



GIORNALE DELLA CULTURA INDIANA: YOGA, SIDDHA, AYURVEDA, MEDICINA NATURALE E FILOSOFIA

NUMERO 4

APRILE 1999



SONO LUCE ABBRACCIAMI NUDO

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



EDITORIALE

Giornale della Cultura Indiana: Yoga, Siddha, Ayurveda. Medicina Naturale e Filosofia

UNA MENTE NUDA NEL SILENZIO

Cari lettori,

UNA MENTE LUCIDA PORTA AVANTI. Auguri, buona Pasqua. È un uovo nuovo, simbolo d'energia potenziale. La vita nasce con questa energia divina. Dopo un lungo digiuno l'anima nasce per continuare la sua missione. Sono qua, con volontà e tolleranza; nasco come luce con una grande pace dentro di me. Cresco vicino e anche lontano. IO sono come sono e voglio essere come sono.

In ogni numero affronto soggetti sempre nuovi ma in realtà eterni. La nostra esistenza ha una missione, quella di favorire una maggiore consapevolezza nella vita umana. Agire con rispetto, amore e pace avendo uno scopo elevato: non fare male agli altri (neanche per stabilire la pace) e fortificare noi stessi grazie alla tolleranza. La brutalità e la sofferenza avvengono per farci capire l'illusione e coltivare la capacità di tolleranza per avere la pace e l'amore. Nessuno deve diventare cattivo, crudele, neanche i "poliziotti" per punire gli altri. Non è importante giudicare chi è nel giusto e chi ha torto. È nostra missione stabilire la pace. Ogni individuo ritrovando la sua pace, la gioia, l'amore e la tolleranza può evitare la guerra. Serve una guerra per stabilire la pace? No...

Scrivetemi i Vostri suggerimenti: sono sempre contento di riceverli. -Joy

Hai un cuore nudo? Molto bene, riempio con la luce eterna!

APRILE 1999

SOMMARIO

Editoriale	2
Io sono Luce	3
Il Messaggio del Maestro	4
Lezione di Yoga	5
Lezione di Ayurveda	6
Disturbi comuni e loro cura	7
Cucina ayurvedica	8
Austham- i nostri prodotti	9
Abyangam	10
SatSang con il Maestro	11
Nome-Mantra	12
Poesie	14
La posta	15
Corsi	17
Vacanze residenziali	20
Calendario	21
Le attività del Centro	22
Altrologia	25
Soci Sostenitori Joytinat	26
Cultura Tamil	27

Sede responsabile:

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

Presidente onorario e responsabile dell'insegnamento:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda.

Presidente: Dr.ssa F. Parazzi

Soci Collaboratori:

M. Vidoni, Or. M.Rivieri, Or. G. Calabretto,
Dr. P.H. Kulkarni, M. Favale, G. Gorza,
A. Casaleggio, G. M. Visotto,
L. Hrovatin, A. Muraca, E. Lugano.

Disegni ed illustrazioni:

Joythi, G. Cencetti, M.Iacob, Elisabetta

Stampato da:

Grafiche Fassicom Genova, aprile 1999

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita



IO SONO LUCE

Sono la luce. Volete abbracciarmi? Siate pronti, la mente nuda, il cuore pieno.

Nasco con la giovinezza Eterna.

Nessuno può fermare la mia nascita, crescita e unità. Mi avvio con una forza favolosa.

Sostengo la pace profonda e scorgo l'amore infinito. Non c'è buio nella mia presenza, né odio, né dubbio.

È bellissimo, è chiaro, ho una faccia di gioia infinita, corro a una velocità di trecentomila chilometri al secondo. Che emozione correre in questo modo!

Perché corro così veloce? Per vincere qualcosa?

No, non è una gara la vita. La vita è luce colorata. Sono bianco all'origine; corro lanciando me stesso e mi coloro: viola della mente, azzurro del cielo, blu del mare, verde della montagna, giallo del fiore, rosso del sangue. Dormo mille anni nel buio, nel nero. Quando mi sveglio voglio sperimentare la mia potenzialità lungo il mio percorso. Se vedo ostacoli sul sentiero della vita non importa, è una sfida che fa sorgere gioia in me.

Affronto la sfida con la forza della felicità che è dentro di me. Ho merito da me stesso. Mi sento orgoglioso.

Se non c'è difficoltà come vinco la sfida?

Se non c'è il problema come applico la mia abilità? Se non ci sono ostacoli come mi innalzo?

Se la vita è uguale, come raccontare tutte le mie belle, meravigliose, coraggiose, avventure?

Ho voglia di sfidare giungle, scavare la terra, saltare muri, scalare la roccia. Voglio avere esperienze emozionanti!

La mia crescita è lanciata a tre miliardi di chilometri al secondo; non vedo più nessun limite né ostacoli, né me stesso.

La vita non è misera, non tengo mai una faccia da funerale.

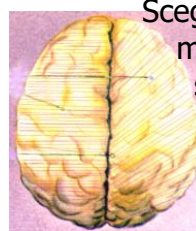
*Niente è sbagliato nella mia luce.
Nulla conosco nella mia velocità.
Tutto è verità nella mia luminosità.
Tutto è già fatto nella mia origine.*

MEDITAZIONE

Contemplazione, continua attenzione con un processo spirituale.

La meditazione è un ottimo rilassamento per la salute mentale. Lo scopo della pratica della meditazione è aprire la mente per avere lo stato di "coscienza pura", raggiungere lo stato di "silenzio" della mente..

Come si pratica la meditazione?



Scegli una posizione adatta per la meditazione, seduto con stabilità, gioia e passione, bastano anche venti minuti. Saluta la madre terra e il padre cielo. Lascia che polmoni respirino

tranquillamente con la schiena dritta. Vibra tre volte sonoramente il suono sacro: A...O...M...

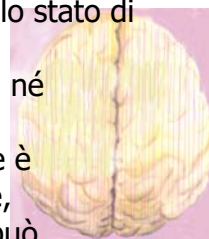
Per ritirare i sensi, dai attenzione gioiosa al tuo simbolo potenziale, alla tua energia divina e immagine meravigliosa (che hai avuto dal tuo maestro spirituale). Ora sei concentrato; mantieni lo stato supremo puro, che è la tua vera identità ed è la meditazione.

Normalmente l'emisfero di sinistra funziona con razionalità mentre il destro agisce emozionalmente. Nello stato di meditazione i due emisferi rimangono senza razionalità né emotività.

Il risultato della meditazione è Siddhi, il potere della mente, che è accessibile a tutti, si può usare per il benessere dell'individuo.

Chi pratica mezz'ora ogni giorno sviluppa la capacità di regolarizzare la propria salute psicofisica: raggiunge l'abilità di rilassarsi, concentrarsi, memorizzare, riduce l'alta pressione del sangue, rallenta il battito del cuore, migliora la circolazione e la respirazione.

È importante usare questa conoscenza preziosa per migliorare il benessere dell'umanità i



MESSAGGIO DEL MAESTRO

Tutto è accaduto, bene, basta accettarlo; quel che accade adesso è bene, apprezzalo; qualunque cosa accadrà sarà meravigliosa. Basta avere lo scopo: il "*dove-perché-come*" andiamo. Non è necessario preoccuparsi per il passato e il futuro, il passato è storia e il futuro è un mistero, esso sempre ci sarà, il presente, invece, è importante e non deve essere vissuto di **corsa**.

Secondo me, camminiamo troppo veloci, senza sapere dove andiamo! Comprendere correttamente lo scopo della vita è l'equilibrio. Chi cammina lento va lontano perché non perde l'equilibrio. "*Diana Balam Gnana Balam*" : "la meditazione dà la forza e la saggezza che fermano la velocità".

