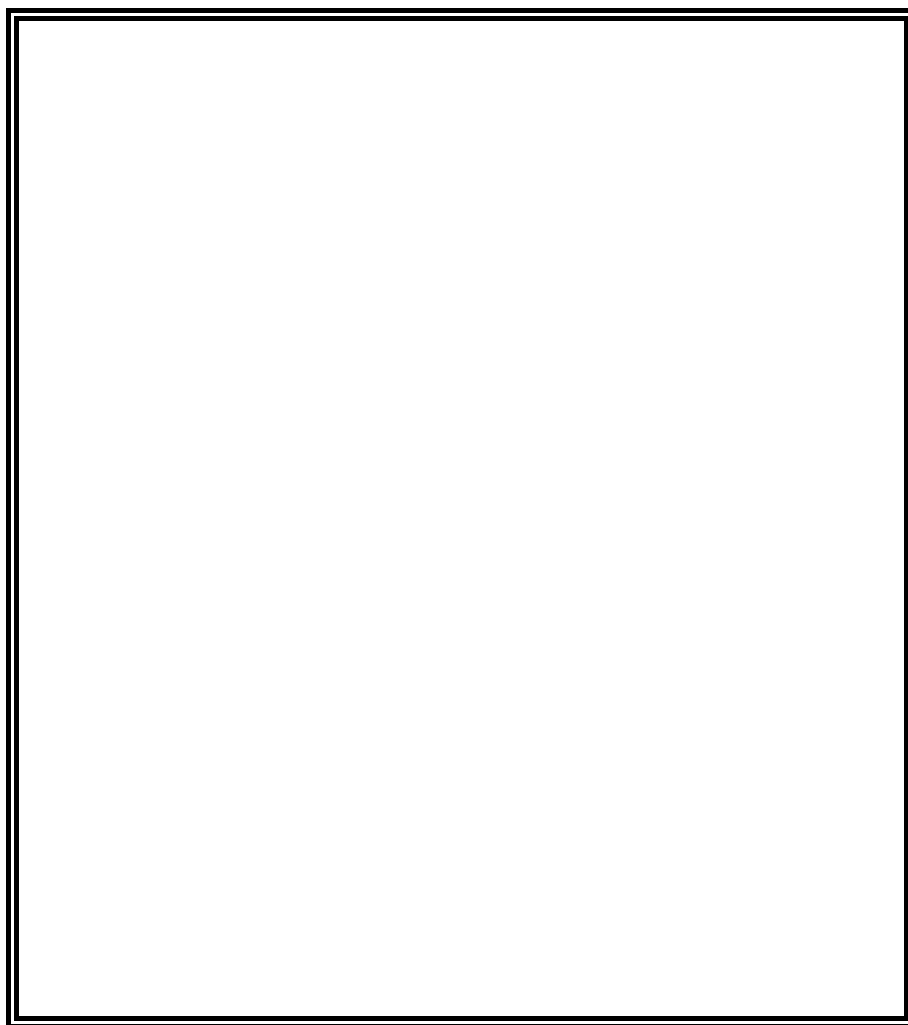




NUMERO 6

FEBBRAIO 2000



POESIE

*Mi sento come una piccola goccia di rugiada
Che si è posata tra le tue ciglia
E quindi partecipo all'accadere
Della vita
E ogni volta che chiuderai e riaprirai
I tuoi occhi io sarò lì
A testimoniare la mia
Gratitudine:
ci sarò e non disturberò
sarò piccola e gentile
educata e discreta
sottile ma presente
ma quando i tuoi occhi saranno stanchi,
Swamiji, ricordati di
Spostarmi di sede
Prima di appoggiare
le tue mani
e strofinare !!!*

-Gianna

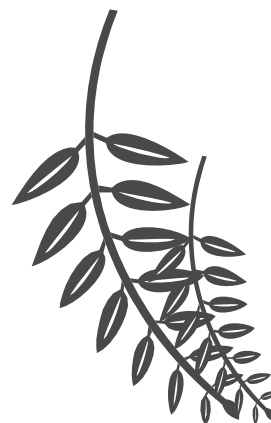
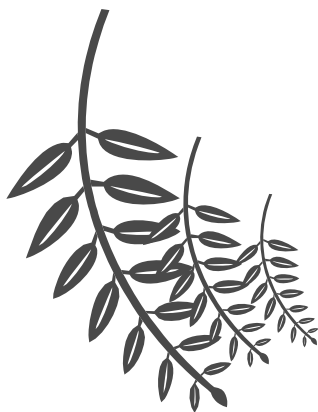


IL MARE

Sono l'onda, rendimi nel mare...
rendimi nel mare...rendimi nel mare...
Onda del mare, ritorna nel mare...
ritorna nel mare...ritorna nel mare...

Sono l'onda, rendimi nel mare...
rendimi nel mare...rendimi nel mare...
Onda del mare, ritorna nel mare...
ritorna nel mare...ritorna nel mare...

...



**EDITORIALE*****Il tempo passa - La vita resta****Caro lettore,**ieri è ritornato come l'oggi che rinascerà e come il domani che verrà.**Oggi, ieri e domani sono la stessa vita, in diversi aspetti. La vita può essere qualunque, ma il vivente è lo stesso. È nostro compito agganciare l'anima, non seguire gli aspetti del tempo.**Il tempo dà tutte le possibilità, se corre o meno dipende da ognuno di noi; ognuno può vivere nel tempo cronologico o in quello psicologico, oppure anche senza tempo... Tutto è possibile, dipende da come viviamo. Se vogliamo poco o niente, è facile entrare nel tempo della perfezione che si ferma.**Stiamo entrando nel terzo millennio, tutti lo aspettano con ansia e desiderio, ma in verità, per me, questo 2000 non è 2000, mi sembra piuttosto un 13. Non arrabbiarti con me, non voglio confonderti, è solo una mia idea.**Tutti sapete come si muove il tempo, in ore-giorni-settimane-mesi-anni: come ci sono 7 giorni in una settimana e 12 mesi all'anno, secondo la tradizione Indù 60 anni formano un ciclo, in cui ogni anno ha un nome (vedi il titolo NYM pagine 16, 17, 18). L'astrologia indiana definisce come sarà l'anno allo stesso modo in cui prevede come sarà la vita di un individuo secondo la sua data di nascita.**In questo famoso 2000 noi semplicemente entriamo nel tredicesimo anno del ciclo, che nel calendario indiano si chiama "Pramati" che significa cura o protezione dell'origine, dove "Pra" significa "il primo / anima / origine" e "mati" curare / desiderio: perciò, questo sarà un anno molto adatto per dedicarsi alla pratica della spiritualità: curare l'anima e agganciarsi alla propria purezza originaria!**È importante, quindi, seminare un buon sentimento verso il prossimo, che ci darà un risultato pieno; se seminiamo...***- Joythi****FEBBRAIO 2000****Sede responsabile:****Joytinat Associazione Culturale****Rimedi Alternativi,****Via Balbi 33/29 - 16126 Genova****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, febbraio 2000****Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita****SOMMARIO**

Poesie	2
Editoriale	3
Il Messaggio del Maestro	4
Sat Sang	5
Lezione di Ayurveda	6
Disturbi comuni	8
Cucina ayurvedica	9
Disintossicazione	10
The role of Shiro-Virechana	12
Il mistero dell'energia	14
Lezione di Yoga	15
NYM (NomeYantraMantra)	16
5 Maggio 2000	19
Le attività del Centro	20
Corsi	22
Seminario internazionale Ayurveda	24
Soci Sostenitori Joytinat	26
Calendario	27
Poesia	28

Buon 2000**IL MESSAGGIO**

Buon 2000.
I millenni passano, ma la vita resta sempre.
Il tempo è un flusso della vita, 2 o 2000, là o qui, il tempo è sempre la vita.

Il calendario è un obiettivo piccolo e temporale.

Secondo il calendario Gregoriano entriamo nel 2000, invece per l'egiziano nel 6326, per l'ebraico nel 5763, per la civiltà maya nel 5119, per il cinese nel 4698, per gli antichi romani nel 2753, per i babilonesi nel 2749, per i giapponesi nel 2660, per i buddisti nel 2544, per i greci nel 2312, per gli islamici nel 1421, per i persiani nel 1378. Secondo gli Induisti, invece, siamo entrati nell'anno 13 in quanto, secondo questa cultura, esistono cicli di 60 anni, terminati i quali il conto torna dall'inizio; ogni anno ha un suo nome che deriva dallo sviluppo della vita dell'universo. L'anno 99/2000 si chiama Pramati che significa curare la propria origine, cioè l'anima. Quindi, agganciando l'anima si va avanti verso il benessere totale. Per raggiungere il benessere totale è importante avere un obiettivo finale per la vita, ed obiettivi temporanei per ogni giorno.

Per andare verso questo obiettivo finale dobbiamo fluire continuamente senza pause.

La vita è un grande regalo che deve essere apprezzato pienamente senza nessuno sforzo o fatica.

La vita va vissuta in ogni suo momento apprezzandola, e non lamentandosene.

Diciamo: "In questo periodo sono un po' in crisi". La vita allora è difficile.

Se scopriamo il bene nel male tutto diventa, invece, facile grazie al flusso naturale della vita che sempre va verso il suo obiettivo.

Certo, un giorno arriveremo alla nostra meta lontana, ma ogni giorno abbiamo bisogno di piccole aggiunte; tutti i giorni, quindi, dobbiamo trovare piccoli obiettivi che, realizzati, daranno piccole felicità. Queste piccole felicità sono un grande investimento per poter raggiungere, alla fine, la grande felicità.

La felicità nasce dalla comodità, essa deriva dalla profondità dell'apprezzamento. Si può apprezzare la leggerezza togliendo il peso oppure la pienezza unendosi a sé.

Se evacuiamo le scorie abbiamo un senso di libertà, così, sentiamo una piccola felicità.

Se carichiamo il senso di soddisfazione nella mente sentiamo la leggerezza, per la felicità.

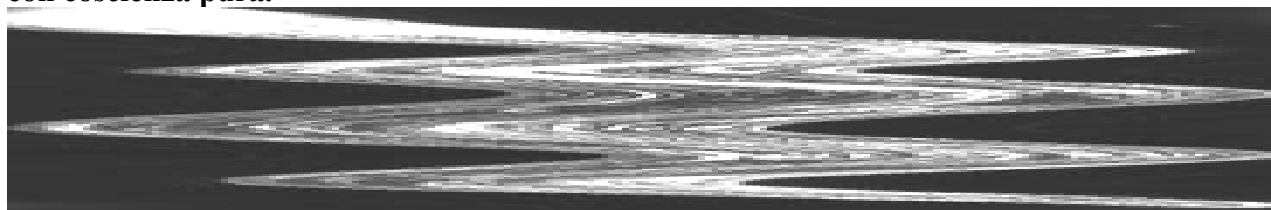
Guardiamoci attorno, comprendiamo tutte le possibilità e costruiamo progetti per mille anni.

Pensiamo bene, così avvereremo i nostri piccoli desideri e compiremo i doveri per completare il progetto.

Agiamo senza problemi né pause, cresciamo fino alla maturazione completa.

La vita si può fermare oggi, domani o fra 2000 anni, ma mai bisogna dimenticare di pensare ed agire.

I piccoli desideri, i piccoli obiettivi, i piccoli progetti e le piccole felicità fluiscono nell'eternità. Seguite moderatamente, regolarmente con conoscenza, ma, soprattutto, con coscienza pura.



SAT SANG con il Maestro

RIFLESSIONI SUL NUOVO ANNO

L'anno nuovo deve portarci qualcosa di nuovo, di positivo, proveniente da noi stessi, dalla riflessione di come abbiamo vissuto l'anno scorso.

Troviamo un po' di tempo per riflettere sulla nostra vita passata, analizziamo le cose positive e quelle negative. Quelle negative vanno osservate senza giudicarle, senza costituire fonte di preoccupazione; l'osservazione del passato serve per evitare gli stessi errori nel presente.

Poniamoci dei traguardi anche piccoli, che ci diano la forza di proseguire, per migliorare. Il cammino spirituale va fatto a piccoli passi, ma senza interruzione.

Data la difficoltà a fare grandi cambiamenti, prendiamo in considerazione solo una delle cose negative che troviamo in noi e proponiamoci di astenerci dal compierla per un giorno al mese, per 12 mesi.

"I buchi nello steccato"

C'era una volta un ragazzo con un brutto carattere.

Suo padre gli diede un sacchetto di chiodi e gli disse di piantarne uno nello steccato del giardino ogni volta che avesse perso la pazienza e litigato con qualcuno. Il primo giorno il ragazzo piantò 37 chiodi nello steccato. Nelle settimane seguenti, imparò a controllarsi e il numero di chiodi piantati nello steccato diminuì giorno per giorno: il ragazzo aveva scoperto che era più facile controllarsi che piantare i chiodi.

Finalmente arrivò un giorno in cui il ragazzo non piantò alcun chiodo nello steccato. Allora andò dal padre e gli disse che per quel giorno non aveva piantato alcun chiodo. Il padre allora gli disse di levare un chiodo dallo steccato per ogni giorno in cui non aveva perso la pazienza e litigato con qualcuno. I giorni passarono e finalmente il ragazzo poté dire al padre che aveva tolto tutti i chiodi dallo steccato.

