

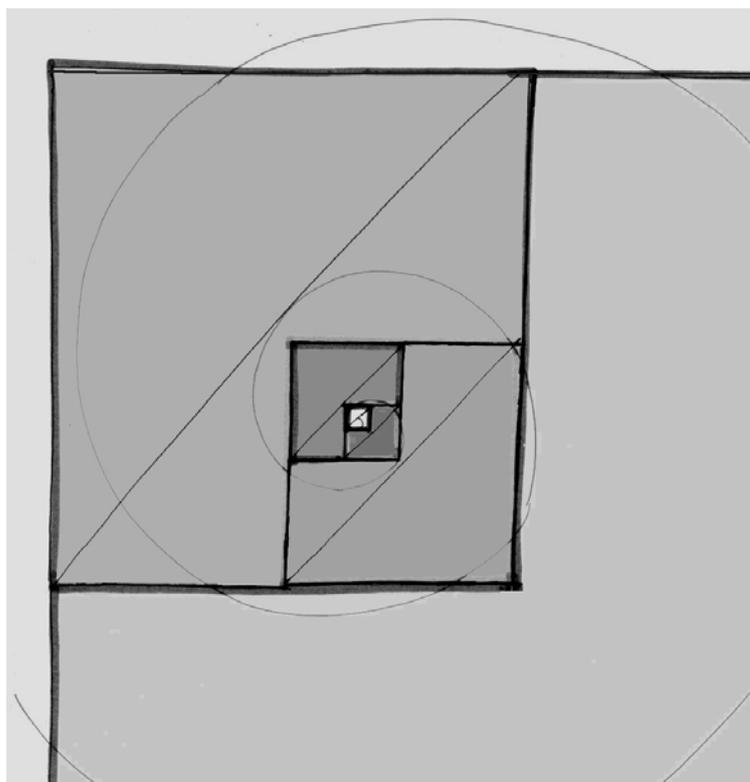


Joytinat

GIORNALE DELLA CULTURA INDIANA

NUMERO - 9 GIUGNO 2001

Joytinat
2001
Convegno
Internazionale
di
Ayurveda



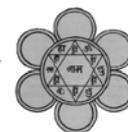
**SONO LO SPAZIO
INVISIBILE, TENGO TUTTO
APERTO A TUTTI**

Publicazione: Joytinat - Via Balbi, 33/29 - 16126 - Genova
Tel/Fax - 0102758507 e-mail info@joytinat.it www.joytinat.it



Joytinat

EDITORIALE



Secondo me in India l'Ayurveda deve rimanere la medicina principale, invece la medicina allopatrica deve essere considerata la medicina alternativa. La medicina Ayurveda è un tesoro, che dà tutti tipi di consigli per vivere meglio. La sua visione psicologica è vivere senza nessun paura perché la paura è una delle cause principali del sorgere della malattia. Non solo crea la malattia ma impedisce anche la guarigione. La medicina Ayurveda in occidente è considerata una medicina alternativa, ma io credo che l'Ayurveda sia utilizzabile in qualunque parte del mondo come medicina complementare, utilizzabile da ogni individuo a seconda dei suoi bisogni.

Sono lo spazio
 Mai condizionato.
 Rimango vuoto avendo tutto
 Ho un salute creativo oltre i condizioni.
 La mia proprietà è avere niente e tenendo tutto
 Lascio accadere qualunque cosa con assenza di impedimenti.
 Il mio potere è essere aperto per tutti senza nessun coinvolgimento.

- Joythi

GIUGNO 2001

Sede responsabile: Joytinat

Ass. Culturale Rimedi Alternativi

Via Balbi 33/29 - 16126 Genova

Presidente onorario e Direttore

Responsabile: Vaidya Maestro Swami
 Joythimayananda

Presidente: Dr.ssa F. Parazzi

Soci Collaboratori:

Dr. M.Rivieri, Dr. G. Calabretto,
 Dr. P.H. Kulkarni, G. Gorza, J.Costa,
 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, maggio 2001

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

SOMMARIO

Editoriale	2
Il Messaggio del Maestro	3
Lezione di Ayurveda	4
La Pace	6
Meditazione	7
"Mio padre"	8
NYM (NomeYantraMantra)	9
Corsi di formazione	11
Corsi residenziali	13
Convegno Joytinat 2001: conferenze e abstracts	15
Calendario	27
Soci Sostenitori Joytinat	29



Una mente aperta

SCOPRE MILLE CANALI NUOVI

Il seme cade per nascere, le foglie cadano a crescere
Noi cadiamo per alzare e andarsi avanti

Paziente: *Sento disagio, la mia mente non si ferma mai, posso prendere dei tranquillanti ?*

Vaidhya: La tua mente è un grande tranquillante, basta sapere come manipolarla. La mente è come un fiume, la sua natura è fluire, se corre senza nessun impedimento è bello e così darà tanta felicità e una vita soddisfacente. Lascia la tua mente fluire senza un confine.

Paziente: *Ma, perché nella vita ci sono le contrarietà, le sofferenze, le angosce, le agitazioni, le cose triste.... Perché sento disagio?*

Vaidhya: Perché la tua mente condizionata è una mente malata. Una mente condizionata non corre più, perde il suo equilibrio e si ferma, bloccando il flusso della vita. L'armonia si trova nella fluidità. Lascia la vita fluire dentro di te con un collaborazione della mente. Ogni condizionamento è un ostacolo, ogni paura è una condizione che impedisce il flusso naturale della mente. La condizione chiude la porta della gioia e impedisce una vita sana. La mente quando si ferma comincia a marcire e diventa impossibilità della vita. La malattia è una condizione o la condizione crea la malattia ?

Paziente: *Sento disagio, la mia mente non si ferma mai, posso prendere dei tranquillanti ?*

Vaidhya: La tua mente è un grande tranquillante, basta sapere come manipolarla. La mente è come un fiume, la sua natura è fluire, se corre senza nessun impedimento è bello e così darà tanta felicità e una vita soddisfacente. Lascia la tua mente fluire senza un confine.

Paziente: *Ma, perché nella vita ci sono le contrarietà, le sofferenze, le angosce, le agitazioni, le cose triste.... Perché sento disagio?*

Vaidhya: Perché la tua mente condizionata è una mente malata. Una mente condizionata non corre più, perde il suo equilibrio e si ferma, bloccando il flusso della vita. L'armonia si trova nella fluidità. Lascia la vita fluire dentro di te con un collaborazione della mente. Ogni condizionamento è un ostacolo, ogni paura è una condizione che impedisce il flusso naturale della mente. La condizione chiude la porta della gioia e impedisce una vita sana. La mente quando si ferma comincia a marcire e diventa impossibilità della vita. La malattia è una condizione o la condizione crea la malattia ?

La Mente chiusa perde la vita.

IL MESSAGGIO

Nella mia esperienza: una paziente obesa era così condizionata dalla paura, che chiuse la porta della mente. Prendendo inconsciamente la decisione di essere malata, si sente vittima della vita. Ogni giorno è triste e preoccupata di tutto, non ha voglia di affrontare le difficoltà e non pratica la tolleranza. Si accorge così che non essendo pronta a fare niente, trova impossibilità a curarsi e guarire.

Inconsciamente tiene il suo malessere con un attaccamento alla malattia. La mente chiusa non lascia uscire il malessere. È difficile curare il paziente che si condiziona da sé.

Gettate i condizionamenti e guarite velocemente.

Invece un'altra paziente obesa non vede ostacoli e la sua mente è aperta e senza nessun paura, in più mi accorgo che sta godendo la sua vita; affronta le difficoltà con coraggio e applica la tolleranza in ogni situazione di disagio. Capisce le situazioni e mantiene una sensazione positiva di gioia. E mi accorgo che guarisce velocemente con la cura.

***Gettate le condizioni e toccate la realtà.
Una mente aperta scopre mille canali nuovi.
Lasciate correre senza nessun impedimenti.
Scoprite le nuove vie infinite.***

Varie filosofie indiane e Ayurveda

1. Charak, menziona i vari punti di vista dalle differenti filosofie:
 - (a) L'individuo è rappresentato dal principio dell'anima come nella filosofia Advait.
 - (b) L'individuo è composto da cinque elementi di base (cinque pentadi) e l'anima come proposta dalla scuola Vaisheshik di pensiero.
 - (c) L'uomo è composto da ventiquattro elementi (cioè Prakruti, Mahat, Ahankar e cinque minuti elementi di base per esempio i cinque tanmatras, che in combinazione di otto vengono chiamate Ashta Prakruti + 16 Vikaras che includono 11 Indriyaas - 5 dnyanendriyas, 5 Karmendriyas e mente con 5 pentadi per esempio 5 Mahabhootas) di Prakruti e Purush come proposte dalla scuola di Sankhya.



2. L'Ayurveda considera che tutti gli oggetti non viventi o inanimati nell'universo, sono creati dalla combinazione in vari modi di particelle indivisibili minute della terra, acqua, energia, aria e spazio. Così anche, tutte le creature viventi dai microbi all'uomo si originano dalle combinazioni, in vari modi, delle stesse particelle indivisibili dei cinque primordiali assieme con la mente e le unità delle anime.
3. Questo processo di creazione è il risultato dei frutti di azione per esempio Karmaphalas di tutti gli individui che maturano. Gli individui gustano i frutti delle loro azioni (Teoria di Karmapala) durante l'esistenza dell'universo.
4. Quando i frutti delle azioni di tutti gli individui sono immaturi e sono in sospensione temporanea, queste particelle minute indivisibili cominciano a separarsi l'una dall'altra, finchè sono completamente separate. Questo processo totale di distruzione è chiamato Pralaya.
5. Anche l'Ayurveda crede in Dio, il Potere Supremo, l'Origine delle Origini.
6. Si può vedere che, mentre si costruiva la scienza dell'Ayurveda da parte di persone vigorose come Charak, Sushruta, Vagbhata etc., tutte le correnti della filosofia indiana furono messe assieme da essi e dopo un'elaborazione di pensiero, profonde discussioni ed analisi logica, furono accettati i principi scelti convenienti alla loro linea di pensiero, creando le perdite mancanti, senza tener conto della loro origine.

La teoria Sankhya della creazione

- (I) Questa teoria fu portata avanti da Mahamuni Kapil.
- (II) La parola Sankhya è composta di due parole sanscrite, "Sam" significa "completamente" e il verbo "khy" significa "conoscere". Così "Sankhya" significa una filosofia, per la quale si può comprendere tutto perfettamente bene, tutti gli elementi nell'universo.
- (III) Gli elementi principali che prendono parte alla creazione dell'universo:

Purusha

E' l'origine di tutta la vitalità. Egli è il principio "che conosce tutto" ed è senza inizio o fine. E' anche onnipresente, eterno, e non ha qualità o proprietà. Egli è senza semi (Abeejadharmi) e senza proprietà riproduttiva (Aprasavadharmi) ma è un catalizzatore. Egli non si manifesta (Avyakta) e Inattivo (Nishakreeya), senza rifugio e senza organi o divisioni. Egli non agisce come medium (Amadhyastha dharmi). In ogni cosa vivente c'è l'Unità Purush per esempio Jeevatma. Parabrahmha, Paramatma, Eeshwar sono sinonimi per Purush.