Terzo millennio, si sta avvicinando il 2000, i progressi degli scienziati sono troppo veloci: producono le macchine super intelligenti e sempre più piccole: il computer diventerà come un abito: sempre accessibile, comodo e facile da tenere e da usare, e per farlo funzionare basterà il calore del corpo. La tecnologia raffinata del computer è la base per tutto il progresso: tecnologia genetica, energia, materia artificiale, trasporto, comunicazione, informazione, ambiente spaziale, esplorazione delle altre galassie, medicine, cibo, acqua. Tutto questo *per facilitare la nostra vita, non per liberare l'anima*. Che ne è stato della ricerca condotta da Gesù e Buddha, mirata a liberare ogni individuo dal suo peso e dalla sofferenza del Karma? Loro hanno rinunciato alle comodità ed alla facilità...

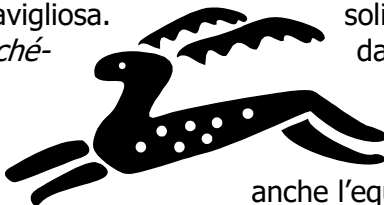
Il successo della ricerca genetica e l'uso dell'energia nucleare devono essere un allarme per la vita serena; l'aumento delle materie artificiali nelle medicine, nel cibo, nell'acqua, è un pericolo per l'equilibrio della salute; le macchine super intelligenti nei settori dei trasporti, delle comunicazioni, dell'informazione, sono una minaccia per la

pace; conquistare l'ambiente spaziale ed esplorare altre galassie porta all'uomo la solitudine e lo allontana ancor più dalla **verità**.

In futuro si produrrà il sole artificialmente, quindi il buio sparirà per sempre, e con esso anche l'equilibrio dell'uomo; comunque il problema resta: il sole artificiale non aiuta a risolvere il vero problema dell'uomo, perché il sole e la luce devono nascere all'interno di ognuno. Ogni individuo deve essere come un sole da cui la luce splende in ogni direzione. L'uomo vuole viaggiare molto veloce, ma immagina che la terra ruoti su se stessa alla velocità di mille chilometri! Che cosa accade? Serve davvero una crescita veloce? Bisogna sapere dove stiamo andando. La velocità allontanerà soltanto la nostra meta, aumentando la distanza tra noi ed essa. Più il progresso aumenterà e più, con esso, aumenteranno anche i bisogni.

È vero: le macchine super intelligenti sono ottimi e sofisticati prodotti creati dall'uomo, in futuro non si dovrà nemmeno battere sulla tastiera per scrivere, basterà parlare, o ancora solamente basterà pensare, perché l'intelligenza del computer possa scrivere i nostri pensieri. Gli aerei potranno volare senza che alcun uomo li piloti. I computer funzioneranno come la televisione e viceversa, quindi ognuno potrà tenerne in tasca uno sempre pronto. Il cieco vedrà, lo storpio correrà, il criminale non si potrà nascondere, andremo in vacanza su di un pianeta artificiale, ma ognuno di noi perderà la sua vita personale.

L'uomo può pensare due o più volte prima di fare qualcosa e può anche cambiare idea, queste macchine super intelligenti, invece, non pensano mai, fanno e basta, senza poter cambiare il programma che le guida...



Vuoi vivere tranquillo? Conosci meglio te stesso, altrimenti gli altri ti opprimeranno per avere ciò che loro vogliono e non per quello che tu puoi fare.

YOGA

Nahfk;

-----*(Continua dal numero 3) Nell'ultimo giornalino ho accennato alla posizione Sukasana, che è una delle sei che si usano per meditare. Questa volta vediamo la posizione di Virasana e Vajrasana per meditare.*

TAPA VIYUHAM (sequenza per la meditazione)

VIRASANA

La pratica Virasana stimola Vajra e Citra Nadi e provoca il fiorire di un senso di pace con forza meravigliosa. *Si assapora il gusto del Brahmanir, il fluido del beato che muove lungo la colonna vertebrale.*



Vira significa l'energia: l'intelligenza maschile, cioè la forza, che corre attraverso Vajranadi, e l'intelligenza femminile, cioè la bellezza e delicatezza, che fluisce attraverso Citranadi.

Virasana è la posizione per raggiungere la forza, la grazia e la bellezza. È una posizione statica, devi stare semplicemente seduto tranquillo, distaccandoti dal mondo che ti circonda; dolcemente concentrati sui Chakra con un'attenzione di qualità superiore.

TECNICA

Sedetevi con le gambe incrociate, un ginocchio sopra l'altro ginocchio, i talloni sotto i glutei, a supportarli. Testa, collo e spina dorsale devono essere in linea verticale diritta. Le spalle sono sulla stessa linea, nessun peso deve gravare sulla spina dorsale. Le mani appoggiate sulle ginocchia e in posizione comoda, chiudete gli occhi, lasciate il polmoni respirare tranquillamente e osservate dentro di voi con dignità e gloria come un eroe.

COSTI: Fisicamente: Zero. Fisiologicamente: Zero. Psicicamente: Zero. Il tempo: dieci minuti. BENEFICI: Chi praticherà continuamente per sei mesi questa posizione troverà un senso di benessere distaccandosi dai disturbi e dagli ostacoli attorno.

VAJRASANA

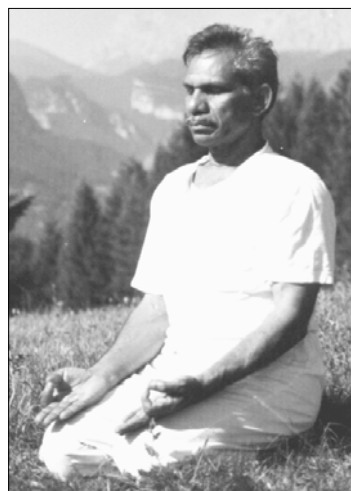
La pratica Vajrasana simbolizza il Triangolo, il fulmine pranico e la dea Vajra Devi. I piedi sostengono il peso del corpo.

Il risultato del Vajrasana è il digerire bene, e non solo il cibo ma, addirittura, anche il destino...

TECNICA

Inginocchiatevi sul pavimento e sedetevi sui piedi, ginocchia unite, talloni aperti, alluci allungati e uniti come la forma del diamante, le cosce sono distese e così pure il dorso dei piedi, flettetevi leggermente in avanti per sistemare comodamente la posizione, mettete le mani nel Cin Mudra. 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 sui piedi.

COSTI: Fisicamente: Zero. Fisiologicamente: Zero. Psicicamente: Zero. Il tempo: dieci minuti. BENEFICI: Chi praticherà questa posizione per un anno costantemente troverà di certo la pancia ridotta, la digestione migliorata, i disturbi addominali (meturismo) controllati, la respirazione migliorata, la colonna vertebrale e i muscoli quadricipiti rafforzati, e soprattutto verrà stabilita una concentrazione ottimale.



AYURVEDA

.....(*Continua dal numero 3*)

DHATU (tessuti)

La parola "Dhatu" deriva dal verbo "Dha" che significa "tenere". Le sostanze che sostengono il corpo sono chiamate Dhatu. In generale, è un termine che significa tessuti. L'Ayurveda, a differenza della medicina occidentale, distingue sette tipi di tessuti, e addirittura afferma l'esistenza dei tessuti "sottili", come mente, intelletto, ego, perché anch'essi hanno il compito di sostenere l'individuo. I sette tipi di tessuti sono:
i. Rasa (fluido nutriente del plasma), *ii.* Rakta (sangue), *iii.* Mamsa (tessuto muscolare), *iv.* Meda (tessuto grasso), *v.* Asthi (ossa e tessuti connettivi), *vi.* Majja (midollo osseo), *vii.* Shukra (sostanza vitale).