Il padre allora portò il ragazzo davanti allo steccato e gli disse: "Figlio mio, ti sei comportato bene, ma guarda quanti buchi ci sono nello steccato.

Lo steccato non sarà mai più come prima. Quando litighi con qualcuno e gli dici qualcosa di brutto, gli lasci una ferita come queste. Puoi piantare un coltello in un uomo, e poi levarlo, ma rimarrà sempre la ferita. Non importa quante volte ti scuserai, la ferita rimarrà...".

Una ferita verbale fa male quanto una fisica. Gli amici sono gioielli rari, ti fanno sorridere e ti incoraggiano. Sono pronti ad ascoltarti quando ne hai bisogno, ti sostengono e ti aprono il loro cuore.

Buona settimana dell'amicizia a Te, tu sei mio amico e io sono onorato di ciò.
Se puoi, scusami per i buchi che ho lasciato nel tuo steccato...

AYURVEDA

MAHNTjH

(...continua dal numero precedente)

Lezione 6:

NATURA UNIVERSALE dell'AYURVEDA

L'Ayurveda dai suoi inizi progredì velocemente in profondità ed espansione e divenne la prima scienza medica sviluppata nel mondo. Così, può essere dimostrato con prove logiche che i principi-base di ogni altro sistema medico nel mondo hanno la loro origine nei principi basilari dell'Ayurveda, la più antica e la più perfetta disciplina medica.

Anche il concetto moderno di "Medicina alternativa" è già presente in uno dei più antichi detti dell'Ayurveda: "Studiare una scienza non può donare una definitiva e perfetta conoscenza dell'argomento in questione. Perciò, per ottenere l'accuratezza, la competenza e la padronanza nella sua professione ogni medico dovrebbe applicarsi a uno studio comparativo di un numero di differenti discipline mediche".

PRINCIPI BASILARI dell'AYURVEDA

L'Ayurveda si basa su propri principi filosofici. I concetti essenziali sono tre: i Triguna, i Cinque elementi e i Tridosha, che sono applicabili a tutti gli esseri viventi su questa terra.

(a) Le Tre Omnisostanze di base (Triguna), Satva, Raja e Tama che sono una causa creativa dei cinque elementi primordiali o cinque pentadi, Panchamahabhuta.

(b) L'Ayurveda asserisce che ogni entità su questa terra, vivente o non vivente, è prodotta da cinque elementi primordiali, le Cinque Pentadi (Panchamahabhuta): Terra, Acqua, Energia o Fuoco, Aria e Spazio.

Essi sono i fattori causativi dei Tridosha, i tre elementi biologici, cioè Vata, Pitta e Kapha. Tutto in questo mondo è fatto di cinque pentadi. La varietà di forma, aspetto e qualità è dovuto alle varie percentuali di pentadi.

(c) I tre elementi biologici (Tridosha), ma anche il Corpo umano, le malattie e i medicinali sono originati dalle cinque pentadi, e hanno la loro base biochimica nei

Tridosha, in quanto le loro strutture e azioni, l'anatomia e la fisiologia sono controllate dai Tridosha.

Questa base tripartita rende più facile accertare la costituzione (Prakruti) di un paziente, per diagnosticare una malattia e scegliere la medicina adatta ad essa. Applicando la teoria dei Tridosha possono anche essere dati aiuti per la salute del paziente circa una dieta corretta e un corretto comportamento, che influirà sulla eziologia della malattia (Nidan parivarjana) ed accelererà la ripresa senza effetti collaterali.

Questa teoria dei Tridosha è di aiuto anche per una diagnosi e prognosi più sottili e per la prevenzione delle malattie.

CARATTERI UNICI dell'AYURVEDA

(1) L'Ayurveda è una scienza medica ben equilibrata. Insegna come mantenere una condizione di salute perfetta. Descrive anche i modi e i mezzi per prevenire le varie malattie.

(2) L'approccio olistico nel trattare un paziente è stato sviluppato primariamente dall'Ayurveda. Nel fare la diagnosi, vengono prese in considerazione la costituzione e la costruzione mentale dell'individuo assieme ai segni e ai sintomi della malattia. La malattia può essere la stessa, però varia secondo la costituzione e le caratteristiche mentali del paziente.

(3) L'Ayurveda sottolinea l'importanza della mente nel mantenere una salute perfetta. La mente ha un ruolo fondamentale come fattore eziologico nella creazione di una malattia, e allo stesso tempo può essere un utile mezzo nel curarla. L'Ayurveda determinò l'inseparabile unità di mente e corpo.

(4) L'Ayurveda stabilì la peculiarità eccezionale della mente: la sua doppia natura. La mente infatti è Ubhayendriya, cioè essa agisce come un Organo di senso (Dnyanendriya) e Organo di funzione, (Karmendriya) allo stesso tempo. E' un ponte tra l'anima e il corpo fisico.

(5) Un'altra scoperta unica dell'Ayurveda è che la qualità della mente dipende in massima parte dalla natura del cibo che si mangia. Satva, Raja e Tama sono le tre qualità tanto della mente come del cibo. Il cibo della qualità satvika fa crescere la natura satvika della mente. E lo stesso dicasi del cibo di natura rajasika e tamasika. Le persone che seguono una dieta vegetariana con frutta, latte, miele etc. sono generalmente gentili, di natura satvika. Ma le persone che seguono una dieta non vegetariana sono di natura rajasika, aggressiva ed arrogante. E le persone che assumono cibo non igienico, contaminato, non nutriente, mal conservato, o che sono dipendenti da alcool, oppio, o altro, sono di natura tamasika, ignoranti e caparbi.

(6) L'Ayurveda crede nell'esistenza della dimensione spirituale dell'essere umano. Tutte le cose viventi nel mondo hanno le loro anime individuali, che fanno parte dell'anima cosmica: ogni cosa vivente attraverso il suo "Jeevatma" (anima individuale) è in relazione con ogni altra cosa vivente attraverso il "Paramatma" (Anima cosmica). Anche l'Anima umana, che è il centro della vitalità della vita umana, è parte dell'anima cosmica

Così tutto in questo universo è azione e reazione con ogni altra cosa in esso, in un modo o nell'altro.

L'essere umano è una creazione ed epitome di madre natura secondo il principio cosmico del corpo umano o "Pind-Brahma Nyaya".

L'anima umana origina da e termina nell'anima cosmica al tempo della nascita e della morte di un essere umano, e l'Anima cosmica è fonte di infinita energia, che in specifici modi può essere utilizzata come uno strumento preventivo e curativo nelle terapie mediche.

Così, problemi insolubili nel campo medico possono essere risolti con risposte effettive ad un livello spirituale.

(7) Il trattamento Panchakarma è un'altra caratteristica unica dell'Ayurveda. Vamana (vomito), Virechana (purga), Basti (clistere), Raktamokshana (fuoriuscita di sangue locale

o sistematica) e Nasya (medicamenti da inserire nelle narici) sono le sue cinque procedure, così importanti da essere parte essenziale delle terapie Ayurvediche.

Questo modo di trattamento tipicamente ayurvedico è usato tanto come misura preventiva che curativa.

Prima ciascun panchakarma Snenan ungendo e lubrificando il tratto intestinale con olio o ghee che sono puri o medicati, Swedan riscaldando o fomentando il corpo fino a sudare viene portato avanti.

(8) Altro concetto peculiare dell'Ayurveda è la "normalità locale" o Sthana Vaigunya. Se la vitalità e la resistenza di un organo o di un tessuto diviene più debole (per una anomalia locale strutturale e/o funzionale), quell'organo o tessuto può ammalarsi.

Quando i Tridosha aumentati o viziati occupano l'organo o tessuto debole o debilitato, la malattia di quel particolare organo o tessuto diviene una certezza. Ma se l'organo o tessuto è normale in tutti i suoi aspetti, il dosha aumentato o danneggiato non può invaderlo e occuparlo e l'organo sfugge con successo la possibilità di ogni malattia.

(9) Parliamo infine del concetto di "Agni". Agni è l'elemento fuoco ed ha un potere digestivo e metabolico.

Se Agni diviene più debole la digestione e i processi metabolici vengono disturbati. La digestione incompleta e il metabolismo anormale inducono la formazione di una sostanza tossica chiamata "Aam" nel cibo parzialmente digerito. Questo Aam affetta i Dosha aumentati e li trasforma in Saam Doshas, di natura tossica. Questi saam doshas tossici, essendo più virulenti e più aggressivi aumentano la gravità della malattia che i Dosha non equilibrati producono.

Così per trattare ogni malattia grave per prima cosa viene eliminato l'elemento Aam del dosha causativo, aumentando il potere di Agni fino al suo normale livello funzionale. Solo dopo ciò il trattamento viene diretto a ridurre la quantità aumentata del dosha in relazione.

Alla prossima ...

DISTURBI COMUNI

I DISTURBI DEL SISTEMA NERVOSO

Natura: I disturbi del sistema nervoso sono varie alterazioni del corpo e della mente. Secondo l'Ayurveda la mente e il corpo sono in relazione. Il cervello solo regolarizza le varie manifestazioni della mente. La sede della mente è il cuore. Così tonificando il cuore si possono curare tutti i disturbi della mente e del sistema nervoso.

Sintomi: diminuzione temporanea o permanente di memoria, difficoltà nella coordinazione del corpo e della mente, paranoia, depressione, nevrosi, ansia, troppi pensieri, agitazione, preoccupazioni, insonnia, costipazione, insoddisfazioni e frustrazioni, conflitti mentali, paura, insicurezza, gelosie, dolori e amarezze.

Cause: I disturbi del sistema nervoso sono causati da eccesso di Vata Dosha, che può essere stato provocato da sforzi fisici e mentali, cibi troppo pungenti, mancanza di riposo, cambiamenti, troppi rumori, problemi di cuore, reni, fegato, digestione.

Dieta: Assumere cibi bilanciati secondo gli elementi e la propria costituzione. Aumentare la qualità degli elementi Terra, Acqua. Assumere il cibo ad intervalli di tempo regolari e nel giusto modo, senza fretta, preoccupazione e tensione. Consumare Kichadi, un piatto preparato con riso, soya verde, mandorle, uva, limone e Ghi. Evitare i cibi che aggravano Vata come ad esempio i legumi e l'alcool.

Gusti: Evitare gusti pungenti, amari e astringenti e aumentare i gusti dolci.

RIMEDI APPROPRIATI

Niragada: tisana da prendere al mattino per disintossicare.

Abyangam: Ricevere regolarmente il massaggio, 2 al mese: uno in luna calante e uno in luna crescente.

Shirodhara: Applicare l'olio Dhara Tailam sulla testa una volta alla settimana per 2 mesi di seguito.

Shanthi Vati: 2 compresse per 3 volte al giorno con acqua tiepida.

Shanthi Tè: Bere come un tè, circa un litro al giorno.

Basti Tailam: Iniettarne 30 ml per via rettale tutti i giorni per due settimane.

Gruta: Assumere un cucchiaino al dì 1 di come condimento.

Nasya: Inalare 2/3 gocce di olio Nasika 2 volte al dì.

Shiroabyangam: Tutte le mattine applicare Pita Tailam sulla testa per un lungo periodo.

TRATTAMENTI PER LA PREVENZIONE

Panchakarma: Trattamenti disintossicanti da eseguire nell'arco dell'anno.

Niragada: Tisana da prendere ogni mattina per un mese ogni stagione.

Rasayana: Trattamenti fortificanti da eseguire nell'arco dell'anno.

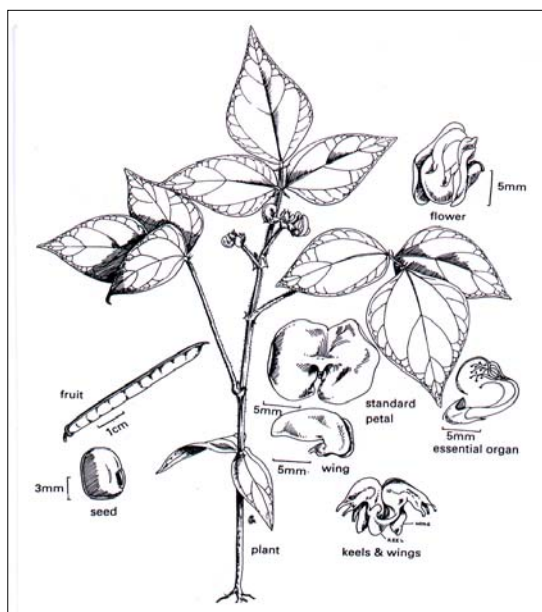
Vaira Prash: Marmellata tonificante, un cucchiaino 3 volte al giorno dopo i pasti sempre.

