



NUMERO 3

SETTEMBRE 1998

YOGA

AYURVEDA

ABYANGAM

MEDITAZIONE

NOME MANTRA

CUCINA INDIANA



**SONO PRESENTE
SORRIDETE SEMPRE**

Joytinat,
Centro Yoga Ayurveda, Via Balbi 33/29, Genova 16126 - Tel 010/2758507

EDITORIALE

*Cari lettori,
Grazie per il vostro consapevole
contributo che sostiene questo
giornalino*



**UN VASO DI
FIORI DIVERSI
MA UNITI**

*Sono tornato.
C'è una grande
pace dentro di
me. Io non
cerco la verità e
neanche me stesso. Io sono come sono e
voglio essere come sono. La mia presenza
è l'amore, la pace, l'intelligenza, la forza*

...

*Sto sempre a vicino a voi. Vi guiderò
nella pratica spirituale e nella crescita
personale. Vi indicherò le vie per uscire
dalle difficoltà che incontrerete. La mia
intenzione è quella di unire voi con me. Il
mio impegno è la vostra volontà.
Lo so, siete diversi. Ognuno di voi fa le
cose nel suo modo migliore e non per
essere migliore di un altro. La diversità
diventa bellezza ammirabile quando
unisce. Come un vaso con tanti diversi
fiori. Accettate le diversità, collaborate
con il cuore e provate divertimento;
sentirete serena pienezza. Liberare il
cuore dall'odio, dalla rabbia, dalla
gelosia e dal possesso...*

-Joy

Ottobre 1998

Sede responsabile:

Joytinat, Associazione Culturale
Rimedi Alternativi, Via Balbi 33/29.
Genova 16126

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.

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:

Joythi, G. Cencetti, M. Iacob, Elisabetta Saccardin

Stampato da:

Grafiche Fassicom Genova, Febbraio 1998

- Notiziario gratuito per gli associati
- non in vendita

SOMMARIO

Il messaggio del Maestro

Dedicare con gioia il resto della vita al tuo prossimo.

VIVEKA

Viveka significa capacità di discriminazione: la capacità di distinguere e classificare i diversi aspetti della vita e della realtà. Credere in tutto oppure non credere in niente non è discriminazione.

Lo scopo di ogni individuo è utilizzare la conoscenza per canalizzare il flusso della vita e per essere in grado di ottenere la liberazione e la completezza.

Ci sono sette livelli di comprensione o consapevolezza che devono essere seguiti nella vita per liberare l'anima dal suo legame.

1. Comprendere che la vita è un *legame* costante di infinite correlazioni ma non è libertà
2. Comprendere che le *cause del proprio karma* originano da se stessi e non da altri
3. Agire per *annullare le cause* senza nasconderle né accrescerle
4. Seguire le pratiche *mirate a riunirsi all'Origine*, non aspirando solo al divertimento
5. Il *compito dell'intelletto* è far gioire lo spirito purificando continuamente il Karma e non accumulandone oltre
6. L'anima deve *splendere in silenzio*, al di fuori di ogni causa esterna
7. *L'Assoluto è puro*, senza relazioni né cause.

Ogni azione ha la sua causa. Ogni cosa ha la sua origine. Se il tuo scopo è mirato verso l'Origine, tu non troverai più disagio, percepirai sempre il bene anche nel male. Non farai male agli altri o a te stesso. Comprendrai che le cose seguono il loro corso. Se non hai uno scopo che è mirato all'Origine, avrai sicuramente dubbi e difficoltà, quindi è importante dare un'attenzione profonda a come fare le cose senza far male agli altri e a come fortificare te stesso. Anche se non si ha uno scopo e non si sa bene come fare le cose, si possono comunque fare le scelte giuste, che non fanno male agli altri e a se stessi. Inoltre avere costantemente una guida spirituale e seguirla con sincerità e fedeltà.

Occorre seguire queste cose nella vita ed è importante educare lo spirito, in modo da trascendere le qualità della mente dal basso verso l'alto; da pesante a leggero.

La mente agisce su cinque livelli:

1. La *mente distratta*: esempio, i pensieri nascono senza relazioni precise, (come per i bambini)
2. La *mente confusa*: esempio, non riconosce molte cose, (come per gli adolescenti)
3. La *mente instabile*: esempio, non si fissano le idee (come per i giovani)
4. La *mente concentrata e forte*: esempio, si agisce concretamente e con decisione, (come per gli adulti)
5. La *mente controllata*: esempio, si ha il perfetto controllo dei pensieri verso l'Assoluto, (come per i Saggi).

A volte può succedere che un adulto abbia la mente confusa; o un adolescente la mente distratta e che un bambino sia dotato di una mente controllata....

In questo caso l'adulto ha la mente come un adolescente, l'adolescente ha la mente come un bambino e il bambino ha la mente di un saggio...



Sono Presente

Sempre con il sorriso

Mi chiamo presente, sempre col sorriso. Sono stato, ma non ricordo niente; ora sono pieno di vita; e sarò sempre senza pensieri. Non ho perso niente né ho guadagnato; sto come sto con coscienza, senza tempo. Osservate me alla luce, percepite senza giudizio. Il presente è una percezione naturale e infinita, non cercate di raccogliere fuori ciò che è dentro di voi. Se lo cercherete perderete il presente.

Essere nel presente è vivere in una dimensione dove non esistono più le regole della vita reale; non c'è ieri né domani. Nella realtà la vita fluisce nel tempo. La legge del tempo è nascere, crescere, invecchiare e morire. Se viviamo al cento per cento nel presente la vita sarà piena; se viviamo insieme futuro e passato, perderete la vitalità spezzando la vita in tre parti e in tre tempi diversi. I pensieri del passato sono una ripetizione del vissuto mentre i pensieri del futuro sono sogni. Le illusioni del tempo rubano la vitalità, che è essenziale per essere nel presente.

Vivere nel tempo reale significa essere per manifestarsi. Lo scopo della vita spirituale è vivere, ma non "manifestare". Quindi vivere senza il tempo cioè nel presente dà la percezione dell'Assoluto.

Sai perché tu non puoi vivere senza il tempo? Io lo so, è la tua regola e la condizione per la vita reale, vita sociale, vita della famiglia anche per te stesso. Tu sei educato per la diversità: il corpo è diverso dalla mente, tu sei diverso dagli altri! Tu sei una vittima...

Le cose vanno così da migliaia di anni.

La verità non è questa, tu non sei separato da niente e nessuno, tu sei un'energia infinita, un'intelligenza immensa. Il mondo e il tuo corpo sono la tua percezione. Se percepisci pace, tranquillità, gioia, Assolutezza, beatitudine, sei nel presente; dove il tempo è infinito, non quantitativo.

Solamente noi percepiamo i cambiamenti. Le ore e i minuti, ieri, oggi e domani. Tutte queste sono condizionamenti che noi abbiamo ricevuto attraverso l'educazione. Se sperimentiamo la vita senza questi condizionamenti staremo sempre nel tempo Assoluto. La vita sarà sempre fresca, nel sorriso con vigore, creatività, gioia e appagamento. La vita sarà nel presente, che è in questo momento. Osservate!

ABYANGAM

KAYASEKAM



L'Abyangam serve per correggere l'errore dei TriDosha e mantenere la normalità.

In questa pagina si vede un trattamento d'applicazione: è il *Kayasekam*, esso fa parte dell'Abyangam **Kaya** che significa corpo, **Sekam** significa bagnare e quindi fare bagni sul corpo con Tailam (oli medicati). E' un trattamento ad effetto depurativo, migliora la circolazione. Viene utilizzato dell'olio erbolizzato riscaldato e versato tiepido sul corpo per essere successivamente massaggiato. Questo trattamento è fatto per qualsiasi problema sia su persone sane sia malate.

Il soggetto viene fatto sdraiare su di un telo. Il massaggio si esegue con cinque persone e sarà centrifugo, Nadiabyangam: in pratica dal centro alla periferia; tale applicazione crea una sudorazione. Il trattamento dura circa mezz'ora.

Nell'applicazione viene scelto l'olio secondo la costituzione; in caso di costituzione Vata, (tessuti secchi) sarà meglio usare l'olio Vata Tailam; in caso di Pita (tessuti delicati) è meglio usare

Pita Tailam, se è invece Kapa (tessuti grassi) si userà Kapa Tailam per sciogliere e drenare.

In tutte le applicazioni devono essere scelti gli olii adeguati, con riferimento al problema ed alla costituzione. La scienza Ayurvedica cura l'uomo attraverso la correzione dei TriDosha che avviene con la purificazione, il rilassamento e la fortificazione. Il medico Ayurvedico corregge i Tre-Dosha per poter curare la patologia.