Prakruti

Egli è onnipresente, senza inizio (Anaadi) e senza fine (Anant). Essa è massiva, inattiva e senza vitalità. Sta avendo proprietà e qualità (Saguna) . Essa è a forma di seme, avendo abilità riproduttiva e moltiplicatrice. Essa è la causa dell'universo ma essa stessa è senza causa. Prakruti è comune a tutto (animati ed inanimati) in questo universo. Parakruti è la trinità di Satva, Raja e Tama per esempio queste tre basiche omnisostanze sono parte di Prakruti, in cui essi sono in stato di equilibrio e sono immanifesti.

Principio di Mahat

E' simile a Prakruti eccetto che ha l'intelletto come sua qualità manifesta. Sorge da "Prakruti". E' la forma universale della conoscenza. La conoscenza di "Purush" è riflessa da Mahat. Il desiderio e l'avversione, la felicità e il dolore hanno la loro origine nell'Intelletto Universale o principio di Mahat.

Satvik, Rajasik e Tamasik sono le tre forme di Mahat.

Ahankara

Significa "consapevolezza del sè" e sorge dal principio di Mahat. Il Purush per esempio l'"Anima Universale" identifica se stesso con la mente e l'intelletto nella "fase Ahankara". I Triguna classificano Ahankara in tre tipi a) Satvik o Vaikarika Ahankara (b) Rajasik o Taijasik Ahankara (c) Tamasik o Bhootadi Ahankara.

- Fine

LA PACE

L'amore e la pace uniti insieme
 Si rispecchiano l'uno nell'altro senza alcun motivo
 Abbraccio la pace una ricchezza infinita
Senza una forma cammino per dare agli altri



Pace e amore sono una coppia

Non c'è uno senza l'altro
 Uno sparisce quando l'altro resta
 I loro compiti sono difficili

Presenza di lei, lui in silenzio
 Lei scompare alla presenza di lui
 Lui tramonta, lei sorge
 Lei declina, lui cresce

La pace è il diritto dell'umanità
 Non la si può avere con violenza
 Non bastano né parole né accordi:

C'è bisogno di un spirito di pace

Non stabiliscono la pace
 Ordini militari o politici
 Soluzione per la pace è l'amore

Non è ragionevole sui conflitti

La pace è diritto di ogni uomo, non è un'opzione
 Non è permessa violenza per stabilire la pace
 Bisogna unire i popoli con fraternità
 Nessuno vince nella guerra
 Crudelmente si muore per niente

Parlare di pace non è uno slogan
 La pace è il grido del mio cuore.
 Sento l'amore senza nessun confine.
 Con buona volontà si ritrova la pace.
 È necessaria un'educazione vera.
 C'è Pace nella coscienza pura.

MEDITAZIONE

Le cinque chiavi per meditare



*seguire la tua propria logica
stare comodo
sentire il silenzio
avere un'intenzione
connettere la tua mente*

Pensate qualche volta a meditare? Dite mai "ho voglia di meditare"? Mai dire che non sai meditare, se senti difficoltà a meditare, ora leggi questa pagina per superare le tue difficoltà. Se sei già un meditante, non leggere per non perdere tempo. Se vuoi aiutare altri, allora puoi leggere più volte.

Sai cosa fare, come fare e perché fare un cammino spirituale ?

Come meditare e a che cosa serve la meditazione ?

Hai la capacità di essere o di seguire, o di guidare ?

Allora farai meditazione.

Hai mai avuto qualche bellissima esperienza immaginativa ? Hai un progetto ? Un pensiero ?

Li ricorderai quando ne avrai bisogno. Vengono fuori da dentro di te. Il silenzio anche è dentro di te. Il Dio sempre è dentro di te. Se crei una situazione giusta sentirai il Dio, parlerai con il Dio, ascolterai il Dio. Preghiera è il modo di parlare con il Dio, cantare il Mantra è la via dell'ascolto del Dio, meditare è sentire la presenza di Dio.

Ci sono vari modi per meditare. Qui darò cinque chiavi per meditare:

La prima chiave è *seguire la tua propria logica*, natura e capacità di praticare.

La seconda chiave è *stare comodo*, nel tuo modo, medita a modo tuo, seduto o sdraiato, basta essere in comodità e presente.

La terza chiave è *sentire il silenzio*, ascolta o guarda, rumore o musica, freddo o caldo, lavoro o studio, riposo o movimento, basta sentire il silenzio nella tua logica.

La quarta chiave è *avere un'intenzione sincera*. Applica la tua intenzione di (può essere qualsiasi), basta *connettere la tua mente* con la tua intenzione; lavoro o riposo, rumore o musica. Basta connettere la mente con la tua intenzione, puoi fortificare la tua connessione tra mente e intenzione.

Non provare a pensare a che cosa vuoi meditare, non bloccare i pensieri che vengono naturalmente.

Non bloccare il flusso della mente, lascia accadere e lascia la tua mente essere attraversata dai pensieri, possono essere preoccupanti o bellissimi; pensieri della giornata o lontani, immagine o suoni, non importa, basta percepire come reale quel momento e occupata la mente completamente. Connetti la tua mente con ogni avvenimento di quei momenti.

Rimani posizionato comodamente, segui la tua intenzione, ascolti il silenzio, senza volere niente, non bloccare i pensieri, unisci la mente dove vuoi tu.

Vuoi connettere la mente con un problema? Fai come vuoi, basta ascoltare i pensieri silenziosamente. Alla fine arriverai a una risposta soddisfacente.

Quando non hai niente da fare, comincia a meditare come qui suggerito, alla fine troverai il progetto che tu vorresti.

I pensieri naturalmente vengono al fondo dalla tua coscienza, se cominci a pensare come tu vuoi, troverai un blocco. Più forte provi e più dura diventa.

Se rilassi e lasci sorgere i pensieri dal profondo verso la superficie per poi sparire naturalmente, allora cominci ad aprire una nuova porta verso la meditazione.

-Joy

MIO PADRE



Mio padre è originario del sud-India, anche se nato in Sri Lanka nel '41 durante la seconda guerra mondiale. Secondo me mio padre ha vissuto molto in povertà, ecco perché si lamenta sempre del consumismo qui in Italia...

Quando mio padre aveva otto anni sua madre morì e mio padre non ebbe affetto da nessuno, e forse è per questo non riesce quasi mai a dimostrarlo a noi figli, anche se so che ci vuole un gran bene. Visse con suo padre, con i suoi otto fratelli e una sorella.

Dato che vivevano in campagna mio padre ogni giorno per andare a scuola si doveva fare 3 km. andata e ritorno, il tutto a piedi!!!

Quando mio nonno si risposò mio padre aveva dodici anni.

A quanto pare, a mio padre, la nuova madre non andava molto a genio, infatti a quattordici anni scappò di casa e andò

nella capitale, Colombo. I primi giorni lì visse per strada, ma dopo trovò alloggio presso un dottore che aveva bisogno di un aiutante.

Lavorò lì per quattro anni, ma dopo volle riprendere gli studi. Ma se lì doveva pur pagare, quindi durante il giorno andava a scuola e studiava e a notte fonda stampava giornali.

In un anno riuscì a superare i cinque anni delle superiori studiando come un diavolo!

Cominciò ad andare all'università! Ma si ritirò quasi subito perché secondo lui non insegnavano bene.

Un giorno lesse sui giornali, che egli stesso stampava, che un ashram cercava un ragazzo tutto fare per lavori pesanti.

Accettò e così visse la vita spirituale studiando lo yoga, ma anche avendo pazienza e buona volontà: pensate che ogni giorno cucinava per trecentocinquanta persone.

Ma la buona volontà non durò a lungo, dopo un anno scappò anche dall'ashram, e fece una vita da sadu per otto anni. Sadu è un nome che si può tradurre con "santo" o "pazzo", perché sia i santi che i pazzi vedono cose che i comuni mortali non vedono.

Camminò in lungo e in largo per tutto lo Sri Lanka e tutta l'India.

Poi, quando tornò in Sri Lanka andò a vivere nella giungla per due anni dove imparò a conoscere piante e animali.

Aprì poi una scuola di yoga a Katha Irmam e scrisse due libri.

Un giorno un inglese gli propose di aprire un centro in Inghilterra: mio padre accettò e rimase in Gran Bretagna per due anni.

Successivamente tornò a Katha Irmam continuando a lavorare nel vecchio centro.

Si innamorò di una ragazza ma non riuscirono a sposarsi per un motivo a me ancora sconosciuto.

Si sposò con mia madre e la famiglia iniziò a crescere.

Qualche anno dopo ci furono dei problemi causati dalla guerra perciò ci trasferimmo tutti nella città di Kalkudah e i miei genitori fondarono un nuovo centro, ma i problemi non mancarono neanche lì perciò si trasferirono di nuovo, andando nella capitale Colombo. Ma visto che la guerra li perseguitava eccoci qua in Italia!

Arrivato qui mio padre fondò un centro a Genova, e piano piano comincio a diffondere la medicina ayurvedica e lo yoga. E il resto dovreste saperlo....

Questo è un racconto che scrissi in quinta elementare. Mio padre è da tanto che dice: "perché non scrivi una storia da mettere sul giornalino?"

E io lo ho accontentato!

P.S. Presi anche un bel voto...

- Nadeshwari Joythimayananda

NYM

Non dobbiamo aver paura per il nostro futuro, in futuro l'umanità raggiungerà un'intelligenza molto più grande di quella che ha oggi. La crescita è per noi appena incominciata, aspettiamo un 12000 anni con gioia
- Swami Joythimayananda

NYM, è una tecnica cosmologica che fa vedere la vita con gli occhi della saggezza per ricavare il segreto di ogni individuo.

Si possono scoprire queste informazioni dalla struttura e dalle vibrazioni. Siamo come l'Universo, in base a dei numeri Yantra (struttura) e lettere Mantra (energia): 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 noi vogliamo e quello che noi dobbiamo.

(Continua dal giornalino Joytinat numero 9)

Integrazione dei numeri e delle lettere:

È possibile tradurre le lettere come dei numeri, e i numeri come delle lettere, la materia come energia e l'energia come materia.

L'anima sostiene il corpo e la mente. L'anima è l'essenza del suono che sostiene la mente. La mente crea energia (vocali) e struttura (consonanti). Nell'alfabeto si usano vocali e consonanti per creare il suono. Creando un suono ci riferiamo a una persona (il suo nome). Le consonanti sono il suo corpo mentre le vocali la sua energia. L'unione di vocali (energia) e consonanti (struttura) avviene la mente originando l'individuo.

Così il suono rappresenta la nascita, le consonanti la crescita e le lettere unite (vocali +consonanti) la fine.

Ogni singola lettera dell'alfabeto possiede una sua energia. Sebbene ogni

lingua ne abbia in diverso numero, ognuna ha vocali e consonanti. In lingua Tamil ci sono 12 vocali, 18 consonanti e 1 lettera è neutra e può essere usata con qualunque suono. Essa viene scritta utilizzando tre zeri che formano un triangolo.

