



JOYTINAT

GIORNALE DELLA CULTURA INDIANA

NUMERO - 5

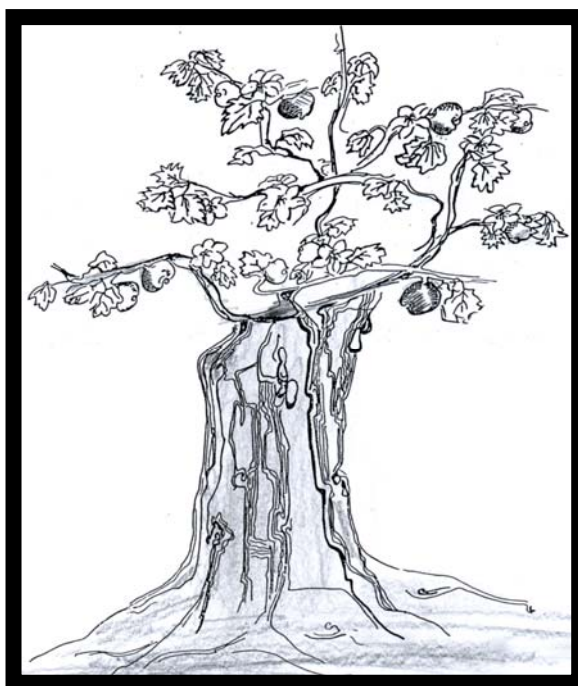
SETTEMPRE 1999

YOGA
SIDDHA
AYURVEDA
ALIMENTAZIONE
E
FILOSOFIA

*Ahara mudale
eluthellam
adhi bahavan
mudatre ulahu*

**La lettera -A- è base
per tutte le altre
lettere. Così il mondo
esiste in base a Dio.**

- Thirukural



**C'È
SE NON C'È
C'È
SEMPRE C'È**



EDITORIALE

*Se c'è, c'è;
se non c'è, c'è lo stesso*

Caro lettore,

Il giornalino Joytinat ancora una volta è nelle tue mani per merito tuo.

Tutte le cose che ho fatto sono fatte da te. La nostra missione è amare, curare e servire. Non è mai molto, abbiamo fatto sempre poche cose; cominciamo a parlare con profondità. Vogliamo condividere il bagaglio di emozioni, esperienze, conoscenza e saggezza.

L'emozione è una grande energia che sempre spinge verso volontà e azioni desiderate o indesiderate. Possiamo agire senza emozioni indesiderate? Sì... facciamo le cose senza emozioni, cioè con amore divino, amore di devozione che riguarda tutto quel che c'è attorno al sé. Non facciamo male agli altri fortificando noi stessi. Continuiamo a seguire il nostro lavoro come un dovere, che davvero dà un grande piacere. Conosco o non conosco, ma so fare le cose con speranza nel nome del Dio. Mai stanco, perché dopo il lavoro riposo come un angelo.

Il mio legame con il giornale Joytinat è andare avanti sino alla fine pienamente con soddisfazione.

Ora voi tutti siete lontani ma anche vicini, mi mancate tanto, ma quando comincio a scrivere queste pagine vi sento, vi vedo, vi annuso come un meraviglioso fiore che canta nel mio cuore e nella testa crescendo come un fiore eterno. SA..RI..GA..MA..PA..TA..NI sono le sette note della musica classica indiana. Tutte insieme fioriscono in una musica meravigliosa. Venite, tutti insieme cresciamo all'infinito con il giornalino Joytinat come una musica favolosa!

SETTEMBRE 1999

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, E. Saccardin

Stampato da:

Grafiche Fassicom Genova, aprile 1999

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

SOMMARIO

Poesie	2
Editoriale	3
Sono vuoto e pieno	4
Meditazione	4
Il Messaggio del Maestro	5
Altrologia	7
Lezione di Yoga	8
Lezione di Ayurveda	9
Cucina ayurvedica	10
Il mistero dell'energia	11
Abyangam	12
Austham- I nostri prodotti	13
Chiedete al Maestro Joythi	15
Nome-Mantra	16
Le attività del Centro	18
Corsi	21
Seminario internazionale Ayurveda	25
Soci Sostenitori Joytinat	26
Calendario	27
Cultura Tamil	28

POESIE

Il tempo passa.

Allievo: maestro... aiutami... ad essere in pace e gioia.

Maestro: chiudi gli occhi... vedi qualcosa?

Niente, maestro.

Guarda dentro...dice il maestro

Non vedo niente... è la risposta.

Guarda in alto...

Vedo il cielo.

Guarda in basso, avanti e indietro,

a sinistra e destra.

Giù c'è la terra, davanti a me l'alba, indietro il tramonto,

A sinistra la montagna, a destra il mare...

Il maestro è in silenzio.

Il tempo passa.

Allievo: maestro, insegnami ad essere in pace e gioia.

Maestro: hai sete di sapere?

Certo, maestro!

Il maestro è in silenzio.

Il tempo passa.

L'allievo è in silenzio.

-S.J.K.Umahar

Sono Vuoto e Pieno Sempre Rimango

Una volta un allievo si lamentava con il maestro: Oh! Maestro, mi sento disperato; tu dici che la vita è bella ma io non la vedo. Come posso capire il tuo motto "c'è o non c'è, sempre c'è"?

Il maestro: Fammi vedere un albero che ti piace.

Allievo: Il mio preferito è questo grande ficus.

Il maestro: Si vede?

Allievo: Certo!

Il maestro: Ora concentra l'albero e fammelo vedere più piccolo possibile.

L'allievo dopo averci pensato un po' risponde: Non riesco a fare niente.

Il maestro: Oggi vai a casa e domani ritorni e mi fai vedere l'albero più piccolo.

L'allievo ritorna a casa e dopo aver pensato tanto fa il disegno di un bonsai. Quando ritorna dal maestro gli fa vedere il suo piccolo albero. Il maestro sorride in silenzio e dice:

Vedo un bel disegno, dov'è il grande albero?

L'allievo: Questo è il grande albero in più piccola forma!

Il maestro: Vero, ma ancora più piccolo?

L'allievo tace.

Il maestro: Portami un frutto del ficus.

L'allievo porta un frutto di ficus.

Il maestro: Apri il frutto, cosa vedi?

Allievo: Un piccolissimo seme

Il maestro: Aprilo, cosa vedi?

Allievo: Non vedo niente

Il maestro: Allora sempre tu vedi qualcosa

Allievo: Ma non vedo niente!

Il maestro: È vero, tu vedi "il Niente"; questo Niente è la forma più piccola dell'albero. Questa forma non visibile è Niente e Tutto.

Quello è realtà; ha tutte le disponibilità.

Il grande albero di ficus e tu, il mondo tutto c'è, se non c'è sempre c'è.



MEDITAZIONE Fare e Non Fare

Che cosa è più bello, *Fare* o *Non Fare*?

Noi ci identifichiamo facilmente con fare, o essere, o avere.

Diciamo semplicemente faccio l'avvocato oppure sto riposando oppure questa è la mia macchina.

È vero che sempre facciamo qualcosa e ci identifichiamo con queste azioni.

La vita è un flusso di azioni continuo ed è facile identificarlo con il proprio sé.

Invece se riusciamo a identificarci con il *Non fare*, allora accade la meditazione.

Cosa è questo *Non fare*?

Nella realtà quotidiana facciamo mille cose e tra due nostre azioni c'è una pausa.

Abbiamo la consapevolezza di riconoscere questa pausa?

Questa pausa è lo stato di "*Non fare*".

Tra due respiri c'è una pausa, è *Non fare*.

Tra due pensieri c'è una pausa, è *Non fare*.

Conoscere questo *Non fare* è la meditazione.

Perché non riusciamo a riconoscere la pausa di *Non fare*?

Perché si tratta di un attimo brevissimo, così non abbiamo la possibilità di comprenderlo.

Non riusciamo a trattenere con noi il *Non fare* perché è troppo breve, fugge subito.

Se allunghiamo questo breve attimo, entriamo nello stato di *Non fare* cioè di meditazione.

Ricordate, in verità lo stato di *Non fare* accade sempre nella vita di ogni individuo, solo che non lo riconosciamo...

Chi invece agisce con consapevolezza, fa proprio tutte le cose con coscienza pura, come una meditazione, quindi ha la capacità di prendere e di trattenere il *Non fare*! In

questo modo egli non si stanca lavorando anche tante ore anzi, al contrario, è felice! E lavorando tanto vive anche tanto: chi ha 50 anni con questa regola ha già vissuto 200 anni essendo pieno di saggezza, anche se sente sempre di averne 20 - la sua nascita è infinita!

-Joythi



IL MESSAGGIO DEL MAESTRO

vita quotidiana, analizzate con queste dieci osservazioni gli avvenimenti della giornata.



Abbiate la sensazione soddisfatta

Seguite gli stimoli Elevati σ



Riducete l'esigenza sempre

Agite con contentezza ☺



Dedicate il risultato al Dio

Distaccate l'esperienza A



Tenete sempre la buona memoria

Approfondite la ricerca interiore X



Chiaritevi senza dubbio

1. La certezza immutabile apre la via della coscienza suprema. La vita spirituale è vivere con armonia comprendendo correttamente se stessi e il mondo attorno a sé, non è solo vivere come un monaco o essere un religioso. L'anima è pura, permanente e apprezza le cose impermanenti che vanno e vengono nella ciclicità della vita. L'anima non nasce né muore, prende e lascia il corpo, il corpo è l'ombra dell'anima ed è soggetto alla nascita e morte.

Padroneggiate il processo della mente.

La mente è un meraviglioso strumento, che si può usare in modo corretto, scorretto e abusandone. La mente degli scienziati corre come un fiume e apre la via della conoscenza, scoprendo innumerevoli utilità, ma aumenta continuamente le esigenze dell'uomo, senza riuscire a fermarsi, sempre in nome della comodità. È vero, le ricerche delle scienze sono appoggiate sul funzionamento dell'uomo e del mondo, che è soggetto a nascere, crescere e morire. Per fortuna la sapienza della spiritualità approfondisce la ricerca di permanenza e impermanenza. La ricerca scientifica è un cammino esteriore per scoprire le utilità per la comodità. La pratica spirituale (Sadhana) apre il canale e scava all'interno fino in fondo finché non si raggiunge la chiarezza. Il mio augurio per voi è che abbiate la certezza immutabile lungo tutta la vita.

Ci sono dieci osservazioni semplici su cui allenarsi tutti giorni come una Sadhana, una meditazione, bastano anche 30 minuti. In questo tempo accade la trascendenza nella tua vita verso la pace, l'amore, l'armonia. Non è mai tardi, cominciamo ora. Cercate semplicemente una mezz'ora libera nella giornata, distaccandovi da tutte le attività della

Abbiate la certezza immutabile, cioè che tu sei l'anima pura, non nasci né muori. Da dove viene la certezza immutabile?