La medicina Ayurvedica si divide in otto branche quali: medicina generica, chirurgia, pediatria, tossicologia, ginecologia, sessuologia, psicologia e ringiovanimento. Tali branche curano attraverso farmaci, alimentazione e regime di vita.

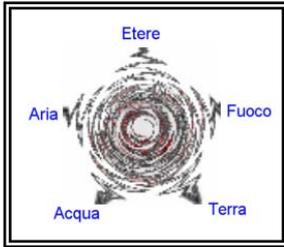
Nel regime di vita vige il **PANCHAKARMA** che è un trattamento che comprende cinque tecniche di purificazione di cui fa parte anche l'Abyangam (massaggio).

Proverbio INDU'

SANTO RAMAKRISHNA diceva:

*Per non sentirsi bruciare le dita dal contatto con l'ortica; ungere con olio;
perchè le ragioni del mondo non vi pungano; dobbiamo ungerci la mente con l'olio.*

AYURVEDA



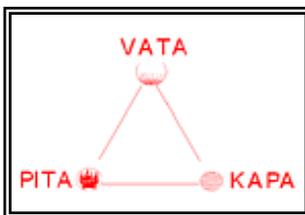
PANCHA MAHABHUTA

Dal punto di vista della filosofia indiana tutte le sostanze dell'universo sono fatte di 5 elementi. Questi sono spazio, aria, fuoco, acqua, e terra. Ognuna di queste può essere percepita dalla sua qualità distintiva cioè spazio da suono, aria da tocco, fuoco da colore, acqua da gusto, e terra da odore.

PURUSHA

Quando l'anima si unisce con cinque elementi basici la materia prende vita e il corpo viene chiamato Purusha. In Ayurveda il termine Purusha è specificamente usato per gli esseri umani. Così i cinque elementi sono gli elementi di base richiesti per la formazione di:

a) tutti i tessuti del corpo, b) gli organi sensoriali e motori, c) la mente.

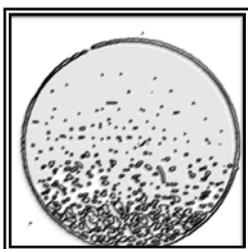


DOSHA

Il concetto di Dosha è stato evoluto dai grandi saggi dell'Ayurveda per differenziare gli esseri viventi da quelli non viventi. Sebbene il corpo umano sia costituito da cinque elementi esso raggiunge la vita solo quando l'anima, i sensi e la mente si uniscono ad esso. I Dosha sono le unità biologiche del corpo vivente e sono responsabili per tutte le sue funzioni. I Dosha sono tre: Vata, Pita e Kapa, e ognuna di queste contiene gli aspetti dei cinque elementi.

Etere e Aria = Vata, Fuoco e Acqua = Pita, Acqua e Terra = Kapa

La parola Dosha deriva dal verbo "Dusha" che significa danneggiare. Nello stato normale di equilibrio essi sostengono il corpo e quando vengono danneggiati producono la malattia. Il Dosha gioca un'importante ruolo nella patogenesi, diagnosi e trattamento delle malattie.



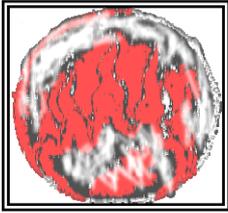
VATA

La parola "Vata" è derivata dal verbo "Va" che significa movimento. Questo Dosha è responsabile di tutti i movimenti nel corpo. Esso è di 5 tipi, è chiamato "vayu" cioè:

Prana, Udana, Samana, Vyana, Apana.

- 1) La sede di funzione di Prana Vayu è testa, petto, gola, lingua, bocca, naso. Esso controlla le funzioni di salivazione, eruttazione, starnutire, respirazione, deglutizione, ecc.
- 2) La sede della funzione di Udana Vayu è ombelico, petto e gola. La sua principale funzione è la produzione di suoni, rumori attraverso organi vocali. Fornisce anche entusiasmo, vitalità, comprensione per gli esseri umani.
- 3) Le funzioni di Samana Vayu sono strettamente legate ad Agni, succhi gastrici. Esso regola la secrezione del succo gastrico, trattiene il cibo nello stomaco o nell'intestino per il tempo richiesto, così aiuta il suo assorbimento.
- 4) Vyana Vayu è situato per tutto il corpo ed responsabile delle pulsazioni del cuore, della circolazione del sangue, controlla il movimento degli occhi e delle membra.
- 5) La sede di funzione di Apana Vayu sono testicoli, vescica, regione ombelicale, cosce, inguine. Esso controlla le funzioni di eliminazione di sperma, urina, feci. I movimenti in relazione con la liberazione del feto sono anche governati da esso.

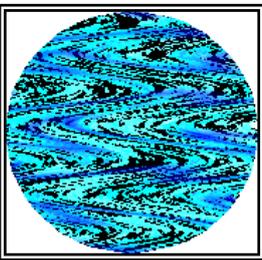
PITA



La parola Pita è derivata dalla radice "Tapa" che significa calore. Questo Dosha è responsabile della digestione e del metabolismo del corpo. Esso è di 5 tipi. Pachaka Pita, Ranjaka Pita, Bhrajaka Pita, Alochaka Pita, Sadhaka Pita.

- 1) Pachaka Pita è situato nello stomaco e nell'intestino. La sua funzione principale è la digestione e aumentare l'altro Pita situato nel corpo.
- 2) Ranjaka Pita è situato nel fegato e nella milza. La sua funzione principale è di convertire i nutrimenti (Rasa) in sangue (Rakta).
- 3) Bhrajaka Pita si trova nella pelle e fornisce il pigmento per la pelle, per i capelli.
- 4) Alochaka Pita è situato nell'occhio, la visione e il discernimento dei colori sono le sue funzioni.
- 5) Sadhaka Pita si trova nel cuore ed è responsabile dell'intelligenza e dell'ego. E' dovuto a questo Pita il fatto che tutte le funzioni della mente e del corpo siano coordinate.

KAPA



Kapa è anche chiamato Shleshma. Una delle sue principali funzioni è di fornire il nutrimento ai tessuti del corpo. Kapa è anche di cinque tipi ovvero: Kledaka, Avalambaka, Tarpaka, Bodhaka e Shleshaka.

- 1) Kledaka Kapa è situato nello stomaco. E' di qualità viscida, dolce in gusto ed ha l'azione di inumidire il cibo ingerito. Esso protegge anche gli organi digestivi dall'essere danneggiati dai succhi gastrici.
- 2) Avalambaka Kapa si trova nel petto dove protegge il cuore da eventuali danni provocati da eccessi di calore.
- 3) Bodhaka Kapa si trova nella lingua ed è responsabile della percezione del gusto.
- 4) Shleshaka Kapa sono le articolazioni che vengono lubrificate per poter funzionare in maniera appropriata.
- 5) Tarpaka Kapa è situato nella testa dove protegge i tessuti cerebrali e le facoltà mentali da eccessi di calore.

MANAS DOSHA (Dosha mentale)

In aggiunta a Vata, Pita e Kapa che sono i Dosha del corpo, ci sono due Manas Dosha cioè Rajas (eccitazione) e Tamas (apatia). Manas Dosha può essere considerato responsabile delle malattie mentali.

DUSHYA (danneggiati)

Nel processo della malattia per prima cosa i Dosha vengono danneggiati e a loro volta disturbano i tessuti (Dhatu) e le scorie (Mala). Quando i tessuti e le scorie vengono disturbati dai Dosha, vengono anche detti danneggiati (Dushya). Nella condizione, Dosha, Dhatu e Mala sostengono il corpo, ma quando vengono danneggiati producono la malattia.

CUCINA AYURVEDICA

CUCINA AYURVEDICA

L'Ayurveda approfondisce l'analisi del cibo attraverso la conoscenza degli elementi, dei gusti, dell'energia, della sua azione su corpo, mente, spirito e della sua azione farmacologica.

PRINCIPIO DELL' ELEMENTO

Il cibo, che nutre il corpo, è derivato dagli stessi cinque elementi di cui il corpo è composto. Questi cinque elementi di base del cibo sono digeriti nel corpo dai loro rispettivi enzimi (Bhutagni) e dopo l'assimilazione sono convertiti nei vari tessuti.

Il cibo che noi ingeriamo, è composto di proteine, grassi, carboidrati, vitamine, minerali e acqua secondo la classificazione della medicina moderna. Dopo la digestione questi componenti sono divisi in amminoacidi, zucchero, acidi grassi, glicerina, ecc. Queste strutture molecolari di base sono classificate dai medici ayurvedici nelle categorie di Vata, Pita e Kapa.