La vita è come la matematica. Tutti i

○
○ ○ Lettera neutra numeri
vengono riferiti

all'intero universo. Come il corpo i numeri nascono, crescono e diventano unità. Coi numeri si possono formulare problemi e trovarne le soluzioni. I numeri moltiplicano, dividono, aumentano e riducono. Lo zero è l'unico numero originale mentre tutti gli altri numeri possono crescere o decrescere, non sono stabili (per es. i numeri naturali, razionali, irrazionali,..) Armonizzando questa molteplicità numerica si trascende verso l'unicità. I numeri come il corpo hanno una vita e una fine. Il flusso della vita di ogni individuo comprende una origine, un cammino e una fine. Ciò viene numericamente rappresentato dallo zero (0), il nove (9) e i numeri compresi tra i due. I numeri oltre il 9, per esempio il 10, sono numeri composti, non interi e non originali. Prima del nove c'è l'otto. Il nostro corpo separa la nostra anima dall'universo come il muro di una casa divide il nostro spazio da quello degli altri. La vita che accade all'interno del muro di casa ritorna ciclicamente e costantemente in ogni momento. Questo concetto lo si ritrova nella figura del numero otto (8) perché essa è composta da due zeri che si muovono ciclicamente*.

I numeri utilizzati per definire la vite reale ed effettiva sono quindi compresi tra l'uno e l'otto mentre il nove non si riferisce alla vita e rimane come il muro.

* Quando io ero piccolo avevo difficoltà a scrivere il numero otto quando mio fratello mi insegnava a scriverlo. Lui si arrabbiava con me e sempre mi puniva. Un giorno ho avuto una idea brillante: ho accostato due zeri, uno sopra all'altro, e ho formato il numero otto. Così ho risolto il mio problema come faccio oggi: utilizzando lo 0.

Tutto nasce dallo zero (0), cresce o decade e poi finisce sempre col nove (9). Se vogliamo stabilire un equilibrio nella vita usando i numeri dobbiamo trovare la coppia adeguata che dipende dalla giusta polarità.

- 0 con 9 il valore è nove ($0+9=9$).
- 1 con 8 il valore è nove ($1+8=9$).
- 2 con 7 il valore è nove ($2+7=9$).
- 3 con 6 il valore è nove ($3+6=9$).
- 4 con 5 il valore è nove ($4+5=9$).

Se si dispongono tutti i numeri su una stessa linea, si può facilmente notare che le coppie avvengono tra gli opposti creando un equilibrio armonioso.

0----1----2----3----4----5----6----7----8----9

La tecnica NYM, praticata anche solo 20 minuti al giorno, usa i numeri per trovare l'equilibrio nella vita di ogni individuo. Il NYM si compie seguendo due pratiche diverse:

- MANTRA. I numeri vengono tradotti sotto forma di suono che verrà poi scritto e recitato come un mantra e collegato al proprio nome.
- YANTRA. Utilizzando i numeri si crea un disegno matematico. Sommando i numeri tra loro in qualsiasi direzione, il risultato dovrà essere sempre lo stesso. Al centro del disegno c'è un numero su cui meditare scelto a seconda dell'individuo e riferito al proprio Sé.





Joytinat International College of Ayurveda (JICA)

CORSI DI FORMAZIONE PROFESSIONALE
con sede in Genova, Milano, Trieste ed altre città italiane.

CORSO PROFESSIONALE 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.

PROGRAMMA GENERALE:

ABYANGAM - Massaggio Ayurvedico insegnato dal Maestro Joythimayananda e dagli istruttori della sua scuola. La scuola Joytinat garantisce di mantenere la più alta qualità di insegnamento sia nella parte teorica sia nella pratica, grazie al "metodo Joytinat" e al rispetto assoluto della tradizione indiana.

La parte teorica prevede l'insegnamento dei principi basilari dell'Ayurveda e dell'Abyangam, la filosofia, studio dell'anatomia e fisiologia ayurvedica, come individuare la costituzione di ognuno, il rapporto tra costituzione e alimentazione, la applicazione del massaggio ayurvedico per correggere gli squilibri in ogni persona a seconda della sua tipologia e dei disturbi specifici. Il Maestro Joythimayananda si occupa personalmente dell'insegnamento della parte filosofica.

Le tecniche pratiche di massaggio ayurvedico, che sono molteplici, vengono suddivise in tre grandi gruppi:

1. **VATA-ABYANGAM:** si occupa di correggere lo squilibrio del Vata Dosha e migliorare il sistema nervoso e circolatorio. Principalmente applica le tecniche di massaggio arterioso e venoso, con una manipolazione sulle articolazioni, per dare stabilità.
2. **PITA-ABYANGAM:** è mirato a correggere lo squilibrio di Pita Dosha, utilizzando le tecniche rilassanti con azione sui punti energetici, per migliorare il metabolismo, il sistema digestivo e la sensibilità.
3. **KAPA-ABYANGAM:** è mirato a correggere lo squilibrio di Kapa Dosha, migliorare la circolazione del sistema linfatico e fortificare il sistema immunitario. Le manualità sono dinamiche, che agiscono sui tessuti grassi per sciogliendoli e tonificandoli, e manualità drenanti che agiscono sui fluidi corporei.

Inoltre, vengono approfondite le teorie di "SIKITSIA-ABYANGAM" o

SAMSARJANA KARMA cioè i trattamenti specifici:

- **SIRO DHARA:** prevede un lento scorrere a filo di olio erborizzato tiepido sulla fronte. È mirato a riequilibrare il sistema nervoso.
- **KAYASEKAM:** prevede di versare un filo di olio caldo erborizzato su tutto il corpo, e strofinare. È utilizzato per depurare e ringiovanire.

- **OTHADAM:** consiste nel tamponare dolcemente tutto il corpo o una zona interessata con numerose erbe calde. Allevia i disturbi reumatici e scioglie le tensioni accumulate anche nel corso di lunghi anni.
- **PATHU:** prevede applicazioni locali con pasta di erbe. È un trattamento che depurando la pelle agisce sui tessuti in profondità, per ringiovanire.
- **PINDA SVEDANAM:** si tratta di un tamponamento caldo effettuato con una pasta cremosa a base di numerose erbe. Agisce sui canali sottili depurandoli, e in tal modo allevia i disturbi reumatici ringiovanendo i tessuti.
- **BASTI:** "basti" significa "tenere", quindi tenere gli oli medicati per un determinato tempo su una zona del corpo, interna o esterna, scelta secondo le esigenze. I benefici sono numerosi, come sollievo dei dolori o della stitichezza, lotta contro le infezioni e così via.
- **VARMA:** manipolare i punti energetici con una attenzione di qualità superiore. Riequilibra le energie bloccate.
- **MIDHI:** è mirato a sciogliere le tensioni in profondità. La modalità di massaggio è un lungo strofinamento con i piedi su tutto il corpo.

CORSO DI FORMAZIONE

AYURVEDA

I principi, la filosofia e le tecniche pratiche dell'Ayurveda per saper utilizzare con competenza la tradizione indiana per il benessere.

Il corso ha durata biennale con incontri mensili integrati da seminari residenziali.



E' inoltre previsto un corso riservato ai medici che vogliano integrare le loro conoscenze con quelle della tradizione Ayurvedica.

Principi - Diagnosi – Rimedi

Dottorato in AYURVEDA

**Tenuto dal Maestro Swami Joythimayananda,
docenti del Centro Joytinat (Italia), della "Ayurveda Academy" e "International
College of Ayurveda" di Pune (India)**

CORSO DI FORMAZIONE

YOGA E YOGA TERAPIA

Il suo scopo è preparare a fondo gli insegnanti della disciplina Yoga, e in aggiunta fornire una vasta competenza per utilizzare lo Yoga per il mantenimento della salute.

*Il metodo insegnato è il "Panchanga Yoga", che racchiude in sé
i benefici delle "cinque vie" dello Yoga.*

UNA VACANZA BENESSERE IN ESTATE

ORGANIZZATA DAL CENTRO JOYTINAT

Tutti i corsi organizzati dal Centro Joytinat si tengono sotto la guida del suo fondatore e direttore, **Swami Joythimayananda**,
Vaidya (medico della tradizione ayurvedica) e Maestro di Yoga.

PANCHAKARMA

**Settimana di Disintossicazione / Ringiovanimento
con massaggio ayurvedico e purificazione del corpo**

*Prendetevi una settimana di pausa per il vostro
benessere fisico e mentale!*

Il *massaggio profondo o leggero con olio caldo* scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente attraverso la pelle nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione delle cellule sane a quelle malate, aiuta lo scioglimento delle tossine mandandole nell'intestino da cui saranno espulse.

Il *massaggio e la pulizia dell'intestino* favoriscono i movimenti dell'intestino, liberandolo dalle tossine e migliorando il metabolismo, dando così nuova vitalità al corpo.

Un corpo e una mente purificati dalle tossine sono le fondamenta della salute e della gioia: garantiscono il mantenimento dell'armonia corpo-spirito, la longevità e la serenità.

Per informazioni e prenotazioni:

JOYTINAT

Centro Yoga e Ayurveda, Genova

Tel. / Fax 010/2758507 -

info@iovtinat.it www.iovtinat.it

Sette giorni dal 14 al 21 luglio 2001

nella località di COL PERER (prov. di Belluno), presso l'Albergo San Martino.

Lire 1.700.000 comprensivi di soggiorno completo, massaggi ayurvedici con oli erborizzati e con oli caldi, dieta speciale ayurvedica, tisane, yoga, meditazioni.

GLI ALTRI CORSI RESIDENZIALI ESTIVI

ABYANGAM - Massaggio Ayurvedico

PRATICA - TEORIA quotidiana di massaggio ayurvedico (le 19 tecniche).

Dopo questa settimana di corso intensivo, conoscerete la filosofia ed i principi dell'Ayurveda e l'uso dei prodotti ayurvedici per il massaggio.

Imparerete le tecniche di trattamento specifiche da applicare al corpo sano e malato:

Vata-abyangam: riequilibrio della circolazione

Pita-abyangam: riequilibrio della digestione a livello psico-fisico

Kapa-abyangam: riequilibrio della struttura e del sistema immunitario

e le tecniche di auto-massaggio (tecniche di durata variabile dai 20 minuti a un'ora e mezza).

Inoltre, consigli di regime di vita e alimentazione sana ed equilibrata, personalizzati sulla costituzione ayurvedica individuale (Prakruti).

Sette giorni dal 7 al 14 luglio 2001

nella località di COL PERER (prov. di Belluno), presso l'Albergo San Martino.

Lire 1.500.000 comprensivi di soggiorno completo, massaggi ayurvedici con oli erborizzati e con oli caldi, dieta speciale ayurvedica, tisane, yoga, meditazioni.

Questo corso residenziale è stato pensato anche come corso introduttivo al "Corso di formazione professionale in Abyangam – massaggio ayurvedico" del *Joytinat International College of Ayurveda*.

PANCHANGA YOGA - Yoga "delle cinque vie"

PRATICA – TEORIA per l'approfondimento dello Yoga "delle cinque vie" e la pratica delle 5 tecniche di meditazione.

Panchanga yoga è il metodo che contiene in sé tutte e cinque le "vie" dello yoga, affinché ciascun individuo possa comprendere il metodo più equilibrato per lui. Esso mantiene in armonia le cinque componenti dell'uomo: corpo, mente, energia, karma, anima; questo metodo costituisce il fondamento della *Yoga terapia*, che è un'autodisciplina psicofisica per l'armonia e il benessere. Le 5 tecniche di meditazione praticate sono: *meditazione mantrica, meditazione del rilassamento dei muscoli, meditazione di visualizzazione, meditazione di concentrazione, meditazione di annullamento*.