Ci sono tre tipi di cambiamenti in questi Dhatu cioè: diminuzione (Kashaya), aumento (Vruddhi), danneggiamento (Pradosha). La diminuzione dell'uno e l'aumento dell'altro possono essere simultanei nella stessa malattia e nello stesso paziente. In questa condizione, il Dhatu aumenta in un luogo a spese di un altro.

UPADHATU (tessuti secondari)

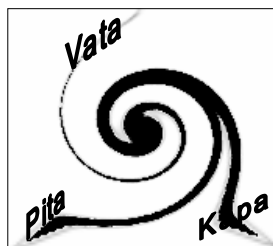
Upadhatu non sono nutrizioni del corpo, ma sono i prodotti secondari di Dhatu, necessari per sostenere il corpo. Essi sono Stanya (latte del seno), Artava (sangue mestruale), Kandara (tendini), Shira (vasi), Twak (pelle), ecc.

MALA (scorie)

Mala non sono nutrizioni del corpo, ma differenti escrezioni cioè: feci, urina, sudore, unghie, capelli, emissione di grassi, ecc. I Mala sono Dushya, danneggiati.

SROTAS (canali)

L'intero corpo è composto di canali (Srotas). La parola "Srotas" deriva da "Sru" che significa "colare". Il colare del liquido nutriente e il ritorno di sostanze di scarico ha luogo attraverso questi canali ma per la convenienza



della diagnosi e del trattamento, essi sono stati classificati in 13 gruppi. Essi sono:

1. Prana-Vaha (canale per l'ossigeno e lo scambio di ossido di carbonio),
2. Udaka-Vaha (canale idrico),
3. Anna-Vaha (canale del cibo),
4. Rasa-Vaha (canale dei fluidi

nutrizionali),

5. Rakta-Vaha (canale del sangue),
6. Mamsa-Vaha (canale dei muscoli),
7. Meda-Vaha (canale del grasso),
8. Asthi-Vaha (canale osseo),
9. Majja-Vaha (canale dei nervi),
10. Shukra-Vaha (canale dei fluidi riproduttivi),
11. Mutra-Vaha (canale dell'urina),
12. Purisha-Vaha (canale delle feci),
13. Sweda-Vaha (canale del sudore).

Le condizioni patologiche in questi Srotas sono: Atipravutti (flusso eccessivo), Sangraha (accumulazione), Vimarga-Gamana (fattori esterni), e Sira-Granthi (trombosi). In ogni caso, due, tre o anche quattro tipi di condizioni patologiche possono coesistere in una stessa malattia.

AGNI (enzimi)

Agni è un fattore molto importante perché l'Ayurveda crede che la maggioranza (se non tutte) le malattie siano causate da un danneggiamento di Agni. Esso è responsabile di tutta la digestione e del metabolismo del corpo. E' di 13 tipi cioè:

uno Jatharagni (succhi gastrici), sette Dhatvagni (Agni di Rasa, Rakta, Mamsa, Meda, Asthi, Majja e Shukra), cinque Bhutagni (Agni di Akasha, Vayu, Tejas, Jala e Pruthvi). Io aggiungo il quattordicesimo: Tapasagni (il fuoco che deriva dalla pratica spirituale), esso brucia anche il destino.

Tra questi, Jatharagni è molto importante e tutti gli altri Agni sono dipendenti da esso. Il danneggiamento di questi Agni è di tre tipi cioè Vishmagni, Tikshmaghi, e Mandagni. Queste tre anomalie di Agni sono responsabili della produzione dei vari tipi di malattie ma Mandagni è la causa comune di quasi tutte tra queste.

Z

Disturbi comuni e loro cura



Normalmente noi intendiamo, in modo falso, che salute significhi non sentire male, dolore, sofferenza, scomodità, ecc. Per esempio, quando una persona ha mal di schiena ed io le faccio un massaggio, se alla fine le chiedo come sta mi risponde: "Sto bene", intendendo normalmente che non sente più il dolore alla schiena. Ma per la verità "stare bene" significa un'altra sua qualità, molto elevata, che noi tutti abbiamo, in qualunque situazione: questa è la salute originaria, nessuno può danneggiarla, e questa salute è dentro ad ognuno, la si può identificare con la gioia, la serenità, la pace e l'amore divino.

Tutti abbiamo il compito di vedere questa salute interiore, dobbiamo coltivare la capacità di vederla e sentirla, se sentiamo forte la salute interiore è facile eliminare le malattie e i vari disturbi che la nascondono. Quando uno scultore vede una roccia, si concentra molto intensamente sulla bellissima statua che è nascosta

dentro di essa, e tiene questa statua sempre viva nella sua coscienza, non sparisce mai dalla sua testa e dal cuore; allora il suo lavoro diventa facile, deve semplicemente eliminare i pezzi di roccia in eccesso sopra la statua. Nello stesso modo noi dobbiamo stabilire la nostra salute: fissando intensamente nella nostra coscienza interiore questo buono stato di salute.

Secondo i principi della medicina Ayurveda, **salute** significa **vivere con armonia**. Le componenti dell'uomo (Dosha, Dhatu, Mala, Srotas, Manasa - le 3 energie, i 7 tessuti, le 3 scorie, i 13 canali e la mente) devono essere in armonia tra loro.

Invece **malattia** significa **vivere con disarmonia** ed avere squilibri tra questi componenti.

Armonia o disarmonia non dipendono solo dal mondo che ci circonda, in verità l'armonia è dentro ognuno di noi, basta avere la capacità di scoprirla!

Le malattie sono tante e diverse, e così anche le cure, che sono rivolte contro un singolo disturbo. In realtà, però, le cure non dovrebbero mirare a eliminare il disturbo, bensì a stabilire quello stato di armonia che è la salute: sarà poi l'armonia stessa ad eliminare il disturbo, una volta raggiunta, io la chiamo cura naturale, totale, olistica.

Secondo la medicina ayurvedica, è importante considerare la patogenesi, la storia della malattia. Nel processo della malattia per prima cosa avviene qualcosa che disturba i Dosha, e questi a loro volta danneggiano i tessuti, le scorie, i canali, la mente, facendo uscire le malattie. I Tre Dosha (**Vata, Pita e Kapa**) possono essere "disturbati", quindi la costituzione normale (Prakruti) diventa viziata (Vikruti), che si manifesta in eccesso oppure in difetto, a causa di: incidenti, virus, depressione, malnutrizione, ambiente, cibo, acqua, cambiamenti nel regime di vita, routine giornaliera e quella stagionale, soppressione delle urgenze naturali, non soddisfazione dei desideri.

La **cura ayurvedica** consiste nella **correzione degli squilibri** dei Dosha, in quanto agendo su questi si riequilibrano anche le altre disarmonie. Poiché è globale, il trattamento comprende: primo, disintossicazione; secondo, rilassamento; terzo, fortificazioni; ultimo, cura appropriata al disturbo.

Si inizia sempre il trattamento con due pratiche fondamentali che riducono la maggior parte del disturbo: **Panchakarma** e **Rasayana**. Lo scopo di **Panchakarma** è *disintossicare*, per correggere i Dosha e preparare il corpo al trattamento Rasayana. Lo scopo di **Rasayana** è *ringiovanire e rilassare* il corpo e la mente. Queste due pratiche sono essenziali per migliorare la salute ma anche per mantenerla e prevenire ogni disturbo. Inoltre, ci sono alimenti integratori fatti secondo la tradizione ayurvedica che aiutano larga misura a raggiungere lo stato di buona salute per tutta la vita, ad esempio **Niragada** tisana per disintossicare, **Shanti** per rilassare e **Virya** per fortificare.