REGIME DI VITA

- ◆ Eseguire Yoga e Abyangam regolarmente ed evitare sforzi, eccitazione, stress.
- ◆ Svegliarsi al mattino presto e attendere alle urgenze naturali.
- ◆ Lavarsi e poi trattare i cinque sensi usando gli oli medicati appropriati.
- ◆ Bere un bicchiere di acqua bollente o di tisana Niragada.
- ◆ Applicare gli oli appropriati su testa, piedi e corpo, quindi fare una doccia.
- ◆ Dedicarsi alle proprie regolari pratiche spirituali (almeno mezz'ora).
- ◆ Un'ora dopo il risveglio, prendere una colazione leggera e iniziare a eseguire i propri doveri.
- ◆ Pranzare regolarmente sempre a mezzogiorno, mangiando il cibo con buona soddisfazione.
- ◆ Cenare con cibi leggeri, insieme alla propria famiglia e parlando e rispettando i pensieri e le esigenze di ciascun membro.
- ◆ Andare a letto presto, meglio prima delle ore 22. Prima di dormire evitare discussioni pesanti, e non guardare film o spettacoli violenti.

CUCINA AYURVEDICA:

SOYA VERDE



La soya verde appartiene alla Famiglia dei fagioli. È rinfrescante ma piena di proteine, quindi rafforza. Mentre normalmente i fagioli riscaldano e aumentano l'acidità, la soya verde è l'unico tipo di fagiolo che rinfresca e non aumenta l'acidità, ma dà molta energia. Il suo gusto astringente, inoltre, controlla la fame. Talvolta il fagiolo della soya verde mangiato intero può risultare pesante per la costituzione Vata: per evitarlo, meglio allora spezzare i fagioli e, dopo l'ammollo, eliminare la pellicina verde. Se la persona di costituzione Pita mangia fagioli aumenta la sua acidità di stomaco e quindi prova bruciori di stomaco e persino gastriti, però non ha alcun problema di questo tipo mangiando soya verde. La soya verde è molto utile per chi abbraccia il vegetarianismo, data la sua ricchezza di proteine. Ci sono molti modi per prepararla, sia dolci sia salati.

Nome latino: Phaselous aureus / Phaseolus radiatus / Vigna radiata

Nome sanscrito: Mung

Nome Tamil: Pasi payaru

Nome Italiano: Soya verde

Virya (energia) : freddo

Azione sui Dosha: pacifica Pita

LA RICETTA SALATA:

SOYA VERDE BOLLITA

Ingredienti per due persone:

- 2 tazze di soya verde intera oppure spezzata
- sale, 1 cucchiaio di olio sesamo, 1 cipolla piccola, 1 cucchiaino di fieno greco, 1/2 cucchiaino di Masala in polvere

Modo di preparazione:

Lasciare a bagno la soya per mezz'ora o un'ora, quindi mettere a bollire con un po' di sale (a vostro gusto).

Quando la soya è ben cotta, in una padella mettere a riscaldare un cucchiaio di olio di sesamo con la cipolla affettata, il fieno greco e il masala. Appena la cipolla è soffritta, mettere nella padella la soya cotta, senza però acqua, e lasciare insaporire per pochi minuti.

LA RICETTA DOLCE

PAYARU URUNDAI

Ingredienti per due persone:

- 2 tazze di soya verde spezzata e tostata
- 1 tazza di zucchero, 1 cucchiaino di semi di cardamomo polverizzati, 1 cucchiaio di semi di sesamo tostati.

Modo di preparazione:

Ridurre in polvere la soya tostata e mescolarla insieme con il cardamomo polverizzato e i semi di sesamo tostati a parte. In un pentolino mettere a bollire 2 tazze di acqua con 1 tazza di zucchero e preparare uno sciroppo, quindi mescolarlo con la polvere di soya e spezie finché l'impasto non è abbastanza solido. Poi farne delle polpettine o dei dischetti.

A parte preparare una pastella con farina 00 e latte, aggiungendo anche della curcuma per dare colore.

Passare le polpette nella pastella e farle friggere.

-Alla prossima.....Joythi

PROGRAMMA DISINTOSSICANTE E RINGIOVANENTE:

IL TRATTAMENTO RASAYANA

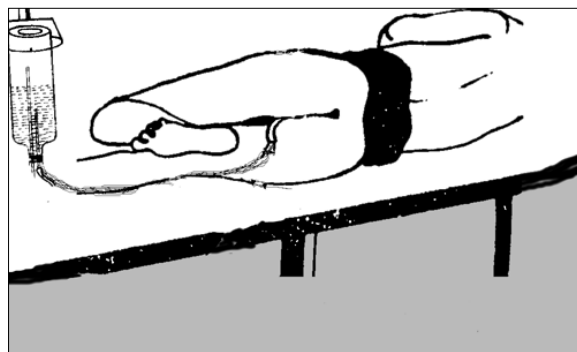
È facile disintossicarsi dal lavoro, dall'alimentazione, dallo stress, ecc. Ognuno di noi dovrebbe effettuare un trattamento di disintossicazione almeno due volte l'anno: è semplice, bastano 8 giorni per ritrovare il benessere.

Ecco i punti essenziali del programma del trattamento di disintossicazione e ringiovanimento "RASAYANA", secondo le indicazioni della medicina AYURVEDA.

Il Centro Joytinat ogni anno organizza un incontro di sette giorni con trattamento RASAYANA, guidato dal Maestro Swami Joythimayananda: questo è uno dei "Seminari Residenziali Joytinat 2000" di cui parliamo a pagina 22.

Primo giorno: Lavaggio del colon

Rasana Podi (preparato ayurvedico per il lavaggio del colon): la sera, prima di coricarsi, mescolare la polvere in 1 litro/1 litro e mezzo d'acqua e far bollire per 5 minuti; quando è tiepida fare un clistere cercando di trattenere tutta l'acqua il più a lungo possibile, almeno 5 minuti, facendosi dei massaggi sull'addome e yoga (posizione dell'arco, dhanurasana). Ognuno deve eseguire questo trattamento secondo la sua comodità.



Basti Tailam: dopo il clistere di Rasana Podi iniettare 30ml di Basti Tailam per via rettale. Praticare per un mese.

Secondo giorno: Lavaggio dell'intestino

Kadukai: prendere 2 compresse a stomaco vuoto e restare a digiuno per almeno 6 ore. Bere soltanto acqua calda oppure brodo di Rasam. Non assumere acqua fredda o bevande di alcun tipo (caffè, tè, ecc.). Tenere il corpo caldo, fare impacchi caldi sull'addome, non fare la doccia. Alcune persone potranno avvertire leggeri crampi e l'evacuazione potrà ripetersi per più volte (non bisogna preoccuparsi: è il normale risultato del trattamento). Lo stesso giorno, la sera e il giorno successivo si deve osservare una dieta leggera (va bene il "Kanchi", un piatto di riso bianco molto cotto e liquido condito con Ghi oppure olio).

Terzo giorno: Lavaggio dello stomaco

Madan Podi: Questo preparato ayurvedico si usa per provocare il vomito. La mattina a stomaco vuoto prendere la polvere mescolata con un cucchiaino di miele ed assumerla bevendo insieme almeno 1 litro di latte, e stimolare il vomito con le dita. Altrimenti, senza assumere il preparato, provare a provocare il vomito (saliva o bile) con le dita. Se viene bile bianca con gusto dolce significa che è presente una tossicità in Kapa; se viene bile gialla con gusto aspro significa tossicità presente in Pita; se viene bile scura con gusto amaro significa tossicità presente in Vata.



Quarto giorno: Ringiovanimento della pelle

Abyangam Podi: questo preparato ayurvedico si usa per la pulizia ed il rinforzo della pelle, con una tecnica chiamata Pathu (applicazione). Mescolare la polvere in mezzo bicchiere di latte e farne una crema; applicarla strofinando circolarmente su tutto il corpo incluso il viso, tenere 20 minuti lasciandola asciugare, quindi risciacquare e applicare *Padma tailam* (olio di loto) o *Vata crema*.

Quinto giorno: Pulizia degli organi di senso

La pulizia degli organi di senso normalizza i cinque sensi e così ne migliora il funzionamento. L'azione di questo trattamento è purificante e rafforzante.

Netra Tailam: olio ayurvedico apposito per gli occhi; si usa mettendone 2 gocce in entrambi gli occhi e muovendo le pupille da sinistra a destra e avanti e indietro, in modo da far penetrare l'olio bene all'interno.

Karna Tailam: applicare 5/6 gocce intiepidite (a bagnomaria) all'interno delle orecchie.

Nasika Tailam: applicare 5/6 gocce intiepidite (a bagnomaria) all'interno delle narici, inalando a fondo per farle giungere fino alla cavità sinoviale.

Jiva Tailam: mettere un cucchiaino d'olio in gola, fare dei gargarismi ed espellere.

Pinda Tailam: applicare su tutto il corpo incluso il viso, per nutrire tutti i tessuti, e poi fare una doccia.

Sesto giorno: Calmare la mente

Questa pratica agisce sui tessuti dei nervi per rilassare i tessuti e la mente.

Pita Tailam: fare un piccolo tampone di cotone imbevuto di olio e tenerlo al centro della testa per 20 minuti, quindi massaggiare la testa con *Pita Tailam*. Continuare il trattamento dai 3 ai 5 giorni.

Shanti Vati: assumere 2 compresse al pomeriggio e 2 alla sera.

Shanthi Tè: preparare come il tè e berne almeno 1 litro al giorno.

Settimo giorno: Disintossicare tutti i 7 tessuti

Finché il nostro metabolismo funziona correttamente produce "ama", che in termine moderno si chiamano "radicali liberi". La tisana Niragada ha la funzione specifica di penetrare in ogni cellula e eliminare completamente questi radicali liberi, restituendo purezza e giovinezza ai tessuti.

Niragada Vati: prendere 2 compresse con acqua calda la sera.

Niragada tisana: preparare come una tisana e bere la mattina presto a digiuno.

Ottavo giorno: Rinforzare i 7 tessuti

Questa pratica rinforza tutti i tessuti insieme alla mente, e pacifica le emozioni.

Vaira Vati: succhiare 6 compresse al giorno, in orari a piacere.

Vaira Prash: assumere 1 cucchiaino 3 volte al giorno con *Swarna*.

NIRAGA

Depurante

Ingredienti:

terminalia chebula,
terminalia bellerica,
emblica officinalis,
hidrocotile, zingiber,
piper lungum, curcuma
longa, cyperus
rotundus, tarassaco,
cariofo, 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.

Approfondire l'Ayurveda: una relazione del Dr. B. K. Bhagwat, ospite d'onore al Seminario Joytinat 1999

THE ROLE OF SHIRO-VIRECHANA (NASYA KARMA) IN SHIRO ROGAS: A STUDY

Dr. B. K. BHAGWATH,

Professor & H. O. D. Tilak Ayurveda Mahavidyalaya, Pune, INDIA.

Dr. R. VENKATESHWAR RAO

Research scholar, lecture, Dr. B. R. K. R. Govt. Ayu. College, Hyderabad, A.P, INDIA.

Shiro-virechana (Nasya Karma) is the term applied for medicines or medicated oils administered through the nostrils. Route of administration of medicated oils through the nostrils and route of elimination being the nostrils mouth and eyes. It is considered as a specific procedure for Urdwajathrugata rogas i.e., the diseases related to head and neck. According to Charaka Samhita, the drugs used in Nasya-karma after absorption reaches shiras and eliminates only vitiated and morbid doshas (Ch. Si. 27th Chap.). Vagbhata has elaborated over this particular point and mentioned that the drugs advocated in Nasya-karma, after absorption reach shiras through 8 shringataka Marma and eliminate doshas through the shiras (Vessels) of eyes, ear and neck (kantha).

Medicines used for Nasya may be in the form of powders (churnas, i.e. Pradhamana nasyas), Plant extracts (Swarasa, kalka, etc., i.e. Avapeedana nasya), inhalation (Dhoomana nasyas).

‘Navana Nasya’ is the best medicine of all types, oil or ghee is administered by medicated oils or medicated ghee as nasal drops. It is advocated as a routine procedure for prevention of E.N.T. diseases, and it is also the best treatment for hair growth, improvement of voice, etc..

Indications: chronic headache, cataract, upper respiratory tract infections, premature graying of hair, cervical spondylosis, hemicrania, facial/ bell's palsy.

Contra-Indications: indigestion, immediately after taking food, immediately after consuming alcohol, in case of pregnancy, breathlessness, cough, acute cold, children, old age person.

Commonly used drugs for nasya-karmas are Anutailam, Shadbindutailam, Apamarga seeds, Shigru seeds, seeds of Jyothishmathi, Ksheerabala tail.

In the present study Apamarga seeds fine powder has been taken for shiro rogas such as shira shoola (Ardhawabhedaka, Sooryavarta, Ananthavatha) vis-à-vis chronic headache is trial in pradhamana-nasya.

The number of patients taken for clinical studies is 50 (fifty). The chief complaint of these patients is shira shoola (chronic headache). These patients have been classified and categorized according to doshic predominance. Many of them have been found with ‘Vata-Pitta’ prakruthi. Here the important aspect observed is that Vata by its nature caused the shoola (pain, ache). Pitta

in turn as in the form of rakta causes the pathogenesis in the shiro rogas, particularly in shira shoola.