Sette giorni dal 21 al 28 luglio 2001

nella località di COL PERER (prov. di Belluno), presso l'Albergo San Martino.

SPECIALE CONVEGNO

ayurveda २००१

Presentiamo alcuni testi degli interventi che verranno fatti in occasione del convegno di Genova, 23/24 Giugno 2001



Dr. S. V. Deshpande
(M.D. , Ph.D. Ayur.)

BASIC PRINCIPLES OF KAYACHIKITSA

'**AYURVEDA**' is the science of life. The word ayu means life and veda means the complete science. So it is not only a modality of treatment but is also a preventive science. The sages have divided Ayurveda into 8 different parts, they are

- Kayachikitsa- Internal Medicine
- Bala-rog Chikitsa- Pediatrics
- Grahachikitsa-Treatment as per Astrology
- Urdhwangachikitsa-E.N.T. disorder's treatment
- Shalyachikitsa- Surgery
- Danstrachikitsa- Toxicology
- Jarachikitsa- Geriatrics
- Vrushanchikitsa- Rejuvenation treatment

So **Kayachikitsa** is one of the eight parts of Ayurveda and it is also a very important part of Ayurveda. Before seeing the basic principles of Ayurveda it would be worthwhile to see how the word Kayachikitsa is formed along with its meaning.

The word "KAYACHIKITSA" is the combination of two words namely '**Kaya**' and '**Chikitsa**'. We will see the meaning of both these terms separately and then see their combined meaning.

MEANING OF 'KAYA'

The sages have used the word Kaya with various meanings.

It is a synonym for the body, which is, formed from a combination of the three Doha's (Vata, Pitta and Kapha- these are the active bioforces of our body), seven dhatu's (the seven building blocks of our body like blood, muscle, bones etc.) and the three mala's (the three biowastes of our body i.e. sweat, urine and feces). Hence Kaya means the living human body.

Charka (the father of Ayurvedic internal medicine) has described Kaya as the internal digestive power this is not only the digestive power in the stomach but is also the digestive power in each and every cell.

Shushruta (the father of Ayurvedic surgery) describes Kaya as the functioning of the mind.

All in all the word Kaya has been used in Ayurvedic terms with the meaning of Body, Digestive power and the Functioning of the mind.

MEANING OF 'CHIKITSA'

Chikitsa means the modality of treatment or all the procedures that are done to cure a disease.

The root word in Chikitsa is 'Kit' which means curing or anti-disease, this itself suggests what chikitsa word means.

The disturbance of equilibrium between the three bioforces- three Doshas (i.e. Vata, Pitta and Kapha), the seven Building blocks- seven Dhatu's (i.e. Rasa, Rakta, Mansa etc.) and the three wastes-Three Mala's (seda, mutra and mala). Is the main cause of any disease as per Ayurveda. Loss of digestive power (Agnimandya) is also another major contributing factor in the disease process, Hence Chikitsa is defined all that works against the above and reestablish the body equilibrium.

SYNONYMS FOR CHIKITSA

In the scriptures various names have been used synonymously for the word chikitsa. Some of them are as follows,

- Vyadhihar- meaning eradicating disease.
- Pathya – meaning what is beneficial to the body.
- Sadhan – meaning a modality of curing.
- Aushadha – meaning beneficial in diseases.
- Prashaman – meaning pacifying diseases.
- Hita – meaning beneficial.
- Bheshaja – meaning the treatment given by a Vaidya (doctor of medicine).
- Rukpratirikriya – meaning elevating pain.

According to various points of view chikitsa has been classified in the following types,

- Shudha chikitsa (pure or unadulterated treatment) and Ashudha chikitsa (mixed or combination treatment).
- Urjaskar chikitsa (energizing treatment) and Roganut chikitsa (treatment of a disease).
- Bruhan chikitsa (vitalizing treatment) and Langhan Chikitsa (scraping treatment).
- Shodhan chikitsa (purifying treatment) and Shamana Chikitsa (pacifying treatment).

These are but a few examples of classification the scriptures mention some more classifications.

PRINCIPALS OF KAYA-CHIKITSA

Every science to stand its ground and flourish requires some basic fundamentals.

These fundamentals make that science unique and they also are the functional aspects of that science. The Kaya-chikitsa is also based on such basic fundamentals; here we are elaborating a few of them. Charaka has said the following about treatment (Kaya-chikitsa):

**“Sarvada sarva bhavanam samanyam vrudhi karanam.
Rhasa hetur vishyeshashcha pravrutir ubhayasya tu.”** - Cha.Su. 1/43

It implies that similar things always result in increase and dissimilarity results in decrease provided they come in contact with the body. For example Mansa-dhatu in the body increase due to Mansa –dhatu (muscle tissue) provided it is ingested or it comes in contact with the body.

So the things that cause an increase are called as ‘**Samanya**’ and the things that cause a decrease are called as ‘**Vishesh**’.

Samanya can again be classified into three types;

- **Dravya-Samanya**
- **Guna-Samanya**
- **Karma-Samanya**

Dravya-Samanya (dravya= a substance) means a particular substance that is similar to another substance causes increase in the other substance (if ingested). Example if a pregnant woman ingests more quantity of milks it results in the increase of her milk production (Lactation). Since here a particular substance is used to increase another or a similar substance in our body it is called as Dravya-Samanya. In treatment of a disease suppose the Vaidya (Doctor) finds out that there is a problem with metabolism of the bones (Asthi-Dhatu) then he advises the patient to take bone soup or gives him a medicinal preparation containing bone (e.g. Shrunga-Bhasma, the ash of stag horn) keeping in mind the above principle.

Guna-Samanya (guna=properties) it means that a substance can cause increase in another substance even if the substance is not similar but the properties are similar, for example ingestion of milk increases the production of Semen (because they are similar in properties though not similar in physically). In treatment these principle is widely used. Suppose the Vaidya finds that the equilibrium between the three doshas has been disturbed due to decrease in the quantity of Kapha dosha the Vaidya can then advice the patient to take some things (like ghruta or clarified butter) to increase the quantity of Kapha to restore the equilibrium.

Karma-Samanya (karma=activity) means that a substance can also be increased by an activity. For example if Vata dosha in a person’s body increases the person is advised to take rest and refrain from activity, this results in increase of Kapha dosha which in turn balances the increased Vata dosha.

Similarly **Vishesh** can also be classified into three subtypes,

- **Dravya-Vishesh**
- **Guna -Vishesh**
- **Karma –Vishesha**

Dravya-Vishesh it means that decrease in a particular substance can be achieved by ingesting another substance of same nature but opposite qualities. For example for decreasing excessive Mansa growth (muscle tissue) a person is advised to ingest mansa or meat of deer or peacock, as these have a scraping properties.

Guna –Vishesha according to this a substance of dissimilar or opposite properties is used to decrease another substance that has increased.

For example if Kapha dosha has increased in the body the patient is advised to take honey, as the properties of honey are opposite to that of Kapha dosha and hence results in the reduction of the Kapha dosha.

Karma –Vishesha here a certain activity which has an opposite or decreasing effect is used to decrease an increased body constituent. For example if a person is obese he is advised to exercise which results in reduction of his obesity. As exercise causes decrease in the accumulation of Meda-dhatu (=Fat, one of the seven building blocks of the body) owing to their opposite properties.

The above principle is called as the '**Samanya-Vishesha Sidhantha**' (=theory) and it is a very important and is widely used in day-to-day clinical work, manufacture of medicines, formulation of medicine as well as in advising daily routine etc.

Keeping in mind the above principle Ayurveda has advised that a person, if he wishes to maintain his state of good health, should take all those things that have contradictory properties to those properties that have produced his disease (in accordance to Visheshha sidhanta). And also he should take all those substances that have properties similar or suitable to his constitution and which would maintain the equilibrium between the three dosha's, dhatu's and mala's (as per the Samanya sidhanta).

The second important theory or principle states,

***Kramena apachita dosha kramena upachita guna,
Santo yanti apunarbhavam prakampya bhavanti cha.*** - Cha. Su.7/38

Which means that during the restoring of equilibrium the dissimilarity should be decreased step by step and at the same time the similarity should be increased step by step as well. In other words the harmful substances should not be stopped at once but should be tapered off and also the beneficial things should be increased step by step. Hence Ayurveda does not suggest any person to give up bad habits immediately but asks him to slowly taper them off. In the same way the rejuvenation treatments are increased (the quality as well as quantity) each day and are not given in full dosage on day one itself; as per the above principle.

Suppose a person is suffering from a disease caused due to excessive dryness of Vata (dryness is one of the property of Vata) the treatment for this is to give him Snehana. Snehana means internal as well external oilation. Oil is used because its properties are opposite to those of Vata (here we make use of the Visheshha sidhanta). A Vaidya never advises the patient to take the full (or maximum) quantity on the first day itself. But he advises the patient to slowly increase the quantity. If this is not done then proper assimilation of the Sneha (substance used for oilation e.g. oil) does not take place.

Similarly if a weak person wants to increase his musculature he advised a diet of meat where the quantity is slowly increased. If this is not done our body cannot withstand the sudden flux of nutrition and then this itself can cause a disturbance in the equilibrium.

Ayurveda has advised that before starting any treatment the Vaidya should examine the patient on the basis of the following points and then give treatment accordingly. These points are

- **Dushya** – or the affected or diseased dhatu (building block)
- **Desh** – the area of residence of the patient because the dosage as well medications change with Desh. E.g. Medicines like Bhalatak cannot be used in a large quantity in hot areas.
- **Bala** – it means the strength of the patient, as a strong person can withstand strong treatments like Vamana (medical emesis) but a very weak person cannot.
- **Kala** – this means the time period or season in which the disease has arisen. As per the seasons the three dosha's are modified and hence knowledge of Kala is very important.
- **Agni** – it as important as the physical strength. If a patient's agni or digestion is good strong and potent medicines can be used else less potent medicines have to be used.
- **Prakruti** – means the constitution of a patient (i.e. the quantity and combination of the three bioforces). A person with a specific constitution has to be given certain medications and other person with other constitution is given different medications, even if their disease is same.

- **Vaya** – means age; as per the age there is a predominance of certain dosha e.g. in the younger ages Kapha is more predominant etc. Keeping this in mind medications have to be formulated. Another importance of age is that a young person can withstand strong and potent modalities of treatment whereas an older person cannot.
- **Satva** – means the mental strength of a person. A person with good mental strength and understands what is being done for him, the importance of it and also follows the rules of medications and restrictions that are advised to him.
- **Satmya** – means habit or tolerance; a person may be intolerant to certain medications at this might cause an adverse reaction in him. In the same way we have to use a large dose of Asava's and Arishta's (medications with self-generated alcohol) in a habitual alcohol taker because he has a tolerance for alcohol.
- **Ahara** – means the quantity of food the patient takes daily. This is helpful in deduction of the patient's digestion capacity; a person with a good appetite can easily digest large dosage as well as potent medications.