2. Dalla chiarezza senza dubbio. Di fronte alla luce il buio non esiste più. Così nella chiarezza di ogni individuo non esiste il mutamento. La vita è armonia, non c'è bene né male, si sente sempre la gioia. Vedete la chiarezza senza dubbio anche nella diversità e nella difficoltà. Come sorge la chiarezza?
3. Da un lungo cammino di ricerca interiorizzata. Il Karma è una grande memoria, ogni individuo segue il proprio destino che contiene la memoria del bene e del male. Il destino è come il fiume che contiene due rive. Se riconosciamo la riva del bene, la vita apre la via della ricerca interiore. Tutti possediamo la nostra casa origine che è "ideale". Tutti veniamo da casa e dobbiamo a ritornare a casa, è uno stato stabilito e protetto per restare tranquilli. Che cosa è la nostra vera casa origine? È il Dio, l'Assoluto! Camminate con ricerca interiore fino al fondo per trovare la vostra vera casa. Da dove viene la ricerca interiorizzata?
4. Dalla buona memoria. Nella vita quotidiana, continuamente accumuliamo le varie memorie superficiali. Naturalmente

più memorie aumentano il peso del destino. Per ridurre il peso del destino bisogna rallentare il flusso della vita distaccando le memorie superficiali della vita quotidiana. L'attaccamento riflette entrambi i modi, piacere e dolore, e riempie il bagagliaio del destino. *La memoria deve essere pura cioè verso l'Assoluto.* Per avere la memoria pura bisogna allenarsi regolarmente. Abbiate la memoria pura come il miele¹, che è lo stato origine. Da dove viene la memoria?

5. Dalla esperienza del passato. L'esperienza è un accadimento inevitabile che viene e va. L'esperienza può essere bianca o nera, bene o male. Teniamo o ignoriamo, entrambi danno sempre un'esperienza. Ogni momento è un moto dinamico che produce esperienze infinite. Se vogliamo avere la memoria pura, dovremo annullare l'esperienza allenandoci al "non attaccamento". Distaccate le esperienze che accadono nella vita quotidiana, agganciando il pensiero alla pace, gioia, armonia, all'amore divino e al Dio. Da dove vengono le esperienze?
6. Dal risultato. Il risultato può essere qualunque: poco o tanto; bianco o nero; bene o male. È un dono dal mondo e dal Dio. In ogni accadimento l'individuo deve vivere come un rito. I risultati sono qualcosa che serve per gestire questo rito nel flusso della vita. Il ruolo di ogni essere umano è sapere gestire bene la vita con il suo risultato. Il rapporto con il risultato deve essere come una donazione dal Dio al Dio. La vita deve essere gestita dedicando i risultati al Dio, agli altri e al proprio sé, pienamente con il cuore. Da dove vengono i risultati?
7. Dalle azioni. Naturalmente la vita è un'infinita azione. Le azioni nascono dalla volontà e muoiono nella *apatia*. Devo seguire con consapevolezza l'azione di ogni momento, come un dovere. Il dovere significa dedicare il proprio io. Il dovere deve essere fatto come un rito, con contentezza. Se impariamo ad agire con la contentezza insieme con il cuore (ovviamente non per lo scopo materiale, né superficialmente), certo l'azione diventa

come una "non azione". "Non azione in azione" dà sempre la soddisfazione. Il rapporto con l'azione deve essere come il rito e il dovere. Rito significa l'azione fatta con lo spirito. Ogni azione ha un risultato, ma il "non risultato" dell'azione è lo stato supremo. Un'azione seguita con la buona volontà non fallisce mai. È sempre un rito spirituale, il così detto Karma Yoga; invece, anche una preghiera fatta per un motivo egoistico può diventare una guerra. Invero una guerra fatta per motivo di dovere diventa come un rito spirituale². Abbiate una buona volontà e agite con contentezza. Da dove vengono le azioni e la buona volontà?

8. Dall'esigenza. Inevitabilmente i nostri bisogni aumentano giorno dopo giorno. Gli strumenti sofisticati di utilità spingono sempre verso un aumento della sete di comodità ed esigenze, per i quali però poi paghiamo il prezzo sotto forma di morte per nuove malattie, incidenti stradali,... Un semplice desiderio di oggi l'anno prossimo diventerà una cosa indispensabile. Così attualmente abbiamo molti bisogni importanti (in nome della comodità) che in origine erano semplicemente un desiderio. E non è vero che la comodità e l'aumento dell'utilità dà una buona qualità della vita, al contrario può dare ansia, stress e malessere. La buona qualità della vita dipende dall'abilità, dalla disponibilità a essere soddisfatti. Praticando l'allenamento e la comprensione ogni individuo raggiunge questo stato. Più esigenza dà più problema. I bisogni devono essere ridotti. Quindi il giusto rapporto con l'esigenza è la riduzione, non l'aumento. Riducete l'esigenza. Da dove vengono le esigenze?
9. Dagli stimoli. Noi siamo circondati da stimoli infiniti; sono interni ed esterni e nascono continuamente. Se non c'è la coscienza pura troviamo solo gli stimoli. Senza stimoli non c'è la esigenza. La fame o sete è uno stimolo; andare al cinema o rubare un oggetto, arrabbiarsi o pregare, comprare una scarpa o un fiore, meditare o godere: tutto nasce dagli stimoli. Se

¹ Se mettiamo sabbia sulla mano non resta nulla, se mettiamo acqua ci resta qualcosa in mano, se mettiamo il miele resta trattenuto, non va via: così deve essere la buona memoria.

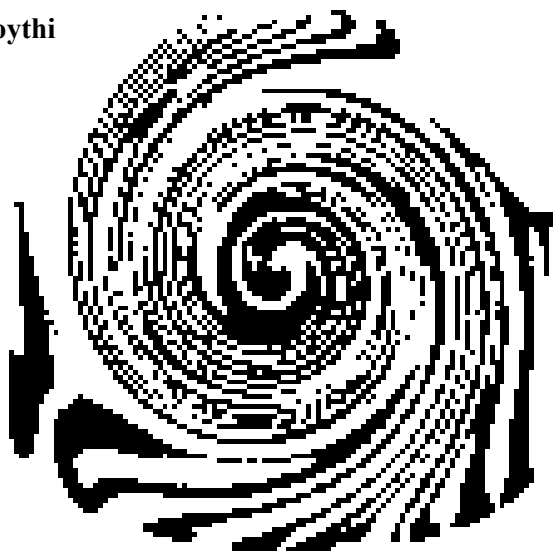
² Arjuna, l'eroe del poema epico Mahabharata, seguendo il Dio Krishna fa la guerra come un Yajna (dedizione) al Dio; invece un demone fa un Yajna contro il dio, così una dedizione diventa una guerra.

seguiamo ogni stimolo aumenta l'esigenza; se lo ignoriamo ci provoca disturbi e malessere³. Possiamo, allora, imparare a raccogliere e ascoltare gli stimoli elevati, che sono pochi ma rimangono lungo tempo, mentre gli stimoli bassi nascono veloci come i funghi e talvolta contengono anche il veleno. Abbiate stimoli elevati!

Da dove nascono gli stimoli?

10. Dalla sensazione. La sensazione cambia continuamente, se teniamo una sensazione continua di soddisfazione, che è uno stato elevato e contemplativo, gli altri stimoli non vengono più. Nello stato di meditazione non abbiamo gli stimoli e neanche le esigenze perché stiamo nella contemplazione. Nello stato di apatia o sonno non abbiamo gli stimoli ma neanche la soddisfazione. Quindi dobbiamo mantenere una sensazione di soddisfazione pienamente in tutta la vita, qualunque avvenimento accada. Lo stato di soddisfazione non vuol dire apprezzare il mondo, ma apprezzare il proprio io puro. Avendo questa soddisfazione possiamo aiutare e migliorare il mondo⁴. In verità se c'è o non c'è dobbiamo sentire che sempre c'è. Nella realtà sentiamo le cose che veramente non esistono, viceversa cosa esiste in verità non lo sentiamo. Questa è illusione.

Joythi



³ Se per esempio blocchiamo Apana Vayu (meteorismo), questo provoca Vata disturbi

⁴ Per esempio quando un uomo soffre perché muore di fame, non può apprezzare. Dobbiamo perciò dare aiuto e migliorare la situazione di chi soffre, senza perdere la forza, la pace e la contentezza del nostro proprio Sé.

ALTROLOGIA

Disponibilità

“Disponibilità” significa

“di + pone + abilità”.

Pone significa mette: mette in abilità di ogni situazione. Rispondere a ogni situazione in modo adeguato, cioè essere armonia e gioia, sentire l'amore in ogni accadimento nel nome del Dio. L'avanzamento può essere bene o male, ma non rimane mai sempre eguale.

Le situazioni e sensazioni cambiano continuamente. Dobbiamo sentire il grande amore di Dio e avere la forza e la chiarezza per affrontare i cambiamenti agganciandoci al Dio con la forza che Egli ci dà. Questa è grande abilità; così rimaniamo sempre disponibili per noi stessi e per gli altri. Sappiamo che ci sono grandi alluvioni che vengono e vanno lasciando la loro traccia. Noi ci mettiamo in disponibilità per affrontare la traccia. Essere in abilità per mettere/sistemare/ordinare se stessi. Dobbiamo trovare un accordo con ogni situazione e sensazione. In verità stiamo in una armonia infinita. Tu e Io sono parte del Dio. Sentiamo la nostra disponibilità di essere l'Assoluto. La grande disponibilità è avere il Niente, essere vuoto. Meditiamo sul grande Vuoto per percepire la compassione infinita.

IL RAPPORTO CON IL KARMA

Ci sono due vie per seguire il Karma:

1. secondo la legge del Karma
2. al di là della legge del Karma

Ci sono tre possibilità di affrontare il flusso del Karma:

- a) Pagare il debito, faticando e sforzandoci (via che normalmente ci dà la sofferenza, come effetto delle cause delle azioni precedenti).
- b) Migliorare l'effetto delle cause sempre secondo la legge del Karma, attraverso la buona comprensione, la buona volontà e la buona azione che riduce il peso della vita.
- c) Vivere al di là della legge del Karma: attraverso la pratica della trascendenza risvegliare la coscienza a un livello di purezza, di amore e di gioia.

Alla prossima.....

Yoga

,... (Continua dal numero 4)

Nahfk;

Questa volta vediamo la *posizione di Padmasana e Siddhasana per meditare.*

SIDDHASANA

SIMBOLO: il Saggio. *Sid* significa sapienza, *Siddha* significa Saggio. *Siddhi* significa potere mistico. Siddhasana è una posizione statica e dona grande potere mistico. Il controllo di Hasti e Alambus Nadi eleva l'energia riproduttiva in intelligenza riducendo i desideri sessuali.

TECNICA

Sedete sul pavimento, preparate le caviglie con una rotazione di massaggio, piegate la gamba sinistra e premete il tallone sotto la zona genitale (perineo), piegate la gamba destra e mettete con pressione il tallone sopra la zona genitale (pube), il piede destro sopra il piede sinistro, cercate di inserire il piede destro tra i muscoli della coscia e del polpaccio della gamba sinistra. Le ginocchia sono sul pavimento, testa, collo e spina dorsale allineati, mantenete la schiena diritta. Respirate profondamente e meditate nel silenzio sentendo la felicità.

