteria e vomito dovuto ad indigestione: aiuta a consolidare le feci ed è digestivo.

2. flatulenza e dolore all'addome: normalizza la peristalsi e l'emissione di aria.

3. colite, artrite reumatoide, gonfiore alle articolazioni: usare polvere di zenzero secco rosolata in olio di ricino (2 - 5 g).

4. Sete eccessiva, febbre, indigestione : tisana di zenzero blanda / forte.

5. Mal di testa e raffreddore : applicare la pasta esternamente sulla fronte. Instillare nelle narici una blanda soluzione di zenzero secco e zucchero di canna sciolti nell'acqua.

Disponibilità di prodotti preparati: Niragada, Virya.

In cucina - aggiunge sapore e gusto

Si usa nel the e caffè.

## IL CENTRO



**JOYTINAT**  
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 confrenze 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**

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

# 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
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	3	28	7	4	2
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
Padova	Abyangam	25	21	20	24	15	21	25	23
Trieste	Abyangam	26	23	21	25	16	22	26	24

## 1998 - SEMINARI ED ALTRE ATTIVITA'

DATA	TEMA	LUOGO
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 - Mag. 2	Anatomia e Fisiologia - aggiornamento	Joytinat, Genova
98 - Giu 14	Kulandai (massaggio per bambino)	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. 19/26	Yoga - Yoga terapia (corso)	Col Perer, Arsiè (BL)
98 - Lug. 12/19	Abyangam (corso)	Col Perer, Arsiè (BL)
98 - Sett. 19, 20	Gravidanza (seminario)	Joytinat, Genova

## 97 / 98 / 99 INCONTRI DI ABYANGAM - presso Joytinat, Genova

	1998		1999
4° incontro	28, 29, 30, 31 Mag. 98	1° incontro	1, 2, 3, 4, Ott. 98
5° incontro	28 Giugno 98 <b>Esame</b>	2° incontro	3, 4, 5, 6, Dic. 98
1° incontro	2, 3, 4, 5 Maggio98	3° incontro	25, 26, 27, 28 Feb. 99
2° incontro	5, 6, 7, 8 Giugno	4° incontro	20, 21, 22, 23, Mag. 99
3° incontro	3, 4, 5, 6 Sett. 98	5° incontro <b>Esame</b>	27 Giugno 99
4° incontro	5, 6, 7, 8 Nov. 98		
5° incontro <b>Esame</b>	28 Giugno 98		

## INCONTRO SOCI GENOVA

Ogni venerdì alle ore 18.30 ci sarà Raja Yoga, Mantra (canto spirituale) e Meditazione		
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

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

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:

19/26 Luglio 98

**Joytinat**  
Genova -  
0102758507

# CORSI OPERATORI DI ABYANGAM

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

## **Titolo conferito: D I P L O M A**

- 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**

	<b>1998</b>		<b>1999</b>
<b>4° incontro</b>	28, 29, 30, 31 Mag. 98	<b>1° incontro</b>	1, 2, 3, 4, Ott. 98
<b>5° incontro</b>	28 Giugno 98 <b>Esame</b>	<b>2° incontro</b>	3, 4, 5, 6, Dic. 98
<b>1° incontro</b>	2, 3, 4, 5 Maggio98	<b>3° incontro</b>	25, 26, 27, 28 Feb. 99
<b>2° incontro</b>	5, 6, 7, 8 Giugno	<b>4° incontro</b>	20, 21, 22, 23, Mag. 99
<b>3° incontro</b>	3, 4, 5, 6 Sett. 98	<b>5° incontro Esame</b>	27 Giugno 99
<b>4° incontro</b>	5, 6, 7, 8 Nov. 98		
<b>5° incontro Esame</b>	28 Giugno 98		

- **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, Arsìe (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.