Here we have illustrated some of the most important principles of Kaya-Chikitsa. There are some other principles that are also mentioned in various scriptures but their meaning is similar to what has been mentioned here.



Dr. Badam Ramesh Babu (B.A.M.S, FISCA)
AYURVEDIC & REIKI HOSPITAL – VIJAYAWADA - INDIA
IMPORTANCE OF VASTI / BASTI

Ayurveda is ancient and very scientific. Science is evaluating day by day. Human life is becoming very busy and stressful in the digital days. In these days also this science is dominating with the latest medical sciences.

Ayurveda science which is important knowledge about life. Ayu means – the combination of the body, mind, soul, and body. This is called Purusha. This science is brought to the sake of Purusha.

Ayurveda is having mainly 8 branches, so it is "Aastanga Ayurveda". The Pancha Karma is a branch of Kaya chikitsa. The word pancha karma constituting of two words, namely Pancha-Karma. Pancha-five & Karma – therapy. The Pancha Karma is a curative line of treatment for all diseases, which are not responded to Samana chikitsa. These procedures of elimination visit dosha's from the body.

The five methods of Panchakarma are below: -

- 1) Vamana
- 2) Virechana
- 3) Nirooha
- 4) Anuvasana
- 5) Nasya karma

In ayurvedic chikitsa the role of the pancha karma is more especially vata is having a very important role in the treatment of many disorders and specially all types of vata diseases.

The **Vasti** is considered best as it has a multifarious action on the body.

According to ayurveda in Vata, Pitta and Kapha. Vata is having its more domination than other dosha's.

Ayurveda explained 80 types of vata diseases. For these diseases vasti is a best procedure. It means administration of medicine through the anus with the help of vastiyantra.

Vasti expels the vitiated dosha's rapidly and easily from the body and nourishes the body very fastly.

Types of vasti: -

1. According to route of administration:
 - a. Pakvasaya gatha
 - b. Muthrasaya gatha
 - c. Garbasaya gatha
 - d. Vrana gatha
2. According to the types of Drug:

- a. Nirooha vasti
- b. Anuvasana vasti-
 - i) Sneha vasti
 - ii) Anuvasana vasti and
 - iii) Matra vasti
3. According to number of vasti:
 - a. Karma vasti
 - b. Kala vasti and
 - c. Yoga vasti
4. According to mode of action:
 - a. Sodhana vasti
 - b. Snehana vasti
 - c. Utkalesana vasti
 - d. Rasayana vasti
 - e. Lekhana vasti
 - f. Brimhana vasti
 - g. Vajeekarna vasti

Modern medicine enema is given to remove the faeces from the pakavasaya but in ayurveda it is given as poshna kriya. The use of the combination of the many drugs will do the shodhana of the doshas and sanmsamana of the diseases it maintains the health and longativity.

A CASE REPORT:

A male patient age about 32 years visited with the complaint of lack of libido and during inter course he is getting "Lumbo Scaral Region" pain (back) and male infertility. Married life is 7 years. He has taken treatment from endocrinologist, sexlagist and corporate hospital since 2-3 years. The diagnosis has given "Necrospermia".

Treatment:

Selected vajeekarana vasti drayas and given in the procedure of yogavasti.

One day anuvasana, one day nirooha like this three times and last two days anuvasana total 8 days has given in the vasti.

Anuvasana vasti	Nirooha vasti
1. Narasimha Rasayanam	1. Kapikachu
2. Bala aswagandha	2. Vidharikanada
3. Dhanvantri tailam	3. Aswagandha
	4. Guruvinda(white)
	5. Narayana Tailam

After vasti started the oral medicine to increase the "Sperm Motility". Advised the patient to take more milk and milk prepared food items.

	Before treatment	After treatment
1. volume	3ml	3.0 ml
2. sperm count	0.1 million/ml	75 million/ml
3. shape of the spermatozoa: long tailed single headed	50%	50%
Short headed tail less	30%	30%
4.Motility: Active motile	10%	20%
Sluggish	20%	10%
Dead forms	70%	70%
Impression	Necrospermia	Oligoospermia

The sperm count is increased from 0.1 to 75 million/ml in 40 days treatment. Still patient is undergoing treatment for Oligoospermia.

The ayurveda described the methods of vasti in an easy manner to get very fast and good results. We have to more practice ayurveda to show its greatness to the mankind.



Dr. E.B.S. Premdani

Premdani – Health – Clinic, The NETHERLANDS
 e.premdani@hetnet.nl * www.ayurvedicclinic.com

**KUMARI KALPA GHANSAR TABLETS RESEARCH WITH MICROSCOPIC
 HIGH RESOLUTION BLOOD MORPHOLOGY TEST (PERIPHERAL LIVE
 BLOOD ANALYSIS) IN CHRONIC FATIGUE SYNDROME (CFS) PATIENTS.**

In this case of research I would like to discuss mainly the matter of toxins (known in Ayurveda as AMA) and parasites in the blood in relation with *Kumari Kalpa*.

Microscopic Peripheral High Blood Resolution Morphology Test (also known as Live Blood Analysis) through the use of the BVPM (Bradford variable projection microscope) is a unique and innovative cost effective way to assess the amount and general location of oxidative processes within the body.

Peripheral Blood assessment can determine processes within the body, as well as hormones, erythrocytes, leucocytes, enzymes, fungus (*Candida Albicans*), parasites, bacteria's, and other by-products of biological stress, etc.

Spicules

In relation with the use of *Kumari Kalpa* I monitored a special appearance in peripheral blood which is called spicules. Spicules are being seen in Live blood analysis with dark-field as well as phase-contrast microscopy as spikes, needle-like structures.

According to the Bradford Research institute they are mutated platelets, forming these needle-like projections, which is an indication of Liver-stress.

The German Prof. Dr. Günther Enderlein called them filiten. According to him this is a sign of endobiosis (congestion where the blood cells are infected with parasitic growth forms in which the Liver is very much stressed). So, both Bradford and Enderlein claim the spicules to be an indication of Liver-stress.

The stress may be the result of excessive use of drugs, chemotherapy, radiation, alcohol, viral infections, bacterial infections, parasitic infections or a slowing down of Liver function due to fat build-up, etc.

Ayurveda and spicules.

With the knowledge of our beautiful science called Ayurveda I observed these spicules for more than 14 years. To me these spicules are nothing more than what is called in Ayurveda as AMA (undigested food rests) also indicating Liver stress.

I used *Kumari Kalpa* in more than hundred cases of chronic fatigue syndrome.

In short Chronic fatigue patients suffer from the following symptoms : severe fatigue, , *Candida* yeast infection, with swollen, hypoglycaemia, muscle aching, cramps, diarrhea, bloating, headaches, intermittent spiking fevers, night sweats. glands, sensitivities to light, cold or heat, body clothes, bed clothes, food, drink, the air conditioning, shampoos, lacquers, perfumes, lack of sleep – or too much sleep – plus short-term memory loss, mood swings, depression, allergies to many things (foods, pollen, synthetic chemicals) provoking rashes, runny noses, red eyes, puffy eye bags, sleep disturbances, pains in the joints and bones.

If, in their case, mononucleosis, hepatitis, the ARC stage of AIDS, secondary syphilis, premenstrual syndrome, hypoglycaemia, mercury poisoning from dental amalgams and thyroid problems have been eliminated as cause, they might be called “ post-viral syndrome “ or even “ myalgic encephalomyelitis “ (ME) patients.

Though Chronic fatigue is not a known disease in India, I believe that Ayurveda can do a lot for these patients, as I do in my clinic in the Netherlands with great help of my Ayurvedic research professor P.H. Kulkarni.

Liver and chronic fatigue syndrome

Liver, the most active organ of the human body, is also the most vulnerable to disorders and damages due to various exogenous and endogenous hepato-toxins.

In all chronic fatigue patients I have noticed Liver stress, seen as spicules (filiten, AMA) in peripheral blood assessment. Because the body of a chronic fatigue patient is complete burned out, it is no wonder all the organs are burned out as well. In Live Blood Analysis I also see besides spicules, rouleaux formation (this is where red blood cells adhere to each other to form a “ stack of coins “) due to hyperproteinemia in the bloodstream, protein linking (this is due to low agni in the small intestines).

Dr. Hulda Clark

According to the American Dr. Hulda Clark, who wrote the book *Cure of all Cancer*, claims that cancer can be caused by a parasite, the human intestinal fluke called *fasciolopsis buskii*. If it establishes in the Liver, it causes cancer. The Kupffer cells in the Liver, which are reticuloendothelial cells capable of phagocytizing bacteria,

parasites etc. are responsible for killing the *fasciolopsis buskii*. Kumari Kalpa helps the Liver in protecting against these parasites.

Clinical trials

By giving the dose of **Kumari Kalpa** 2 times 2 tablets daily for one month there is a decrease of the spicules of 50 %. After two months use there is a decrease of spicules of 90 %. After three months we see a total 100 % decrease of Spicules.

Though I selected to detoxify and strengthen the Liver by supplying **Kumari Kalpa** in cases of Chronic Fatigue syndrome patients, I also saw a decrease in Cholesterol in Hypercholesterolemia patients as well in high SGOT, SGPT, γ -GT, Alkaline phosphatase.

Composition of Kumari Kalpa Ghansar tablets:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| - <i>Picrorrhiza kurrua</i> | - <i>Terminalia chebula</i> |
| - Terminalia belerica | - Tinospora cordifolia |
| - <i>Piper chaba</i> | - <i>Aloe vera</i> |
| - <i>Plumbago zeylanica</i> | - <i>Boerhaavia diffusa</i> |
| - Saussurea lappa | - Pistacia integerima |
| - Adhatoda vasica | - Solaum xanthocarpum |
| - Solanum indicum | - Uraria picta |
| - Desmodium gangeticum | - Myristica fragrans |
| - Aegle marmelos | - Clerodendron phlomoidis |
| - Oroxylum indicum | - Stereospermum sauveolens |
| - Tribulus terrestris | - Cinnamomum zeylanicum |
| - Gmelina arborea | - Caryophyllus aromaticus |

Observations :

Table : Decrease of Spicules in 100 chronic fatigue patients.

Chronic fatigue Patients	Decrease Spicules after 1 month	Decrease Spicules after 2 month	Decrease Spicules after 3 month
2 CFS patients	40 %	65 %	75 %
3 CFS patients	40 %	70 %	80 %
5 CFS patients	45 %	80 %	90 %
6 CFS patients	45 %	85 %	95 %
84 CFS patients	50 %	90 %	100 %

Conclusion :

So far I experienced that Kumari kalpa showed the best results in decreasing the spicules (indication of Liver stress).

Increase of the dose of Kumari Kalpa doesn't show extra effect in treatment. The best dose we experienced is 2 tablets two times per day after meal.

Acknowledgement :

My thanks are due to Prof. P.H. Kulkarni and Ayurved Rasashala, Pune. My thanks are also due to Institute of Indian Medicine.

Referenties :

1. Bradford research institute
2. The examination into darkfield diagnostics according to Prof. Dr. Günther Enderlein



Dr. Antonio Morandi
Medico, Neurologo e Medico Ayurvedico.
Presidente dell'Associazione Italiana Ayurveda

AYURVEDA E PSICOTERAPIA

L'importanza dell'interazione psicologica fra medico e paziente e della rilevanza ed interrelazione di razionalità, emozioni e comportamento è molto ben descritta nell'approccio medico ayurvedico. Questa consapevolezza si è formata molto tempo prima dell'introduzione della psicoanalisi da parte della società occidentale e ci consegna una saggezza preziosa che ha un profondo impatto sul nostro modo di fare psicoterapia.