CUCINA AYURVEDICA

MAHNTj rikaw; fiy

**“E quando mangerete una mela, ditele con il cuore:
i tuoi semi vivranno nel mio corpo...- Gibran Khalil ”**

Il cibo, dopo che è stato assunto, viene digerito e assimilato nel corpo e ciò fa aumentare la qualità degli **elementi**. Ad esempio ad una persona sottopeso si somministrano carne, riso, grano, burro, ecc., predominanti dell'elemento Terra e Acqua, proprietà queste che fanno aumentare il peso. Al contrario le sostanze con proprietà opposte diminuiscono gli elementi di crescita (Fuoco e Aria) e aiutano a mantenere uno stato di equilibrio.

Se la persona assume preparati che hanno prevalentemente l'effetto calmante dell'elemento Acqua (Shanti tè), riduce la temperatura prodotta dall'elemento Fuoco. Invece se la persona presenta muco in abbondanza dovuto alla predominanza degli elementi Terra e Acqua, deve assumere cibi o preparati dal gusto amaro e pungente (Niragada) che contengono prevalentemente gli elementi Fuoco e Aria.

Noi siamo ciò che mangiamo. L'alimentazione influenza in modo positivo o negativo la nostra salute.

Noi assimiliamo le sostanze nutritive in misura maggiore o minore a seconda della capacità del nostro sistema digerente. Esso deve essere in buone condizioni per assorbire al meglio gli alimenti, spesso, tuttavia è danneggiato da un nostro cattivo rapporto con il cibo.

Per il buon funzionamento del corpo, della mente e dell'anima bisogna curare l'alimentazione rispettandone le qualità e la quantità e nello stesso tempo adattandola a ciascun individuo secondo le sue abitudini, la sua costituzione, l'età ed anche la stagione dell'anno.

Il cibo deve contenere qualità corrette, equilibrate (ad esempio caldo o freddo, pesante o leggero, oleoso o secco, duro o morbido). Devono essere presenti tutti e sei i gusti nell'arco della giornata (dolce, aspro, salato, pungente, amaro, astringente).

Bisogna mangiare senza fretta e dopo mangiato essere pienamente soddisfatti.

Contemporaneamente si deve curare la corretta combinazione degli alimenti e la loro preparazione. Il cibo deve essere consumato con calma e in modo regolare.

Durante ogni pasto bisogna assumere il cibo in piccole quantità e riempire lo stomaco in queste proporzioni:

1/2 SOLIDO, 1/4 LIQUIDO, 1/4 VUOTO.

RISO

Nome latino: *Oryza sativa*

Nome Tamil: *Arisi – mhprp*

Gusto: dolce e astringente

Energia: freddo

Rappresenta il simbolo Maschile.

Differenti varietà di riso sono presenti in tutto il mondo. Il riso marrone (Rakta shali) è la qualità migliore. Il raccolto di riso di sessanta giorni ha le proprietà migliori.

Azione: *il riso cotto è più facile da digerire. Allevia Vata e Pita. E' emolliente, afrodisiaco, solidifica le feci e ne fa produrre meno. E' dietetico, tonico, utile in caso di febbre e sete eccessiva. La radice di riso è diuretica.*

Varietà lavorate:

1. *Riso raffinato - miglior alimento in caso di febbre, dissenteria, vomito. E' migliore per i neonati, i bambini, e dopo il Panchakarma.*
2. *Riso precotto - Tonic, pesante da digerire.*
3. *Riso integrale - tonico, pesante da digerire, aumenta Vata.*

Preparazioni:

- 1) *Infuso freddo di riso - è utile in caso di eccessivo sanguinamento.*
- 2) *Pappa cotta in acqua con semi di cumino, coriandolo, assafetida, salgemma, ecc. - è molto buona per stimolare l'appetito e per correggere l'indigestione dovuta a consumo di latte.*
- 3) *Riso cotto con Ghi Gruta- è tonico, riempie ed è parte del cibo quotidiano.*
- 4) *Kichadi - è la preparazione più digeribile e più nutriente.*
- 5) *Payasam - è il budino di riso al latte, è un piatto dolce e nutriente.*

AUSTHAM

; mT\.;jk;

Preparati Dalla Tradizione "Ayurvedica"

PER IL BENESSERE

*Integratori alimentari erboristici,
preparati artigianalmente con utilizzo
di elementi naturali. Dalla millenaria
sapienza della medicina olistica
Indiana*



NIRAGA

Depurante

Ingredienti:

terminalia chebula,
terminalia bellerica,
emblica officinalis,
hidrocotile, zingiber,
piper longum, curcuma
longa, cyperus
rotundus, tarassaco,
carciofo, cardo mariano,
frassino, betulla,
bardana, sambuco,
ginepro frutto, equisetto,
lactobacilli, lievito secco.



Alimento in
tavolette e
tisana a base
di erbe.

- ✓ Alleggerisce
- ✓ Regola
- ✓ Equilibra

Benefici:

Efficace per la disintossicazione fino a
livello di cellule, psiche ed energia

Modalità d'uso:

Assumere due tavolette la mattina a digiuno e la sera prima di
coricarsi. Se è tisana bollire un cucchiaino di polvere in una tazza
di acqua per tre minuti e bere quando è tiepida.

Confezione:

75 tav.da 450mg
oppure 60 gr di polvere

Prezzo Lit. 50.000

Non c'è nulla in natura che non possa
essere utilizzato come rimedio.

VAIRA

Ingredienti:

Contiene numerose
sostanze vegetali:
frutta secca, spezie,
miele, Gruta, witania
somnifera, asparagus
racemosus, zingiber
officinale, glycyrrhiza,
piper longum, piper
nigrum, terminalia
chebula, terminalia
bellerica, emblica
officinale, cyperus
rotundus, aloe vera, e
alcuni componenti
specifici per le diverse
esigenze.



Rivitalizzante

Alimento
in tavolette
e pasta a
base di
erbe.

- ✓ Nutre
- ✓ Rafforza
- ✓ Equilibra

Benefici: Risveglia le potenzialità della
mente e del corpo.

Modalità d'uso:

Succhiare una o due tavolette tre volte al dì. Se è la pasta
prendere un cucchiaino pieno tre volte al dì con latte o
acqua tiepida.

Prezzo Lit. 25.000

Confezione: 75 tav.da 450mg
oppure 200 gr di pasta

*L'Ayurveda è la più antica
"scienza della vita".*

SHANTI

Rilassante

Ingredienti:

bacopa
monieria, kava,
kava, esolezia,
biancospino,
melissa, arancio
fiori, luppolo,
rosolaccio,
passiflora,
valeriana, vitis
vinifera,
asparagus,
nordostachys.

Alimento in tavolette e bevanda
a base di erbe selezionate.



Benefici:

Rilassa la
mente e i
tessuti;
favorisce
buon sonno,
alleviando
ansia,
angoscia e
nervosismo;
mantiene lo
spirito nella
pace.

Modalità d'uso:

Assumere abitualmente due tavolette prima di coricarsi,
secondo l'occorrenza prenderne due per tre volte al dì.

La bevanda Shanti sostituisce caffè, tè ecc... bollire un
cucchiaino di erbe in una tazza d'acqua per tre minuti, filtrare e
bere fresco o tiepido 3/4 volte durante la giornata.

Confezione:

75 tav.da 450mg
30 gr di erbe

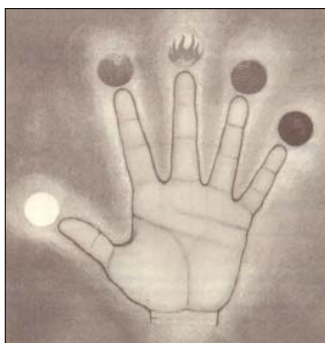
Prezzo:

Tavolette Lit. 25.000
Bevanda Lit. 10.000

La mente e le piante sono il primo rimedio.

ABYANGAM

Mg;aq;fk.



Il mio incontro con l'Ayurveda è stato casuale, ma poiché niente succede "per caso", questo doveva determinare una svolta profonda nella mia vita.