Selection of patients: Clinical trails have been done on 50 patients both as inpatients and as out patients, in suryavartha, ananthavatha, and ardhavabhedaka. The patients included people of the both sex and of all classes.

- **Poorvakarma (preparatory procedure):** patients were prepared on the lines of panchakarma treatment. External snehana by dhanvantarital followed by mild swedana with pottali (hot water bag).
- **Pradhana karma (principal procedure):** 250 to 500mg of churna of Apamarga seeds fine powdered was administered in each nostril for 7 days. Dosage has been adjusted according to the chronicity of each patient.
- **Paschat karma (post administrative procedure):** little and mild massage of the maxillary and frontal regions of the face.

During the entire process the pulse rate, heart rate, blood pressure, temperature and other vital functions have been recorded.

The above procedure has been followed for one week (7 days). The results have been assessed after the completion of 7 days treatment and analyzed according to their improvement. For follow-up treatment in severity and dependability, oral medicines have been prescribed such as shirashoolantaka vati etc..

d c d c d c d c d c d c d c d c d c d c d c d c d c d c d c

Results summary and conclusion: The face and eyes of the patients became red immediately after the treatment and they had secretions from nose, eyes and mouth. The feeling of obstruction earlier felt was also subsided and patients reported freeness in the head after 2 minutes. Out of 50 patients of shirashoola 29 patients were females and 21 patients were males. 32 patients resulted completely cured, 12 patients have got symptomatic relief, 2 patients have left the treatment in the middle and 4 patients have not reported any relief after completion of the course of treatment. The results thus obtained have been classified and tabulated and analyzed.

The drug has shown its effect equally on both sex and all class of people. It is concluded from the above study that the shiro virechana through churna of Apamarga seeds gave better results on shirashoola, in all its varieties.

The efficacy of the above treatment can be attributed to the vascularity of the nose, which in turn is interconnected with the circulation of brain. Hence the feeling of lightness in the brain after Nasya karma. Through this it has been indicated that it is because of the effect on capillary circulation. This apart the patients have had sneezing and many secretions were passed from nose, eyes and mouth: thus the vitiated doshas have been excreted. The congestion or dilatation in the capillaries which is responsible for the production of shiro rogas can be cured with shirovirechana.

The churna of Apamarga seeds did not show any collateral effects on the patients.

It is concluded that due to katu, ushna and teekshana gunas of the drug, Apamarga has been absorbed into the blood vessels and mucus membranes of the nose and the congestion has been completely relieved. To establish this fact it is proposed further evaluation and study in due course. d c d c d c d c d c d c d c d c d c d c d c d c d c d c d c

.....(segue dal numero precedente)

IL MISTERO DELL'ENERGIA

Con gli occhi aperti, comunicando con l'esterno, la persona lavora prevalentemente con l'emisfero sinistro e genera onde Beta. Il cervello sinistro ha a che vedere con il conscio, con lo spazio - tempo, la parte fisica ed i cinque sensi: moltissime persone operano esclusivamente in questa realtà, e sono i cosiddetti materialisti, gli settici, i razionalisti estremi.

Con il corpo rilassato e gli occhi chiusi, l'attività elettrica cerebrale si attenua, cominciando ad emanare onde Alfa. Queste onde sono più lente delle onde Beta, perché l'attività mentale è più tranquilla spostandosi verso il cervello destro, verso il subconscio, ed anche perché ad occhi chiusi vi sono meno stimoli esterni da elaborare. Un modo veloce di andare in Alfa è tirare un sospiro (come di sollievo), muovere gli occhi all'insù per tre secondi, e riportarli in posizione normale abbassando le palpebre.

Se continuiamo a rilassarci cominciano ad aprire le onde Teta, che indicano lo stato mentale del cervello destro proprio anche dell'elevata concentrazione, dell'intuizione, della spiritualità: questo è lo stato dell'essere altamente conscio, della sensitività, dell'assenza di emozionalità. Oltre il Teta sopravviene lo stato Delta, dove l'attività del cervello è al minimo: tutto il corpo sta riposando e per parecchie volte la notte si entra in uno stato di sonno profondo in cui l'attività elettrica del cervello si accentua, rivelata dal movimento rapido degli occhi dietro le palpebre chiuse. La ragione per cui durante il sogno gli occhi si muovono rapidamente è dovuta al fatto che questi organi sono parte integrante del cervello e quindi vengono messi in azione dall'attività cerebrale del sognare. La funzione principale del nervo ottico non è consentirci di vedere ma stimolare le aree cerebrali relative ai cinque sensi ed accedere alle loro schede di memoria immagazzinate nel cervello. Quindi durante il sogno, la mente richiama sensazioni visive, uditive, ecc., muovendo gli occhi in una sequenza rapidissima che pare comprimere il tempo: per questa ragione un sogno che ci sembra durare ore può invece in realtà essere durato pochi minuti.

- **Dr. Gianni Calabretto**

Meditiamo ...

Alzatevi al mattino presto e volentieri. Attendete alle esigenze del vostro corpo come un rito, fate un esercizio di riscaldamento come il saluto al Sole, quindi praticate Brahma Suddhi con il Pranayama per pulire tutte le cinque cavità con i loro organi, e per dare nuova circolazione all'energia.

Guardate l'alba e apprezzate il suo bellissimo colore e calore, se vedete una montagna concentratevi e sentite la stabilità per qualche minuto, se vedete il mare percepite la sua profondità, quindi guardate il cielo e annullate il vostro io e i suoi problemi.

Guardate giù la terra. Seduti comodamente su una sedia o sul pavimento in una posizione (asana) meditativa, chiudete gli occhi, ascoltate la comodità del vostro corpo e della mente. Lasciate accadere tutte le cose intorno a voi, adesso il vostro compito non è partecipare agli accadimenti esterni; si può sentire qualunque rumore, basta non dargli attenzione. Cercate di in comodità, poi semplicemente lasciate i polmoni respirare tranquillamente e percepite come il respiro diventa sempre più profondo e calmo. Sentite il suono «AOM»: è il suono del silenzio. Ora date attenzione al terzo occhio (centro delle sopracciglia), e immaginate una luce sentendo gioia, tenendo il sorriso sul viso.

Se saltano fuori altri pensieri ripetete un mantra: «Brahmane Namah, Brahmane Namah, Brahmane Namah», sempre percependo un senso di gioia e visualizzando la luce sul terzo occhio. Continuate ad ascoltare il suono del silenzio «AOM», percependo leggerezza e gioia.

Rimanete così finché ne avete voglia, almeno per mezz'ora, o più a lungo se possibile. Se durante questa pratica sentite altri tipi di pensieri o suoni non considerateli, lasciate che i sensi seguano i loro impegni, vostro compito non è partecipare, ma essere il più possibile con la vostra volontà, agganciati al puro essere. Dopo aver praticato sentirete un rinnovamento: una pratica regolare fatta con passione porterà sempre più intensità. La meditazione è una pratica che deve essere sperimentata, c'è poco da conoscere ma tanto da praticare.

-Joythi

ALLORA COSA È LO YOGA?

Tutti sappiamo che lo Yoga significa Unione. Ci sono milioni di parole scritte circa lo Yoga, ma, esso, comunque, rimane qualcosa di indefinibile:

"Neti Neti": Non Questo, Non Quello

Il Veda dice:

Non è questo, non è quello, apprezzare pienamente ogni avvenimento. Lo Yoga è la via dell'avvenimento dove Nulla è fare né imparare, basta essere.

Hatha Yoga Pradeepika dice: "Lo Yoga è per tutti coloro che lo vogliono praticare sinceramente con perseveranza, sia uomo o donna, vecchio o giovane, sano o ammalato".

Tutti possono entrare nello Yoga, perché è un libero avvenimento. Tu puoi avere già praticato Yoga o puoi non averlo mai praticato. Non importa, lo yoga può succedere in un minuto, in un secondo, o in un lungo tempo. Non c'è bisogno che tu dica cos'è lo Yoga. Lo Yoga è un avvenimento.

Il grande maestro Patanjali dice che lo Yoga è la sospensione della mente.

Dobbiamo fermare il flusso del Karma, il destino, attraverso le pratiche spirituali: non fare male agli altri, fortificare se stessi, mantenere la salute, elevare l'energia, ridurre l'esigenza, seguire con chiarezza, apprezzare l'Assoluto e essere coscienza pura.

Il testo della Bhagavat Gita dice che compiere il proprio dovere è lo Yoga.

Ringrazia il flusso della vita, bene e male lasciali passare senza nessuno sforzo. La gravità naturale dell'universo

ti porterà al Dio. A te basta seguire perfettamente il tuo ruolo.

Nello Yoga non si tratta di "imparare" o "fare", ma seguire tutte le possibilità per realizzare se stessi.



ASANA



BHADRASANA

Bhadrasana è una posizione statica, l'allungamento della posizione stimola Muladhara e Svadhistana Chakra. Il controllo del Kuhu Shankini Nadi permette stabilità e fermezza della mente.

TECNICA

Sedetevi sul pavimento con le piante dei piedi unite. Afferrate con le mani i piedi e tirate verso il perineo; braccia stese, la colonna vertebrale, il collo e la testa dritti. Chiudete gli occhi e meditate alla luce splendida percependo la beatitudine.

COSTI:

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

BENEFICI:

Produce un senso di pace, aumenta il potere della mente. Il suo aspetto terapeutico è: l'allungamento esercitato sul perineo e sull'inguine stimolano Apana vayu. Favorisce il funzionamento del sistema escretorio. Porta flessibilità al bacino e lo allarga. Aumenta la circolazione sanguigna negli organi genitali e raddensa il fluido seminale.

(continua
dal numero precedente)

- Swami

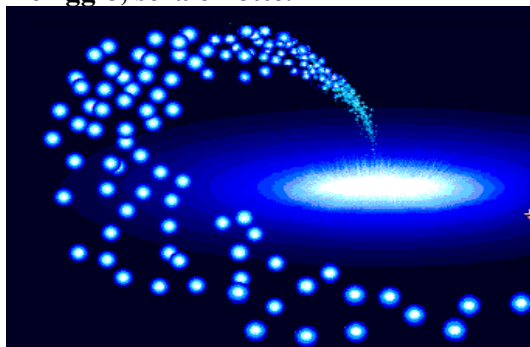
NYM

Joythimayananda

NOME-yantra-MANTRA

NYM, Nome-Yantra-Mantra è una tecnica che si può utilizzare per il benessere dell'uomo. Si vede la vita con gli occhi della saggezza per ricavare il segreto di ogni individuo. Si possono scoprire queste informazioni dalla struttura e dalle vibrazioni prodotte da numeri e lettere. Siamo come l'Universo, in base a dei numeri Yantra (struttura) e lettere Mantra (vibrazione): Yantra è il corpo mentre il nome è il Mantra. Con la tecnica "NYM" comprendiamo quello che siamo, quello che crediamo di essere, quello che gli altri credono che noi siamo e quello che vogliamo essere.

Usiamo il calendario per misurare il tempo, che soprattutto contiene giorni, mesi e anni. Un giorno, che contiene 24 ore, significa che la Terra ruota su se stessa, mentre il mese significa che la Luna gira intorno alla Terra, e un anno vuol dire che la Terra gira attorno al Sole. Come nell'arco di un anno ci sono 4 stagioni principali, così anche nell'arco di un giorno ci sono 4 periodi principali: mattina, pomeriggio, sera e notte.



Ogni cosa ha il suo centro, l'anima è il centro dell'uomo, il Sole è il centro per la Terra e di tutto il sistema solare, e così anche il Sole ha il suo centro. Il Sole, che ruota continuamente su se stesso, gira anche attorno al suo centro, impiegando 24000 anni terrestri, che per il Sole sono soltanto un giorno. Anche il giorno del Sole è diviso in

Ho scritto i miei pensieri e le informazioni Vediche che ho sperimentato sugli individui che ho trattato. - Joythi

due parti, che significano lo sviluppo e il

calo: 12000 anni sono il dì del Sole, 12000 la sua notte. La notte e il dì del sole sono a loro volta divisi ciascuno in 4 fasi (ere) che i testi Indù

chiamano "Yuga".

SATYA YUGA dura 4800 anni, nei quali la verità è in pieno sviluppo, l'anima pura è rivolta all'80% verso Dio, l'intelligenza umana comprende l'80% di tutto.

In questa era gli uomini avevano pienezza di forza e vitalità e il loro potere era pari agli dei, ma essi rispettavano rigorosamente tutte le leggi divine e seguivano la coscienza. Il loro corpo era sempre sano e in forma, e la mente e i sensi aperti e trasparenti. La durata della vita umana era di 120 anni. Non c'erano paura, avidità, rabbia, gelosia, vanità, stanchezza, e non esisteva nessuna malattia. Poiché gli uomini erano virtuosi, anche la terra faceva crescere le piante nella loro piena potenzialità, con una grande energia, ottimo gusto e alta qualità delle loro virtù di azione. Per questo Satya Yuga è chiamata "età dell'oro".