## **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

## **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

## **DIGIUNO TERAPEUTICO -23, 24, 25, 26 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:



**CENTRO YOGA AYURVEDA**

Via Balbi, 33/29 16126 Genova,

Tel/Fax. 010/ 2758507, 2469338

*Soci sostenitori - diplomati - operatori alla Scuola JOYTINAT*

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

<b>Ancona</b>	Enrica Dini, Via Torre, 54 - Cupramontana	Tel. -----
<b>Bergamo</b>	Andrea Parimbelli, Via Cav. di Vitt. Veneto, 6 - Stezzano	Tel. 035/591662
<b>Biella</b>	Chiara Giachetti, c/o Centro Atreya, Piazz.1° Maggio, 2	Tel. 015/2523033
<b>Biella</b>	Dr. Lino Zanchi, c/o Centro Atreya, Piazz.1° Maggio, 2	Tel. 015/2523033
<b>Bolzano</b>	Anne Marie Sanoner, Via Rezia, 7 - Ortisei	Tel. 0471/ 797911
<b>Catania</b>	Pio Polimeni, Via Presti, 19 - Linera S.Venerina	Tel. 095/958270
<b>Como</b>	Carla Lamperti, Via Roma, 2 - Tevernerio	Tel. 031/421179
<b>Como</b>	Elisabetta Saccardin, Via Rocchetta Lomazzo	Tel. 02/96373074
<b>Como</b>	Marta Vidoni, Via Borgovico, 177	Tel. 031/570309
<b>Firenze</b>	Isabella Cornacchione, Via Grevgiana - San Casciano	Tel. 053/461369
<b>Genova</b>	Aldo Casaleggio, Via Paleocapa, 18	Tel. 010/299854
<b>Genova</b>	Anna Laura Burattini, Via Porcile, 6 c - Morego	Tel. 010/715686
<b>Genova</b>	Antonella Muraca, Corso Sardegna, 34	Tel. 010/514314
<b>Genova</b>	Carla Veronese, Via S. Luca, 4/17 B	Tel. 010/2473951
<b>Genova</b>	Elsa Santiago, c/o P. Biblos, Via Piacenza, 91/A	Tel. 010/8355523
<b>Genova</b>	Federica Valenti, Via Fereggiano, 91	Tel. 010/8328561
<b>Genova</b>	Gino Coletta, Via Alizeri, 12/14R	Tel. 010/2758575
<b>Genova</b>	Giorgio Garifo, Via Aurelia, 5/3	Tel. 010/3724310
<b>Genova</b>	Graziella Boitano, Piazza Scuole Pie, 7/6	Tel. 010/2477401
<b>Genova</b>	Helga Lehmann, Via Grimaldi, 28 - Chiavari	Tel. 0185/ 324492
<b>Genova</b>	Michele Favale, Via Cerisola, 57/31 - Rapallo	Tel. 0185/55390
<b>Genova</b>	Ornella Valentini, Via Aurelia, 44 A PT	Tel. 010/321230
<b>Genova</b>	Pasquale Vincelli, Viale Ferruccio, 4/27	Tel. 010/562783
<b>Genova</b>	Patrizia Cordone, Via Campo di Tiro, 4	Tel. 010/780405
<b>Genova</b>	Rajaletchumi S.J.K, Salita San Barnaba, 38	Tel. 010/2726422
<b>Genova</b>	Vittorio Lauricella, Via S. Felice, 36A/21	Tel. 010/8353263
<b>Gorizia,</b>	Lucia Hrovatin, Via Mighetti, 8	Tel. 0481/32190
<b>La Spezia</b>	Marco Rivieri, Via XXIV Maggio, 106	Tel. 0187/770382
<b>La Spezia</b>	Paolo Fiorellini, Via F. Rosselli, 1/5 - Luminare Ort	Tel. 0187/648789
<b>La Spezia</b>	Raffaella Donati, Via Spadoni, 23 - Ponzano Magra	Tel. 0187/632255
<b>Milano</b>	Antonio Drago, Via Zoni, 8 - Lavena Ponte Tresa	Tel. 02/552079
<b>Milano</b>	Elisabetta Saccardin, Via Rocchetta, 18 - Lomazzo	Tel. 02/96373074
<b>Milano</b>	Giulia Bellentani, Via Savoldo, 5	Tel. 02/6433369
<b>Milano</b>	Iolanda Giovanardi, Piazzale Gorini, 8	Tel. 02/70106167
<b>Milano</b>	Marco Santambrogio, Via Forlini, 36 - Desio	Tel. 0362/629904
<b>Milano</b>	Marino Barufaldi, Via Mecenate, 103	Tel. 02/5060928
<b>Napoli</b>	Chiara Vecchio, Via Orlandi, 217 - Anacapri	Tel. 081/8372007
<b>Padova</b>	Severina Manara, Via Siracusa, 63	Tel. 049/687922
<b>Padova</b>	Cornelia Martinelli, Via Newton, 30	Tel. 049/8686075
<b>Padova</b>	Grazia Loi, Via Cerato, 1 bis	Tel. 049/8757640
<b>Padova</b>	Maurizio Galante, Via XXV Aprile, 3 - Ponte S. Nicolò	Tel. 049/8961079
<b>Padova</b>	Maria Rosa Fedetto, Via S.G.Barbarigo, 41	Tel.049/8756592
<b>Padova</b>	Mirko Ginocchi, Via Caena, 7	Tel. 049/8022592
<b>Padova</b>	Nadia Pulze, Via Navagero, 14	Tel. 049/851343
<b>Pavia</b>	Maria D'Amico, Via Raffaello, 12 - Vigevano	Tel. 0381/690435
<b>Piacenza</b>	Carmen Tosto, Via Mazzini, 89 - Codogno (LO)	Tel. 0523/506192
<b>Reggio Emilia</b>	Luca Ferretti, Via Mazzini, 172 - Ca'delbosco Sotto	Tel. 0522/911726
<b>Roma</b>	Cinzia Osimani, Via Costantino, 41	Tel 06/5412004
<b>Roma</b>	Patrizia Osimani, Via Costantino, 4	Tel. 06/5412004
<b>Roma</b>	Susanna di Simoni, Via Colombo, 436	Tel. 06/5413504
<b>Torino</b>	Giovanna Frescia, Via Digone, 23	Tel. 011/7490693
<b>Torino</b>	Gabriella Molino, "Laserba" Via Sirtori, 14/3	Tel. 011/2262311