COSTI:

Fisicamente: Zero, Fisiologicamente: Zero, Psichicamente: Zero, Il tempo: dieci minuti

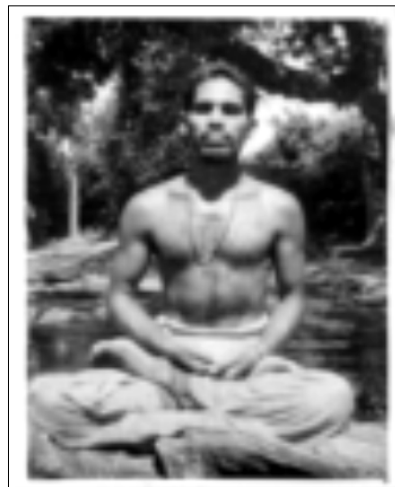
BENEFICI

Produce un senso di pace, stabilisce la forza della mente. La pressione esercitata sul perineo stimola Muladhara e Svadhistana Chakra controllando Hasti e Alambus Nadi che trasformano l'energia riproduttiva in energia spirituale. Aumenta l'intelligenza.



PADMASANA

SIMBOLO: Il fiore di 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.



La pratica regolare del Padmasana stimola Ida e Pingala Nadi provocando il sentimento della tenerezza e compassione come il fiore di loto. Grazie al Padmasana si rafforza il funzionamento del cuore.

TECNICA

Piegate il ginocchio destro e, aiutandovi con le mani, portate il piede destro verso la coscia sinistra e mettetelo sopra la coscia vicino all'anca con la pianta rivolta in alto; il tallone deve premere la parte bassa dell'addome. Ora mettete il piede sinistro allo stesso modo sulla coscia destra. Raddrizzate la spina dorsale e appoggiate le mani sulle ginocchia in Chin Mudra. Rilassando tutto il corpo e la mente, meditate sulla compassione.

COSTI:

Fisicamente: dà ad alcuni un po' di dolore all'inizio, Fisiologicamente: zero, Psichicamente: forse un po' di fatica all'inizio, Il tempo: dieci minuti.

BENEFICI

Produce un senso di pace, stabilisce la concentrazione della mente. Il suo aspetto terapeutico è calmare il sistema nervoso, perché la pressione dei talloni chiudendo Ida e Pingala Nadi consente di controllare la mente. Bloccando il flusso di sangue nelle gambe ne permette una maggiore presenza a livello delle cavità toracica, pelvica e addominale. Normalizza il battito del cuore. Favorisce l'eliminazione della flatulenza gastrica.

– Alla prossima...

AYURVEDA

MAHNTjh

(...continua dal numero 4)

Lezione 5

L'AYURVEDA considera la vita umana in tutte le prospettive. Non si preoccupa tanto di dare i mezzi per una guarigione sintomatica, al contrario dà molta più importanza alla prevenzione delle malattie per una vita in benessere. Si può dire che l'Ayurveda è una scienza del vivere quotidiano.



I suoi principi basilari sono:

- (1) La visione dell'uomo come un microcosmo che rispecchia il Macrocosmo.
- (2) La teoria di Panchamahabhuta (teoria dei cinque elementi di base)
- (3) La teoria dei Triguna (Tre attributi)
- (4) La teoria dei Tridosha (Tre energie primordiali)
- (5) La teoria di: Dosha – Dhatu - Mala (Tre energie - sette tessuti - tre scorie)
- (6) La teoria di: Samanaya - Vishesh (teoria comune e speciale dei venti Attributi)
- (7) La teoria di Dravyaguna Karma (le azioni delle Sostanze)
- (8) La teoria di Rasa Virya Vipaka (Gusto, Potenza, Effetto).

FONDAMENTI DI AYURVEDA

1) L'UOMO E' IL MICROCOSMO DEL MACROCOSMO

2) TEORIA DEI CINQUE ELEMENTI

L'uomo è un microcosmo del macrocosmo della natura. I cinque elementi di base (Mahabhutas) presenti in natura sono presenti anche nell'essere umano. Il primo elemento è AKASH (Etere). Nel corpo umano ci sono molti spazi che sono manifestazioni dell'elemento AKASH. Questi spazi sono: naso, tratto respiratorio, bocca, tratto gastro-intestinale, addome, torace, vasi sanguigni e linfatici, tessuti e cellule.

Il secondo elemento è VAYU, che quando è in movimento è conosciuto come Aria. Nel corpo umano VAYU si manifesta come i movimenti dei muscoli, le pulsazioni del cuore, l'espansione e contrazione dei polmoni, il movimento dello stomaco e degli intestini. I movimenti sensori, motori e gli impulsi nervosi sono governati dai VAYU del corpo, come tutti i movimenti in natura sono governati dai VAYU Panchamahabhuta.

Il terzo elemento è AGNI (Fuoco). Il Sole è l'origine del fuoco e della luce. Nel corpo umano l'origine del fuoco è il metabolismo. AGNI lavora nel sistema digestivo come anche nella materia grigia delle cellule cerebrali. Si manifesta come intelligenza. Il fuoco attiva anche la retina che percepisce la luce. Così la digestione, la temperatura del corpo, la visione e il processo del pensare sono tutte funzioni di AGNI nel corpo umano. Il sistema degli enzimi e tutti i metabolismi sono controllati da questo elemento.

Il quarto elemento è APPU (Acqua). E' essenziale per il funzionamento proprio di vari sistemi nel corpo, organi e tessuti. Si manifesta nelle secrezioni dei succhi gastrici e come plasma, muco nelle membrane e citoplasma nelle cellule.

Il quinto elemento è PRITHWI (Terra), che costituisce tutte le sostanze viventi e non viventi nella loro forma solida. Nel corpo umano le ossa, le cartilagini, i muscoli, i tendini, la pelle, i capelli etc. sono strutture solide, e tutte sono formate dall'elemento Terra.

Così, i cinque elementi sono presenti nel cosmo e sono presenti anche nel corpo umano. Quindi l'uomo è microcosmo del macrocosmo.

Alla prossima.....

CUCINA AYURVEDICA: LA CIPOLLA

Nome latino:

Nome sanscrito:

Nome Tamil:

Virya (energia) :

Dose giornaliera consigliata:

Azione sui Dosha:

Azione su Agni: aperitivo

Un uomo cieco, trovò un lavoro che consisteva nel pulire le cipolle in cucina. Dopo un po' di tempo la sua vista cominciò a migliorare. Il padrone per cui lavorava era un medico Ayurvedico, e capì che la sua vista era migliorata perché le cipolle hanno una particolare proprietà.

Un proverbio indiano dice: la cipolla vale come gli occhi.

La ricetta:

+++++++?????++++++

Ingredienti per una persona:

■
■
■

Modo di preparazione:

La cipolla è un bulbo e contiene l'85% di liquidi, olio, azoto, zolfo, zucchero, ecc. Ha un'azione diuretica, facilita le mestruazioni, ammorbidisce la pelle, facilita l'espulsione del catarro, è un antisettico, nutritivo, tonico, afrodisiaco, invoglia l'appetito però è un cibo pesante da digerire, e come è risaputo ha un odore sgradevole.

Uso nei disturbi comuni:

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

Raffreddore: inalare alcune gocce di cipolla.

Disturbi degli occhi: mescolare 4 parti di miele e 4 parti di succo di cipolla, quindi applicare alcune gocce sugli occhi.



Disturbi dei denti e delle gengive: pestare 4 parti di cipolla e una di finocchio fino a ottenere una crema, lasciare asciugare l'impasto all'ombra.

Quando l'impasto è secco bisogna fumarlo: si avrà una accentuata salivazione, che bisogna sputare.

Mal di gola: applicare una pasta di cipolla (cipolla ridotta in poltiglia) sulla gola.

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

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

-Alla prossima.....Joythi

parte 2°



IL MISTERO DELL'ENERGIA

L'esistenza della rete di energia della terra era nota ai popoli antichi che, oltre che

sfruttarla per tracciare sentieri, usavano i centri più energetici come luogo di culto sui quali costruivano i loro templi, siti spesso associati a sorgenti d'acqua. Con l'avvento del Cristianesimo i templi furono distrutti e le chiese furono costruite sopra i templi, continuando così ad usufruire dell'energia del luogo.

I canali di energia terrestre possono essere "coltivati" dall'uomo, così che l'energia continui a scorrere ed anche a rafforzarsi, esattamente come nell'uomo i meridiani¹ dell'agopuntura sono stimolati dall'agopunturista o i canali di irrigazione di un podere sono tenuti ben funzionanti dall'agricoltore.

Cominciamo ad avvertire come le nostre energie emotive influenzino la materia: per esempio, entrando in una stanza o in un luogo sconosciuto percepiamo immediatamente sensazioni piacevoli e spiacevoli in relazione all'energia di quel posto; quello che stiamo sentendo non è altro che il vissuto del luogo, la qualità delle vibrazioni che persone o avvenimenti passati hanno emanato ed impresso in quello spazio.

L'interazione con le energie (energie dell'osservatore e della cosa osservata) non solo ci fa capire quanto si sia in costante collegamento con l'oceano di forze intorno a noi, ma sta diventando determinante per il ricercatore scientifico, che esplora forme di energia sempre più sottili. Infatti, più ci si addentra nell'energia sottile, più si nota l'interazione tra il pensiero, l'atteggiamento della persona e le energie che la circondano. Ciò è evidente, ad esempio, nell'attuale

tentativo di provare le basi energetiche dell'omeopatia, in cui si vuole dimostrare che l'acqua² può conservare la memoria delle vibrazioni di altri elementi non più presenti in essa.

Il cervello è la parte più misteriosa e complessa del corpo umano. Fisicamente il cervello è una massa grigio-rosa di circa un chilo e mezzo di peso, costituita da oltre cento miliardi di cellule nervose chiamate neuroni, che necessitano per il loro funzionamento di una quantità di energia assolutamente sproporzionata al loro peso. Questi neuroni possono essere grossolanamente paragonati a tante meduse, i cui filamenti si collegano e si intrecciano in una trama tridimensionale con le altre cellule per "creare" pensieri. Il cervello non è il ricevitore passivo di ciò che ci accade nella vita, benché tanta gente pensi che funzioni in questo modo. Guardando più attentamente si nota che il cervello è diviso in due emisferi, così diversi per lavoro, funzione ed uso che sembrano due diversi cervelli: il cervello destro e il cervello sinistro. Il sinistro è principalmente preposto alla logica, al calcolo, al pensiero analitico e all'azione. Il cervello destro interessa la creatività, l'intuizione, la sensitività, la spiritualità: le donne più degli uomini usano questo emisfero. Non vi è superiorità tra i due emisferi, essi interagiscono in continuazione quando pensiamo o agiamo, dimostrando una grande plasticità nella capacità di modellarsi sull'esperienza o sulla necessità del momento.