TRETA YUGA: subito dopo Satya inizia Treta Yuga, che dura 3600 anni in cui la verità e la comprensione della mente umana e la purezza dell'anima sono al 60%. Con il tempo, gli uomini si abituarono troppo al godimento, e a causa del loro indulgere nei piaceri diventarono più pesanti e più pigri, accumulando cattive qualità dell'energia e anche dell'animo: questa fu la "età dell'argento". Come peggiorava l'uomo, anche le piante gradualmente cominciarono a deteriorarsi nelle loro qualità.

DUOPARA YUGA dura 2400 anni, nei quali la verità è attiva al 40%, l'anima è pura solo per il 40% verso Dio, l'intelligenza umana comprende il 40% dell'esistente.

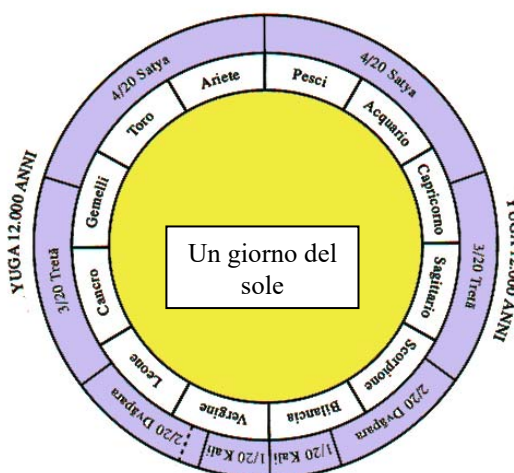
Nel Duopara Yuga, "età del bronzo", si ridusse ancora la capacità del corpo umano di assumere i nutrimenti, e del resto anche le piante erano di qualità ancora inferiore. Per questo il corpo e l'animo umano diventarono

sempre più deteriorati, e gli uomini sempre più pigri e senza movimento, con la mente offuscata, l'animo rivolto al male, il corpo incapace di sopportare caldo e freddo. Così iniziarono le malattie.

KALI YUGA dura 1200 anni in cui la verità e la purezza sono solo al 20%, e l'intelligenza umana comprende solo il 20% dell'esistente.

A causa delle malattie e della diminuzione delle virtù, gli uomini perdevano la loro luminosità assumendo invece sempre più vanità, avidità, odio, aggressività, paura, ansia, angoscia, e anche distrazione e non chiarezza della mente. A causa della natura inferiore degli uomini, anche la terra perse le sue qualità, le piante diminuirono sempre più il loro valore nutritivo e le virtù benefiche per la salute. Di conseguenza, nel Kali Yuga detta anche "età del ferro", gli uomini prendevano più malattie e la qualità della vita si deteriorò sempre più, e infine gli uomini persero tutta la loro purezza, e così anche le piante.

Quindi, la vera origine della malattia e dello stato cattivo in cui si trova l'uomo è stato il non seguire la coscienza e non seguire le leggi divine create apposta per la virtù della vita... E il comportamento sbagliato dell'uomo ha provocato un peggioramento anche nelle qualità della natura, perché tutto nell'universo è congiunto insieme.



LE 4 FASI DELLA VITA DELL'UOMO.

Come l'universo, anche l'uomo sempre è un tempo, e la sua vita è divisa in 4 periodi: infanzia, giovinezza, età adulta, anzianità.

I 4 periodi della vita dell'uomo sono simili alle stagioni dell'anno e ai 4 momenti del giorno, e ogni periodo ha sue caratteristiche e peculiarità.

La prima fase corrisponde all'età più giovane dell'uomo, nel quale la sua crescita è sviluppata solo al 20%. In questo periodo il giovane acquisisce le conoscenze e l'esperienza arricchendo se stesso. L'uomo è come nella primavera, ha un'energia nascente, che non si manifesta ancora totalmente perché è impegnata nella crescita, per raggiungere un buono sviluppo del corpo e della mente.

Nella seconda fase, la giovinezza, l'uomo condivide la sua conoscenza e esperienza con la sua famiglia, i suoi cari e le persone vicine.

È questo il periodo di maggiore forza ed energia, in cui l'individuo è al massimo della sua intelligenza e della forza fisica.

La terza fase rappresenta l'età adulta, la maturità, in cui l'uomo vive con armonia e rivela la sua sapienza per arricchire gli altri, la sua famiglia e se stesso.

Infine l'ultima fase, l'anzianità, rappresenta la pienezza nella vita, l'uomo è come un frutto maturo che contiene il seme della saggezza, e con tenerezza e compassione dedica la sua vita al Dio, agli altri, alla famiglia e a se stesso..

Nelle prime due fasi la vita è in fase crescente, l'energia aumenta sempre più, è come il giorno, invece dopo incomincia a calare, va verso la notte: l'energia si manifesta sempre di meno, la forza del corpo cala. Questo vuol forse dire che nella nostra "sera" andiamo verso l'oscurità e la debolezza? Certo è passato il momento di maggiore manifestazione dell'energia nell'individuo, però è vero anche che nell'età adulta e nell'anzianità, come in autunno e in inverno, cresce la saggezza della vita, e la mente cresce sempre di più in intelligenza perché va in direzione dell'annullamento dell'individualità...

N	Anni Hindu	Corrispondenza con il calendario gregoriano		
1	Prabhava	1867/1868	1927/1928	1987/1988
2	Vibhava	1868/1869	1928/1929	1988/1989
3	Shukla	1869/1870	1929/1930	1989/1990
4	Pramooduta	1870/1871	1930/1931	1990/1991
5	Prajatpathi	1871/1872	1931/1932	1991/1992
6	Angirasa	1872/1873	1932/1933	1992/1993
7	Shrimukha	1873/1874	1933/1934	1993/1994
8	Bhaava	1874/1875	1934/1935	1994/1995
9	Yuva	1875/1876	1935/1936	1995/1996
10	Dhatru	1876/1877	1936/1937	1996/1997
11	Eshwara	1877/1878	1937/1938	1997/1998
12	Bahudhanya	1878/1879	1938/1939	1998/1999
13	Pramati	1879/1880	1939/1940	1999/2000
14	Vikrama	1880/1881	1940/1941	2000/2001
15	Vishu	1881/1882	1941/1942	2001/2002
16	Chitrabhanu	1882/1883	1942/1943	2002/2003
17	Shwabhaanu	1883/1884	1943/1944	2003/2004
18	Tarana	1884/1885	1944/1945	2004/2005
19	Parthiva	1885/1886	1945/1946	2005/2006
20	Vyaya	1886/1887	1946/1947	2006/2007
21	Sarvajitu	1887/1888	1947/1948	2007/2008
22	sarvadhari	1888/1889	1948/1949	2008/2009
23	Viroodhi	1889/1890	1949/1950	2009/2010
24	Vikruti	1890/1891	1950/1951	2010/2011
25	Khara	1891/1892	1951/1952	2011/2012
26	Nandana	1892/1893	1952/1953	2012/2013
27	Vijaya	1893/1894	1953/1954	2013/2014
28	Jaya	1894/1895	1954/1955	2014/2015
29	Manmatha	1895/1896	1955/1956	2015/2016
30	Dhurmukhi	1896/1897	1956/1957	2016/2017
31	Hivilambi	1897/1898	1957/1958	2017/2018
32	Vilambi	1898/1899	1958/1959	2018/2019
33	Vikari	1899/1900	1959/1960	2019/2020
34	Shaarvari	1900/1901	1960/1961	2020/2021
35	Plava	1901/1902	1961/1962	2021/2022
36	Shubhakrytu	0902/1903	1962/1963	2022/2023
37	Shoobhakrutu	1903/1904	1963/1964	2023/2024
38	Krudhi	1904//1905	1964/1965	2024/2025
39	Vishwavaasu	1905/1906	1965/1966	2025/2026
40	Paraabhava	1906/1907	1966/1967	2026/2027
41	Plavanga	1907/1908	1967/1968	2027/2028
42	Kilaka	1908/1909	1968/1969	2028/2029
43	Saumya	1909/1910	1969/1970	2029/2030
44	Sadhaarana	1910/1911	1970/1971	2030/2031
45	Virodhikrut	1911/1912	1971/1972	2031/2032
46	Paridhaavi	1912/1913	1972/1973	2032/2033
47	Pramadicha	1913/1914	1973/1974	2033/2034
48	Ananda	1914/1915	1974/1975	2034/2035
49	Rakshasa	1915/1916	1975/1976	2035/2036
50	Nala	1916/1917	1976/1977	2036/2037
51	Pingala	1917/1918	1977/1978	2037/2038
52	Kaalayukti	1918/1919	1978/1979	2038/2039
53	Sidharthi	1919/1920	1979/1980	2039/2040
54	Rowdri	1920/1921	1980/1981	2040/2041
55	Durmati	1921/1922	1981/1982	2041/2042
56	Dudumbi	1922/1923	1982/1983	2042/2043
57	Rudhirodhgari	1923/1924	1983/1984	2043/2044
58	Raktakshi	1924/1925	1984/1985	2044/2045
59	Krodhana	1925/1926	1985/1986	2045/2046
60	Akshaya	1926/1927	1986/1987	2046/2047

I 60 ANNI DEGLI HINDU

Il calendario Hindu è formato seguendo il movimento della terra attorno al sole e il movimento della luna attorno alla terra.

Questi due sistemi, associandosi, influenzano e guidano la vita dell'uomo.

In questo calendario il tempo sufficiente che l'uomo ha a disposizione per la sua vita è un ciclo di 60 anni, chiamato "SAHAPDAM", entro il quale l'individuo può sviluppare con pienezza la sua vita.

Il ciclo di 60 anni va considerato un tempo completo, perciò quando il Sahapdam ha raggiunto la sua fine torna a ripetersi da capo, e si ricomincia il ciclo.

4000 cicli creano 24000 anni terrestri cioè un "giorno del Sole", che come abbiamo spiegato è diviso in 4 fasi (ere) del dì e 4 fasi della notte:

Satya Yuga, Treta Yuga, Duopara Yuga, Kali Yuga.

Queste 4 ere si ripetono ciclicamente dalla prima all'ultima e dall'ultima alla prima.

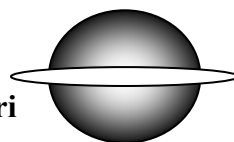
5 Maggio 2000, Non dimenticare: famiglia? accordo?

"FINALMENTE LA FAMIGLIA VIENE CON UN BUON ACCORDO"

Tutti abbiamo una famiglia. In questo terzo millennio non è facile incontrarsi tutti insieme con i membri della nostra famiglia, abbiamo tutti

troppi impegni e così poco tempo che nemmeno riusciamo a parlare con i nostri cari...

Ma il 5 maggio 2000 la nostra grande famiglia, cioè il sistema il buon esempio, e noi dobbiamo imparare bene: tutti i pianeti si situandosi lungo una linea, per fare una riunione planetaria!



solare, ci dà
avvicinano



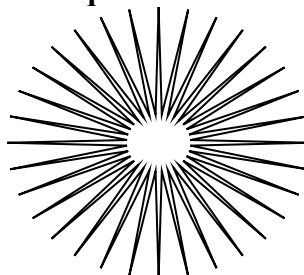
Forse noi non possiamo capire di cosa i pianeti grandi astrologi sicuramente conoscono il linguaggio dei dire quale è stato l'argomento di questa notizie!

Invece il nostro un buon segnale perché comunicare e avere un agli altri e essere forti e meditazione.

Facendo "famiglia planetaria" chiacchierata



celeste!

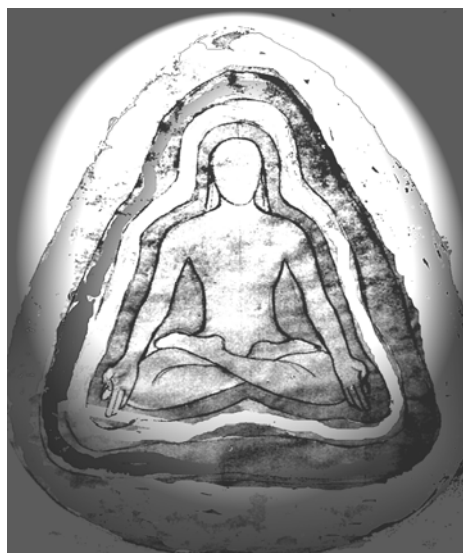


Maestro Swami Joythi dice che questo è noi tutti ci riuniamo un attimo, per buon accordo insieme, per non fare male sani attraverso la partecipazione a una

meditazione proprio mentre la nostra si riunisce forse parteciperemo anche alla

Per celebrare con gioia e adesione questo evento che riguarda la nostra famiglia celeste, il Centro Joytinat invita voi tutti a trovare il tempo per meditare recitando il Mantra SO... HAM, il suono del respiro. Noi siamo pronti a recitare il Mantra SO...HAM... il giorno venerdì 5 maggio alle ore 18.00. Dovunque siate, fermatevi un attimo e concentratevi, cantate il Mantra e meditate sul vostro proprio respiro, nel silenzio infinito.

Terra, Luna, Sole, Mercurio, Venere, Marte, Giove e Saturno saranno lungo una linea quasi perfetta. Il grande allineamento avverrà nella notte tra il 4 e il 5 maggio, e porterà molta buona energia.