Già da 10 anni pratico Yoga e ho partecipato a seminari di consapevolezza, ho avuto così modo di comunicare con gli altri col linguaggio del corpo, che arriva direttamente in profondità. Vedendomi massaggiare, una persona mi ha consigliato di imparare il Massaggio Ayurvedico.

Allora non conoscevo ancora il centro Joytinat, ho, così, cercato e trovato un corso residenziale di massaggio ayurvedico al quale ho partecipato con grande entusiasmo: è stata una scoperta e una esperienza meravigliosa a livello fisico, energetico e spirituale.

Il massaggio così concepito mi è sembrato una naturale integrazione allo yoga: non si è più da soli ad ascoltarsi interiormente, ma si crea una comunione con un altro individuo, è uno scambio intenso e ricco di umanità che consente di abbandonarsi all'armonia delle mani. Ho capito che questo era ciò che cercavo.

Volevo che il massaggio diventasse la mia professione futura.

Nella mia vita ho sempre fatto un lavoro d'ufficio, e sebbene lo facessi volentieri, ogni tanto mi chiedevo se io ero nata per comprare bottoni ed etichette, o se dovevo fare qualcosa che mi desse più soddisfazione, anche se non sapevo cosa.

Ho avuto bisogno di tanto coraggio e dell'appoggio di mio marito e di mio figlio per cambiare stile di vita a 48 anni. Non ero abituata a fare scelte per il mio benessere.

Volevo approfondire ed ampliare le conoscenze del massaggio Ayurvedico, così, dopo varie difficoltà personali, sono riuscita a frequentare il Corso per Operatori di Abyangam presso il Centro Joytinat.

Al primo incontro mi sono trovata subito a mio agio, era il posto giusto e avevo voglia di imparare. Purtroppo non ero in condizioni fisiche e psichiche ideali a causa di un periodo difficile che stavo attraversando, così, ho fatto molta fatica sia per il male alle

ginocchia e al bacino sia per la difficoltà mentale a memorizzare la teoria e la filosofia.

Tenere duro e volere a tutti i costi completare questo corso è stata la motivazione che mi ha sostenuto e permesso di superare questo periodo di depressione.

Se non hai un obiettivo vieni travolto continuamente dai pensieri interni ed esterni.

Con la razionalità vedevo solo difficoltà e tante volte ho pensato che fosse solo un'illusione, ma in fondo al cuore sentivo che questa cosa era troppo bella e che doveva realizzarsi.

I massaggi che ho praticato finora alle mie amiche mi hanno sempre dato molta gioia e soddisfazione, ma anche squilibri energetici che col tempo si sono via via ridotti.

Ora sono soddisfatta, la magia sembra funzionare: si stanno aprendo buone prospettive di lavoro.

Ringrazio il "Grande Maestro" Joythi che ho incontrato per i suoi insegnamenti: la Terra e il Cielo.

Claudia Del Rio



Sat Sang con il Maestro

rj; rq;

Sat significa Verità, essere (ciò che è falso non esiste, non è);

Sang significa Associazione, Comunicazione.

Stare bene??? Benvenuta la malattia!

Il Maestro spiega che star bene significa essere in armonia con se stessi, con il corpo e la mente. Lo stato dell'armonia comprende tutti gli altri aspetti positivi. La soddisfazione e l'accettazione sono la base della salute e del benessere. Stare bene con se stessi è l'asse dell'espansione; il nostro benessere può essere trasmesso alla famiglia, alla società, alla nazione, all'universo.

Il Maestro domanda: "Cosa bisogna fare quando il corpo si ammala?".

Un allievo (con dominanza di Vata) subito risponde: "Soffrire!". Un altro dice: "Andare dal medico!". Uno con dominanza di Kapa risponde: "Sopportare". Dopo un lungo silenzio nella sala, il tipo Pita risponde: "Analizzare le cause e correggerle".

Il Maestro spiega: "Ogni disturbo ha la sua causa attuale e la sua causa-origine (il karma è una causa-origine, ma lo è anche lo squilibrio del flusso di energia, e anche l'invecchiamento, e la vita stessa, che è condizionata dal karma). C'è sempre una ragione quando viene la malattia, forse noi non siamo capaci di capire la ragione vera. E' sempre meglio accettare, affrontarla con forza di volontà come se fosse un'avventura, così si può cancellare la causa-origine e questo ci aiuta a superare facilmente la causa attuale. Se cominciamo a rifiutarla, la malattia diventa più pesante, più problematica, e le sue cause attuali si radicano di più, aggravandola.

"Ma è possibile quindi eliminare i sintomi e anche la causa?"— chiede un allievo.

Sì, bisogna allontanare i sintomi dalla loro causa, ed è semplice: basta sostituire alla nostra visione limitata una visione più ampia e gioiosa: pensare e percepire che siamo una cellula dell'universo, in confronto al quale la malattia che colpisce il mio piccolo "io" non è una perdita né un difetto, ma piuttosto è un messaggio sottile, una via per ottenere una nuova esperienza, oppure anche una pausa che ci giunge al momento opportuno per farci riposare un po'... Inoltre la malattia, specie quando è grave, ci fa pensare alla vita in modo diverso: guardiamo al nostro passato e ci crucciamo per gli errori commessi, cominciamo a pensare frequentemente a Dio, in una parola ci purifichiamo e ci eleviamo. Spesso nella nostra vita tardiamo ad avvicinarci a Dio, ma Dio è la nostra origine, a cui dobbiamo tornare, e la malattia viene per riportarci in tempo giusto allo stato assoluto, che è Dio.

Un allievo chiede se è possibile arrivare a Dio velocemente senza ammalarsi.

Joythi risponde che bisogna correre velocissimamente, più della velocità della luce; allora la creazione comincia a tornare indietro, e con essa la malattia. Qualcuno però si lamenta che questo è impossibile!

Il Maestro subito lo rassicura: "Non è vero, è molto facile! Basta seguire la via della meditazione: siediti tranquillo mezz'ora al giorno, chiudi gli occhi, calma il respiro, ritira i sensi verso l'interno, concentra il pensiero sul tuo proprio simbolo, vedrai che la mente allora comincia ad annullare se stessa e quindi il tempo corre velocissimo indietro. Questo è lo stato di meditazione".

Il Maestro conclude il Sat Sang affermando:

"Non dobbiamo pensare che ammalarsi sia una cosa negativa: anzi, la malattia ci apre la via per ricordare la nostra "casa" origine e ci fa tornare più velocemente ad essa. Per questo nella tradizione indù c'è una dea anche per la malattia".

**A ogni uscita del
giornalino Anna Parodi
scriverà il Sat Sang del
Maestro.**



**IN QUESTA SEZIONE IL MAESTRO SPIEGA
LA SUA TEORIA A
RIGUARDO DELLA
SAPIENZA NOME-
MANTRA.**

Nome-Mantra

Nome-Mantra è un sistema energetico ben strutturato da utilizzare per il benessere dell'uomo. Attraverso questa arte si vede la vita con gli occhi della saggezza per cercare di ricavare informazioni dalle vibrazioni prodotte dall'universo.

Si può scoprire:

quello che siamo,
quello che crediamo di essere,
quello che vogliamo essere,
quello che gli altri credono che noi siamo.

Nella cultura indiana i numeri e il Mantra (suono sacro) vengono usati come pratica spirituale. Tutte le realtà esistono in base ai numeri, anche noi siamo composti da numeri: l'energia, gli atomi, le cellule, i tessuti, gli organi ecc., tutti sono legati ai numeri e tendono a funzionare senza sbaglio.