Cibo derivante dai cinque elementi di base:

1. Riso e grano predominano dell'elemento Terra.
2. Latte e succhi di frutta predominano dell'elemento Acqua.
3. Spezie che stimolano vari enzimi predominano dell'elemento Fuoco.
4. Germogli predominano dell'elemento Aria.
5. Il riso soffiato contiene Etere.

Quando il potere digestivo è debole, si devono usare spezie che sono ricche dell'elemento Fuoco.

Quando la persona soffre di edema si deve evitare il sale perché l'elemento predominante è l'Acqua.

Se la persona è sofferente di sensazione di bruciore deve assumere uva o melone, che hanno un effetto rinfrescante dovuto all'elemento Acqua.

RICETTA: Tanduri di cavolfiore (per quattro persone)

INGREDIENTI:

- ½ kg di cavolfiore
- 1 cucchiaio di masala
- 1 cucchiaino di sale
- 1 pomodoro
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di tanduri podi
- 100 gr di Yogurt.

PREPARAZIONE:

Creare una crema usando il masala, il sale, il tanduri podi e mescolare tutto con lo yogurt.

Tagliare il cavolfiore in tanti pezzi abbastanza grandi e metterli a bollire nell'acqua per circa tre minuti.

Togliere i pezzi di cavolfiore dall'acqua e aspettare che si asciugino, dopodiché spalmarci sopra la crema e cuocere nel forno a 150 gradi per circa cinque minuti.

Tagliare il pomodoro e la cipolla e aggiungerli al piatto in modo decorativo.

Mangiare il tanduri di cavolfiore con un piatto di riso, o con della pasta, o assieme a delle verdure con gioia e calma senza fretta.

RELAZIONE CON IL CIBO

Lo scopo di questa tabella è di educare il funzionamento psicofisico per stabilire e conoscere la **fame ideale** avendo un buon rapporto con il cibo, il modo di mangiare e la preparazione dei pasti.

Il tempo ideale per mangiare (insieme):

1. Quando è vera fame
2. Quando lo stomaco è completamente vuoto
3. Quando il desiderio di mangiare è sincero
4. Mangiando non riempire completamente lo stomaco
5. Dopo mangiato sentire una soddisfazione ottimale senza pesantezza

Compilare ogni giorno la scheda ogni volta che si mangia (anche ad esempio solo un biscotto) secondo i seguenti parametri.

Cercate di migliorare la vostra condizione e cominciate a mangiare solo quando avete la “*fame ideale*” e il cibo bilanciato con calma. Nel tempo troverete la regolarità della fame e un rapporto armonioso con il cibo.

ORARIO DEI PASTI:

I Pasti principali e le merende (ad esempio gelati, frutta, bevande come succhi di frutta) ecc...

orario dei pas							

LIVELLO DI FAME

0 - morire di fame: stomaco vuoto con scomodità e stanchezza

1 - fame ideale: senso di fame, desiderio di mangiare, stomaco completamente vuoto

2 - fame errata: prima della digestione completa e presenza di cibo

3 - fame abusiva: non è la vera fame, si mangia per golosità, abitudine, emozione o per situazioni che vengono causate per obblighi, ci può essere presenza di cibo precedente, prima della digestione completa.

livello di fan							

LIVELLO DI CIBO:

I cibi devono essere scelti attentamente senza la qualità della pesantezza.

- 1 - bilanciato: devono presentarsi tutti i 6 gusti e tutti i nutrimenti e le qualità secondo la predominanza del Dosha
- 2 - poco o leggero: ogni volta che si mangia un quarto dello stomaco deve rimanere vuoto.
- 3 - tanto o pesante: mangiare con golosità ingordigiamente fino a distendere lo stomaco.

livello di cibo							

LIVELLO DELLO STATO D'ANIMO AL MOMENTO DEL PASTO:

- 1 - calma e gioia
- 2 - nervosità, tristezza, discussione o fumo
- 3 - fretta, rabbia o tensione ecc...

livello dello stato d'animo al momento del pasto							

LIVELLO DI SODDISFAZIONE DOPO IL PASTO

- 1 - sazietà, soddisfazione ottimale dove non si sente più la fame o fastidio
- 2 - pesantezza, pancia piena dove la digestione è faticosa e scomoda
- 3 - fiacca: nausea, disgusto, non c'è più posto nella pancia che si distende, difficoltà nel respiro

livello di soddisfazione dopo il pasto							

YOGA

TAPA VIYUHAM (sequenza per la meditazione)

ASANA SEDUTA

Ci sono sei posizioni sedute che si possono usare per la meditazione, Pranayama, Japa (recitazione del mantra) e Bajan (canto devozionale). Queste posizioni sono statiche e aiutano a calmare la mente. Si rende stabilità e tranquillità controllando le manifestazioni dell'energia che corrono attraverso varie Nadi e dei Chakra.

Nella posizione seduta è importante non disturbare il respiro con piegamenti del tronco. La testa, il collo e la spina dorsale devono rimanere rilassati, dritti verticalmente, senza contrazioni. Il peso del corpo deve essere scaricato a terra, esso non va tenuto sulla spina dorsale né sui muscoli. Immaginate di essere come una montagna e scioglietevi in tutte le direzioni: i capelli vanno verso l'alto, la spina dorsale fonde verso il basso, le ginocchia, braccia e spalle si spandono verso i lati. Siete nel centro in silenzio.

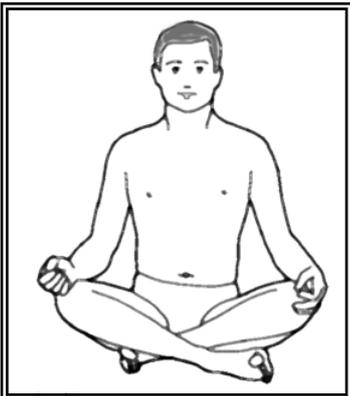
Questa sequenza di 6 posizioni è adatta nelle pratiche di meditazione. Non costa nulla, ma il beneficio è tanto.

- PADMASANA è la posizione del fiore di loto che controlla Ida e Pingala Nadi
- SIDDASANA è la posizione della saggezza che controlla Hasthi e Alambusha Nadi
- VAJRASANA è la posizione della forza che controlla Pusha e Gandari Nadi
- VIRASANA è la posizione dell'energia che controlla Vajra e Citra Nadi
- BAHDRASANA è la posizione della protezione che controlla Kuhu e Sankini Nadi
- SUKASANA è la posizione della comodità. Lo scopo del praticare Yogasana è trovare la comodità in ogni asana, posizione.



SUKASANA

Suka significa il piacere, il benessere. La posizione comoda è chiamata Sukasana. Sukasana è una posizione statica e si usa nella sequenza di Tapa Viyuham.



TECNICA

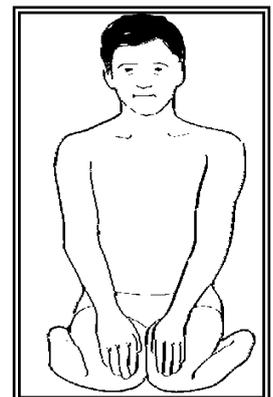
Sedetevi con le gambe incrociate, testa, collo e spina dorsale devono essere in linea verticale dritta, controllate che le spalle siano sulla stessa linea, nessun peso deve gravare sulla spina dorsale, ginocchia e mani in posizione comoda. Chiudete gli occhi, lasciate che i polmoni respirino con calma, tranquillamente e liberamente; meditate osservando il vostro respiro.

COSTI:

- Fisicamente: Zero, Fisiologicamente: Zero, Psicicamente: Zero, Il tempo: dieci minuti.

BENEFICI

porta un senso di pace, tranquillità, rilassa il corpo e la mente, normalizza la respirazione e il battito del cuore.



VAJRASANA

SIMBOLO: Triangolo. Il triangolo rappresenta la dea Vajra Devi, Anna Purna, essa penetra l'uomo come la forza, la saggezza ed il successo attraverso i cibi. Vajrasana è la posizione per controllare *Pusha e Gandara* Nadi che accende il fuoco per bruciare il destino.