Attività del Centro Joytinat

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*

Corso di Naturopatia

Secondo la tradizione indiana, in tre livelli:

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

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.

Speciale per i soci Joytinat:

Assicurazione professionale per diplomati *Abyangam* e insegnanti di Yoga

Il Centro Joytinat mette a disposizione 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, anche a domicilio, in tutta Europa, comprendendo anche danni a terzi causati da massaggio, manipolazione e applicazioni fatti usando oli, creme, polveri o erbe, e ogni altro infortunio per 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 50 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

Milano Joytinat, Via Colombo, 81, Tel. 010/70633908

Trieste Joytinat, Via F. Venezian 20, Trieste. Tel. 040/3220384

Arona Joytinat, c/o Marina Genzani, Via De Gasperi, 17, Arona (NO) Tel. 0322 - 240311

Catania Joytinat, c/o Clelia Costanzo, Via Piedimonte, 15, Catania. Tel. 095/505185

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

Como Joytinat, c/o Marta Vidoni, Via Borgovico 177, Como. Tel. 031/570309

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

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

Padova Joytinat, c/o Valeria Lionello, Via Eraclea 12, Padova, Tel 049/684187

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

Udine Joytinat, c/o Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, Udine. Tel 0432/402907

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 TRIESTE: inaugurata la nuova sede

Il 19 febbraio 2000 il Centro Joytinat di Trieste ha ufficialmente inaugurato la sua nuova sede, in via Felice Venezian 20, dove si terranno da ora in poi i corsi di Yoga e massaggio Abyangam e le lezioni di Swami Joythimayananda.

All'inaugurazione erano presenti alcuni tra i nostri sostenitori di più vecchia data, accanto a molti nuovi amici e anche alle autorità; ringraziamo tutti per la loro partecipazione, e in particolare l'assessore alla cultura del Comune.

L'inaugurazione si è conclusa con una rappresentazione di danza classica indiana, svolta dalla sempre più brava S.J.K. Nadeshwari.

La nuova sede è situata nel centro storico di Trieste, di cui vuole contribuire al recupero aderendo al progetto "Tergeste 2000" per la ristrutturazione e la destinazione a nuove attività degli edifici antichi e storici della città.

Un ringraziamento dal profondo del cuore a tutte le persone che hanno reso possibile questo evento, e in particolare Carla, Gina e Eva.

### JOYTINAT MILANO: prossima l'inaugurazione

Il giorno 15 MARZO al Centro Joytinat di Milano alle ore 21,00 il maestro Swami Joythimayananda terrà una conferenza.

Il giorno 21 MARZO alle ore 21 non potete assolutamente mancare all'inaugurazione della nuova sede del Centro Joytinat di Milano, in via Colombo 81. Siete tutti invitati!

Da ora in avanti, il Centro Joytinat Milano offrirà tutti i mercoledì una lezione di Yoga alle ore 18,00 e una di meditazione alle 19,45. Inoltre, con la nuova sede potremo dare inizio a qualche nuovo corso... Perciò tenete d'occhio Milano nei prossimi mesi!





## **CORSI RESIDENZIALI JOYTINAT 2000:**

Vi ricordiamo i nostri annuali

**SEMINARI RESIDENZIALI**,  
a cui Vi invitiamo a prenotarvi il prima  
possibile, per aiutarci a organizzarli nel  
modo migliore per Voi.

### **SEMINARIO SUL DIGIUNO**

Dal 13 al 16 aprile 2000, nella piacevole  
cornice del Monastero di Monselice (PD), si  
terrà il seminario sul DIGIUNO.

L'Ayurveda consiglia il digiuno come  
ottimo strumento di purificazione e  
ringiovanimento dell'organismo, e la  
primavera è la stagione in cui il corpo si  
rinnova con più facilità.

**Z   Z   Z   Z   Z   Z**

### **SEMINARI - VACANZE RESIDENZIALI ESTIVE,**

a COL PERER (prov. di Belluno), presso  
l'Albergo San Martino, circondati da  
prati e boschi dove passeggiare e  
ricaricarsi di nuova energia:

### **ABYANGAM - Massaggio**

**8/15 luglio 2000**

Per Abyangam, si intende un trattamento  
tradizionale basato sui principi dell'Ayurveda,  
che viene comunemente tradotto come  
"massaggio ayurvedico". Ci sono varie  
manualità e modalità di esecuzione del  
trattamento, che vengono applicate a seconda  
della costituzione della persona e della sua  
condizione in quel momento. Abyangam è  
parte di uno stile di vita nel quale prevenzione  
e promozione della salute sono fondamentali.

#### **PRATICA - TEORIA**

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

### **PANCHAKARMA & RASAYANA**

**Disintossicazione e Ringiovanimento**

**15/22 luglio 2000**

Rasayana è un trattamento ayurvedico che  
rallenta l'invecchiamento, ringiovanisce le  
cellule, l'acutezza dei sensi, fa riacquistare  
la memoria e aumenta l'energia. Le  
tecniche sono volte al riequilibrio ed alla  
armonizzazione delle tre fondamentali  
energie vitali che si chiamano "Dosha" e  
contengono gli aspetti dei cinque elementi:  
Vata Dosha = Etere + Aria,  
Pita Dosha = Fuoco + Acqua,  
Kapa Dosha = Acqua + Terra.

#### **PRATICA - TEORIA**

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

### **PANCHANGA YOGA**

**22/29 luglio 2000**

Panchanga yoga mantiene in armonia le  
cinque componenti dell'uomo: corpo,  
mente, energia, karma, anima. Gli effetti  
terapeutici dello yoga sono stati una grande  
scoperta. Il Panchanga yoga costituisce il  
fondamento della Yoga terapia che è  
un'autodisciplina psicofisica: riguarda il  
comportamento sistematico profondo,  
volontario, con il proprio corpo, la propria  
mente e con il mondo esterno.  
Trasformando l'energia che dimora nei  
centri energetici (Chakra) si può dirigere  
positivamente la funzione del corpo e della  
mente.

**SEMINARIO INTERNAZIONALE**  
**"AYURVEDA & ABYANGAM"**  
**JOYTINAT 2000**



Come è diventata tradizione, il Centro Joytinat di Genova organizza anche per l'anno 2000 un Seminario Internazionale sull'Ayurveda, a cui interverranno esperti dall'Italia e dall'India.

Segnatevi in agenda la sua data: sarà il

**24 E 25 GIUGNO 2000**

Quest'anno l'argomento sarà:  
"AYURVEDA & ABYANGAM", ovvero  
come utilizzare il massaggio nell'ambito  
delle cure con la medicina Ayurveda.

Avremo come relatore ospite un insigne  
membro dell'Ayurveda Academy di Pune e  
professore nei corsi post-laurea al "Tilak  
Ayurveda Mahavidyalaya" College nella  
medesima città, il prof. dottor Jayant  
Keshav Barde.

Attendiamo la conferma di altre adesioni  
per conferenze e presentazioni. Alle  
relazioni saranno accompagnati anche  
filmati e presentazioni-poster.

La conferenza si terrà a Genova, presso la  
sala "DLF", in via Doria 9 - 1° piano (di  
fianco alla Stazione Principe). La sala ha  
un numero di posti limitato, perciò vi  
consigliamo di prenotare per tempo: come  
dice il Maestro, *"Il primo è il primo"*.

Durante la conferenza, saranno anche  
consegnati i diplomi e gli attestati per gli  
allievi dei corsi 1999-2000, ai quali  
ricordiamo che devono venire all'esame il  
giorno venerdì 23 giugno.

*Call for paper*  
*Joytinat 2000*

Invitiamo tutti i partecipanti al  
Seminario "Joytinat 2000" a  
presentare una loro relazione  
sull'Abyangam, che dovrà essere  
letta durante il Seminario. La durata  
prevista per ogni lettura è di 6  
minuti, comprensivi di eventuali  
presentazioni di lucidi o  
videocassette.

Le relazioni dovranno riguardare  
l'esperienza e la ricerca personale  
sull'Abyangam.

Il materiale, scritto su floppy disk  
(programma compatibile con "MS  
Word"), non dovrà superare le 3  
pagine di formato A4, con carattere  
di misura 12.

Le relazioni dovranno pervenire alla  
segreteria del Centro Joytinat di  
Genova entro il 15 Aprile 2000.

Le relazioni devono essere inviate  
unitamente alla registrazione al  
seminario. Quota di registrazione:  
£ 120.000 (pranzo incluso). I relatori  
devono allegare al loro elaborato un  
loro curriculum, in forma breve.  
Tutte le relazioni accettate saranno  
pubblicate.

Tutti i partecipanti riceveranno  
l'attestato di partecipazione.

Ringraziamo fin da ora tutti i  
contributi!

# Joytinat 2000

**Centro  
Joytinat  
Italia**



**Ayurveda  
Academy  
India**

Presentano il

**Seminario Internazionale su**

## **AYURVEDA & ABYANGAM**

**24 – 25 Giugno 2000**

**Genova, Italia**

**Sala D. L. F., Via A. Doria - 9**

*(di fianco alla Stazione FS Genova-Principe)*



**Joytinat**

**Centro Yoga Ayurveda**  
Associazione Culturale  
Via Balbi 33/29 – 16126 Genova  
Tel/Fax 0039/010/2758507

*Joytinat è un "Centro Salute".*

Organizziamo incontri e seminari per imparare a vivere in armonia. La nostra scuola offre corsi professionali di Ayurveda, Siddha Vaidhya, Yoga Terapia. La sede principale è a Genova, con altri centri collegati in Italia e Svizzera.

*Il Centro Joytinat è diretto da Acharya Swami Joythimayananda, Vaidhya e Maestro di Yoga.*

*Ogni persona, dice Swami, può raggiungere la salute, la pace e la felicità praticando un'auto-disciplina. La mente e la Natura sono il nostro primo e vero "Centro di salute".*

## PROGRAMMA DEL SEMINARIO

### INTERNAZIONALE

**24-25 Giugno 2000**

**sabato 24/06/2000:**

**Ore 9.00** – Inaugurazione del Seminario

- canto del mantra
- discorso di benvenuto
- discorso del Maestro Joythimayananda
- discorso del Relatore ospite:

*Dr. Jayant Keshav Barde*

**1° Sessione scientifica: ore 11.00 – 12.45**

**Ore 12.45-14.00:** pranzo

**2° Sessione scientifica: ore 14.00 – 16.00**

**3° Sessione (domande): ore 16.00-17.00**

Sarà possibile porre quesiti sulla salute e approfondimenti sul tema del seminario, il professor Keshav Barde risponderà a tutte le domande.

**domenica 25/06/2000:**

**Ore 9.00** – apertura e canto del mantra

**Ore 09.30** - meditazione condotta dal

maestro Swami Joythimayananda

**Ore 10.00 :**

incontro annuale dei Centri Joytinat

**Ore 12.00:** pranzo

**4° Sessione scientifica: ore 14.00 – 15.00**

TAVOLA ROTONDA.

**Ore 15.00 :**

**Cerimonia di Distribuzione degli**

***Attestati di partecipazione al  
Seminario,***

**dei DIPLOMI e dei riconoscimenti ai  
diplomati 2000 della scuola Joytinat**

**Ore 16.00 :**

Canto del Mantra e chiusura del convegno.