L'universo è una struttura ed è energia. I numeri mantengono l'andamento dell'universo. I numeri limitano le cose come fa lo sguardo. **Uno** rimane solamente con la sua unica qualità, mentre se nasce due, appaiono insieme anche due aspetti. Secondo il pensiero indiano Purusha (Assoluto) è un'unica qualità, è puro e incondizionato, quando divide se stesso in due appaiono due qualità: la purezza e il condizionamento (Purusha e Prakruti). Queste due si moltiplicano raddoppiandosi (come le cellule) in quattro, otto, sedici e così via... Questa molteplicità appare come universo, e sempre la sua qualità originaria, la purezza, rimane nascosta nel profondo. Perciò ogni cosa nell'universo ha due aspetti: la sua origine (Assoluto) e la qualità illusoria (condizionato).

L'universo sembra un gioco di scacchi. I numeri contribuiscono a limitare le cose. Nel gioco ci sono 64 caselle quadrate: 32 bianche e opposte 32 nere. Il gioco è una guerra tra illuminazione e illusione (Purusha e Prakruti). La vittoria dipende sempre dal sacrificio, chi attacca facendo sacrifici vince sempre, mentre chi pensa solamente a proteggersi senza pagare nessun costo perde il gioco.

La vita è un gioco di scacchi, chi rinuncia ad avidità, attaccamento, gelosia, odio, rabbia, comodità, ecc. vince nel gioco della vita. Il gioco degli scacchi è nato con la storia di un misero re indiano.

Nell'antica India c'era un re di nome Yadeva che governava la città di Talingana. Sebbene

avesse molte ricchezze, egli volle conquistare altri paesi per avidità. Riuscì a conquistarne molti uno dopo l'altro, restando però schiavo dei suoi desideri e del suo ego. Un giorno mandò suo figlio a conquistare un altro paese più potente del suo. Durante quella battaglia entrò in gioco il Karma che decise la morte del figlio. Di fronte a questa forza il

re non potette fare nulla.

Dopo quando accadde le condizioni del re divennero misere, diventò triste e debole, tanto che non riusciva a governare il popolo; così cadde in una grande depressione.

I medici pur lavorando giorno e notte non riuscivano a trovare una cura per guarire il loro re. Si cercò in tutti gli stati che circondavano il suo regno un rimedio per guarire Yadeva. La storia del misero re arrivò alle orecchie di Lahur Sesa, giovane bramino, che dopo una profonda considerazione inventò una cura "naturale" e la portò al palazzo del re; lì, però, fu respinto dai guardiani del palazzo perché considerato troppo giovane. Ciò accadde per diverse volte e ogni volta egli diceva ai guardiani di non cercare la verità solo nell'aspetto esteriore degli uomini. Un giorno lo vide un anziano ministro, lui decise di portare il giovane bramino al cospetto del re perché potesse curarlo. Il giovane con molta umiltà si avvicinò al re e gli mostrò una tavola di legno divisa in sessantaquattro caselle quadrate con due colori alternati, e trentadue pedine raffiguranti varie forme delle quali sedici di colore bianco e le altre di colore nero. Era il gioco che noi chiamiamo "scacchi" e che il giovane bramino ha inventato per guarire il malessere del re. Egli spiegò al re le regole del gioco e i fondamentali suggerimenti che servono per vincere, compreso quindi, anche il sacrificio di alcune sue fondamentali pedine per la riuscita del gioco. Lahur Sesa lasciò vincere il re per farlo appassionare al gioco e per fargli capire che l'inevitabile sacrificio di suo figlio era stato fondamentale per la vittoria nella guerra.

Così a poco a poco il re capì il valore della rinuncia, e dell'assenza di attaccamenti sentimentali e materiali. Il re infine guarì dalla sua disperazione e sorridendo con grande gioia ringraziò il giovane bramino per la sua grande abilità di guarire in modo naturale. Il re per riconoscenza offrì al bramino qualsiasi regalo egli desiderasse, il bramino, però, rinunciò e disse che non voleva niente.

Il re insistette: voleva dargli tanto oro, gioielli e addirittura la mano della figlia. Allora Lahur Sesa,

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

però al re che era impossibile donare al bramino la quantità di riso che chiedeva, anche se il popolo avesse coltivato riso per duemila secoli, poichè la

Il gioco degli scacchi fu dunque inventato dal giovane bramino Lahur Sesa, per risollevare l'animo di Yadeva re di Talingana.

- *Nella prossima uscita spiegherò le caratteristiche ed il significato di ogni numero...- Joythi*

Osservando la tabella scoprite l'armonia e le relazioni di questi numeri che nascondono tutti i segreti dell'universo

[illegible]



POSTA

E' per noi un piacere ricevere e pubblicare le Vostre lettere, notizie, annunci e anche ogni domanda e critica. Il Maestro, naturalmente, legge tutti i vostri messaggi anche se non tutti vengono pubblicati per mancanza di spazio o perché esclusivamente personali. Scrivete, se Vi è possibile, a macchina o in stampatello chiaro. Grazie del vostro interesse ed affetto!

Un sogno spaziale

"Questa notte ho fatto un sogno di quelli che non si dimenticano, perché sono intensi e portano con sé una grande emozione. Ero con un gruppo di persone su un piccolo astro in mezzo allo spazio, dentro a una costruzione che sapevo essere un'astronave anche se il suo aspetto era piuttosto quello di un grande castello. Il Maestro Joythi era con noi e ci guidava attraverso questo enorme edificio. Arrivati in cima a una torre Swami Joythi, sotto gli occhi spaventati di tutti, ha aperto una grande finestra. Io avevo paura perché pensavo che non sarei riuscita a sopravvivere in quell'atmosfera, invece sono rimasta sbalordita: oltre a poter respirare, è apparso davanti ai nostri occhi un paesaggio strabiliante, una miriade di stelle così vicine e luminose da lasciarci a bocca aperta per la meraviglia...

E' bello quando il sogno è così vivo da sembrare realtà. Grazie, Joythi, per averci condotto con te in una dimensione così vasta, serena ed inimitabile". - *Federica Valenti*

"Sento tantissimo la mancanza degli incontri di gruppo di Yoga con Joythi, mi manca quell'energia che sa di vastità luminosa, grazie a cui ogni componente del gruppo sente improvvisamente risvegliarsi potenzialità prima ignorate, e anche il più timido e problematizzato diventa capace di comunicare con fluida facilità, donando agli altri le sue esperienze e il suo affetto" - Enrica.

"Nella via della ricerca spirituale, ogni incontro con il Maestro nei seminari mi fa trovare una grande ricchezza di spiritualità,

ma dopo un po' di tempo mi trovo inappagata, quindi mi accorgo che devo al più presto partecipare a un nuovo incontro per caricare le mie batterie consumate". - Enrica Dini

La pratica yoga ha la funzione di "ricaricare le batterie" alla nostra vita, tanto a livello spirituale quanto a tutti gli altri livelli del nostro essere, e in effetti ci fa sentire subito meglio; ma come le macchine non funzionano se non carichiamo periodicamente le loro batterie, lo stesso accade con la nostra vita: dobbiamo sempre ricordarci di "ricaricarci" a tutti i livelli, se non vogliamo accusare i sintomi della mancanza di contatto con la nostra primaria *energia*, che non è altro che il *Brahma*, l'Assoluto. Tenete anche presente che ci sono tempi specifici per i momenti di "ricarica", ce ne devono essere alcuni quotidiani, altri settimanali, mensili ed anche stagionali, in un ritmo armonioso che deve scandire tutta la nostra vita costantemente.

Il Maestro ha cercato di mettere in difficoltà gli allievi (è il suo compito!) e ha quindi posto loro una domanda: che cosa è la comodità?