TECNICA

Inginocchiatevi sul pavimento, ginocchia unite, sedetevi sui piedi, talloni aperti, alluci

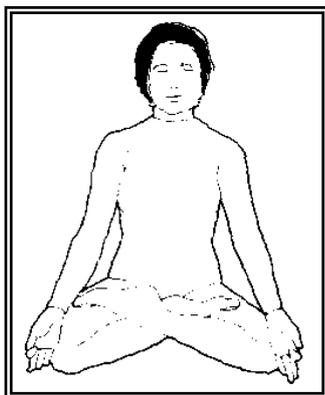
allungati e uniti come la forma di triangolo, le cosce sono distese e così pure i dorsi dei piedi, flettetevi leggermente in avanti per sistemare comodamente la posizione, mettete le mani sulle ginocchia oppure in grembo (una sopra l'altra). La testa e il collo devono essere eretti sulla stessa linea della colonna vertebrale, i glutei appoggiano sulle piante dei piedi, distribuite il peso del corpo uniformemente in modo sentirsi comodo e leggero. Chiudete gli occhi, lasciate che i polmoni respirino con calma, il cuore batta tranquillo; meditate sciogliendo il corpo e mente nel lo spazio.

COSTI:

- Fisicamente: Zero, Fisiologicamente: Zero, Psicologicamente: Zero, Il tempo: dieci minuti.

BENEFICI

Produce un senso di pace, stabilità della mente e del corpo, normalizza il battito del cuore. Suoi aspetti terapeutici sono: gli organi addominali sono ben accomodati. I muscoli quadricipiti delle cosce si rafforzano. Favorisce la digestione e la respirazione. Aiuta l'eliminazione della flatulenza gastrica e rilassa la spina dorsale.



PADMASANA

SIMBOLO: Il fiore loto. Il fiore di loto vive sull'acqua ma non affonda mai sia con l'alta sia con la bassa marea. Questo simboleggia il distacco. Dobbiamo essere distaccati nonostante le difficoltà ed i problemi della vita. Padmasana è la posizione statica ed è ottima per la pratica di meditazione. Come il fiore di loto rafforza il funzionamento del cuore ed aiuta a sviluppare il sentimento della tenerezza, così il controllo di Ida e Pingala Nadi nel Padmasana rafforza il funzionamento del cuore.

Un preparazione che favorisce la pratica di Hatha Yoga

Asana rende la flessibilità. Per facilitare le pratiche Asana il corpo va preparato con applicazione e strofinamento di olio *Vata tailam*.

Pranayama aumenta l'energia. Per facilitare le pratiche Pranayama si prepara il canale respiratorio praticando il lavaggio del naso con del latte e l'applicazione sulle prime vie nasali di *Nasika tailam*

Bandha purifica gli organi. Per facilitare la pratica Bandha regolarmente al mattino presto in digiuno, assumere la tisana *Niragada* per disintossicare, provocare il vomito, pulire la lingua con *pulisci lingua*, i denti e le gengive con *Rasadanti* (polvere dentifricio ayurvedico); stagionalmente la pulizia totale: Panchakarma (i cinque trattamenti della pulizia).

I Mudra acutizzano l'intelletto coltivando la concentrazione. Per facilitare la pratica Muda si pratica Abyangam sui 5 sensi: sulla testa con olio *Pita tailam*, per gli occhi con olio *Netra Tailam*, per le orecchie con olio *Karna Tailam*, per il naso con olio *Nasika Tailam*, per il corpo con *Vata o Pita o Kapa Tailam*.

I Kriya purificano l'anima purificando il corpo, il respiro, gli organi, i sensi, e la mente. Per facilitare la pratica dei Kriya si fanno trattamenti Rasayana (trattamenti purificanti e fortificanti), digiuno e alimentazione Sattvici (fresca, leggera, digeribile, utile, di poca quantità, a base di latte verdura, frutta, legumi, cereali, tuberi, non è eccitante, non crea apatia, non deriva dagli animali).

NOME-MANTRA

In questa sezione il maestro spiega la sua teoria a riguardo della sapienza numerologica.

Ogni individuo ha un nome; l'anima pura è senza nome. Quando l'anima entra in relazione si identifica con il nome dell'individuo. Un nome spirituale è un "nome mantra". Il nome mantra è il nome che l'anima meglio riconosce, che sente suo, che sceglie. Se non abbiamo un'esistenza armoniosa, è meglio avere il "nome mantra", che trascende il proprio carattere modificando le energie e può migliorare il proprio destino. Chi può aiutare a scegliere questo nome? I maestri che conoscono questa arte.

In queste pagine ho scritto i miei pensieri e le informazioni Vediche che ho sperimentato sugli individui che ho trattato. Io chiedo al lettore di non farsi influenzare da queste informazioni, ma di sperimentarle e realizzarle per comprenderne la conoscenza lui stesso con onestà. -Joythi

Il nome mantra fa parte della numerologia, *che non è né magia, né miracolo, ma è un'arte logica, razionale, filosofica*. Nel nome di ognuno di noi è racchiusa l'energia potenziale che risvegliata trasmette il potere del mantra associato al nome. Questo concetto verrà meglio approfondito nei prossimi giornalini.

Associamo un nome ad ogni individuo, tale nome comprende *l'anima, il karma, la mente, l'energia e il corpo* dell'individuo.

Ogni individuo ha un tempo di vita limitato. La sua anima anela alla liberazione, pur apprezzando i momenti di serenità e gioia che la vita le offre. Questo obiettivo va al di là della durata della nostra vita. L'individuo cerca anche la salute psicofisica durante la propria vita. Possiamo quindi parlare di uno scopo finale (la liberazione) e uno scopo di vita (la salute psicofisica e l'apprezzamento della vita stessa).

Il raggiungimento di questi obiettivi richiede di considerare e maturare consapevolezza relativamente ai seguenti 5 aspetti: *la salute, le ambizioni, il carattere o personalità, l'amore o affettività e la crescita*. Questi 5 aspetti ci indicano come viviamo la nostra esperienza di vita e possiamo attribuire loro delle valutazioni per sapere come noi valutiamo la nostra vita. Inoltre per ognuno di questi aspetti possiamo fare delle valutazioni positive e negative.

Vedremo successivamente cosa intendiamo mediante un esempio.

Uno in tutto, tutto in uno è un principio dei Veda che significa che tutto quello che possiamo vedere nella persona, lo possiamo ritrovare in ogni singola cellula che compone la persona ed anche nell'universo che contiene la persona.

Io sono te, tu sei me è un altro principio che indica che nessuno può veramente raggiungere la liberazione da solo (l'egoista non può arrivare ad essere libero) anche se ognuno è solo sulla strada della liberazione (il maestro può indicare la strada, ma è il discepolo che deve camminare e faticare su di essa).

Questi due concetti ci permettono di dire che le leggi che regolamentano l'universo sono le stesse che regolamentano la vita di ogni individuo. Queste leggi sono 4 e sono la creazione, il mantenimento (o conservazione), la donazione (oppure devozione) e l'annullamento. Infatti nella mitologia Indu nella figura del Dio Shiva si vedono quattro braccia che significano:

1. la mano che sostiene un tamburo ad indicare la produzione di suono e quindi la creazione;
2. la mano che gira il palmo in avanti come a proteggere, indica la conservazione;
3. la mano con il palmo girato verso il basso ad indicare la richiesta di devozione;
4. la mano che sostiene il fuoco ad indicare la distruzione o l'annullamento della Samsara ovvero il ciclo di nascita e morte;
5. L'intera figura di Shiva indica la completezza o l'equilibrio.

-
- *Il prossima uscita spiegherò le caratteristiche e il significato di ogni numeri...*

▪ - Joythi



Festa annuale 1998



Il gruppo che ha partecipato alla festa... esclusi quelli che sono scappati prima!

RINGRAZIAMENTO

Le persone che hanno ricevuto il diploma:

Anna Chiara Gardone, Antonella Folisi, Barbara Giannantonio, Carla Fiegl, Cinzia Marchi, Cinzia Osimani, Claudia Del Rio, Clelia Costanzo, Daniela Boccalatte, Elena Suma, Giuliana Coli, Giuliana Monaldi, Giuliana Rodolfi, Iolanda Giovanardi, Leila Costa, Lorena Maraston, Luca Giampà, Lucia Andreone, Luisa Delfino, Maria Luisa Mosso, Maria Virdia, Mariangela Novello, Marina Genzini, Monica Fanoli, Nicola Perri, Nicoletta Nicoletti, Paola Zordan, Patrizia Pagotto, Patrizia Pezza, Renata Bolzanin, Renato Crespan, Silvana Minniti, Simona Ambrogioni, Sofia Guggiari.

Le persone diplomate in Kulandai –
Massaggio ai bambini:

Antonietta Ferrante, Carmen Tosto, Gabriella Brusauero, Rosina Ughetto, Sofia Guggiari

Il Centro Joytinat ringrazia tutti coloro che hanno dato del loro meglio per realizzare la festa '98. In particolare, Massimo Iacob e Lucia Hrovatin di Gorizia, Vittoria Tozzo, S.J.K. Rajaletchumi, S.J.K. Umahar, che hanno pulito faticosamente la sala. Non



si può dimenticare il grazioso aiuto di Paola Zordan, Nicola Perri, Federica Velantini, Vittorio Lauricella, Betty Saccardin e il Dr. Gianni Calabretto.