Ad esempio, in situazioni nuove per noi, quando non sappiamo come comportarci, il cervello destro ha un ruolo essenziale nello stabilire un nuovo codice di comportamento; quando questo codice è stato stabilito, l'attività mentale viene trasferita all'emisfero sinistro.

Un altro esempio è quello del musicista, che crea musica con l'emisfero destro (e

¹ In India vengono chiamati Nadi (canali) e i punti Varma/Marma (punti energetici) sono stimolati con Varma terapia

² Nell'Ayurveda l'acqua rappresenta Kapa Dosha che governa la memoria.

**noi la apprezziamo con la stessa parte),
ma per elaborarla e comunicarla a noi
deve usare il sinistro.**

**La sostanza energizzata che
chiamiamo cervello rivela il continuo
collegarsi e ricomporsi di reti neuronali
(il pensare) come attività elettrica sulla
superficie della pelle, con onde veloci o
lente a seconda dell'attività mentale.**

G. Calabretto

Continua





ABYANGAM

(Massaggio)

Si tratta di una disciplina olistica nata in India in grembo all'Ayurveda. Il termine Abyangam, generalmente tradotto con massaggio, rivela degli altri aspetti più interessanti e profondi. *Abyangam*, non è solo una tecnica di massaggio. Si tratta di una disciplina ben più complessa. Accanto alle svariate tecniche di massaggio abbiamo le manipolazioni e le applicazioni.

Dal punto di vista strettamente linguistico si compone di due parole: *abyasa*- esercitare e *angam*- corpo. Si tratterebbe, quindi, di esercitare- esercitarsi del corpo, per il corpo e nel corpo. L'Abyangam si rivolge all'uomo nella sua globalità. All'interno di questa globalità, il corpo funge da tramite alla mente, alle emozioni (cuore), ai Chakra, ai vari involucri energetici e, non per ultima, all'Anima.

L'Abyangam presuppone una comunicazione sia da parte di chi lo riceve e sia da chi lo dona. Non è possibile praticare Abyangam in modo meccanico. Ci vuole ascolto di sé e dell'altro, rispetto, compassione (non pietà) e soprattutto Amore. Queste doti non vanno lasciate in un cassetto al buio e tirate fuori all'occorrenza. Sono presenti e vanno coltivate giorno per giorno con pazienza e fiducia. Abyangam è un'esperienza che si rinnova ogni volta: ciascun individuo ha il suo Abyangam, che varia di volta in volta, anche nello stesso giorno. Abyangam è una preghiera, una meditazione dinamica.

La finalità dell'Abyangam è quella di "curare, superare le malattie, stabilizzare l'energia, prevenire, mantenere un buon benessere psicofisico, eliminare o ridurre i disturbi dovuti all'invecchiamento (libro "Abyangam", p.14). Abyangam è uno studio sull'individuo. Ecco, quindi, come vedremo in seguito, l'importanza della diagnosi. I Veda parlano di: fortificare, rilassare, ringiovanire, allungare la vita, migliorare il sonno, migliorare la vista, migliorare la pelle, la carnagione, eliminare l'eccesso di *dosha*, aumentare le difese immunitarie, aumentare la resistenza alla fatica, aiutare ad affrontare l'ansia e lo stress (libro "Abyangam", p. 5).

Come? Seguendo tre principi fondamentali comuni all'Ayurveda. Si tratta, innanzitutto, di purificare: pulire i canali (*srota*), espellere le tossine (*ama*), pulire i canali energetici, alleggerire la mente dai troppi pensieri. L'Abyangam svolge un ruolo fondamentale nella pratica del *Panchakarma*. (Il *Panchakarma* è un trattamento ayurvedico di purificazione che dura più giorni e include svariate pratiche come il vomito, la purga, i clisteri. Per notizie più approfondite sull'argomento si rimanda a: "Ayurveda", pp.168- 174). Dopo la purificazione viene il rilassamento che riguarda tutto l'organismo fisico, spirituale, mentale. Inoltre si fortifica, in altre parole si aiutano i vari apparati (circolatorio, respiratorio, digestivo, nervoso ecc.) a funzionare meglio. Si dà energia, si stimola... Ed infine, viene la cura appropriata per curare il singolo disturbo o per prevenire.

Questi tre principi si applicano tenendo presente la costituzione (*dosha*) del singolo individuo. L'Abyangam purificando, rilassando e fortificando predispone il corpo, la mente, il cuore e l'Anima ad essere soddisfatti, chiari, limpidi, contenti, sani e pronti ad affrontare il proprio karma con tranquillità e fiducia in Dio.

L'Abyangam dona Armonia sia a chi lo pratica sia a chi lo riceve. "Armonia" significa accordo. Un accordo tra l'interno e l'esterno, noi e il mondo. Armonia, scrive Joythi è armonia tra i *dosha*, tessuti, scorie e mente ("Ayurveda", p. 26). L'armonia porta con sé l'apprezzare se stessi e l'ambiente dove si vive. Si tratta di un apprezzare critico che cambia e migliora. Apprezzare significa essere soddisfatti di sé e di quello che si fa accettando anche i propri errori. Come fare per arrivare all'Armonia? Swami Joythi sempre risponde: NON FARE NIENTE.

- Giovanna Failoni



AUSTHAM

Preparati Ayurvedici

Joytinat, Genova - 16126, Via Balbi, 33/29 (Italia). Tel./ Fax 010/2758507

I prodotti ayurvedici alimentari sono coadiuvanti dei disturbi sotto elencati.

Listino prezzi in vigore fino al 15 settembre 2000 ad esclusivo uso di professionisti.

PRODOTTI ALIMENTARI PER LA SALUTE

PRODOTTO	INDICAZIONI	COMPONENTI AYURVEDICHE PRINCIPALI	DOSAGGIO	PREZ	CONF.
Kumari Kalpa	ittero, ascite, stimola il fegato	Aloe vera	1 comp. 3 volte al dì dopo i pasti con acqua calda	20	50 tab.
Niragada tisana	disintossica l'organismo, regolarizza, flatulenza	estratto di terminalia chebula, piper longum	bollire 1 cucchiaino. in 1 tazza d'acqua	50	60 gr
Niragada Vati	disintossica l'organismo, regolarizza flatulenza	estratto di terminalia chebula, piper longum	2/3 comp. al dì con acqua calda	50	75tab.
Pita Samaka	indigestione, acidità, bruciore, colite, mal di testa, influenza	aegle marmelos	2 comp. 3 volte al dì	20	50 tab.
Shankavati	mal di pancia, colite	asafoetida, salgemma, zingiber officinale	2 comp. 3 volte al dì dopo i pasti con acqua calda (meglio se succhiate)	20	100 tab.
Swarna	tonico per il cuore, immunizzante	oro purificato	1 comp. al dì con latte	30	30 tab.
Swaskut. Vasasin	asma, tosse, mal di gola, bronchite, raffreddore	piper longum, zigeber officinale, glycyrrhiza glabra	2 comp. 3 volte al dì a stomaco vuoto	20	50 tab.
Shanti Vati	rilassante	centella asiatica, jatamansi	2 comp. 2 volte al dì con acqua calda	25	75 tab.
Shanti The	rilassante	centella asiatica, jatamansi	bollire 1 cucchiaino in 1 tazza d'acqua	10	35 gr.
T.P. Goggul	obesità, artrite, artrosi	commiphora mukul	2 comp. 3 volte al dì	20	100 tab.
Vaira Vati	anabolico, energetico, risveglia le potenzialità della mente e del corpo	witania somnifera	2/3 comp. al mattino dopo colazione	25	75 tab.

OLII SPECIFICI PER IL CORPO E PER L'ABYANGAM (MASSAGGIO)

Vata Tailam	riscaldante, tonificante, per dolori	olio di sesamo, estratto di terminalia chebula, iperico, canfora, asparagus racemosus	si applica con massaggio	15 150	100 ml 1000 ml
Pita Tailam	rinfrescante, calmante	olio di sesamo, estratto di curcuma longa, eclipta alba	si applica con massaggio, indicato per la testa	15 150	100 ml 1000 ml
KapaTailam	sciogliente, drenante	olio di sesamo, piper longum	si applica con massaggio	15	100 ml
Dhara Tailam	calmante per i tessuti nervosi, corregge i Dosha	olio di sesamo, sida cordifolia, latte	si usa nel trattamento Dhara e Sirovasthi	150	1000 ml
Basti Tailam	tonificante, corregge Vata Dosha	olio di sesamo, estratto di terminalia chebula,	iniettare per via rettale	150	1000 ml
Padma Tailam	aiuta il cuore	olio di sesamo, estratto di fiori di loto	si applica con massaggio	15 250	60 ml. 1000 ml
Pinda Tailam	tonificante	olio di sesamo, cera d'api, iperico, asparagus racemosus	si applica con massaggio	15	60 ml 1000 ml
Sandana Tailam	calmante	olio di sesamo, estratto di sandalo	si applica con massaggio	15 250	60 ml 1000 ml
Mallihai Tailam	eccitante	olio di sesamo, estratto di gelsomino	si applica con massaggio	15	50 ml 1000 ml

Jiva Tailam	tonificante, per la gola	olio di sesamo, estratto di emblica officinalis	per gargarismi	15	60 ml
Karna Tailam	tonificante, per le orecchie	olio di sesamo, ferula assafoetida	si mettono 2 gocce nelle orecchie	10	10 ml
Netra Tailam	rinfrescante, per gli occhi	olio di sesamo, ricino, estratto di terminalia chebula	si mettono 2 gocce negli occhi	10	10 ml
Nasika Tailam	per il raffreddore, sinusite, allergie respiratorie	olio di sesamo, estratto di cyperus rotundus	si mettono 3/4 gocce nel naso	10	10 ml

CREME SPECIFICHE PER IL CORPO E PER L'ABYANGAM (MASSAGGIO)

Vata crema	per pelli secche, tonificante	olio di sesamo, estratto di terminalia chebula	si applica sul corpo	30	100 gr.
Pita crema	per pelli delicate	olio di sesamo, estratto di curcuma longa, sandalo	si applica su corpo e viso	30	100 gr.
Kapa crema	per pelli grasse, drenante	olio di sesamo, estratto di piper longum	si applica sul corpo	30	100 gr.
Pada crema	per tagli nei piedi	preparati ayurvedici	si applica sui piedi	25	50 gr

PODI SPECIFICHE PER IL CORPO

Abyangam Podi	per pelli secche, tonificante	polvere di terminalia chebula	si applica sul corpo come una maschera	20	50 gr.
Kapa Podi	per pelli grasse, drenante	piper longum	si applica sul corpo	20	50 gr.
Rasadanti (dentifricio)	controlla gengivite, piorrea, stomatite	estratto di terminalia chebula, acacia arabica	Si usa come un dentifricio mattina e sera	15	40 gr.