<b>Trento</b>	Stefania Gadotti, Via Del Fior, 16	Tel. 0461/810383
<b>Trento</b>	Maria Teresa Donati, Via S. Sisto, 3 - Arco	Tel. 0464/519328
<b>Trieste</b>	Antonella Massaro, Via F. Severo, 37	Tel. 040/578492
<b>Trieste</b>	Lucia Geromet, Via Segantini, 8	Tel. 040/311701
<b>Trieste</b>	Alessandra Meton, Via Galilei, 24	Tel. 040/351770
<b>Trieste</b>	Carla Fiegl, Via Lamarmora, 12	Tel.040/ 391819
<b>Trieste</b>	Eva Viti, Via Pirano, 12	Tel. 040/814430
<b>Trieste</b>	Gina Maria Visotto, Via Lanzo, 2	Tel. 040/394971
<b>Udine</b>	Gianna Gorza, Via Rauscedo, 7	Tel. 0432/506169
<b>Varese</b>	Alessandra Costantini, Via Varese, 24 - Malgesso	Tel. 0332/706643
<b>Varese</b>	Antonella Folisi, Via Chiesa, 43 - Gazzada Schianno	Tel. 0332/463656
<b>Verona</b>	Silvana Rancan, Via Carso, 12 - S.Martino B.A.	Tel.045/992183
<b>Vicenza</b>	Laura Franceschini, Via Masini, 1/c	Tel. 0444/571566
<b>Vicenza</b>	Maria Cimento, Via C.Colombo, 63 - Schio	Tel.0445/521094

## ZENZERO (essiccato)

Nome latino: Zingiber Officinalis

**Rasa** (gusto): Katu (pungente)

**Virya** (energia): Ushna (caldo)

**Vipaka** (dopo digestione): Madhura (dolce)

**Prabhava** (qualità speciale): controlla Pita  
Dosha, Vrushya (afrodisiaco)

**Guna** : Laghu

**Parti usate:** rizoma (radice)

**Dose:** 1 - 2g di zenzero fresco e da 1/2g a 1g se  
essiccato. Si usa con sale o miele.

**Azione sui Dosha:** Tridosha. Distrugge la  
combinazione patologica di Kapa e Vata.  
armonizza Pita.

**Azione su Agni:** Pachana e Deepan = digestivo  
e stimolante dell'appetito.

**Cura:**

- 1.diarrea, dissenteria e vomito dovuto ad  
indigestione: aiuta a consolidare le feci ed è digestivo.
- 2.flatulenza e dolore all'addome: normalizza la peristalsi e l'emissione di aria.
- 3.colite, artrite reumatoide, gonfiore alle articolazioni: usare polvere di zenzero secco  
rosolata in olio di ricino (2 - 5 g).
- 4.Sete eccessiva, febbre, indigestione : tisana di zenzero blanda / forte.
- 5.Mal di testa e raffreddore : applicare la pasta esternamente sulla fronte. Instillare nelle  
narici una blanda soluzione di zenzero secco e zucchero di canna sciolti nell'acqua.

Disponibilità di prodotti preparati: Niragada, Virya.

In cucina - aggiunge sapore e gusto

Si usa nel the e caffè.