Sabato è stato il giorno di yoga e meditazione. La gita ad ACQUA SANTA è stata annullata e sostituita con una bellissima “salita” sulle alture verdi di Genova. Non sono mancate le lamentele per la fatica, che secondo alcuni doveva, in qualche modo, essere premiata. Il premio c’è stato per tutti e cioè: la discesa!! ...e una sosta rinfocillante nell’osteria di Granarolo.

Domenica è stata una giornata divertente. Il giorno è stato dedicato alla discussione su “uniamoci”, al rilascio dei diplomi, ai giochi e alla danza.

Aldo Casaleggio è stato un “sapiente” relatore di “UNIAMOCI”. Ha saputo aprire le porte a chi voleva esprimere la propria idea o esperienza sull’unione. Gianna Gorza, Gianni Calabretto, Alessandra Costantini, Fiamma Parazzi, Giorgio Garifo, Vittoria Tozzo e Carmen Tosto, con i loro interventi hanno senz’altro suggerito riflessioni e nuovi impegni a tutti noi che cerchiamo di fare nostro il concetto difficile quanto naturale dell’unione.

Le persone che hanno ricevuto la targa: Carla Fiegl, Fiamma Parazzi, Gianna Gorza, Paola Zordan, , Severina Manara, Sofia Guggiari

Le persone che hanno ricevuto la medaglia: Aldo Casaleggio, Elisabetta Betty Saccardin, Carmen Tosto, Cinzia Osimani, Francesco De Martino, Fernanda Calamai, Fernando Vanzetto Grazia Loi, Gianni Calabretto, Giorgio Garifo, Maria Rosa Fedetto, Marco Rivieri, Aniello Incoronato.

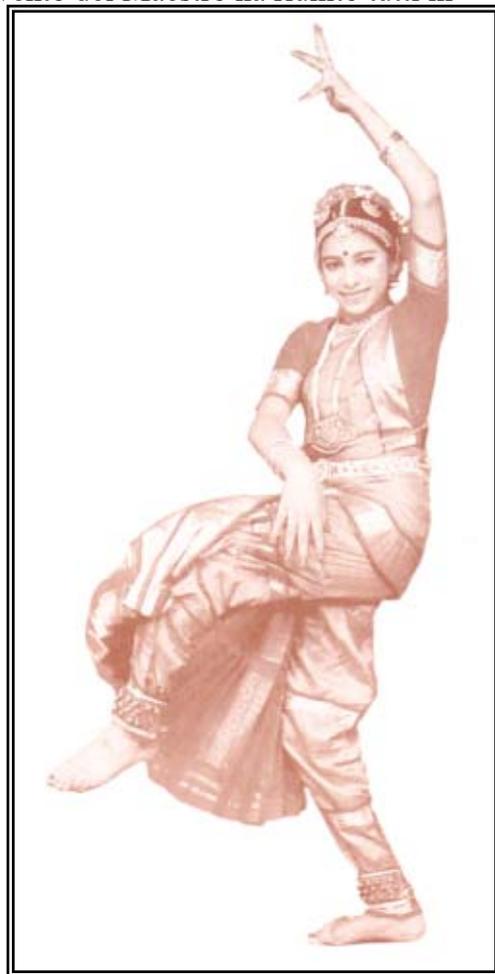
Alcuni allievi meritevoli non hanno potuto ritirare la targa o la medaglia perchè erano assenti, dimenticando che uno dei meriti è partecipare agli incontri annuali dei Centri Joytinat.

Iniziare i giochi preparati da Vittoria, non è stato facile: tutti avevano voglia di parlare fra di loro, in piccoli gruppi. Vittoria non insisteva per cominciare perchè pensava che la voglia di comunicare è già un bel gioco. L’intervento del Maestro ha riunito tutti in cerchio e nel poco tempo ormai rimasto, si è giocato. Il gioco del passaparola è particolarmente riuscito. Vittoria ha detto all’orecchio del vicino la frase: “L’unico sapere che troverai sulla più alta

delle montagne è quello che hai portato con te fin lassù”. La frase è passata “da un orecchio all’altro” e quando è arrivata al Maestro, che era l’ultima persona, la frase era diventata: “Il latte è bianco”. Cosa è successo al vero messaggio? Si è divertito! Il maestro ha spiegato:” Noi oggi abbiamo dedicato la giornata per unirci e per trovare l’unità nella diversità. Anche il latte contiene e unisce tante diversità: il formaggio, il burro, lo yogurt ecc.... Quando mangiamo il formaggio pensiamo al latte che è la sua origine, la sua unione!”.

Il pranzo è stato buonissimo! Sabato è stato preparato per circa cinquanta persone. Ma solo una trentina si sono presentati alla festa; quindi si è sprecato un sacco di cibo buono! Invece la domenica il pranzo era pronto per sessanta persone che avevano avvisato, invece, eravamo più di settanta e qualcuno ha fatto il digiuno! Al Centro Joytinat le cose vanno sempre così; Quando funzioneranno armoniosamente???

Grazie a Nadeshwari che ci ha offerto un bellissimo spettacolo di danza classica indiana che si chiama Bharata Natiyam. Durante la danza del serpente, la danzatrice cade. Tutti pensano che



faccia parte della danza; ma poco dopo si scopre che la danzatrice è svenuta a causa dei vari giri che ha dovuto compiere durante la danza.

Alla fine è arrivato il momento più atteso degli alunni dell'ultimo corso... Hanno ricevuto il diploma 34 allievi. Alcuni si sono lamentati perché non sono stati chiamati per ricevere il diploma o la medaglia. Il maestro ha spiegato che loro non hanno comunicato la prenotazione alla festa.

Il dr. Marco Rivieri ha rilasciato le medaglie d'argento per merito ad alcuni vecchi allievi già diplomati, che continuano a seguire il maestro.

Il dottor Gianni Calabretto ha rilasciato le targhe di riconoscimento alle persone che hanno dedicato il loro tempo per sviluppare il Centro Joytinat. Nadeshwari ha ricevuto una coppa per la sua bontà.

Alla fine la dottoressa Fiamma Parazzi ha consegnato al maestro una targa di ringraziamento da parte dei suoi allievi.

Nella targa è inciso: "Per la sua perspicacia, la sua conoscenza, la sua sensibilità, la sua forza divulgatrice, il suo sorriso...e per averci fatto comprendere il vero ruolo del maestro: *mettere l'allievo in difficoltà*"

Durante la festa, nel corso dei giochi, il Maestro ha raccontato una storiella divertente.....

"Quattro signore si incontrano per la strada ed iniziano a chiacchierare tra loro parlando dei propri figli con l'orgoglio e la fierezza tipiche delle madri. La prima dice: -Mio figlio è un prete e, quindi, quando la gente lo incontra gli dice "Buongiorno Padre!"- La seconda, allora dice: -Mio figlio, invece, è Vescovo, e quando la gente lo incontra gli dice "Buongiorno Eccellenza!"- Interviene la terza, dicendo: -E mio figlio allora? E' Papa, e quando la gente lo incontra gli dice: "Buongiorno Santità!"- L'ultima signora, allora, dice: -Mai come mio figlio: è alto 2 metri, pesa 200 kg e quando la gente lo incontra dice Oh Dio!"

DIETRO LE QUINTE

La sala che era stata prenotata all'ultimo momento è stata cambiata. Ci hanno proposto un'altra sala, il custode diceva che era pulita, ma non era vero. Infatti tanti secchi d'acqua usati per pulire sono diventati neri!.

Un giorno ho visto il maestro applicarsi l'olio al polso. Quando gli ho chiesto cosa è successo? Mi ha risposto "ieri ho dovuto scrivere più di cinquecento indirizzi per spedire gli inviti ai miei allievi!"

(...qualcuno programmi il computer del Maestro per avere la stampa degli indirizzi!)

A questo proposito avviso tutti i lettori del giornalino che la festa Joytinat 1999 si svolgerà il 25/26-09 Siete stati avvisati con molto anticipo quindi toglietevi tutti gli impegni per quel fine settimana e venite a Genova.

UNIAMOCI

Quando ho saputo che il Maestro desiderava l'opinione dei suoi allievi riguardo al tema "UNIAMOCI", mi è venuta alla memoria immediatamente l'iniziativa ESSERE & BENESSERE del 14 giugno 1998.