PRODOTTI CULINARI

Masala	digestivo	curcuma coriandolo, cumino, cardamomo	si usa in cucina	10	50 gr
Rasam	aperitivo, digestivo	curcuma, piper longum, coriandolo, cumino	brodo	10	50 gr.
Gruta (Ghi) (condimento)	riequilibra i Tridosha, rinfrescante, ringiovanente	burro, asparagus racemosus	assumere 1 cucchiaino con ½ cucchiaino di miele	15	80 gr
Olio di sesamo	olio leggero per friggere (non oltre i 200 gradi)	olio di sesamo puro	per prevenzione dei disturbi della menopausa assumere 1 cucchiaino	25	½ l.
Sukkunir	corregge il metabolismo, energetico	coriandolo, cannella, zenzero	bollire un cucchiaino in una tazza d'acqua (sostituisce the e caffè)	15	75 gr.

DISPENSE

Yoga, Yoga Terapia, Alimentazione Lit. 20.000
Bramma Suddhi (sequenza di respirazione),
Surya Namaskar (saluto al sole) Lit. 5.000

LIBRI

Ayurveda (conoscenza della vita), Lit. 30.000
Abyangam (massaggio ayurvedico), Lit. 30.000
Thaimai (maternità) Lit. 30.000

ALTRE

Pulisci-lingua per raschiare la lingua Lit. 5.000
Lota per il lavaggio delle narici Lit. 25.000
Sutranetti per il lavaggio delle narici Lit. 10.000

VAIRA (Chayavana Prash)

Ricostituente.

Assumere 1 cucchiaino 3 volte al giorno con acqua o latte tiepido.

Confezione: 225 gr.

Prezzo: 25.000



Per informazioni,

Joytinat -

Via Balbi 33/29 - 16126 - Genova. Tel/Fax - 010/2758507 - Email - Joytinat@libero.it

CHIEDETE AL MAESTRO JOYTHI

In questa pagina Swami Joythi risponderà alle vostre domande in generale per ciò che riguarda il benessere del corpo, della mente e dello spirito.

D. Sono uno studente, non sono un super intelligente nella scuola ma nella vita quotidiana sono intelligente; come tenere la mente in uno stato di equilibrio? - Sana

R. È importante seguire qualcosa che ti dà gioia; studiare i libri è molto utile ma avere la conoscenza non è solo studiare.
Forse tu imparerai in altri modi.
Chiedi a te stesso!
Cosa è buono per me?
Cosa veramente mi fa piacere?
La risposta per entrambe le domande deve essere una sola.
La meditazione ti aiuterà a trovare la risposta.
Se trovi tale risposta seguila con sincerità e con forza senza fermarti, questo è il tuo dovere nella vita.
Il tempo fortificherà te ed aiuterà anche gli altri.
Questo è il tuo successo e la tua gioia.

D. Cosa è la coscienza superiore? - Erica

R. Essere nello stato spirituale con assenza di razionalità ed emotività. Nella vita quotidiana stiamo sempre con la coscienza superficiale con lo stimolo dei neuroni e le emozioni locali non profonde. Se usciamo da questo stadio entriamo nella profondità della coscienza superiore; per essere nella coscienza non serve l'aiuto del sistema nervoso né del cuore, ma serve sempre avere una buona profondità del Cuore!



D. “Che cos’è il dolore?” - Francesca

R. Il dolore è un segnale. La nostra reazione al dolore è diversa a seconda dei condizionamenti che abbiamo ricevuto (educazione, abitudini, cultura).

Nella civiltà occidentale, specialmente negli ultimi 50 anni, ci siamo abituati a rifiutare il dolore: appena si presenta cerchiamo di eliminarlo al più presto col ricorso ai farmaci, perdendo così la capacità innata di tollerare ed aspettare che l'organismo metta in atto le sue forme di difesa. Dobbiamo riappropriarci di questa capacità perduta, sviluppando la tolleranza in modo da eliminare questo condizionamento e riprogrammare la nostra reazione al dolore. Come? Con la disposizione mentale ad accettare il dolore e con il rilassamento. Qual è il meccanismo mentale che scatta quando avvertiamo il dolore? In un punto del cervello arriva lo stimolo doloroso che dà origine ad una serie di pensieri a catena, legati all'esperienza individuale del dolore (es.: non sopporto di star male perché mi impedisce di fare una passeggiata, andare a lavorare, ecc.). In un altro punto del cervello esiste certamente un'esperienza di piacere, che però non viene fuori in quanto i pensieri negativi richiamano altri pensieri di quel tipo, legati a precedenti esperienze. La mente ne viene occupata in modo fitto e totale, fino ad essere offuscata dall'Ego. Dobbiamo imparare, quando avvertiamo dolore, prima che i pensieri legati all'esperienza dolorosa siano dominanti sugli altri, ad agganciare quelli legati ad un'esperienza positiva, piacevole. Questo è possibile con il rilassamento, con la meditazione. La meditazione sostituisce la vecchia memoria (il karma) con una nuova memoria, portandoci alla liberazione.

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

Nome-Mantra

In

questa sezione il maestro spiega la sua teoria a riguardo

della sapienza Nome-Mantra.

È vero, la vita è bella, o può essere comunque diversa secondo ogni individuo.

“Aom Namashivaya” è un Mantra conosciuto nella cultura indiana come una energia potenziale, è il nome del dio Shiva.

A O M è un suono primordiale, l'origine di tutto l'universo: < A > creazione, < O > mantenimento, < M > distruzione / unione. È detto il Bigia-Mantra (seme del suono sacro), manifesta la vita. È il nome dell'universo, viene messo davanti a ogni mantra, quindi anche di fronte a “Namashivaya”. Nama significa adorazione, venerazione, devozione, compassione. Letteralmente significa: non c'è io, Tu (Shiva), sei tutto.

Shiva significa letteralmente “viene e va”, è il flusso della vita, il respiro che viene e va ciclicamente. Namashivaya significa “io non sono il flusso della vita, ma sono Tu (Shiva)”.

Ci sono 5 sillabe nella parola Namashivaya: in Tamil si scrive: e - k - rp - th - a .

Queste sillabe significano i cinque elementi che costituiscono il ciclo della ruota della vita.

L'essenza dei cinque elementi contiene in sé le basi dei cinque concetti di creazione, donazione, conservazione, devozione e unione. Anche nella vita di ogni individuo, questi cinque principi basilari devono essere seguiti in ogni azione. Qualunque problema o difficoltà deve essere risolto avendo tali principi come basi.

Questo principio si vede anche nella matematica. In matematica c'è sempre un problema da risolvere, e questo problema viene risolto su queste basi:

- x moltiplicazione, significa la creazione: attraverso la capacità di creazione, produzione, espansione e manifestazione si può risolvere il problema della vita
- : divisione, significa la devozione: attraverso la capacità di donazione, condivisione e

compassione si può risolvere il problema della vita.

+ addizione, significa connessione: attraverso comunicazione, conservazione e partecipazione si può risolvere il problema della vita.

- sottrazione, significa l'annullamento: attraverso riduzione e rinuncia si può risolvere il problema della vita. La riduzione arriva infine al fondo, all'annullamento, allo zero.

Possiamo considerare lo zero come entità Assoluta. Dallo 0 assoluto i numeri possono salire 0, 1, 2, 3, oppure scendere 0, -1, -2, -3....., all'infinito in entrambe le vie.

L'Assoluto è uno e infinito, ma presente in varie forme e significati, però in verità è l'Assoluto e niente altro; così dal numero zero “0” tutti gli altri numeri appaiono, e ad ogni numero attribuiamo un suo speciale valore diverso dagli altri, però il numero non ha alcuna esistenza di per se stesso, è soltanto un derivato dello zero. Con i numeri poi effettuiamo delle operazioni, le quali hanno una conseguenza. Il risultato della operazione può essere corretto o scorretto, però è sempre un numero, e i numeri non vengono cambiati nella loro sostanza qualunque sia l'operazione che si è effettuata: restano sempre un derivato dello zero, un suo riflesso...

In queste mie riflessioni i numeri rappresentano l'Assoluto (il Dio), ed il risultato dell'operazione rappresenta il Karma. Il destino può essere bene o male, come il risultato dell'operazione matematica. Come correggiamo gli errori di operazione dopo un buon allenamento nella matematica, così possiamo migliorare l'effetto del destino in positivo e farlo annullare come Zero. E fin d'ora voglio sottolineare come il numero

rimanga puramente se stesso nel risultato dell'operazione, ad indicare come l'Assoluto (cioè il numero) sia sempre presente nel Karma.

Come ogni individuo esprime le sue particolari qualità nel destino della vita, così si distinguono vari insiemi di numeri che esprimono determinati significati diversi.

Si possono classificare cinque qualità di numeri: *numeri naturali*, *numeri interi*, *numeri razionali*, *numeri reali*, *numeri complessi*.

Anche l'individuo comprende cinque qualità:

- *vera natura*,
- *condizionamento* (destino),
- *esperienza (intellettuale) che si può trasmettere*,
- *esperienza (emozionale) per la crescita individuale*,
- *sogni*.

I *numeri naturali* sono l'insieme dei numeri positivi (0, 1, 2, 3). Essi rappresentano la nostra *vera natura*.

I *numeri interi* sono l'insieme dei numeri sia di segno negativo che di segno positivo (... , - 2, - 1, 1, 2, ...). Essi comprendono la nostra vera natura ed anche il *condizionamento* che ci proviene dall'ego, dai desideri e dall'attaccamento.

I *numeri razionali* sono tutti i numeri esprimibili come rapporto fra due numeri interi (1/1, 1/3, -3/3, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$...). Essi rappresentano quel bagaglio di *esperienza* che gli individui possono trasmettere gli uni agli altri.

I *numeri reali* contengono quelli naturali, interi e razionali e sono tutti i numeri (0, 1, - 2, - 4, 2/13, 4/16, π , e,...). Essi rappresentano tutta l'esperienza: sia quella spiegabile, sia quella che non si può trasmettere da un individuo ad un altro, e deve (o può) diventare bagaglio dell'*esperienza individuale*.

I *numeri complessi* contengono tutti i numeri reali e comprendono anche numeri definiti da radici quadrate di numeri negativi, che danno come risultato l'infinito (es. $\sqrt{-25}$). Essi comprendono lo spiegabile (la componente razionale), l'inspiegabile (la componente reale non appartenente a quella

razionale), e il sogno (l'inspiegabile perché è irreale).

Fondamentalmente ci sono nove numeri che si riferiscono alla creazione del cosmo. Questi numeri aiutano l'uomo a scoprire il proprio sé e la sua relazione con gli altri. Facendo semplici calcoli con i numeri matematici si possono determinare cinque aspetti fondamentali che spiegano il flusso della vita. Questi aspetti sono *l'anima*, *il Karma*, *la mente*, *l'energia* e *il corpo*.

L'anima insieme con il suo bagaglio di Karma, mente, energia e corpo fa un lungo viaggio sotto forma di *tempo*. Se il viaggio si ferma, il tempo sparisce.