## Soci sostenitori del Centro Joytinat

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

|              |                                                                            |            |                                                                             |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ANCONA -     | Enrica Dini, Via Torre, 54 - Cupramontana. Tel. 0347/4051937               | -          | Serena Varsi, Via Bergognone, 31. Tel. 02/8323100                           |
| AOSTA -      | Rodolfo Borney, Via Gran Paradis, 25 - Cogne. Tel. 0165/74355              | -          | Silvana Minniti c/o "Galatea" Via Re Umberto, 6A - Lainate. Tel. 02/9373623 |
| ASTI -       | Daniele Denti, Strada S. Vincenzo, 23 - Moncalvo. Tel. 0141/921296         | -          | Vittorio Vitangeli, Via Trieste, 1 - Liscate. Tel. 02/95350431              |
| BARI -       | Sebastiano La Mura, Via Fanelli, 201A. Tel. 080/5428740                    | MONZA -    | Pietro Carrozzini, Via Pacinotti, 23/A. Tel. 039/2001923                    |
| BELLUNO -    | Giovanni Dal Pont, Piazza San G. Bosco, 19. Tel. 0437/32670                | NAPOLI -   | Carmen Petri, P.co Comola Ricci, 40. Tel. 081/649849                        |
| BERGAMO -    | Andrea Parimbelli, Via Cav. di Vitt. Veneto, 6 - Stezzano. Tel. 035/591662 | -          | "Centro Arcobaleno", Vico San Pietro a Maiella, 6. Tel. 081/455026          |
| -            | Grazia Rota, Via Caravaggio, 1 - Zanica. Tel. 035/672052                   | -          | Flora Rusciano, Via Campegna, 76. Tel. 081/5934952                          |
| -            | Raffaella Dotti, Via Caravaggio, 1 - Zanica. Tel. 035/670221               | -          | Francesca Russo, Via Sambuco, 9 sc. C - Ponticelli. Tel. 081/7744983        |
| BRESCIA -    | Vanna Trombini, Via Crocedomini, 5 - Prestine. Tel. 0338/9165025           | -          | Francesco De Martino, Vico Cantinelle, 4 - Anacapri. Tel. 081/8372598       |
| CASERTA -    | Giuseppe Bernardi, Via Pasolini Scuola Selva, 2/C. Tel. 0823/351103        | -          | Gabriella Lanzo, Via 4 Orologi, 29A - Ercolano. Tel. 081/7395616            |
| CATANIA -    | Massimo Cappello, Via Acquedotto Greco, 225/B. Tel. 095/362078             | -          | Gennaro Varriale, Via Arenaccia, 248. Tel. 081/7515180                      |
| -            | Monica Agudelo, Via F. Gelata, 25 - Cosentini S. Venerina. Tel. 095/958961 | -          | Maria Stella Carta, Corso V. Emanuele, 578. Tel. 081/404640                 |
| CATANZARO -  | Rosaria Parentela, Via Nausicaa, 14 - Catanzaro Lido. Tel. 0961/391058     | -          | Nicoletta Liguori, Via Caravaggio, 45. Tel. 081/644071                      |
| COMO -       | Carla Lamperti, Via Roma, 2 - Tavernerio. Tel. 031/421179                  | NOVARA -   | Cristiano Mancini c/o "Centro Benessere", Via Galilei, 17. Tel. 0321/453243 |
| -            | Gabriella Calciolari, Salita dei Cappuccini, 18. Tel. 031/302170           | -          | Marina Genzini, Via De Gasperi, 17 - Arona. Tel. 0322/240311                |
| -            | Marta Vidoni, Via Borgovico, 177. Tel. 031/570309                          | PADOVA -   | Cornelia Martinelli, Via Newton, 30. Tel. 049/8686075                       |
| FERRARA -    | Giovanni Osti, Via Battisti, 13 - Migliarino. Tel. 0533/52676              | -          | Grazia Loi, Via Cerato, 1 bis. Tel. 049/8757640                             |
| FIRENZE -Isa | Cornacchione, V. Grevgiana, 43 - S. Casciano Val di Pesa. Tel. 055/8229480 | -          | Valeria Lionello, Via Eraclea, 12. Tel. 049/684187                          |
| GENOVA -     | Aniello Incoronato, Via Traversa alla Costa. Tel. 010/6506074              | PAVIA -    | Maria D'Amico, Via Raffaello, 12 - Vigevano. Tel. 0381/690435               |
| -            | Anna Zanelli, Via Gorizia, 7B/5. Tel. 010/3730366                          | PERUGIA -  | Bruno Di Giambattista, Via Brajo, 18. Tel. 0339/6923358                     |
| -            | Carla Veronese, Via San Luca, 4/17 B. Tel. 010/2473951                     | -          | Luisa Giovagnoli, Via Sfrizzi, 1 - Pistrino. Tel. 0339/6923358              |
| -            | Cristina Agosti, Via C. Bonanni, 6/8. Tel. 010/2476653                     | -          | Maria Paola Sodacci, Via Fosse Ardeatine, 8 - Ellera. Tel. 075/5170398      |
| -            | Elena Lugano, Via Biasoli, 341. Tel. 010/322326                            | -          | Ruggiero Di Bitonto, Via Quasimodo, 23/3 - Ellera. Tel. 075/5170418         |
| -            | Ester Dapiran, Via Fabrizi, 8/14. Tel. 010/3731866                         | -          | Vittoria Pelini, Via Quasimodo, 23/3 - Ellera. Tel. 075/5170418             |
| -            | Federica Valenti, Via Fereggianno, 91. Tel. 010/8328561                    | PIACENZA - | Carmen Tosto, Via Quartazzola, 102. Tel. 0523/779418                        |
| -            | Fiamma Parazzi, Salita San Rocco, 15A/5. Tel. 010/232387                   | ROMA -     | Bianca Cassandro, Via Cassia, 987. Tel. 06/30311767                         |
| -            | Giancarla Carrara, Via Nizza, 6/1. Tel. 010/3625386                        | -          | Cinzia Osimani, Via Costantino, 41. Tel. 06/5412004                         |
| -            | Gino Coletta, Via Alizeri, 12-14R. Tel. 010/2758575                        | SALERNO -  | Giulia Martone, Via Vitiello, 4 - Scafati. Tel. 081/8633131                 |
| -            | Giorgio Garifo, Via Aurelia, 5/3. Tel. 010/3724310                         | TORINO -   | Gabriella Molino c/o "Las erba", Via Di Nanni, 110. Tel. 011/3825377        |
| -            | Giovanni Bruzzo, Via Argonauti, 1/2. Tel. 0103760089                       | -          | Lucia Andreone, Via G. Casalis, 24. Tel. 011/7761713                        |
| -            | Giulia Galliani, Via Inipreti, 27/4 - Arenzano. Tel. 010/9133713           | -          | Riccardo Caron, Via Filadelfia, 237/2. Tel. 011/3092156                     |
| -            | Giuseppe Vartuca, Via Monte Nero, 4/6. Tel. 010/8311193                    | TRENTO -   | Daniele Campestrin, Frazione Campestrini, 1 - Torcegno. Tel. 0461/766412    |
| -            | Paola Boni, Via Molino, 82 - San Rocco di Camogli. Tel. 0185/770622        | -          | Carla Fiegl, Via Lamarmora, 12. Tel. 040/391819                             |
| -            | Silvia Costa, Via Giordani, 40 - Sori. Tel. 0185/720410                    | -          | Eva Viti, Via Pirano, 12. Tel. 040/814430                                   |
| GORIZIA -    | Federica Turus, Via Friuli, 6 - San Lorenzo. Tel. 0481/80186               | -          | Gina Maria Visotto, Via Lanza, 2. Tel. 040/394971                           |
| -            | Lucia Hrovatin c/o "Estetica Lucia", Via del Santo, 60. Tel. 0481/530377   | -          | Siro Cannarella, Via Commerciale, 71. Tel. 040/44372                        |
| -            | Marta Crasnich, Via Mazzini, 52 - Capriva. Tel. 0481/82605                 | UDINE -    | Gianna Gorza, Via Martignacco, 105/3. Tel. 0432/402907                      |
| -            | Mitja Rupel, Via della Bona. Tel. 0481/30835                               | VARESE -   | Sheila Rizzi, Via Sicilia, 3 - Cardano al Campo. Tel. 0338/6179877          |
| -            | Nida Furlan, Via Gibelli, 18/2. Tel. 0481/34740                            | VEENEZIA - | Annunziata Casson, Viale Tirreno, 90 - Sottomarina. Tel. 041/4967192        |
| -            | Paloma Laurenti, Via San Michele, 79. Tel. 0481/21884                      | VEENEZIA - | Cristina Natti, Via Einaudi, 33 - Mestre. Tel. 041/962804                   |
| IMPERIA -    | Biancamaria Ultimare, Via Garibaldi, 26 - Chiusavecchia. Tel. 0183/52789   | -          | Diana Bullo, Cannaregio, 20/73. Tel. 041/5242271                            |
| -            | Cinzia Rava, Via Orenghi, 8 - Doledco. Tel. 0183/280662                    | -          | Francesco Scardoni, Via Zeviani, 43. Tel. 0368/7503546                      |
| -            | Rita Ultimare, Via Garibaldi, 29 - Chiusavecchia. Tel. 0183/52715          | -          | Gianfrancesco Orlandi, Via Roveggia, 90. Tel. 045/502020                    |
| L'AQUILA -   | Letizia Grassi, Corso Plistia, 16 - Pescasseroli. Tel. 0863/91926          | -          | Giovanna Failoni, Via Calderara, 4. Tel. 045/572949                         |
| LA SPEZIA -  | Alexia Nappi, Via Istria, 8. Tel. 0347/3739576                             | -          | Valentina Viola, Via Polo, 56 - Garda. Tel. 045/7256121                     |
| LODI -       | Roberto Braun, Viale Italia, 9/C. Tel. 0371/431701                         | VICENZA -  | Dusolina Garlatti, Via Pergoletta, 226. Tel. 0444/530086                    |
| MILANO -     | Bernadette Negri, Largo Richini, 2. Tel. 02/58304154                       | -          | Ivana Pigato, Via Vulcano, 1. Tel. 0444/240202                              |
| -            | Carmen Gallo, Via Cima, 41. Tel. 02/26414697                               | -          | Laura Franceschini, Via Masini, 1C. Tel. 0444/571566                        |
| -            | Gaia Pagani, Via Bergognone, 31. Tel. 02/8323100                           | -          | Paola Zordan, Via Libertà, 41 - Piovene Rocchette. Tel. 0445/650035         |
| -            | Giulia Bellentani, Via Savoldo, 5. Tel. 02/6433369                         |            |                                                                             |
| -            | Kamadevi Rapisarda, Via Toscanelli, 1/A. Tel. 02/2565314                   |            |                                                                             |
| -            | Luca Giampà, Via Quasimodo, 8 - San Giuliano Milanese. Tel. 0347/2720537   |            |                                                                             |
| -            | Luisa Gregori, Via Vespucci, 18 - Legnano. Tel. 0339/5353854               |            |                                                                             |
| -            | Maria-Kama Ardenghi, Via Maloja, 10. Tel. 02/69004751                      |            |                                                                             |
| -            | Maria Mantio, Via Carducci, 4 - Sedriano. Tel. 02/90319476                 |            |                                                                             |
| -            | Mariuccia Fusi, Via Cadorna, 4 - San Giuliano Milanese. Tel. 02/9626527    |            |                                                                             |
| -            | Roberto Serra, Via Puccini, 3. Tel. 02/8057425                             |            |                                                                             |

### Sostenitori JOYTINAT all'estero:

|            |                                                                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------|
| SLOVENIA - | Maja Lutman, Via Stjenkova, 48 - Sempeter. Tel. 065/139160             |
| SVIZZERA - | Adriano Jenny, Via S. Anna, 2 - Sorengo-Lugano. Tel. 0041/91/9949203   |
| -          | Giorgio Migani, Via Fusoni, 5 - Lugano. Tel. 0041/91/9226550           |
| -          | Rosangela Simoni, V. Linoleum, 28 - Giubiasco-TC. Tel. 0041/91/8574163 |

**BUONE NOTIZIE!**  
Dall'anno 2000 la SCUOLA JOYTINAT  
-"INTERNATIONAL COLLEGE OF  
AYURVEDA", è ufficialmente affiliata  
alla istituzione indiana per ricerca,  
studio e cultura dell'Ayurveda  
**"RASHTRIYA SHIKSHAN  
MANDAL"**, e a tutte le istituzioni ad  
essa associate, e i nostri corsi sono  
riconosciuti dal **TILAK  
MAHAVIDYALAYA** (facoltà di  
Ayurveda dell'Università di Pune).



**राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ**  
**RASHTRIYA SHIKSHAN MANDAL**

Branch Off: Tilak Ayurveda Mahavidyalaya, 50/52, Rasta Peth, Pune - 411 011. Ph: 624755/6053429 Fax: 6053428

| CONSTITUENT INSTITUTIONS                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilak Ayurveda Mahavidyalaya</li> <li>• Ayurveda Rasashala</li> <li>• Nana Hospital</li> </ul>                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahendrala Dawakhana</li> <li>• Ayurveda Magazine</li> <li>• International Ayurveda Centre</li> </ul> |
| <p><small>Affiliated Institution - Seth Tarsachand Ramnath Charitable Ayurveda Hospital</small></p>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                |
| <p>Ref. No. : <u>99-2000/135</u></p> <p>TO,<br/>THE PRESIDENT<br/>JOYTINAT<br/>INTERNATIONAL COLLEGE<br/>OF AYURVEDA</p>                                                                                                                                                        | <p>Date : <u>PUNE INDIA</u><br/> <u>FEBRUARY 8th 2000</u></p>                                                                                  |
| <p>RESPECTED SIR,</p> <p>WE ARE GLAD TO INFORM YOU THAT JOYTINAT- INTERNATIONAL COLLEGE OF<br/> AYURVEDA OPERATING IN ITALY &amp; SWITZERLAND IS OFFICIALLY ASSOCIATED WITH<br/> OUR INSTITUTE " RASHTRIYA SHIKSHAN MANDAL " &amp; ALL IT'S CONSTITUENT INSTITU<br/> TIONS.</p> |                                                                                                                                                |
| <br><b>PROF. DR. PH. KULKARNI</b><br>PRESIDENT                                                                                                                                             |                                                                                                                                                |



## CALENDARIO

### I corsi Yoga settimanali - 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            | Feb. | Mar. | Apr. | Mag.           |
|---------|-----------------|------|------|------|----------------|
| Genova  | Ayurveda        | 5    | 4    |      | 6              |
| Genova  | Yoga            | 6    | 5    | 2    | 7 <sup>1</sup> |
| Padova  | Yoga e Ayurveda | 19   | 18   | 29   | 20             |
| Trieste | Ayurveda        | 20   | 19   | 30   | 21             |