A Sergio de Prophetis, operatore culturale molto apprezzato che organizza un buon numero di conferenze sulle discipline complementari, è venuta una brillante idea: riunire buona parte degli operatori del naturale della città e dintorni ed organizzare una manifestazione dimostrativa all'interno di una villa antica con parco adiacente. In città esistono una miriade di piccole attività che si occupano del benessere psicofisico ma la grande trovata è stata proprio UNIAMOCI e proponiamoci agli utenti insieme in modo che possano informarsi, sperimentare su se stessi le terapie offerte, assaggiare i prodotti biologici o biodinamici presentati.

La proposta è stata accolta con grande entusiasmo da parte di tutti noi e sono iniziati subito i preparativi.

Alla vigilia dell'evento, eravamo tutti quantomeno abbattuti dato che stava diluviando impietosamente sul nostro bel prato e sulle nostre speranze. Seduti sui giardini della "Bioteca" ci consolavamo a vicenda ma avevamo delle facce non propriamente radiose. Sergio, che non perde mai il suo buonumore, cercava di sollevare il morale della truppa e ci rinnovava l'appuntamento per le 8 del mattino successivo con qualsiasi condizione atmosferica.

Con grande sorpresa, al nostro risveglio, siamo stati accolti da un bellissimo sole, l'entusiasmo è tornato e ci siamo messi al lavoro. Ognuno di noi ha organizzato il proprio spazio espositivo con stands, gazebi e lettini da massaggio, scambiandoci consigli e materiale per l'allestimento.

I visitatori sono arrivati, accolti da una giornata splendida: erano in tanti e tutti molto interessati, chiedevano informazioni, volevano provare i vari tipi di massaggi.

Quello che si poteva percepire era una grande armonia: tanti operatori che presentavano le loro attività senza peraltro contendersi la gente: lo facevano con gioia, voglia di condividere.

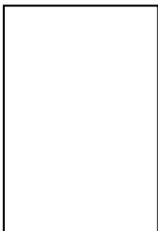
E' stata vissuta da tutti come una giornata di festa e di scambio culturale, non finalizzata alla pura promozione personale. C'era la voglia di amalgamarci tra di noi, conoscerci, scambiarci opinioni e intrecciare rapporti amichevoli. Da questo spunto iniziale, si concretizzeranno una serie di proposte la prima delle quali è stata la presentazione, sempre da parte del Circolo ENDAS "La Bioteca" di un suo staff di operatori che forniscano all'utente una serie di servizi personalizzati. Quindi unire persone diverse, con formazioni e tecniche differenti ma con scopi essenzialmente unanimi.

Ci proponiamo di educare al benessere, informando e lavorando a stretto contatto con la gente, nel quotidiano: la nostra città. Presenteremo nuovamente l'iniziativa che è nata durante questa ultima stagione e ci auguriamo ne nascano di altre che aumentino la coesione tra il gruppo di lavoro:

UNIAMOCI, insomma e partiamo!

-Gianna Gorza, Udine

responsabile Centro Joytinat Udine



Tutto il Centro Joytinat si unisce in un caldo ed affettuoso abbraccio intorno a Sandra Borer (Como); unendosi al suo dolore per la perdita del marito Erich.

TI SIAMO VICINI CON IMMENSO AFFETTO ED AMORE

Notizie

La scuola Joytinat organizza corsi di Yoga, Ayurveda, 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
Presso: Joytinat (Ge) (ore 15-18) 11 ott., 8 nov., 13 dic.1998, 10 gen., 7 feb.,7 mar., 18 apr., 9 mag. 1999 Seminari Ayurveda Digiuno 8, 9, 10, 11 apr., 1999 Rasayana 24/31 luglio '99

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.

Discussioni:

esperienza personale, psicologia e filosofia.

CORSO YOGA E YOGA TERAPIA
Presso: Joytinat Genova ore 9/13 11 ott., 8 nov., 13 dic.1998, 10gen., 7 feb.,7 mar., 18apr., 9 mag. 1999 Seminari di Yoga 11, 12, 13 giug.1999 17/24 lug.1999

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 la 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

Il 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 adotta una manualità di base e si sceglie 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

1998/99			
Primo Gruppo		Secondo Gruppo	
5° incontro Esame	27 Giugno 99	5° incontro Esame	27 Giugno 99
4° livello	20, 21, 22, 23 mag.99	4° livello	3, 4, 5, 6 giu.99
3° livello	25, 26, 27, 28 feb.99	3° livello	25, 26, 27, 28 mar. 99
2° livello	3, 4, 5, 6, dic. 98	2° livello	28, 29, 30, 31 gen. 99
1° livello	1, 2, 3, 4, ott. 98	1° livello	26, 27, 28, 29 nov. 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, alimentazione Ayurvedica.

PRATICA: preparazione all'Abyangam, Automassaggio, Massaggi parziali, Arterioso, Venoso, Dhara, Othadam, Vata-Pita-Kapa, Abyangam, Linfodrenaggio, Applicazioni calde 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

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 8, 9, 10, 11 APRILE 1999

- Una vera vacanza per disintossicarsi:
- Questo digiuno ha lo scopo di disintossicare corpo, mente e anima
- La pratica comprende il digiuno ed inoltre: il lavaggio dell'apparato digerente e delle vie respiratorie con pratica yoga e massaggi, passeggiate nel verde, discussioni sul benessere

CUCINA AYURVEDICA e Yoga-Ayurveda-meditazione 3/10 lug.99

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 calda e fredda, adattando tutte le qualità dei cibi secondo le predominanze dei dosha nelle persone e le stagioni.

L'Ayurveda consiglia: di scegliere il cibo secondo le proprie capacità digestive, di mangiare poco ma bilanciato, di rispettare i tempi regolarmente, di adattare il cibo secondo le stagioni e le costituzioni, di imparare a digiunare durante la luna piena e la luna nera.

ABYANGAM - 10 / 17 luglio 99

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

PRATICA - TEORIA

La filosofia dell'Ayurveda, Muriabyangam (Manipolazione delle articolazioni), Midhiabyangam (Massaggio con i piedi), Varmabyangam (Massaggio sui punti energetici), Pinda Svedanam (tamponamenti caldi a base di riso ed erbe), Kayasekam (bagni di Thailam caldo per il corpo).

RASAYANA (Ringiovanimento) - 17 / 24 luglio 99

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 praticano a camminate nel bosco e l'alimentazione è sana e dietetica.

PANCHANGA YOGA - 24 / 31 luglio 99

PANCHANGA YOGA. Panchanga Yoga comprende cinque aspetti dello yoga: Hatha, Raja, Jnana, Bhakti e Karma. Si tratta di pratiche morali e igieniche quotidiane, settimanali, mensili, stagionali e annuali. Lo studio della fisiologia yoga insegna che il corpo umano è composto da cinque Kosha (involucro): l'involucro del corpo fisico, del corpo energetico, della mente, dell'intelletto e dell'anima. Panchanga yoga mantiene in armonia questi cinque componenti che si integrano l'uno con l'altro.

* Per ulteriori informazioni:

JOYTINAT

CENTRO YOGA AYURVEDA

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

CALENDARIO

I corsi Yoga settimanali: 1998/99 - sede Genova

Si effettuano da Ottobre a Giugno con incontri bisettimanali e la durata delle lezioni è di un'ora e mezza.

Giorni	Ore
Mar. + Gio. / Lun. + Mer. (Corso Hatha Yoga)	13.00/14.30, 18.00 / 19.30, 20.00/21.30
Ven.: Meditazione + Satsang (Ingresso libero per i soci)	18.30 / 19.30
Yoga per gravidanza	lezioni individuali su appuntamento
Yoga terapia, Consulenza Ayurvedica, Nome Mantra	appuntamenti individuali

Corsi di Yoga Abyangam e Ayurveda mensili 98/99

Luogo	Tema	Ott.98	Nov.	Dic.	Gen.99	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.
Genova	Abyangam	10	7	12	10	6	6	17	8
Genova	Yoga ore 9/13 Ayurveda ore 15/18	11	8	13	11	7	7	18	9
Padova	Yoga e Abyangam	24	21	19	23	20	20	24	29
Trieste	Abyangam	25	22	20	24	21	21	25	30

Corsi di Aggiornamento mensili 98/99 al Centro Joytinat, Genova)

98 – Ott. 10	Abyangam spec. - Punti Varma (manipolazione sui punti energetici)
98 – Nov. 7	Abyangam spec. - Pancha Karma (Cura dei sensi, Taila Dhara e Pinda Svedanam)
98 – Dic. 12	Abyangam spec. - Muri (manipolazione delle articolazioni)
99 – Gen. 9	Abyangam spec. - Siro Dhara (applicazione d'olio medicato sulla testa)
99 – Feb. 6	Abyangam spec. - Gravidanza
99 – Mar. 6	Abyangam spec. - Kulandai (bambini e neonato)
99 – Apr. 17	Abyangam spec. - Muri (manipolazione delle articolazioni)
99 – Mag. 8	Abyangam spec. - Othadam, Nirabyangam (linfo drenaggio)
99 – Giu. 26	Nome Mantra - (numerologia Joytinat)