Il tempo è un viaggio ciclico, viene e va: quando il silenzio si scioglie nasce il tempo¹, poi cresce muovendosi come la vita. La vita dell'uomo è come un orologio; come il meccanismo energetico nell'orologio, l'uomo ha l'anima come un centro che *stimola* il flusso della vita. Nell'orologio c'è una lancetta che indica (guida) le ore, così nella vita c'è un'energia (sapienza) per *indicare-guidare* verso il Centro²; i numeri dell'orologio rappresentano lo *scopo* della vita (materiale e spirituale); il movimento della lancetta dell'orologio indica la *scelta dello stile* della vita dell'individuo.

Il silenzio - 0 secondi - diventa nel flusso della vita minuti, ore, giorni, settimane, mesi, stagioni, anni e così via... Nel calendario Indù ci sono soltanto 60 anni³ che si ripetono ciclicamente. 4000 cicli creano 24.000 anni terrestri che il sole impiega per girare attorno al suo centro⁴, ruotando nel contempo su se stesso. Questi 24.000 anni corrispondono ad un giorno del sole, cioè due fasi: il dì e la notte.

Nella prossima uscita spiegherò le caratteristiche e il significato dei numeri..- Joythi

¹ Il silenzio è lo stato di non manifestazione, mentre l'occupazione del tempo è manifestazione.

² Il centro è la nostra origine, cioè il Brahma

³ Nel prossimo giornalino daremo i nomi di tutti e 60 gli anni in ordine.

⁴ Ogni cosa deve avere la sua anima, che è il suo centro. Anche il sole ha il suo centro (mitologicamente gli Indiani dicono che questo centro è Brahma). Il sole per percorrere il cammino attorno al suo centro una volta impiega 24.000 anni terrestri, che sono il tempo in cui attraversa tutti i segni zodiacali.



Attività 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 terapisti*
- *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*

E da quest'anno offre anche:

**Corso di Naturopatia
Secondo la tradizione indiana**

In tre livelli:

- **Abyangam**
- **Nidan (diagnosi)**
- **Sikitsa (terapia)**

La scuola di Naturopatia offre inoltre un quarto livello, per la specializzazione.

Naturalmente è sempre possibile frequentare ogni livello separatamente, come corso singolo con attestato finale.

Assicurazione professionale per diplomati Abyangam e insegnanti di Yoga

Dopo una lunga gestazione, di recente il Centro Joytinat di Genova ha firmato una ASSICURAZIONE PER GLI INFORTUNI PROFESSIONALI IN ABYANGAM E YOGA TERAPIA.

Questa polizza copre gli associati Joytinat contro ogni genere di infortunio professionale durante l'esercizio dell'attività Abyangam o Yoga in qualunque sede in tutta Europa, anche a domicilio, comprendendo anche danni a terzi causati da massaggio, manipolazione e applicazioni fatti usando oli, creme, polveri o erbe, e ogni altro infortunio di terzi nel luogo dove ricevono i trattamenti.

Come vedete, si tratta di un'iniziativa di grande utilità, che avvantaggia i nostri allievi e si propone di favorire ulteriormente l'applicazione delle tecniche che avete imparato.

Essere tutelati da questa assicurazione è semplicissimo: è sufficiente che i diplomati Joytinat (fino a un massimo di 200 persone) si iscrivano all'Associazione come "Soci Sostenitori" (la quota, lo ricordiamo, è di £ 100.000 annue), perciò affrettatevi: "il primo è il primo"!

A iscrizione avvenuta, riceverete una copia integrale della polizza.

Il Centro Joytinat offre un corso di anatomia e fisiologia generali secondo la scienza medica occidentale, in 150 ore, che è parte del nostro Corso di Naturopatia.

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 Martignacco 105/3, Udine. Tel 0432/402907
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. 010/2758507
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, e Severina Manara, tel. 049/ 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
Catania Joytinat, c/o Clelia Costanzo, Via Piedimonte, 15, Catania. Tel. 095/505185
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, Genova

#### *Un compleanno "prodigioso"*

Quest'anno la festa di fine corso per gli allievi di Abyangam è coincisa con la festa per il compleanno del Maestro Joythi: recitazione del Mantra, canti (anche senza accompagnamento musicale: doppie congratulazioni ai solisti!), cena indiana, giochi e insegnamenti del Maestro in pillole. Alla fine della festa, Swami Joythi ha dichiarato che aveva appena compiuto 200 anni, e ha rivelato il segreto per raggiungere simile veneranda età: basta alzarsi presto la mattina, così una giornata vale per 3 o 4! Aspettiamo altre conferme del prodigioso potere della "levataccia": se qualcuno vuole collaudare questo metodo, ci faccia per favore conoscere l'esito della sperimentazione...

#### *Nomi - Numerologia*

Surya è un nome indiano che significa "sole brillante". Questo nome è stato dato al figlio recentemente avuto da Antonio Drago, allievo del Maestro: Swami Joythi ha consigliato questo nome in base alla data di nascita del

bambino, per rendere il più armoniosa possibile la sua vita!

Inoltre il Maestro ha dato nome alla figlia di Lolita Capolli: la bimba si chiama Chandrani, che vuol dire "luna regina".

Il 26 giugno a Genova abbiamo potuto seguire il seminario di Numerologia in cui il Maestro, usando la data di nascita e il nome, stabilisce una via spirituale per camminare con la forza e l'armonia nella propria vita.

Il prossimo incontro di Numerologia si terrà il 7 maggio 2000, presso il Centro Joytinat di Genova.

#### *Iniziazione*

Orazio e Iolanda Compagnino in un giorno benaugurale sono stati iniziati alla meditazione verso la crescita interiore, nel Centro Joytinat di Genova. Betty Saccardin ha ricevuto una iniziazione conseguendo un nuovo nome spirituale: "Jayadevi".

#### *Il digiuno Joytinat 1999*

È una sorpresa, quest'anno ben 36 persone hanno partecipato al digiuno a Monselice! Tutti sono riusciti a portare a termine i quattro giorni di digiuno, e si sono anche divertiti... Speriamo in un bis per l'anno prossimo.



### **Esame Abyangam 1999**

Come ogni anno si è tenuto l'esame di un giorno al Centro. Anche quest'anno abbiamo avuto 2 allievi bravi nella tecnica, che però mancavano nella conoscenza dei principi Ayurvedici, e non hanno superato l'esame: continuano il prossimo anno.

### **Rasayana**

Quest'anno a "Rasayana" sono intervenute 14 persone, da tutta Italia e dalla Svizzera. Ringraziamo la nostra "giovane saggia", Cornelia Martinelli, che negli ultimi 10 anni



ha sempre partecipato al seminario di Rasayana, e anche al Digiuno! Quest'anno riceverà un premio speciale dal centro Joytinat.

### **Joytinat, Milano**

Nel nuovo Centro Joytinat di Milano, in via Colombo 81, si terrà il corso di **NIDAN 1999-2000**, che costituisce il secondo anno del corso di "Naturopatia".

Queste le date degli incontri:

**1999:** 13-14 Novembre, 11-12 Dicembre.

**2000:** 8-9 e 15-16 Gennaio, 12-13 Febbraio, 4-5 Marzo, 8-9 Aprile, 13-14 Maggio, 10-11 Giugno.

A questi week-end vanno naturalmente aggiunti i seminari, per le cui date rimandiamo al "Calendario".

Sempre al Centro Joytinat Milano sarà presente Swami Joythimayananda una volta alla settimana, il **mercoledì**, da ottobre '99 a giugno 2000 per conferenze,

consulenze ayurvediche ed alimentari, visite individuali.

### **Joytinat, Trieste**

Ci congratuliamo con il **Centro Joytinat di Trieste** che, grazie all'impegno e all'applicazione dei suoi responsabili, apre una **nuova sede nel centro storico** della città! Attendiamo da voi sempre nuove, appassionate iniziative.

Intanto, si è concluso per quest'anno il 31 maggio il ciclo di conferenze di Swami Joythimayananda presso il Circolo delle "Assicurazioni Generali". L'argomento di questa conferenza è stato "Il benessere dello spirito". Il maestro ha concluso la conferenza con una piccola storiella:

*Un prete cammina nella giungla; ad un tratto si trova davanti ad un leone che sta morendo di fame. Entrambi si guardano ed entrambi rivolgono una preghiera a Dio.*

*Il prete chiede: "Dio salvami".*

*Il leone invece chiede: "Dio dammi un buon cibo".*

*Che cosa fa Dio? È in difficoltà! Egli ascolta entrambi con compassione.*

*Infine si pone con certezza davanti al leone e dice: "Mangia me e salva il prete".*

**Se sacrifico il mio IO, divento il DIO davanti a tutto, e ho la vera libertà ed il benessere.**

**Questo è il mio pensiero per tutti voi**  
**OM SHANTI SHANTI SHANTI**

Queste conferenze sono diventate una tradizione, e anche per l'anno 2000 vedranno impegnato a Trieste il Maestro: nei prossimi numeri vi informeremo su date e temi



# I CORSI

La scuola Joytinat organizza i seguenti corsi:

## CORSO PROFESSIONALE DI

# 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: Trattamenti manuali
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.

Questo metodo di cura è un sicuro approccio alla salute, al benessere e alla gioia, particolarmente utile per la prevenzione delle patologie psicosomatiche e quelle 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: generale, 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  
Teoria e pratica della diagnosi: Ayurveda, Siddha, Yoga, Vastu, Nome-mantra; Studio della persona: visione strutturale, funzionale e spirituale; Studio di anatomia, fisiologia e patologia: generale, Ayurveda, Siddha e Yoga; Comunicazione con i pazienti.

### 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: generale, Ayurveda, Siddha e Yoga; Rimedi e trattamenti: Ayurveda, Siddha e Yoga.

- Le lezioni (teoria e pratica) si svolgono nel fine settimana più vari seminari residenziali, per fornire gli insegnamenti necessari al fine di poter utilizzare la scienza Ayurvedica come terapia naturopatica.
- La durata del corso completo è di tre anni. E' possibile poi frequentare il

### 4° LIVELLO - SPECIALIZZAZIONE

Studio della *Bhuddhi Vidya* (psicologia): visione Ayurveda, Siddha, Yoga; Studio della *Dravyaguna* (preparati erboristici): Ayurveda e Siddha.

Sono disponibili programmi dettagliati. Ci farà piacere darvi ulteriori informazioni

Il Centro Joytinat offre un **corso di anatomia e fisiologia generali** in 150 ore, nell'ambito del corso triennale di Naturopatia. In futuro, quando la medicina alternativa sarà riconosciuta dallo Stato italiano, questo corso diventerà indispensabile per certificare la propria conoscenza nella medicina alternativa. Questo corso è condotto da medici competenti.



E' possibile anche seguire separatamente il primo livello(Abyangam) e gli altri due (Nidan + Sikitsa), conseguendo i seguenti attestati:

### **Operatore Abyangam**

### **Corso Operatori di 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.*

Le lezioni (teoria e pratica) si svolgono in 4 incontri di quattro giorni ciascuno e un giorno di esame finale.

#### • **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 Tailam caldo per il corpo, Abyangam per alcuni disturbi.

I libri di testo verranno consegnati a seguito della conferma di partecipazione al corso.