L'approccio ayurvedico al paziente è molto vicino a ciò che noi chiamiamo psicoterapia, poiché entrambe le impostazioni sono basate sull'assunto che uno squilibrio esiste perché la percezione della realtà è distorta da un vizio o da un errore. I nostri sensi sono condizionati dallo stato fisiologico ed energetico dell'organismo. L'interazione con l'ambiente avviene attraverso i nostri sensi i cui messaggi vengono elaborati dalla mente in un complesso modello di realtà, e questo determina la nostra struttura psicologica. Quindi la salute mentale è una conseguenza di come noi interagiamo con l'ambiente. L'Ayurveda agisce su tutti questi aspetti bilanciando i dosha attraverso rimedi fisici, yoga, pranayama e terapie sensoriali. Inoltre l'Ayurveda ci indica come aumentare la nostra coscienza attraverso l'uso di mantra e meditazione. Quindi il paziente deve imparare a conoscere la sua natura per capire come modificare la propria interazione con l'ambiente al fine di raggiungere un livello ottimale di benessere. Il risultato principale di questo processo terapeutico risulta quindi essere un' "azione". Un'azione che rappresenta un cambiamento nella nostra vita, abitudini e percezioni, teso a raggiungere la salute e la felicità.

Il concetto centrale dell'Ayurveda è che la terapia è un processo di apprendimento e che un paziente con problemi psicologici non sa o non capisce come usare la propria mente in modo corretto. Nel Bhagavad-Gita il rapporto fra Sri Krishna e Arjuna non solo è un perfetto esempio di un moderno intervento psicoterapico per correggere uno schema comportamentale alterato, ma ci insegna anche che l'effetto dell'ambiente sulla mente è inversamente proporzionale alla forza della stessa mente.

E' quindi possibile nella nostra esperienza medica sfruttare appieno questa saggezza in un approccio psicoterapico integrato che affianca all'Ayurveda la gestione di concetti tipicamente occidentali come la riduzione della colpa ed il rinforzo dell'autostima e della sicurezza. Lo scopo della "Psicoterapia Ayurvedica" non si limita quindi solo a rendere il paziente capace di affrontare e risolvere i problemi della vita di tutti i giorni e le relative tensioni, ma deve rendere la mente abbastanza forte da mantenere il corpo-mente in equilibrio al fine di prevenire le malattie ed essere in armonia con l'intero universo.



PIETRO CARROZZINI, allievo della scuola Joytinat

MELIA AZADIRACHTA

Albero di Neem

Nel corso del Seminario internazionale di Ayurveda tenutosi a Genova nel giugno 2000 ed organizzato dal Centro Joythinat, si accennò alla necessità di approfondire gli studi e quindi diffondere l'utilizzo della pianta di Neem specialmente per le sue qualità antivirali.

LA PIANTA:

Il Neem è un albero a crescita molto veloce, della famiglia delle Meliaceae, con la chioma arrotondata, sempreverde; raggiunge l'altezza di 25 metri con una fronda del diametro da 5 a 10 metri. Produce molte infiorescenze a pannocchia, la produzione di frutti comincia dopo il quinto anno di età, diventa produttivo dopo il decimo anno e può vivere fino a 200 anni. Produce un legno compatto, pesante, duro (che ricorda quello di quercia), al quale in India vengono attribuite facoltà magiche ed il cui utilizzo per scopi rituali, non è consentito prima che la pianta abbia raggiunto il 100° anno.

E' una pianta originaria del subcontinente Indopakistan ed è diffusa in India, Pakistan Bangla Desh, Birmania del nord, Sri Lanka; nel Sud Est asiatico, Filippine, Mauritius, Fiji; è presente in Medio Oriente, Africa ed una varietà in Italia, in Calabria.

IL NEEM NELLA TRADIZIONE:

Nella tradizione Indiana il Neem occupa un posto di prestigio fin dai tempi in cui furono composti i Veda; era chiamato "Sarva Roga Nivarini" che vuol dire "uno che può curare tutte le malattie e tutti i malati"; già da allora la tradizione santifica ed incoraggia l'uso di questa pianta.

Foglie di Neem vengono tenute in bocca al ritorno dai funerali; un decotto di foglie di Neem, fiori, jaggery e mango fresco viene bevuto al primo dell'anno per la salvaguardia della salute; il Mahatma Gandhi aveva inserito le foglie di Neem nella Sua dieta quotidiana (sembra per il potere "raffreddante"); quando in una abitazione c'è un ammalato, sulla porta si espone un ramo di Neem per accelerarne la guarigione.

Una legenda:

"Una figlia voleva fare un lungo viaggio ma la mamma, pur non condividendo, viste le insistenze, acconsentì ad una condizione: nel viaggio di andata la figlia avrebbe dovuto dormire sotto un albero di Tamarindo (mitologicamente vi vivono i demoni), mentre nel viaggio di ritorno avrebbe dovuto dormire sotto un albero di Neem.

Al quarto giorno di viaggio, dopo aver dormito sotto un albero di Tamarindo, la giovane fu colta da febbre e si ammalò; non potendo proseguire, decise di tornare.

Nel viaggio di ritorno, come promesso, dormì sotto l'albero di Neem ed al terzo giorno era guarita".

A puro titolo di accenno:

nell' Astangahrdaya Samhita di Vagbhata compare fra i componenti di preparati contro febbre, vomito, lebbra, veleno, prurito, malattie urinarie, ferite;

durante la gravidanza, per promuovere il corretto sviluppo del feto;

in preparati contro paralisi, tumori della parte inferiore, emorroidi, tisi, inappetenza, malattie cardiache, pazzia, epilessia;

anche nel Caraka Samhita contro il vomito, contro problemi di pelle, edemi, come antiprurito, per alleviare la febbre, contro il deperimento, tosse, alterazioni della regione scapolare.

ASPETTI SCIENTIFICI:

In India esistono, catalogate, circa 20.000 piante; il testo Indian Materia Medica del dr. Nadkarni ne riporta circa 2.000 che rientrano nell'uso terapeutico più esteso; di queste, circa 700 sono quelle maggiormente usate ed il numero di quelle che compaiono più frequentemente nei preparati, si riduce a non più di un centinaio.

Lo studio e la consultazione di Indian Materia Medica è di grande interesse scientifico; vi compaiono:

a) - i nomi sanscriti attribuiti nelle varie regioni dell'India, quelli utilizzati da alcune nazioni europee e quelli di altri paesi di tradizione affini a quella indiana.

b) - l'habitat

c) - le parti utilizzate

d) - i costituenti

e) - le ricerche di laboratorio

f) - gli studi clinici

g) - azione ed usi in Ayurveda, Sidda e Unani

h) - le preparazioni

i) - gli usi

La prima edizione risale al 1908, la seconda al 1927, la terza al 1954 e la quarta al 1999.

Tutte le piante descritte appartengono alla storia dei preparati Ayurvedici.

La Melia Azadirachta o Azadirachta Indica, detta Neem, è una di queste e merita un posto di grande risalto nell'ambito terapeutico tradizionale, attuale e, ritengo, del futuro.

Di questa pianta si utilizzano tutte le parti: corteccia, corteccia delle radici, frutti freschi, noci, semi, fiori, foglie, secrezione e linfa.

I primi studi, effettuati da Roy & Chatterjee, risalgono al 1917-18, seguiti da altro studio degli Stessi ricercatori nel 1921, successivamente da parte di Watson e dei suoi collaboratori nel 1923, nel 1930 da parte di Dutt e suoi collaboratori, nel 1931 da Sen & Banerjee; l'esito di tali ricerche può essere sintetizzato in questo modo:

- La corteccia di Neem contiene un'alcaloide amaro chiamato "margosina" ed un doppio sale di margosina e soda.

- Nella corteccia della radice si ritiene che risieda una resina neutra amorfa; le foglie contengono una piccola quantità di sostanza amara ma più solubile in acqua.

- I semi contengono circa dal 10 al 31% di olio giallo amaro, i cui costituenti sono: zolfo, una sostanza giallognola particolarmente amara che si suppone essere un alcaloide, glucosidi indefiniti, acidi grassi.

Dal principio amaro è stata isolata una sostanza amorfa ed una sostanza cristallina che è stata chiamata "margosopicrina" ed un "acido margosico".

L'utilizzo terapeutico tradizionale riferisce azione depurativa, antiprurito, antidermatite, leprosi, emetica, guarigione di ferite, antinfiammatoria, antiepilettica, cardiotonica, malattie dell'occhio, anti ittero, rinfrescante, antielmintica, microbica, contro le punture di insetti.

ATTUALITA':

Gli studi più recenti confermano totalmente l'utilizzo tradizionale ed in più estendono l'utilizzo ad una più ampia casistica, quale ad esempio:

- Disordini del sistema digestivo, compresa bocca, esofago, stomaco, duodeno, fegato, pancreas, cistifellea, piccolo e grande intestino, con contemporanea difesa della fisiologia di questi organi. Cura disordini come diarrea, dissenteria, iperacidità e costipazione.
- Disordini dell'apparato respiratorio: naso, faringe, laringe, trachea, bronchi e polmoni; è efficace contro bronchiti, laringiti, faringiti, tubercolosi e pleurite.
- Disordini del sistema urinario: risulta efficace contro albuminuria, fosfaturia e bruciori durante la minzione.
- Problemi della pelle, ferite infette, ustioni infette, eczema, foruncolosi, ulcerazioni, Herpes labiale, scabia e dermatite seborroica.
- Diabete: controlla la malattia, agisce come amaro, stomacico, antiprurito, e tonico.
- Infezioni fungine quali piede dell'atleta, contro vermi intestinali, lesioni alla mucosa orale, vaginale, polmonare.
- E' utilizzato nell'igiene orale, contro la carie, per la salute delle gengive.
- Malaria: la formulazione "Quinahansu" cura effettivamente la malattia.
- Forme virali: (Aids, Epatiti), pur non debellando la patologia, viene utilizzata con risultati incoraggianti. E' stata comunque accertata efficacia contro microrganismi Gram positivi e Gram negativi.
- E' provato che il Neem uccide gli spermatozoi in 30 secondi, quindi azione contraccettiva.
- Contro i morsi dei serpenti.
- E molti altri ancora.....

IL NEEM IN AGRICOLTURA:

Il nome persiano del Neem è Azad-Darakth che tradotto vuol dire Albero Libero.

Fin dal 1930 circa in tutto il mondo si è progressivamente diffuso l'interesse per lo studio delle possibilità di utilizzo del Neem in agricoltura, come insetticida, pesticida ecc.; i risultati decisamente incoraggianti di tali ricerche hanno consentito di isolare specifici costituenti utilizzabili come base per la realizzazione di quei prodotti.

Fra quei costituenti vi è l'Azadiractina che ha dimostrato azione repellente sugli insetti.

Dal 1970 in poi alcune imprese Statunitensi e Giapponesi cominciarono a richiedere brevetti su questa ed altre sostanze estratte dal Neem, fino a che le richieste di brevetti sono salite ad oltre 40.