Seminari Corsi di Abyangam 98/99 per diploma, presso il Centro Joytinat, Genova

Primo Gruppo		Secondo Gruppo	
98 – Ott. 1, 2, 3, 4	1° livello	98 – Nov. 26, 27, 28, 29	1° livello
98 - Dic. 3, 4, 5, 6	2° livello	99 – Gen. 28, 29, 30, 31	2° livello
99 – Feb. 25, 26, 27, 28	3° livello	99 – Mar. 25, 26, 27, 28	3° livello
99 - Mag. 20, 21, 22, 23	4° livello	99 – Giu. 3, 4, 5, 6	4° livello
99 – Giu. 27	Esame (yoga + ayurveda)		

Vacanza-Studio Residenziale Joytinat

99 – Giu. 11,12, 13	Yoga e yoga terapia	Monestero Budista, Parma
99 – Lug. 3/10	Yoga-Ayurveda-meditazione-Cucina Ayurvedica	
99 – Lug. 10/17	Abyangam (massaggio Ayurvedico)	Col Perer, Arsìè (BL)
99 – Lug. 17/24	Rasayana (ringiovanimento)	Col Perer, Arsìè (BL)
99 – Lug. 24/31	Yoga e yoga terapia	Col Perer, Arsìè (BL)
99 – Apr. 8,9,10,11	Digiuno e Yoga Ayurveda	Monselice, Padova

Riunione soci e conferenza 98/99

98 – dic. 9 mer. sera	Riunione soci e conferenza (rimedi alternativi)	Joytinat Genova
99 – apr. 7 mer. sera	Riunione soci e conferenza	Joytinat Genova
99 – giu. 2 mer. sera	Riunione soci e conferenza	Joytinat Genova
99 - Sett. 25, 26	festa di diploma 99	Joytinat Genova



POSTA

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

“LA COMUNICAZIONE”

Buon giorno Namastè.

Colgo l’opportunità di scrivere queste poche righe per comunicare con voi tutti che leggete il giornalino Joytinat :

innanzitutto ringrazio il maestro Joyti per dare spazio a tutti di scrivere.

Questo pensiero contiene tutti i 5 elementi per giungere a tutti e Trasformarlo in un Infinito Augurio di Serenità che nasce, vive e se ne va con la tranquillità.

Aiutiamoci a Trasformarci iniziando dalle piccole cose:

Servizio o KARMA YOGA se solo iniziamo a differenziare i rifiuti come la carta, il vetro, la plastica, ecc...già stiamo facendo qualcosa per noi stessi, migliorando la NATURA quindi anche i 5 elementi.

Da questo piccolo processo, nasce anche il RISPETTO per l’ambiente arrivando ancora a noi e al nostro simile l’UOMO, questo Essere Meraviglioso che spesso lo dimentica; lasciando andare nella mente confusioni, paure, gelosie, attaccamenti, dubbi, e tante altre domande spesso impure.

Un sorriso con affetto, ciao0000.

-Nello

LA SETTIMANA DI Luglio 1998 a Col Perer GRUPPO DI RASAYANA

Nello e la signora Alba hanno scritto la loro esperienza della partecipazione di trattamento Rasayana:

Buongiorno mondo. Nella mattina si parte con il gruppo Rasayana

Cosa vuol dire: tutti più ringiovaniti e più leggeri

Con tutte le iniezioni di oli alle erbe, tisane amare, purghe, ecc... che il maestro Joythi ci dona, mi sento come una macchina che ho cambiato la guarnizione e non scalda più lo stomaco cioè il radiatore; adesso posso anche volare insieme a voi tutti.

-Nello

Notte di stelle grandi come palloncini e noi siamo andati nei boschi come lupi. Abbiamo trovato un sentiero illuminato dalla luna, ci siamo presi per mano.

Abbiamo fatto un cerchio e iniziato a cantare la om. La percezione più grossa è stata un’anima unica. Vi vogliamo bene! Joythi è un faro nelle nostre giornate nebbiose.

Arruffate dai pensieri e dalle distrazioni, lui conosce le nostre attitudini e le nostre paure i nostri desideri e i nostri pensieri, è una presenza importante nel nostro cammino, un incontro del karma un privilegio raro, perciò io dico! Ragazzi siamo fortunati.

La vita ci ha fatto un grande dono, manteniamo viva questa fiamma.

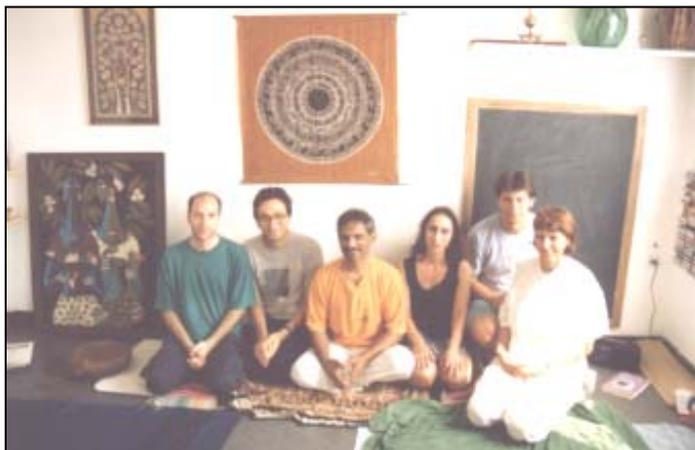
Om Namaha Shivaya

- Alba Nicoletti



CENTRO YOGA AYURVEDA
Genova

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 tutti e organizza 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
Udine	Joytinat, c/o Gianna Gorza, Via Rauscedo, 7, Udine. Tel 0432/506169
Gorizia	Joytinat, c/o Lucia Hrovtn Via Mighetti 8 Gorizia.Tel. 0481/32190
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 Cinzia Osmani, Via Costantino, 41 Roma. Tel. 06/5412004
Padova	Joytinat, c/o Valeria Lionello, Via Eraclea, 12, Padova. Tel 049/684187, Severina Manara, 687922
Napoli	Joytinat, c/o Centro Arcobaleno, Vico San Pietro A Maiello, 6, Napoli. Tel. 081/455026
Catanzaro	Joytinat, c/o Rosaria Parentela, Via Nausicaa, 14, Catanzaro Lido Tel. 0961/391058
Varese	Joytinat, c/o Alassandra Costantini, Via Varese, 29, Malgesso (VA). Tel. 0332/706643
Vicenza	Joytinat, c/o Paola Zordan, Via Libertà, 41, Piovene Rochette (VI) Tel 0445/650035

Joytinat , Como

Marta Vidoni è stata una dei primi allievi del Maestro Joythimayananda, ha la responsabilità di mandare avanti il Centro Joytinat di Como. Conduce regolarmente corsi di Yoga, Ayurveda e Abyangam presso Via col di Lana, tel. 031/ 266814.

Joytinat, Padova

“Mahatma Samadhi”, la sede della dottoressa Valeria Lionello situata nella periferia della città è un posto tranquillo e gradevole. Valeria è allieva di Joythi, insegnante di Yoga e specialista in pre-parto. Il Centro Joytinat di Padova, riprende il suo vigore con la mano di Valeria dove viene seguito l’insegnamento dello yoga, Maria Rosa Fedetto segue i corsi di operatori di Abyangam e Severina Manara segue la distribuzione dei prodotti Ayurvedici. Grazia Loi segue il coordinamento.

Il maestro Joythimayananda terrà le lezioni a Padova nelle seguenti date per l’anno 98/99 presso il Centro Joytinat, Mahatma Samadhi, Via Eraclea, 12, Padova.

Ott. 24	Nov. 21	Dic. 19	Gen. 23	Feb. 20	Mar. 20	Apr. 24	Mag. 29
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Joytinat Trieste

Attualmente, in Regione, vi sono tre punti autorizzati a diffondere l’insegnamento:
Trieste: Joytinat, c/o UISP, Piazza Duca degli Abruzzi, 3 tel.fax – 040/394971 – 391819.
Gorizia: Associazione Axide, Via del Santo, 60, tel. 0481/530377.
Udine: Joytinat, Gianna Gorza, tel. 0432/506169.