"Io trovo la mia comodità ottimale nell'essere come un bravo allievo che segue costantemente la pratica yoga anche con consapevolezza, ma non trovando risultati ho chiesto il perché al Maestro. Il Maestro ha risposto che mi manca la pazienza di aspettare 100 anni!" - Massimiliano

"Io trovo la mia comodità nell'amore di Dio, che mi dà forza e gioia, e prego Dio di farmi amare Lui ancora più costantemente per tutto il tempo della vita". - Cristina

"Io trovo la mia comodità in tutte le cose che esistono nel mondo: tutti i benefici che il progresso tecnico-scientifico ci offre, macchine per aiutarci a svolgere qualunque compito, mezzi pubblici ovunque, supermercati fornitissimi, cibi già pronti per avere più tempo a nostra disposizione, e così via. Però, tutte queste buone cose hanno un loro rovescio: le macchine si guastano quando più ci servono, la facilità di movimento provoca grande traffico e affollamento, e alla fin fine noi oggi siamo più che mai stressati e a disagio..." – Rosy

"Io trovo la mia comodità fisica nel tramonto. Il mio desiderio è di trovare comodità nel fiore di loto. La comodità del mio cuore è baciare l'angolo della bocca della mia ragazza, il mio universo. Il mio desiderio è passare con lei una lunga e felice vita, e trovare insieme una nostra comodità. La comodità della mia gioia è accarezzare un cane, uno qualsiasi. Il mio desiderio è averne uno. La comodità della mia anima è la mia infanzia. Il mio desiderio è trovare la comodità in ogni stagione della vita che mi aspetta, fino a raggiungere la comodità massima nella vecchiaia, alla fine del mio cammino." – Mauro

Io trovo la mia comodità nel silenzio degli altri e soprattutto nel mio respiro:

*Potete dirmi tutto
nella luce della luna d'inverno
ma restate in silenzio,
vi prego,
e contemplate
questo pallido sole
le sue lunghe braccia
che accarezzano il mondo.
Non più rumore
Né voci
Né urla
Solo la dolce melodia
Del respiro
...so...ham
...so...ham*

Gianna, Udine

Io trovo la mia comodità nel prendere in giro gli altri (ma non faccio sul serio):

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)
- Nades

Comodità

La comodità che dobbiamo cercare non è tanto quella fisica, quanto quella spirituale, che vuole da noi anche la rinuncia a certe comodità fisiche per ottenere un benessere più elevato... Ma la *scomodità* perché esiste? Solo per tormentarci? L'allievo chiede al maestro perché la vita è così difficile, e come si può trovare la comodità.

La risposta del Maestro è semplicissima: "Basta invertire!", invertire il nostro sguardo sulla realtà e vedere così anche nelle cose apparentemente negative la positività. In verità, molto più della comodità noi dovremmo ringraziare la scomodità, perché è la difficoltà, il problema, la fatica, il dolore, lo strumento che ci allena e ci purifica, ci alleggerisce e ci raffina, chiarisce e sensibilizza la nostra visione! Questo è anche il ruolo del maestro: mettere sempre gli allievi nelle difficoltà, nella scomodità, affinché imparino ad uscirne... Il maestro non ti darà la luce, ti darà una VANGA: il **tu** compito è scavare finché tu da solo troverai la luce!

Nella vita, quindi, non dobbiamo cercare la comodità, ma sempre la scomodità: è grazie ad essa che arriverà (ma solo *dopo*) la comodità, il piacere, la felicità. Ricordiamoci che anche la parola ASANA significa "comodità", quindi ogni asana dovrebbe essere fatta con comodità, con piacere, senza fatica, sforzo o dolorosità, però occorre allenarsi intensamente e costantemente nelle asana per giungere poi a trovarle facili e piacevoli...

Z

I corsi

La scuola Joytinat organizza i seguenti corsi:

CORSO PROFESSIONALE

Naturopatia

La prima scuola in Europa con programmi
"secondo la tradizione indiana"

I corsi completi di **"Naturopata - Operatore di salute"** secondo la filosofia e la medicina naturale Indiana, in tre livelli:

1. **Abyangam: Massaggio**
2. **Nidan: Diagnosi**
3. **Sikitsa: Terapia**

NATUROPATIA

Il Naturopata è una figura professionale che aiuta a vivere meglio seguendo uno stile di vita in sintonia con la natura.

Il Naturopata si occupa della salute e del benessere. In futuro, nella nostra società aumenterà la richiesta della professione del Naturopata. Questa figura si sta delineando come professione emergente in base a quelle che saranno le prossime normative in materia emanate dall'Unione Europea.

Il corso si basa sul metodo elaborato da Maestro Swami Joythimayananda, secondo il pensiero olistico: **corpo - mente - energia - karma - anima**. Egli ha sviluppato questo progetto unendo elementi fondamentali di medicina Ayurveda, Siddha, Yoga e Alimentazione naturale. Questi sono sicuri approcci alla salute, al benessere e alla gioia, particolarmente utili per la prevenzione delle patologie psicosomatiche e cronico-degenerative da stress e da invecchiamento.

PROGRAMMA

1° LIVELLO

ABYANGAM - massaggio ayurvedico e Siddha
Preparazione all'Abyangam: impostazione della respirazione e della posizione, energizzazione, comunicazione e concentrazione. **Studio della filosofia:** Ayurveda, Siddha e Yoga; **Studio dell'anatomia e della fisiologia:** convenzionale, Ayurveda, Siddha e Yoga; **Tecniche:** manualità di massaggio, manipolazione e applicazione; **Studio dei preparati erboristici per la pratica:** Ayurveda e Siddha.

2° LIVELLO

NIDAN - diagnosi
Studio della persona: visione strutturale, funzionale e spirituale; **Studio della diagnosi:** convenzionale, Ayurveda, Siddha e Yoga; **Studio dell'anatomia e della fisiologia:** convenzionale, Ayurveda, Siddha e Yoga; **Studio delle malattie:** aspetti convenzionali, Siddha, Yoga; **Tecniche diagnostiche:** esame pratico ed interpretazione.

3° LIVELLO

SIKITSA - terapia naturale
Principi basilari per il benessere ed il risanamento: Ayurveda, Siddha e Yoga; **Struttura della terapia:** disciplina, pratica e utilizzo dei preparati; **Studio della cura:** aspetto strutturale, funzionale e spirituale; **Studio dell'anatomia e della fisiopatologia:** convenzionale, Ayurveda, Siddha e Yoga; **Studio della Bhuddhi Vidya (psicologia):** visione Ayurveda, Siddha, Yoga; **Studio della Dravyaguna (preparati erboristici):** Ayurveda e Siddha.
Rimedi e trattamenti: Ayurveda, Siddha e Yoga

- Le lezioni (teoria e pratica) si svolgono nel fine settimana con cadenza mensile.
- La durata del corso completo è di tre anni.

**Sono disponibili programmi dettagliati.
Ci farà piacere darvi ulteriori informazioni!**

Yoga, Siddha e Ayurveda sono la "scienza della vita" che racchiude nel suo insegnamento guarigione, filosofia e disciplina. Questa scienza ha già cinquemila anni ed è la più antica cura naturale esistente al mondo. Il pensiero indiano considera l'uomo nel suo insieme con attenzione al fisico, alla mente, allo spirito ed anche all'ambiente in cui vive; l'uomo è visto come un microcosmo specchio del macrocosmo, quindi ciò che accade all'uomo accade all'universo e viceversa. Attraverso i suoi principi detti Tri Dosha stabilisce la salute dell'individuo.