Il problema è degenerato fino a che nella regione meridionale Indiana del Karnataka più di 500.000 agricoltori manifestarono contro il brevetto sulla vita, brandendo rami di Neem.

In seguito il Governo Indiano, grazie all'intervento di Tribunali internazionali, è riuscito a far revocare alcuni brevetti.

A sostegno della posizione Indiana è intervenuto anche il Parlamento Europeo.

CONCLUSIONI:

Laddove ce ne fosse necessità, ancora una volta possiamo constatare che quanto affermato dall'Ayurveda, anche a proposito del Neem, trova ampio riscontro e riconoscimento, sempre a posteriori, da parte della Scienza Occidentale moderna che purtroppo, invece di dimostrare apprezzamento e gratitudine tenta, con dolo, di appropriarsi di qualcosa che l'India ha già donato generosamente all'Umanità.

FONTI: SWAMI JOYTHIMAYANANDA, ASTANGAHRDAYA SAMHITA, CARAKA SAMHITA, INDIAN MATERIA MEDICA, NEEM FOUNDATION.



CARMEN TOSTO, allieva della scuola Joytinat
"IL RUOLO DELL'ALLIEVO"

"Come studente, in primo luogo devi osservare ed indagare in modo esaustivo.

Non considerare qualcuno come maestro o un guru finché non hai una fiducia certa nell'integrità di quella persona. Questo è molto importante.
Perfino in seguito, se accade qualcosa di immorale, hai libertà di respingere tali maestri.
Gli studenti dovrebbero assicurarsi di non viziare il guru"
-Dalai Lama-

Seguo Swami Joythimayananda da parecchi anni e nonostante tutto ogni volta riesce a sorprendermi. Il suo insegnamento è così stimolante e dinamico da non lasciare pause a facili comprensioni. Quest'anno quando mi ha chiesto di preparare una piccola relazione per il convegno avevo già alcune idee circa l'argomento che avrei voluto sviluppare.

Invece oltre ogni mia supposizione mi è stato dato questo argomento: "Il ruolo dell'allievo". Superato il primo attimo di smarrimento ho iniziato a riflettere sul perché di questo tema e perché proprio a me? In ogni cosa un motivo c'è ed ora non posso fare altro che ringraziare Swami J. perché ogni compito dato è in realtà uno stimolo ed un'indicazione ben precisa a lavorare in direzioni definite, che forse al momento non appaiono chiare.

Il primo maestro che ho seguito sulla via dello Yoga, a cui devo tantissimo, mi ha accompagnato per circa dieci anni e quando il nostro rapporto si è bruscamente interrotto ne ho sofferto per tanto tempo. Ma tutto è insegnamento, nulla avviene per caso e ripensando a quel periodo posso vedere come il mio ruolo d'allievo sia stato d'assoluta dipendenza e come tale abbia provocato poi il mio disagio.

Il ruolo dell'allievo non è facile da definire ma sulla base della mia esperienza posso sicuramente affermare che la dipendenza non è mai per nessuno e in nessun caso una buona cosa.

Dalla dipendenza viene l'attaccamento e come sappiamo la sofferenza ne è diretta conseguenza.

Essere allievi, così come essere maestri è un duro compito. L'allievo deve meritare l'insegnamento con totale dedizione al maestro e piena disponibilità, la fiducia deve essere alla base di ogni rapporto e il desiderio sincero di apprendere la spinta per andare avanti sempre.

Il maestro pianta il seme della conoscenza ma è responsabilità dell'allievo lavorare intensamente per nutrire il seme e farlo quindi germogliare.

L'apprendimento può essere acquisito ma la saggezza deve essere guadagnata.

Secondo il Siva Samhita che è considerato tradizionalmente uno dei principali trattati di hatha yoga la cui compilazione è di età incerta ma sicuramente piuttosto tarda, gli allievi, i sadhakas, sono identificabili in quattro categorie:

1. debole (*mrdu*) – 2. medio (*madhyama*) – 3. superiore (*adhimatra*) – 4. supremo (*adhimatratama*)

L'allievo definito "debole" è quello che manca di entusiasmo, che critica il Maestro, è intellettualmente ingordo, instabile con un carattere debole.

L'allievo definito "medio" è di mente regolare, capace di sopportare le avversità, desideroso di perfezionare il proprio lavoro, moderato in ogni occasione.

L'allievo definito "superiore" ha una mente stabile, indipendente, rispettoso, dedito alle pratiche intense.

L'allievo definito "supremo" è adatto a tutte le forme di Yoga, ha grande entusiasmo ed è coraggioso, studioso, sano, regolare nello stile di vita, libero dalla paura, ottiene il controllo dei sensi, è generoso e servizievole con tutti, gentile nel parlare ed ama il suo Maestro.

Sicuramente dovremmo tendere tutti ad avvicinarci al quarto tipo di allievo e sviluppare le qualità più sattviche.

Il Maestro comunque cerca sempre il modo migliore per guidare l'allievo a realizzare il suo potenziale.

Sisya è il termine usato per indicare allievo o discepolo e Guru è il termine usato per indicare il maestro. Il primo significato del termine guru è "pesante, grave, importante" ma la parola è composta dalle due radici "gu" e "ru" che significano buio e luce; il Guru è quindi colui che conduce dal buio alla luce. Il significato più corrente, quello con cui è passato in tutte le lingue neoidiane, è "Maestro" in senso generale e soprattutto in senso spirituale.

L'allievo deve possedere i requisiti necessari per raggiungere le vette più alte. Deve avere fiducia, devozione ed amore per il suo maestro. Il sisya deve essere avido di conoscere e possedere spirito di umiltà, perseveranza e tenacia nel proposito: non deve andare dal Guru senza interesse. Deve possedere una fede

dinamica e non si deve scoraggiare mai, occorre molta pazienza per calmare la mente inquieta che è piena di innumerevoli esperienze del passato.

Ma ascoltando semplicemente il Guru non è possibile all'allievo assimilare gli insegnamenti.

Questo è confermato dalla storia di Indra e Virochana.

"Indra il principe degli Dei e Virochana, un principe demonio, andarono insieme dal loro precettore spirituale Brahma per ottenere la conoscenza. Entrambi ascoltarono le stesse parole, Indra raggiunse la luce, Virochana invece no. La memoria di Indra fu sviluppata dalla sua devozione al soggetto insegnato e dall'amore e la fede che aveva per il suo maestro. Egli viveva in pieno accordo con il suo Guru e queste furono le ragioni del suo successo. La memoria di Virochana invece fu sviluppata solo dal suo intelletto, non aveva devozione né per il soggetto insegnato né per il suo maestro: rimase ciò che era originariamente, un gigante intellettuale. Ritornò ad essere un dubbioso, Indra aveva invece umiltà intellettuale. L'accostamento di Indra fu devoto, quello di Virochana pratico, egli voleva la conoscenza pratica che pensava fosse utile alla conquista del potere."

Un allievo dovrebbe sopra ogni cosa amare, avere moderazione ed umiltà. L'amore genera il coraggio, la moderazione crea l'abbondanza e l'umiltà il potere. Il vero allievo impara dal suo Guru un potere che non lo abbandonerà mai poiché egli ritorna al principio originale, la fonte del suo essere, la divinità che è in lui. L'allievo e il Maestro lavorano insieme ed insieme apprendono, il Guru, il Sisy e il Vidya quindi: l'insegnante, l'allievo e la conoscenza tutti dovrebbero diventare integrati. Uno in tutto, tutto in uno. Nulla è slegato e tutto appartiene ad un disegno perfettamente definito, pensando al ruolo dell'allievo posso riferirmi al senso ayurvedico del ruolo del paziente.

Così come l'allievo non può delegare al Maestro il proprio cammino, così il paziente non può aspettare che sia il medico a guarirlo. Il medico, come il Maestro indica un cammino, mette a disposizione la sua conoscenza; ma sarà solo il paziente con tutta la sua forza di volontà, di cambiamento, fiducia ed impegno a percorrere la via della guarigione. Sappiamo quanto sia determinante in un percorso di guarigione il rapporto che si instaura fra medico e paziente, spesso già da un primo contatto positivo si avvia il cambiamento e la risoluzione.

L'Ayurveda non solo ci indica la cura, ma indica la via corretta da seguire in ogni aspetto della vita e in questo sta la sua grande forza.

Instaurare sicurezza, impegno e senso di responsabilità credo siano i compiti più importanti; solo noi siamo i custodi della nostro benessere in ogni suo aspetto.

Vorrei concludere questo mio intervento con un pensiero di un grande Maestro B.K.S.Iyengar:

"I maestri sono come gli alberi, sotto la loro chioma è possibile trovare ristoro e protezione: gli allievi sono i semi dell'albero e l'albero quando i semi sono pronti per schiudersi deve lanciarli lontano da sé. Se crescessero sotto la sua ombra i giovani alberi diventerebbero deboli, è quindi necessario che crescano oltre la sua ombra e si rinforzino alla luce diretta del sole".

Questo pensiero mi riporta al mio primo Maestro che ora non posso fare altro che ringraziare per avermi "lanciato lontano da sé" rendendomi più libera; in questo modo anche se con grande fatica sono riuscita un po' a crescere, a vedere altri alberi, trovare altri Maestri consapevoli o non del loro ruolo, proseguire nel mio cammino di studio e ricerca, essere qui ed incontrare tutti voi. Grazie Maestro Joythi!





Calendario

I CORSI YOGA SETTIMANALI - JOYTINAT GENOVA

Si effettuano ancora per il mese di Giugno - la durata delle lezioni è di un'ora e mezza.

<i>Giorni</i>	<i>Ore</i>
Martedì e giovedì (Corso Hatha Yoga)	18.00 / 19.30
Mer.: Meditazione + Satsang (Ingresso libero per i soci)	19.00 / 20.00
Yoga terapia, Consulenza Ayurvedica, Nome Mantra, Yoga per gravidanza	Appuntamenti individuali



Programma 2001

GIUGNO 2001

- 31 maggio/03-GENOVA Abyangam
(4° livello - gr. "Autunno")
06 - MILANO Yoga
09/10 - MILANO Anatomia/fisiol.
11/12 - CATANZARO
Yoga + Ayurveda
13/15 - NAPOLI Abyangam
16/17 - MILANO Ayurveda
20 - MILANO Yoga
22 - GENOVA: ESAMI!

23 / 24 giugno : Joytinat 2001

Convegno Internazionale Ayurveda

- 27 - MILANO Yoga

LUGLIO 2001

Vacanze Benessere a Col Perrer (Belluno)

- 7/14 - **Abyangam**
14/21- **Panchakarma**
21/28- **Panchanga Yoga**

AGOSTO 2001

Il centro chiude e
vi augura buon riposo !!!