Gina Visotto ha la responsabilità di mandare avanti il Centro Joytinat essendone coordinatrice, Carla Fiegl cura la distribuzione dei prodotti ayurvedici, Alessandra Meton cura lo Yoga ed Antonella Massaro lo Yoga Terapia, Eva Viti si occupa del servizio di consulenze e conferenze con il Maestro. Infine, i preziosi allievi che condividono conoscenza ed ideali del Maestro Swami Joythimayananda. Il Maestro terrà 3 conferenze di seguito (gennaio, febbraio, marzo) presso Circolo delle Assicurazioni Generali, Piazza Duca degli Abruzzi, 1, Trieste. Prossima conferenze (il Piacere del Benessere punto 1) si terrà lunedì 25 gennaio alle ore 18.00.

A Gorizia Lucia Hrovatin si prende cure del servizio di consulenze, di Yoga Terapia con il Maestro; il terzo lunedì del mese il Maestro tiene lezioni di Yoga Terapia.

A Udine Gianna Gorza ha la responsabilità di mandare avanti la attività del Centro Joytinat, si occupa delle consulenze e delle conferenze il terzo martedì del mese con il Maestro. Prossima conferenza (l’approccio dell’Ayurveda alla maternità) si terrà lunedì 23 novembre alle 20.30, presso l’Aula Magna dell’Istituto Ceconi, Via Manzoni, 6 - Udine.

Il maestro Joythimayananda presenzierà a Trieste, Gorizia e Udine nelle seguenti date per l’anno 98/99.

	Ott.	Nov.	Dic.	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.
Trieste	25	22	20	24	21	21	25	30
Gorizia	26	23	21	25	22	22	26	31
Udine	27	24	22	26	23	23	27	Giu. 1

MEDITAZIONE

Chiudo gli occhi
Profondo silenzio
Dove sono?
Perdo la definizione
Sto in ogni essere
Non c'è suono né gioia
Assenza di tempo
Immensa Pace
-Joythi

Perché?
Stai dormendo
Nei sogni
Non capisci chi sei
Sei il sognatore
Non c'è niente al di fuori di te
Hai perso la realtà
Stai russando
-Umahar

POESIA

Sono la terra, io sono la terra
Ritorno alla potenzialità, ritorno alla potenzialità

Sono l'acqua, io sono l'acqua
Tornerò alla fluidità tornerò alla fluidità

Sono il fuoco, io sono il fuoco
Ritornereò alla luce, ritornereò alla luce.

Sono l'aria, io sono l'aria
Ritorno alla velocità, ritorno alla velocità

Sono lo spazio, io sono lo spazio
Resterò il Nulla, sempre, resterò il Nulla...

Sono l'altezza del cielo
Resterò l'infinito...
Sono profondità della terra
Rimarrò mistero
Nella pace...nella gioia...nella felicità...

Soci sostenitori - diplomati - operatori alla Scuola JOYTINAT

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

Ancona	Enrica Dini, Via Torre, 54 - Cupramontana	Tel. -----
Bergamo	Andrea Parimbelli, Via Cav. di Vitt. Veneto, 6 - Stezzano	Tel. 035/591662
Bolzano	Anne Marie Sanoner, Via Rezia, 7 - Ortisei	Tel. 0471/ 797911
Campobasso	Barbara Giannantonio Via Lombardia, 6, Campobasso	Tel. 0874/698412
Catania	Pio Polimeni, Via Presti, 19 - Lina S.Venerina	Tel. 095/958270
	Clelia Costanzo, Via Piedimonte 15, Catania	Tel. 095/505185
Como	Carla Lamperti, Via Roma, 2 - Tevernerio	Tel. 031/421179
	Elisabetta Saccardin, Via Rocchetta Lomazzo	Tel. 02/96373074
	Marta Vidoni, Via Borgovico, 177	Tel. 031/570309
Firenze	Isabella Cornacchione, Via Grevigiana - San Casciano	Tel. 053/461369
Genova	Aldo Casaleggio, Via Paleocapa, 18	Tel. 010/299854
	Anna Laura Burattini, Via Porcile, 6 c - Morego	Tel. 010/715686
	Antonella Muraca, Corso Sardegna, 34	Tel. 010/514314
	Carla Veronese, Via S. Luca, 4/17 B	Tel. 010/2473951
	Elsa Santiago, c/o P. Biblos, Via Piacenza, 91/A	Tel. 010/8355523
	Federica Valenti, Via Fereggiano, 91	Tel. 010/8328561
	Gino Coletta, Via Alizeri, 12/14R	Tel. 010/2758575
	Giorgio Garifo, Via Aurelia, 5/3	Tel. 010/3724310
	Graziella Boitano, Piazza Scuole Pie, 7/6	Tel. 010/2477401
	Helga Lehmann, Via Grimaldi, 28 - Chiavari	Tel. 0185/ 324492
	Michele Favale, Via Cerisola, 57/31 - Rapallo	Tel. 0185/55390
	Ornella Valentini, Via Aurelia, 44 A PT	Tel. 010/321230
	Pasquale Vincelli, Viale Ferruccio, 4/27	Tel. 010/562783
	Patrizia Cordone, Via Campo di Tiro, 4	Tel. 010/780405
	Rajaletchumi S.J.K, Salita San Barnaba, 38	Tel. 010/2726422
	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
	Paolo Fiorellini, Via F. Rosselli, 1/5 - Luminare Ort	Tel. 0187/648789
	Raffaella Donati, Via Spadoni, 23 - Ponzano Magra	Tel. 0187/632255
Lugano	Giorgio Migani, Via Fusoni 5, Lugano	Tel. 0041/91/9226550
Milano	Antonio Drago, Via Zoni, 8 - Lavena Ponte Tresa	Tel. 02/552079
	Elisabetta Saccardin, Via Rocchetta, 18 - Lomazzo	Tel. 02/96373074
	Giulia Bellentani, Via Savoldo, 5	Tel. 02/6433369
	Iolanda Giovanardi, Piazzale Gorini, 8	Tel. 02/70106167
	Marco Santambrogio, Via Forlini, 36 - Desio	Tel. 0362/629904
	Marino Barufaldi, Via Mecenate, 103	Tel. 02/5060928
Napoli	Chiara Vecchio, Via Orlandi, 217 - Anacapri	Tel. 081/8372007
Padova	Severina Manara, Via Siracusa, 63	Tel. 049/687922
	Cornelia Martinelli, Via Newton, 30	Tel. 049/8686075
	Grazia Loi, Via Cerato, 1 bis	Tel. 049/8757640
	Maurizio Galante, Via XXV Aprile, 3 - Ponte S. Nicolò	Tel. 049/8961079
	Maria Rosa Fedetto, Via S.G.Barbarigo, 41	Tel.049/8756592
	Mirko Ginocchi, Via Caena, 7	Tel. 049/8022592
	Nadia Pulze, Via Navagero, 14	Tel. 049/851343
Parigi	Alessandra Zane, 146, Boulevard De Gr, Paris	Tel. 00331/44499754
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
	Patrizia Osimani, Via Costantino, 4	Tel. 06/5412004
	Susanna di Simoni, Via Colombo, 436	Tel. 06/5413504
Torino	Giovanna Frescia, Via Digone, 23	Tel. 011/7490693
	Gabriella Molino, "Laserba" Via Sirtori, 14/3	Tel. 011/2262311
	Lucia Andreone, Via G. Casalis, 24	Tel. 011/7761713
Trento	Stefania Gadotti, Via Del Fior, 16	Tel. 0461/810383
	Maria Teresa Donati, Via S. Sisto, 3 - Arco	Tel. 0464/519328

Trieste	Antonella Massaro, Via F. Severo, 37	Tel. 040/578492
	Lucia Geromet, Via Segantini, 8	Tel. 040/311701
	Alessandra Meton, Via Galilei, 24	Tel. 040/351770
	Carla Fiegl, Via Lamarmora, 12	Tel.040/ 391819
	Eva Viti, Via Pirano, 12	Tel. 040/814430
Udine	Gina Maria Visotto, Via Lanzo, 2	Tel. 040/394971
	Gianna Gorza, Via Rauscedo, 7	Tel. 0432/506169
Varese	Alessandra Costantini, Via Varese, 24 - Malgesso	Tel. 0332/706643
	Antonella Folisi, Via Chiesa, 43 - Gazzada Schianno	Tel. 0332/463656
Verona	Silvana Rancan, Via Carso, 12 - S.Martino B.A.	Tel.045/992183
Vicenza	Laura Franceschini, Via Masini, 1/c	Tel. 0444/571566
	Maria Cimento, Via C.Colombo, 63 – Schio (Vi)	Tel.0445/521094
	Paola Zordan, Via Libertà, 41, Piovene Rocchette (Vi)	Tel. 0445/650035