ATTIVITA' DEL CENTRO

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 PANCHANGA YOGA (da ottobre a giugno), incontri, corsi, conferenze, seminari, ritiri, stages 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 Panchanga 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: Panchakarma (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 Lonza 2, Trieste. Tel. 040/394971

Udine Joytinat, c/o Gianna Gorza, Via Rauscedo 7, Udine. Tel 0432/506169

Gorizia Joytinat, c/o Lucia Hrovatin Via Mighetti 8, Gorizia. Tel. 0481/32190, 0481/530377

La Spezia Joytinat, c/o Dott. Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106, La Spezia. Tel. 0187/770382

Milano Joytinat, c/o Bernadette Negri, Largo Richini 2, Milano. Tel. 02/58304154

Milano, Joytinat, Via Colombo, 81, Tel. 02/

Roma Joytinat, c/o Cinzia Osimani, Via Costantino 41, Roma. Tel. 06/5412004

Padova Joytinat, c/o Valeria Lionello, Via Eraclea 12, Padova. Tel 049/684187. Severina Manara, tel. 049/ 687922

Napoli Joytinat, c/o Centro Arcobaleno, Vico San Pietro a Maiella 6, Napoli. Tel. 081/455026

Catanzaro Joytinat, c/o Rosaria Parentela, Via Nausicaa 14, Catanzaro Lido Tel. 0961/391058

Varese Joytinat, c/o Alessandra Costantini, Via Varese 29, Malgesso (VA). Tel. 0332/706643

Vicenza Joytinat, c/o Paola Zordan, Via Libertà 49, Piovene Rochette (VI) Tel 0445/650035

Joytinat, Milano

In aprile '99 è nato il Centro *Joytinat* di Milano sotto la responsabilità di Orazio Compagnino ed Elena Suma, che continuano la missione di insegnamento del Maestro Joythimayananda a Milano.

Il Maestro sarà presente una volta alla settimana, il *mercoledì*, a maggio e giugno '99 e poi da ottobre '99 a giugno 2000 per corsi di naturopatia, corsi di Yoga e Abyangam, conferenze, consulenze ayurvediche ed alimentari, visite individuali.

I corsi di naturopatia si terranno nei seguenti week-end:

1999 ottobre 9-10, novembre 13-14;

2000 gennaio 15-16, febbraio 12-13, marzo 11-12, aprile 8-9, maggio 13-14, giugno 17-18.

Joytinat, Genova

Il giorno 1 aprile 1999 (ma non è uno scherzo!) tutti i soci dell'Associazione Joytinat si sono riuniti per ripartirsi le nuove responsabilità: *Presidente* dott.ssa Fiamma Parazzi, *Vice-presidente* sig.ra J. Rajaletchumi, *Tesoriere* sig. Giovanni Ercolani, *Consiglieri* sig.ri Agosti Cristina, Calabretto Giovanni, Casaleggio Aldo, Garifo Giorgio, J. Kandeepan, Lauricella Vittorio, Perri Nicola, Valenti Federica, Veronese Maria Carla.



La dott.ssa Fiamma è pronta a condividere con voi tutti non solo il suo talento e intelligenza ma anche il suo dolce sorriso e la pizza!



Aldo Casaleggio attraverso la sua acuta intelligenza scioglierà non solo la sua torsione ma anche la distorsione del Centro Joytinat...



Impariamo dalle nostre "vecchie sagge" il loro esempio di buoni seguaci, fedeli, umili e forti. Non sono solo le prime per età ma anche le prime per presenza alle lezioni!



Sapete chi è lei?

Voi tutti la conoscete.

Non è appassionata di Yoga, ma è l'anima del Centro Joytinat Genova, superattiva e unica persona in grado di sopportare la velocità del Maestro Joythi. Risponde al telefono, archivia i documenti, organizza i corsi, spedisce i pacchi, pulisce il Centro, oltre a essere sempre presente a ogni chiamata del Maestro (almeno cento volte al giorno...). Soprattutto, sopporta tutti gli umori di Joythi.

Sapete come riesce a fare tutto questo?

Non mangia!

Si chiama FEDERICA REPETTO.

La ringraziamo per la sua pazienza.

Joytinat, Como

Marta Vidoni è stata una dei primi allievi del Maestro Joythi, ha la responsabilità di mandare avanti il Centro Joytinat di Como. Conduce regolarmente corsi di Yoga, e Abyangam. (tel. 031/ 266814)

Joytinat, Padova

Il sabato di ogni mese da ottobre fino a maggio il maestro terrà lezione di Ayurveda, Abyangam, Yoga e consulenza individuale, presso "Mahatma Samadhi", la sede della dottoressa Valeria Lionello situata nella periferia della città (tel. 049/684187).

Joytinat, Gorizia

Lucia Hrovatin organizza consulenze, conferenze e Yoga Terapia con il maestro. Il giorno 26 aprile presso l'Associazione Axide, in via del Santo 60, il Maestro terrà una conferenza sul raggiungimento della salute attraverso il pensiero indiano. (tel. 0481/530377)

Joytinat, Udine

A Udine Gianna Gorza e Oliva Aramini mandano avanti l'attività del Centro Joytinat, si occupano delle consulenze e delle conferenze il *terzo martedì del mese* con il maestro. Sabato 24 aprile alle ore 20.30 si terrà un incontro spirituale tra il Maestro e i suoi discepoli presso: Circolo ENDAS "La Bioteca", via Villa Glori 41, Udine. (tel. 0432/506169)

Joytinat, Catanzaro

Il giorno 11 marzo la responsabile Joytinat per la Calabria, sig.a Rosaria Parentela, ha organizzato presso il centro "Ananda" un incontro spirituale in cui il Maestro ha sottolineato che per ogni individuo la pratica spirituale è un dovere quotidiano che va assolto con uno scopo elevato e non solo per fuggire dai problemi materiali. (tel. 0961/391058)

Joytinat, Catania

Il giorno 13 e 14 marzo, con l'organizzazione della sig.ra Clelia Costanzo, il Maestro ha tenuto un seminario su Yoga e Ayurveda, a cura della associazione culturale "YOGA SAMAJ" e del "ISTITUTO MEDITERRANEO DI NATUROPATIA. Il Maestro ha spiegato che la guarigione non avviene per un miracolo, bensì con un serio impegno di vita: coloro che vogliano mantenersi in salute, devono vivere trasformando in un rito le loro pratiche quotidiane. Se vi aspettate la guarigione miracolosa tanto vale andare a Lourdes... Domenica 14 marzo, ha parlato dell'energia Kundalini, essa dà luogo ad ognuno di noi e contiene in sé il programma della nostra intera vita. Fisiologicamente questa energia è il "fluido

cerebrale", e spesso è interrotta da blocchi che la fanno ristagnare provocando vari disturbi. Noi, attraverso la pratica yoga, dobbiamo coltivare l'aspetto positivo, aiutando così il nostro benessere fisico, mentale e spirituale. (tel. 095/505185)

Joytinat, Parma

Il 29 marzo, presso il Centro "Shanti Vanam", il Maestro ha tenuto una conferenza organizzata dalla sig.ra Cinzia Marchi sul benessere. Il Maestro ha parlato del piacere di avere uno scopo elevato nella vita e mantenerlo con consapevolezza quotidiana per conservare il benessere psico-fisico. (tel. 0521/635386)

Joytinat, Svizzera

Sabato 15 maggio 1999 presso "Centro Culturale Arcoiris" – Caslano, Svizzera, Elena Walden ha organizzato una giornata indiana:

- 17.30 Conferenza sull'Ayurveda tenuta dal Maestro Joythi.
 - 19.00 Spettacolo di danza classica indiana eseguita da J. Nadeshwari.
 - 20.00 Buffet indiano a cura di J. Rajaletchumi.
- Per informazioni: Tel. 0041/91/6068813

Joytinat, Trieste

**Buon Terzo Compleanno,
Joytinat Trieste!**

**DARE, SERVIRE,
TRASMETTERE**

"La nostra piccola comunità di Trieste è cresciuta: passione e generosità sostengono il nostro cammino. Nell'arte di Enn Jodhidam (vedere oltre attraverso i numeri), il numero 3 assomiglia a una grande quercia, dove è possibile trovare rifugio. Questa è l'impronta che, fin dalla sua nascita, accompagna la nostra associazione, protetta e guidata dal sorriso del suo Maestro.

Che la nostra visione della vita
sia sempre piena e gioiosa".

- Gina Visotto