## **Operatore ABYANGAM**

### **DATE DEGLI INCONTRI DI ABYANGAM 1999/2000**

|            | <i>Primo Gruppo</i>             | <i>Secondo Gruppo</i>           |
|------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1° livello | 28, 29, 30, 31<br>ottobre 1999  | 25, 26, 27, 28<br>novembre 1999 |
| 2° livello | 2, 3, 4, 5<br>dicembre 1999     | 27, 28, 29, 30<br>gennaio 2000  |
| 3° livello | 24, 25, 26, 27<br>febbraio 2000 | 23, 24, 25, 26<br>marzo 2000    |
| 4° livello | 25, 26, 27, 28<br>maggio 2000   | 1, 2, 3, 4 giugno<br>2000       |

**Esame: 22 settembre 2000**

## **Z**

## **Diploma in AYURVEDA**

### **DATE 1999-2000**

|       |                                                                                                                |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1999: | Novembre 13-14, Dicembre 11-12                                                                                 |
| 2000: | Gennaio 8-9 e 15-16, Febbraio 12-13, Marzo 4-5 e 10-12, Aprile 8-9 e 13-16; Maggio 13-14, Giugno 10-11 e 23-25 |

### **Seminario "Yoga terapia": 10-12 marzo**

Si impara la relazione tra l'energia della psiche e l'energia del corpo. Si approfondisce la relazione tra postura Yoga e muscoli, muscoli e organi, organi e sistemi, sistemi e energia, energia e psiche, psiche e anima.

### **Seminario sul digiuno: 13-16 aprile 2000, Monselice (Padova)**

Si impara la tecnica del digiuno per la disintossicazione di corpo, mente e anima, come autoguarigione e come trattamento di cura naturopatica.

### **Seminario "Alimentazione, dieta e rimedi culinari": 23-25 giugno 2000**

Si approfondisce la conoscenza delle qualità, i gusti, le azioni, l'energia degli alimenti. Si impara a scegliere l'alimentazione più corretta secondo le necessità dei tessuti, della mente, dei Dosha nella persona singola e nella stagione.

**Esame: venerdì 22 Settembre 2000**



## Corso per Insegnanti Yoga e Yoga Terapia

- PANCHANGA YOGA
- YOGA TERAPISTA

Si terranno incontri una volta al mese e vari seminari residenziali per poter utilizzare la scienza Yoga come Yogacharya (insegnanti Yoga) e terapia naturopatica.

- Durata 5 Anni

### Materie:

#### Teoria e Pratica

Yoga moderno- Essenza dello Yoga- Panchanga Yoga: Hatha, Karma, Raja, Jnana e Bhakti Yoga, Anatomia e Fisiologia dell'Uomo, Energia vitale, Yoga terapia, Fisiologia della psiche-endocrina-immunitaria (Prana-Tejo-Oja), Filosofia dello Yoga, Cultura dello Yoga, Psicologia dello Yoga, Yoga Sutra di Patanjali, Storia dello Yoga: Yoga nei Veda- Yoga nelle Upanisad- Tantra- Buddismo- Yoga nel Mahabharata- Yoga nel Medioevo- Siddanta- Vedanta- Cultura Tamil. Rilassamento, Respirazioni, Asana, Bandha, Mudra, Kriya, Mantra, Meditazioni, Visualizzazioni. Discussioni: esperienza personale, psicologia e filosofia.



Calendario 1999/2000 per incontri in Genova.

Mensili (domenica ore 10 /18):

1999 ott. 3, nov. 7;

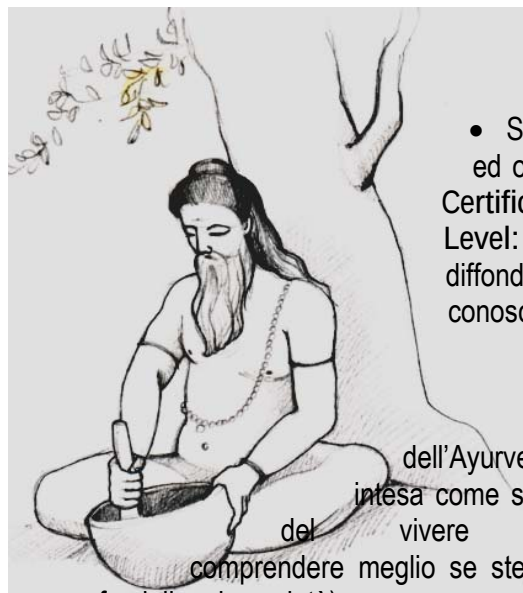
2000 gen. 9, feb. 6, mar. 5, apr. 2, mag. 7.

2000 lug. 22 – 29 (vacanza residenziale di panchanga yoga).



## Corso di Formazione Medicina Ayurvedica

Si terranno incontri una volta al mese e i seminari residenziali per fornire gli insegnamenti necessari al fine di poter utilizzare la scienza Ayurvedica come terapia naturopatica.



- 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 inizierà nel mese di Ottobre 1999.

Calendario 1999/2000 per incontri in Genova.

Mensili (sabato e domenica ore 10 /18):

1999 ott. 2-3, nov. 6-7; 2000 gen. 8-9, feb. 5-6, mar. 4-5, apr. 1-2, mag. 6-7.

Seminari:

2000 apr. 13, 14, 15, 16 (si impara Ayurveda praticando il digiuno)

2000 lug. 1 - 8 (si impara Ayurveda praticando Panchakarma e Abyangam - massaggio ayurvedico).

2000 lug. 8 - 15 (si impara Ayurveda praticando Rasayana - ringiovanimento).

2000 lug 15 – 22 (si impara Ayurveda praticando Yogasana e meditazione).





Il gruppo del corso Abyangam 1998

## DIGIUNO TERAPEUTICO

**13/16 Aprile 2000**

- 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.



Il gruppo del digiuno Ayurvedico 1999

*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. Z Z Z Z Z*

STUDIO

**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. Z

**ABYANGAM - Massaggio**

**1/8 luglio 2000**

**RASAYANA - Ringiovanimento**

**8 / 15 luglio 2000**

**PANCHANGA YOGA**

**15 / 22 luglio 1999**

*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 principi detti "Tri Dosha" questa sapienza fonda la salute dell'individuo. Z*



## CALENDARIO

### I corsi Yoga settimanali 1999/2000 - sede di Genova

Si effettuano da Ottobre a Giugno con incontri bisettimanali - 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 terapia, Consulenza Ayurvedica, Nome Mantra, Yoga per gravidanza | appuntamenti individuali                |

### Corsi di Yoga e Ayurveda mensili 1999/2000 (ore 10-18)

| Luogo   | Tema            | Ott.99 | Nov. | Dic. | Gen.00 | Feb. | Mar. | Apr. | Mag.           |
|---------|-----------------|--------|------|------|--------|------|------|------|----------------|
| Genova  | Ayurveda        | 2      | 6    |      | 8      | 5    | 4    | 1    | 6              |
| Genova  | Yoga            | 3      | 7    |      | 9      | 6    | 5    | 2    | 7 <sup>1</sup> |
| Padova  | Yoga e Ayurveda |        | 20   | 18   | 22     | 19   | 18   | 29   | 20             |
| Trieste | Ayurveda        |        | 21   | 19   | 23     | 20   | 19   | 30   | 21             |

### Corsi di Aggiornamento mensili 1999/2000 al Centro Joytinat, Genova

|                      |                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>99 – Ott. 2</b>   | Ayurveda spec. – Punti Varma (manipolazione sui punti energetici)      |
| <b>99 – Nov. 6</b>   | Ayurveda spec. – Pancha Karma (cura dei sensi, Dhara e Pinda Svedanam) |
| <b>2000 – Gen. 8</b> | Ayurveda spec. - Siro Dhara (applicazione d'olio medicato sulla testa) |
| <b>2000 – Feb. 5</b> | Ayurveda spec. - Gravidanza                                            |
| <b>2000 – Mar. 4</b> | Ayurveda spec. - Kulandai (bambini e neonato)                          |
| <b>2000 – Apr. 1</b> | Ayurveda spec. – Muri (manipolazione delle articolazioni)              |
| <b>2000 – Mag. 6</b> | Ayurveda spec. - Othadam, Nirabyangam (info drenaggio)                 |

### Corsi di Abyangam 1999/2000 per diploma, presso il Centro Joytinat, Genova

| Primo Gruppo                      |                                 | Secondo Gruppo                    |            |
|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------|
| <b>99 – Ott. 28, 29, 30, 31</b>   | 1° livello                      | <b>99 – Nov. 25, 26, 27, 28</b>   | 1° livello |
| <b>99 – Dic. 2, 3, 4, 5,</b>      | 2° livello                      | <b>2000 – Gen. 27, 28, 29, 30</b> | 2° livello |
| <b>2000 – Feb. 24, 25, 26, 27</b> | 3° livello                      | <b>2000 – Mar. 23, 24, 25, 26</b> | 3° livello |
| <b>2000 – Mag. 25, 26, 27, 28</b> | 4° livello                      | <b>2000 – Giu. 1, 2, 3, 4</b>     | 4° livello |
| <b>2000 – Settembre 22</b>        | <b>Esame (abyangam + nidan)</b> |                                   |            |

### Corso di Nidan 1999/2000

|                                                            |                                                                                               |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anno <b>1999 - Milano</b>                                  | 13-14 Nov., 11-12 Dic.,                                                                       |
| Anno <b>2000 - Milano</b>                                  | 8-9 Gennaio, 15-16 Gennaio, 12-13 Febbraio, 4-5 Marzo, 8-9 Aprile, 13-14 Maggio, 10-11 Giugno |
| <b>Seminario di Yoga Terapia</b>                           | 10-11-12 Marzo 2000                                                                           |
| <b>Seminario sul Digiuno</b>                               | 13-14-15-16 Aprile 2000                                                                       |
| <b>Seminario su alimentazione, dieta e rimedi culinari</b> | 23-24-25 Giugno 2000                                                                          |

### Vacanze-Studio Residenziali Joytinat

|                              |                                                  |                       |
|------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>2000 – Mar. 10,11,12</b>  | Panchanga Yoga – Seminario di Yoga Terapia       |                       |
| <b>2000 – Apr. 13 - 16</b>   | Digiuno Ayurvedico                               | Monselice, Padova     |
| <b>2000 – Giu 23, 24, 25</b> | Alimentazione Ayurvedica, dieta, rimedi culinari |                       |
| <b>2000 – Lug. 1/8</b>       | Abyangam                                         | Col Perer, Arsìe (BL) |
| <b>2000 – Lug. 8/15</b>      | Rasayana (ringiovanimento)                       | Col Perer, Arsìe (BL) |
| <b>2000 – Lug. 15/22</b>     | Panchanga Yoga                                   | Col Perer, Arsìe (BL) |

### Assemblea e Festa Joytinat 2000

|                             |                              |                 |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------|
| <b>2000 - Sett. 23 - 24</b> | Assemblea e festa di diploma | Joytinat Genova |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------|

<sup>1</sup> Giorno dedicato al Corso di Numerologia-Nome Mantra



## SEMINARIO INTERNAZIONALE di AYURVEDA

in collaborazione con:  
**x Institute of Indian Medicine of  
 Pune (India)**  
**x Ayurveda Academy (India)**



### -Trattamento PANCHAKARMA-

che si terrà in occasione della

## FESTA JOYTIN AT 1 1999

per la Consegna del Diploma agli allievi Diplomati nel 1999

**24 – 25 – 26 Settembre 1999**

**La conferenza si terrà nella sala D.L.F**

**Via A. Doria - 9**

(di fianco alla stazione Principe) - Genova

### **Iscrizione:**

£ 100.000 (dato il numero limitato di posti, sarà data precedenza a chi si iscrive prima: "Il primo è primo")

**Per informazioni, prenotazioni  
e iscrizioni:**

**Centro Joytinat**  
Genova –

**Stiamo preparando un "Seminario  
internazionale sulla medicina  
ayurvedica" espressamente dedicato  
alla teoria e pratica di  
Panchakarma,  
in occasione della Festa Joytinat 1999.**

**Vi invitiamo cordialmente  
a partecipare al Seminario**

Il Seminario si svolgerà nel corso della  
quinta "Festa annuale Joytinat" per la  
consegna del diploma agli allievi, fissata per  
il 24-25-26 settembre 1999 a Genova.