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

|               |                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------|
| 2000 – Gen. 8 | Ayurveda spec. - Muri (manipolazione delle articolazioni) |
| 2000 – Feb. 5 | Ayurveda spec. - Gravidanza                               |
| 2000 – Mar. 4 | Ayurveda spec. - Kulandai (bambini e neonato)             |
| 2000 – Mag. 6 | Ayurveda spec. - Othadam, Nirabyangam (linfo drenaggio)   |

### Corsi di Abyangam 2000/2001 per diploma, presso il Centro Joytinat, Genova

| Primo Gruppo                |                                    | Secondo Gruppo                |            |
|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------|------------|
| '00 - Ott. 26, 27, 28, 29   | 1° livello                         | '00 - Nov. 23, 24, 25, 26     | 1° livello |
| '00 - Nov. 31, Dic. 1, 2, 3 | 2° livello                         | '01 - Gen. 25, 26, 27, 28     | 2° livello |
| '01 - Feb. 22, 23, 24, 25   | 3° livello                         | '01 - Mar. 29, 30, 31, Apr. 1 | 3° livello |
| '01 - Mag. 24, 25, 26, 27   | 4° livello                         | '01 - Mag. 31, Giu. 1, 2, 3   | 4° livello |
| 2001 - Giugno 22            | Esame (abyangam + nidan + sikitsa) |                               |            |

### Corso di Nidan 1999/2000, presso il Centro Joytinat di MILANO

|                                       |                                                                       |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Anno 2000 - Centro Joytinat di MILANO | 15-16 Gennaio, 12-13 Febbraio, 8-9 Aprile, 13-14 Maggio, 10-11 Giugno |
| Seminario di Yoga Terapia             | 10-11-12 Marzo 2000                                                   |
| Seminario sul Digiuno                 | 13-14-15-16 Aprile 2000                                               |

### Esame corsi 1999/2000 (Abyangam, Nidan)

|                |                                            |                 |
|----------------|--------------------------------------------|-----------------|
| 23 Giugno 2000 | Esame corso ABYANGAM e corso NIDAN diploma | Joytinat Genova |
|----------------|--------------------------------------------|-----------------|

### Seminario Internazionale di Ayurveda "Joytinat 2000"

|              |                                                  |                 |
|--------------|--------------------------------------------------|-----------------|
| Giugno 24-25 | Conferenza, assemblea annuale e festa di diploma | Joytinat Genova |
|--------------|--------------------------------------------------|-----------------|

### Vacanze-Studio Residenziali Joytinat

|                      |                                            |                                             |
|----------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 2000 – Mar. 10,11,12 | PANCHANGA YOGA – SEMINARIO DI YOGA TERAPIA | Informazioni presso Centro Joytinat, Genova |
| 2000 – Apr. 13 - 16  | DIGIUNO AYURVEDICO                         | Monselice, Padova                           |
| 2000 – Lug. 8/15     | ABYANGAM                                   | Col Perer, Arsìe (BL)                       |
| 2000 – Lug. 15/22    | RASAYANA (RINGIOVANIMENTO)                 | Col Perer, Arsìe (BL)                       |
| 2000 – Lug. 22/29    | PANCHANGA YOGA                             | Col Perer, Arsìe (BL)                       |

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



# Entrata e Uscita

**Crescere dipende dalla maturità**

**Entra con passione**

**Agisci progettando**

**Avrai l'abilità allenandoti**

**Guarda attorno al momento**

**Troverai le infinite possibilità**

**Agganciati allo scopo finale**

**Non lasciare mai l'obiettivo attuale**

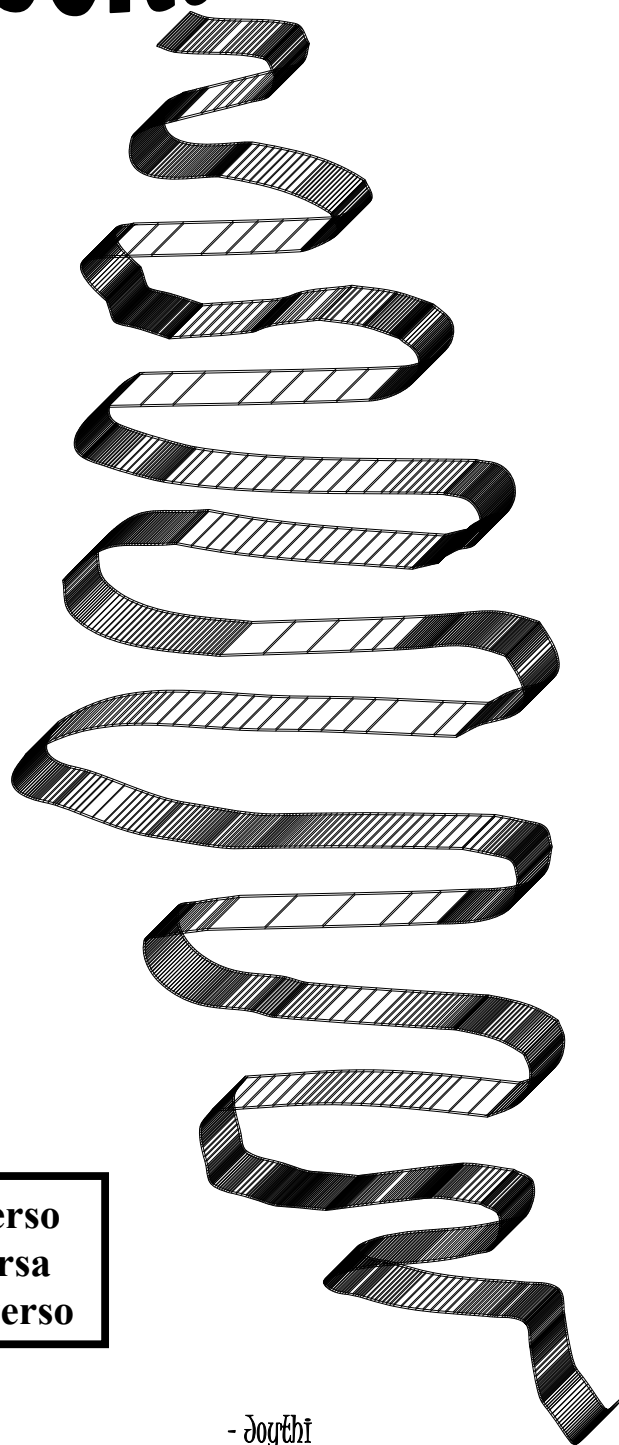
**Il vero obiettivo è lontano**

**Libertà è il tuo vero essere**

**La via del destino è uscita e entrata**

**Uscirai presto con la libertà**

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| <b>Maestro solito</b>   | <b>Maestro diverso</b>   |
| <b>Lezione solita</b>   | <b>Lezione diversa</b>   |
| <b>Risultato solito</b> | <b>Risultato diverso</b> |



## ***FESTA JOYTINAT 1999***



Una parte del gruppo dei partecipanti al seminario  
durante una discussione insieme

Già da alcuni anni i Centri Joytinat hanno la consuetudine di incontrarsi durante l'annuale Festa per la consegna del Diploma agli allievi che hanno seguito i corsi di Yoga, Ayurveda e Abyangam. È un momento per ritrovarsi tra vecchi amici impegnati nella medesima opera, ed anche per scambiarsi idee ed esperienze.

Dal 1999 abbiamo deciso di celebrare questa festa con un Seminario sull'Ayurveda, che organizziamo insieme all'Ayurveda Academy di Pune (India).

Il nostro primo Seminario Internazionale, "Joytinat 1999", è stato dedicato alla nota tecnica "Panchakarma", che rappresenta la disintossicazione e depurazione secondo il punto di vista dell'Ayurveda. Numerosi ospiti hanno presentato la loro esperienza su questa cura.



Ospite d'Onore è stato il Prof. Dottor B.K. Bhagwat, docente del Rashtrya Shikshan Mandal di Pune, India.



La nostra Conferenza 1999 è stata coordinata dalla Presidentessa della Associazione Joytinat, la Dottoressa Fiamma Parazzi.





**Il Dr. Bhagwat e il Maestro con il gruppo dei diplomati Abyangam 1999.**

Oltre ai diplomi 1999, sono stati distribuiti alcuni premi e riconoscimenti a soci ed amici della nostra Associazione, che con il loro impegno ci aiutano a renderla più affermata.

Abbiamo potuto apprezzare anche uno spettacolo di danza classica indiana, con le due bravissime ballerine Nadeshwari e Lilavati Kamaladevi.

Un grazie particolare va a tutta la famiglia del Maestro, che ha organizzato la Festa occupandosi in particolare del servizio ristoro, offrendoci una cucina leggera e studiata apposta per seguire i principi dell'Ayurveda.

Se non avete ancora partecipato alle nostre feste, ora avete un'idea di quanto siano piacevoli e ricche di spunti: speriamo di incontrarvi al Seminario e Festa Joytinat 2000!



**Nostro gradito ospite e relatore è stato il Dottor Antonio Morandi di Varese, specialista in neurologia e esperto di Ayurveda.**



**La giovane ballerina Nadeshwari, che ha danzato per noi insieme a Lilavati Kamaladevi.**



**Un grande e "vecchio" amico della nostra Associazione, il Dr. Marco Rivieri di La Spezia.**

# I CORSI JOYTINAT



La scuola Joytinat organizza i seguenti corsi, con sede in varie città:

## CORSO PROFESSIONALE DI

### **naturopatia**

La prima scuola di Naturopatia in Europa  
con programmi

**“secondo la tradizione indiana”**

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

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

*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 DAL MAESTRO SWAMI JOYTHIMAYANANDA, SECONDO IL PENSIERO OLISTICO: CORPO - MENTE - ENERGIA - KARMA - ANIMA.

- 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.

## Corso Operatori di

### **ABYANGAM**

**- Massaggio ayurvedico -**

*ABYANGAM 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. Il corso insegna varie tecniche e manualità, da applicare attraverso l'attenta osservazione del soggetto e della sua condizione energetica, a seconda della costituzione individuale e 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, Massaggio Arterioso e 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 specifico per alcuni disturbi.

A seguito della conferma di partecipazione al corso verranno consegnati i libri di testo.

**Esame: venerdì 23 Giugno 2000**

## **Corso per Insegnanti di YOGA E YOGA TERAPIA**

**CORSO DI DURATA QUINQUENNALE IN**

- PANCHANGA YOGA
- YOGA TERAPISTA

**MATERIE:** Teoria e Pratica di *Yoga moderno, Essenza dello Yoga, Panchanga Yoga (Hatha, Karma, Raja, Jnana e Bhakti*

*Yoga). Anatomia e Fisiologia dell'Uomo, Energia vitale, Yoga terapia, Fisiologia dell'apparato psico-endocrino-immunitario (Prana-Tejas-*



*Ojas). Filosofia dello Yoga, Cultura dello Yoga, Psicologia dello Yoga, gli Yoga Sutra di Patanjali. Storia dello Yoga: Yoga nei Veda, Yoga nelle Upanishad, Tantra, Buddismo, Yoga nel Mahabharata, Yoga nel Medioevo, Siddanta, Vedanta, Cultura Tamil. Rilassamento, Respirazioni, Asana, Bandha, Mudra, Kriya, Mantra, Meditazioni, Visualizzazioni. Discussioni sull'esperienza personale, la psicologia e la filosofia.*

Le lezioni si svolgono in incontri una volta al mese e vari seminari residenziali. Si impara ad utilizzare l'antichissima scienza Yoga come Yogacharya (insegnanti Yoga) e terapia naturopatica.

Date delle lezioni: vedi "Calendario".



## **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.*

*Durata del corso: annuale.*

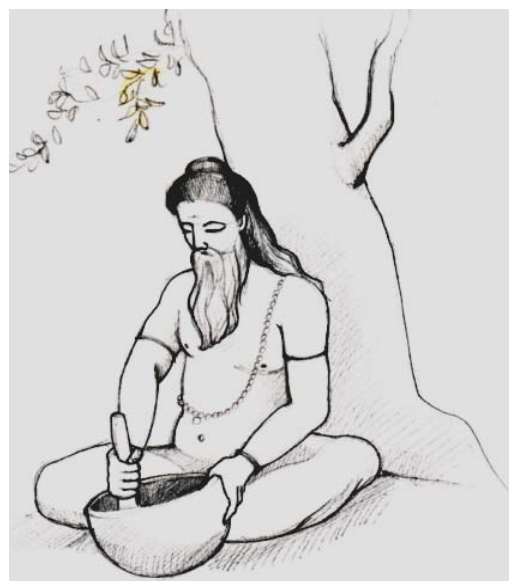
Date delle lezioni: vedi "Calendario".

### **Corso "Certificate Level"**

Ha lo scopo di diffondere la conoscenza dell'Ayurveda intesa come scienza del vivere, per comprendere meglio se stessi, la propria famiglia e la società.

**MATERIE:**

- Principi di Ayurveda,
- Benessere,
- Farmaci Ayurvedici,
- Diagnosi e trattamento dei disturbi più comuni.



### **Corso " Diploma Level"**

Ha lo scopo di diffondere la conoscenza dell'Ayurveda intesa più specificamente come scienza medica.