Questo seminario sarà un'occasione  
di studio e dialogo, con la quale speriamo di  
stimolare e diffondere un approccio olistico  
alla salute e ad una migliore condizione di  
vita.

Ci auguriamo inoltre di promuovere  
un'ampia comunicazione fra gli esperti di  
Ayurveda riguardo al trattamento  
Panchakarma.

**Z Z Z**

**Joytinat**

è un "Centro Benessere".

Ha sede in Genova  
e in altre città italiane.

Organizza incontri, conferenze, seminari  
per imparare a vivere con armonia. La  
scuola offre corsi professionali nel campo  
dell'Ayurveda, Siddha Vaidhya, Yoga  
terapia e Naturopatia.

Il Centro è guidato dal maestro  
Swami Joythimayananda,  
che ha un'esperienza pluridecennale  
come Vaidya e maestro di Yoga.  
Egli afferma che ogni individuo può  
raggiungere la guarigione praticando  
un'autodisciplina. L'autorità sanitaria  
dovrebbe aggiungere alle cure  
tradizionali la medicina olistica, per  
prevenire e ridurre i disturbi più  
comuni - il che porterebbe anche  
notevoli risparmi sulle spese per la  
salute...

**PROGRAMMA***24-25-26 settembre 1999***INAUGURAZIONE: Venerdì 24/9/99**

Ore 17.00 - Registrazione dei partecipanti al Seminario  
 Ore 18.00 - Inaugurazione della Festa Joytinat 1999:  
 apertura della giornata e canto del mantra  
 Ore 18.00 - lezione di yoga pratica con Swami Joythi  
 Ore 19.30 - meditazione sui simboli condotta dal Maestro  
 Ore 20.00 - cena

**Seminario Internazionale di AYURVEDA:  
 sabato 25/9/99:**

Ore 9.00 – Inaugurazione del Seminario, canto del mantra e  
 discorso di benvenuto del Maestro Joythimayananda  
 Ore 09.30 – 10.30: Relatore ospite:

*Prof. Dr. B.K. Bhagwat*

(Vice direttore Ayurveda Academy di Pune, India),

Ospite d'Onore del seminario

1° Sessione Scientifica: ore 10.30 – 12.45:

Coordinatore: dott. -----

Ore 13.00 – pausa pranzo

2° Sessione Scientifica: ore 15.00 – 18.00:

Coordinatore: dott.ssa Fiamma Parazzi

Ore 18.00 – 19.00: Chiusura dei lavori e

Danza Indiana (Bharata Natyam) condotta da  
 S.J.K. Nadeshwari

Ore 20.00 – cena

**FESTA di DIPLOMA: domenica 26/9/99**

Ore 09.00 - apertura e canto del mantra  
 Ore 09.30 - meditazione sui simboli condotta dal maestro  
 Ore 10.00 – incontro annuale dei Centri Joytinat

Ore 13.00 - pranzo

Ore 14.30 – Cerimonia di Distribuzione degli  
*Attestati di partecipazione al Seminario*  
 e dei DIPLOMI e delle medaglie  
 ai diplomati 1999 della scuola Joytinat

Ore 16.00 - canto del mantra e saluto alla festa

**X X X X X X X X**

Attendiamo La Vostra  
 partecipazione per rendere  
 questo seminario un gran  
 successo!

Ringraziamo fin d'ora tutti i  
 contributi.

**X**

**Per informazioni,  
 Joytinat**

**16126 -Genova. Via Balbi 33/29.**

**Tel/Fax - 010/2758507**

**Email - [Joytinat@mbox.ulisse.it](mailto:Joytinat@mbox.ulisse.it)**

La festa di Joytinat in Trieste nel 1997



## *Soci sostenitori del Centro Joytinat*

- In questa pagina sono registrati solo i Soci Sostenitori del Centro Joytinat.
- I soci di questo elenco, se diplomati alla scuola Joytinat, sono registrati nell'Albo del Centro Joytinat.
- Se praticano professionalmente come operatori della salute sono tutelati da apposita assicurazione fino all'anno 2000.

|              |                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Ancona -     | Enrica Dini, Via Torre, 54 – Cupramontana.                                    |
| Asti -       | Daniele Denti, Strada S. Vincenzo, 23 – Moncalvo. Tel. 0141/921296            |
| Bergamo -    | Andrea Parimbelli, Via Cav. di Vitt. Veneto, 6 – Stezzano. Tel. 035/591662    |
| Bergamo -    | Raffaella Dotti, Via Caravaggio, 1- Zanica. Tel. 035/670221.                  |
| Campobasso - | Barbara Giannantonio, Via Lombardia, 6, Campobasso. Tel. 0874/698412          |
| Catania -    | Clelia Costanzo, Via Piedimonte, 15. Tel. 095/505185                          |
| Como -       | Carla Lamperti, Via Roma, 2 – Tavernerio. Tel. 031/421179                     |
| Como -       | Marta Vidoni, Via Borgiovico, 177. Tel. 031/570309                            |
| Genova -     | Aniello Incoronato, Via Traversa alla Costa, Genova. Tel. 010/6506074         |
| Genova -     | Carla Veronese, Via S. Luca, 4/17 B. Tel. 010/2473951                         |
| Genova -     | Federica Valenti, Via Fereggiano, 91. Tel. 010/8328561                        |
| Genova -     | Gino Coletta, Via Alizeri, 12/14R . Tel. 010/2758575                          |
| Genova -     | Giorgio Garifo, Via Aurelia, 5/3. Tel. 010/3724310                            |
| Genova -     | Helga Lehmann, Via Grimaldi, 28 – Chiavari. Tel. 0185/ 324492                 |
| Gorizia,     | Lucia Hrovatin, Via Mighetti, 8. Tel. 0481/32190                              |
| Milano -     | Luca Giampà, Via Quasimodo, 8 – S. Giuliano Milanese. Tel. 0347/2720537       |
| Milano -     | Silvana Minniti, Via Valtellina, 15 – Lainate. Tel. 02/ 9373623               |
| Milano -     | Bernadette Negri, Largo Richini, 2. Tel. 02/58304154                          |
| Modena -     | Lorenzo Lazzaretti, Via della Repubblica, 343 – San Felica. Tel. 0535/ 671044 |
| Napoli -     | Centro Arcobaleno, Vico S. Pietro a Maiello,6. Tel. 081/ 455026               |
| Napoli -     | Francesco De Martino, Vico Cantinelle, 4 – Anacapri. Tel. 081/ 8372598        |
| Novara -     | Marina Genzini, Via De Gasperi, 17 – Arona. Tel. 0322/ 240311                 |
| Padova -     | Severina Manara, Via Siracusa, 63. Tel. 049/687922                            |
| Padova -     | Cornelia Martinelli, Via Newton, 30. Tel. 049/8686075                         |
| Padova -     | Grazia Loi, Via Cerato, 1 bis. Tel. 049/8757640                               |
| Padova -     | Maurizio Galante, Via XXV Aprile, 3 - Ponte S. Nicolò. Tel. 049/8961079       |
| Padova -     | Nadia Pulze, Via Navagero, 14. Tel. 049/851343                                |
| Padova -     | Valeria Lionello, Via Eraclea, 12. Tel. 049/ 684187                           |
| Parma -      | Cinzia Marchi, Via Val Parma 188/ 1. Tel. 0521/ 635386                        |
| Pavia -      | Maria D'Amico, Via Raffaello, 12 – Vigevano. Tel. 0381/690435                 |
| Piacenza -   | Carmen Tosto, Via Quartazzola 102 – Piacenza. Tel. 0523/506192, 779418.       |
| Roma -       | Cinzia Osimani, Via Costantino, 41. Tel 06/5412004                            |
| Torino -     | Gabriella Laserba, Via Nanni, 110. Tel. 011/ 3825377                          |
| Torino -     | Lucia Andreone, Via G. Casalis, 24. Tel. 011/7761713                          |
| Torino -     | Mariangela Novello, C.so Regina Margherita, 86. Tel. 011/ 4369157             |
| Torino -     | Riccardo Caron, Via Filadelfia, 237/ 2. Tel. 011/ 3092156                     |
| Trieste -    | Antonella Massaro, Via F. Severo, 37. Tel. 040/578492                         |
| Trieste -    | Carla Fiegl, Via Lamarmora, 12. Tel.040/ 391819                               |
| Trieste -    | Eva Viti, Via Pirano, 12. Tel. 040/814430                                     |
| Trieste -    | Gina Maria Visotto, Via Lanzo, 2. Tel. 040/394971                             |
| Udine -      | Gianna Gorza, Via Rauscedo, 7. Tel. 0432/506169                               |
| Varese -     | Alma Bosoni, Via XXV Aprile, 24 – Gaviarte. Tel. 0332/ 743048                 |
| Varese -     | Roberto Magnavacca, Via Montecatini, 2 – Olgiate Olone. Tel. 0331/ 379001     |
| Venezia -    | Diana Bullo, Via Cannaregio, 2073 – Venezia. Tel. 041/5242271                 |
| Verona -     | Giovanna Failoni, Via Calderara, 4 – Verona. Tel. 045/572949.                 |
| Vicenza -    | Paola Zordan, Via Libertà, 41, Piovene Rocchette. Tel. 0445/650035            |

Lugano (Svizzera) - Adriano Jenny, Via S. Anna - 2, Sorengo. Tel. 091/9949203

Lugano (Svizzera) - Giorgio Migani - Via Fusoni, 5 - Tel. 091/9226550

Parigi (Francia) - Alessandra Zane, 146 Boulevard De Grenelle, Paris. Tel. 00331/44499754