SETTEMBRE 2001

GENOVA

- 19 - Corso introduttivo "autunno"
29 - Dimostrazione massaggio ayurvedico

OTTOBRE 2001

- 3 - MILANO
9 - MILANO
13/14 -GENOVA Ayurveda e Yogaterapia
20/21 -MILANO Ayurveda I
25/28 -GENOVA Abyangam Autunno I
31 - GENOVA Fine Corso introduttivo

NOVEMBRE 2001

- 9/10 - Università di VENEZIA Conferenza
11/12- MILANO Abyangam I
17/18- MILANO Ayurveda II
24/25- GENOVA Ayurveda I

DICEMBRE 2001

- 2/3- MILANO Abyangam II
13/16- GENOVA Abyangam Autunno II
22/23- MILANO Ayurveda III

...2002

DATE CORSI DI ABYANGAM - sede di GENOVA

PRESENTAZIONI DEI CORSI:
Sabato 29 Set. e Sabato 9 Feb.
ore 15-17

Gruppo "AUTUNNO":
4 stage di 4 giorni ciascuno
1° stage: 25-28 OTT.
2° stage: 13-16 DIC.
3° stage: 07-10 MAR.
4° stage: 09-12 MAG.

Gruppo "PRIMAVERA":
4 stage di 4 giorni ciascuno
1° stage: 21-24 FEB.
2° stage: 21-24 MAR.
3° stage: 18-21 APR.
4° stage: 23-26 MAG.

Gruppo "WEEK-END":
6 stage di 2 giorni ciascun più stage
finale di 4 giorni con il Maestro
17/18 Nov.
15/16 DIC.
19/20 GEN.
16/17 FEB.
16/17 MAR.
13/14 APR.
dal 6 al 9 GIU. 2002

Gruppo "POMERIGGIO":
32 lezioni pomeridiane più stage finale
di 4 giorni con il Maestro
tutti i lunedì ore 14.30-17.30 con inizio
il 1° OTT. e Stage dal 6 al 9 GIU. 2002
Gruppo "SERA":
32 lezioni serali più stage finale di 4
giorni con il Maestro
tutti i lunedì ore 18.30-21.30 con inizio
il 1° OTT. e Stage dal 6 al 9 GIU. 2002

CORSO DI ABYANGAM - sede di MILANO:

10-11 Nov. 1-2 Dic. 19-20 Gen.
16-17 Feb. 16-17 Marzo

13-14 Apr. 4-5 Mag. 1-2 Giu.

CORSO DI OPERATORE AYURVEDA:

Sede di Genova:
13-14 Ott. 24-25 Nov. 5-6
Gen.
2-3 Feb. 2-3 Mar. 6-7 Apr.
18-19 Mag. 15-16 Giu.

Sede di Milano:
20-21 Ott. 17-18 Nov. 22-23 Dic.
26-27 Gen. 9-10 Feb. 9-10
Mar.
20-21 Apr. 22-23 Giu.

CORSO DI ANATOMIA & FISIOLOGIA:

2-3 Feb. 2-3 Mar. 6-7 Apr.
18-19 Mag. 15-16 Giu.

INCONTRO ESAME: 20 SETTEMBRE 2002

CONFERENZA INTERNAZIONALE DI AYURVEDA: 21-22 SETTEMBRE 2002

VACANZE RESIDENZIALI 2002:

"ABYANGAM" : dal 7 al 14 Luglio
"PANCHAKARMA - RASAYANA" : dal
14 al 21 Luglio
"PANCHANGA YOGA" : dal 21 al 28
Luglio

CORSO INTRODUTTIVO DI ABYANGAM - SEDE DI GENOVA

10 incontri serali il mercoledì dalle 19.00
alle 22.00
Gruppo "INTRODUTTIVO AUTUNNO"
Inizio 19/09 /2001, fine 31/10/2001

SOCI SOSTENITORI E DIPLOMATI DEL CENTRO JOYTINAT

**I soci sostenitori sono tutelati da apposita assicurazione.
I diplomati sostenitori svolgono attività come operatori della salute.**

- ALESSANDRIA** - Paola Bordone, Via Castello, 20 – Ottiglio. Tel. 0347/6821060
- ANCONA** - Enrica Dini, Via Torre, 54 - Cupramontana. Tel. 0347/4051937
- ASTI** - Giuseppe Parodi, Via S. Anna, 28 – Rocca D'Arazzo. Tel. 0141/408286
- BARI** - Fabio Basalisco, Via G. Petroni, 113 A. Tel. 080-5022938
- BELLUNO-** Giovanni Dal Pont, Piazza San G. Bosco, 19. Tel. 0437/32670
- BERGAMO** - Andrea Parimbelli, Via Cav. di Vitt. Veneto, 6 - Stezzano. Tel. 035/591662
- Grazia Rota, Via Caravaggio, 1 - Zanica. Tel. 035/672052
- Raffaella Dotti, Via Caravaggio, 1 - Zanica. Tel. 035/670221
- BOLZANO** - Bruno Erschbamer, Via Siegmund Schwarz, 34 – Vilpiano. Tel. 0471/678489
- CAMPOBASSO** - Barbara Giannantonio, Via Lombardia, 6. Tel. 0874-698412
- CATANIA** - Clelia Costanzo, Via Piedimonte, 15. Tel. 095/505185
- Massimo Cappello, Via Acquedotto Greco, 225/B. Tel. 095/362078
- CATANZARO** - Rosaria Parentela, Via Nausicaa, 14 - Catanzaro Lido. Tel. 0961/391058
- COMO** - Carla Lamperti, Via Roma, 2 - Tavernerio. Tel. 031/421179
- Gabriella Calciolari, Salita dei Cappuccini, 18. Tel. 031/302170
- Maria Lucia Galli, Via del Cavalluccio, 26 – Carimate. Tel. 031/790610
- Marta Vidoni, Via Borgovico, 177. Tel. 031/570309
- Miriam Zonta, Via Garibaldi, 25 – Montano Lucino. Tel. 031/470541
- FIRENZE** - Filomena D'Agostino, Via Dogali, 8. Tel. 055/574648
- Stefania Micol, Via Rubieri, 4. Tel. 055-678315
- GENOVA** - Alessandro Parodi, Via Rebora, 2 – Campomorone. Tel. 010-790320
- Anna Parodi, Via E. Lucarno, 61/10. Tel. 010-809410
- Annalisa Balestrino, Vico Malatti, 8/9. Tel. 010-2467351
- Antonetta Crisci, Via Villini Negrone, 10/34. Tel. 010-6980224
- Enrica Boselli, Via Geminiano 14/4 scala D. Tel. 010-7409265
- Ester Dapiran, Via Fabrizi, 8/14. Tel. 010-3731866
- Federica Valenti, Via Fereggiano, 91. Tel. 010-8328561
- Fiamma Parazzi, Salita San Rocco, 15A/5. Tel. 010-232387
- Francesca Loddo, Via Sapri, 28/47. Tel. 010-211617
- Giancarla Carrara, Via Nizza, 6/1. Tel. 010-3625386
- Gino Coletta, Via Alizeri, 12-14R. Tel. 010-2758575
- Giorgio Garifo, Via Aurelia, 5/3. Tel. 010-3724310
- Giovanni (Nanni) Borsellino, Via Flora, 4/3. Tel. 010-319073
- Giovanni Zafettieri, Via C. Montanari, 7/26. Tel. 010-501800
- Giulia Galliani, Via Inipreti, 27/4 - Arenzano. Tel. 010-9133713
- Hildegard Lutz, Via Montà, 24/7 – Arenzano. Tel. 010-9110924
- Igor Aristesi, Via Napoli, 13/18. Tel. 010-214342
- Joseph C.Costa, Via De Paoli, 14. Tel. 010/355856
- Laura Pinoschi, Via Soliman, 6 A/5. Tel. 010-6041798
- Maria Cristina Bruzzone, Via Barbareschi, 233/30. Tel. 010-581533
- Patrizia Cordone, Via Campo di Tiro, 4/19. Tel. 010-780405
- Rada Novakovic, Via S. Schiaffino, 11/14. Tel. 010-73990520
- Roberta Borgogno, Via Stallo, 4. Tel. 010-2471222
- Roberto Baggiani, Via Polleri, 3/5 B. Tel. 010-5782390
- Roberto Rossini, Sal. Sup. Rondinella, 6. Tel. 010-2475618
- Rosella Mellano, Via Pagano Doria, 9/6. Tel. 010-261669
- Sandra Fernandez, Via Zignano, 20/19 – Rapallo. Tel. 0339-8606066
- Stefania Bisso, V.le V.C. Bracelli, 36/9. Tel. 010-825641
- Stefania Chiocca, Via Balestrazzi, 17/2. Tel. 010-233345
- Umberta Lenzi, Via F. Corridoni, 2D/5. Tel. 010-3620631
- Valeria Costa, Lungomare di Pegli, 32/4. Tel. 010-691243

-
- GORIZIA - Federica Turus, Via Friuli, 6 - San Lorenzo. Tel. 0481/80186
- Lucia Hrovatin c/o "Estetica Lucia", Via del Santo, 60. Tel. 0481/530377
- Marta Crasnich, Via Mazzini, 52 - Capriva. Tel. 0481/82605
- Mitja Rupel, Via della Bona. Tel. 0481/30835
- Nida Furlan, Via Gibelli, 18/2. Tel. 0481/34740
- Paloma Laurenti, Via San Michele, 79. Tel. 0481/21884
- GROSSETO - Gisella Salvatici, Via Capodistria, 43. Tel. 0564/457152
- IMPERIA - Biancamaria Ultimare, Via Garibaldi, 26 - Chiusavecchia. Tel. 0183/52789
- Cinzia Rava, Via Orenghi, 8 - Dolcedo. Tel. 0183/280662
- Rita Ultimare, Via Garibaldi, 29 - Chiusavecchia. Tel. 0183/52715
- L'AQUILA - Letizia Grassi, Corso Plistia, 16 - Pescasseroli. Tel. 0863/91926
- LA SPEZIA - Alexia Nappi, Via Istria, 8. Tel. 0347/3739576
- LECCO - Maria Teresa Tonelli, Via Lariana, 17 A - Colle Brianza. Tel. 039/9260305
- LIVORNO - Anna Maria Pecchia, Via Della Pace, 32 - Venturina. Tel. 0565-852019
- Patrizia Osimani, Via degli Scarronzoni, 1. Tel. 0586-505832
- LUCCA - Ambra Da Prato, Via P. Tabarrani, 82 - Camaione. Tel. 0584-981277
- MILANO - Andrea Bertetich, Via Mazzini, 20 - Muggiò. Tel. 039/2780190
- Antonella Bruno, Via Roma, 49A - Solaro. Tel. 0338/3668643
- Concetta Silva Faletra, Via Sauli, 11. Tel. 0347/6155155
- Elena Suma c/o Centro JOYTINAT - MILANO
- Franca Falco, Via Vicinale del Merè, 8 - Seregno. Tel. 0362/327469
- Giorgio Andrusiani, Via Matteotti, 11 - S. Donato Milanese. Tel. 02/55603225
- 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
- Lucia Locatelli, c/o Centro JOYTINAT - MILANO
- Marco Castelli, Via Vittoria Colonna, 10. Tel. 02-466924
- Maria Grazia Maffioletti, Via Ampere, 9. Tel. 0347/2286140
- Maria Rita Zerenga, Via L. Bertelli, 16. Tel. 02/26111630
- Marina Togni, Via Porro Lambertenghi, 18. Tel. 02/6070664
- Marino Barufaldi, Via Mecenate, 103. Tel. 02/5060928
- Mariuccia Fusi, Via Cadorna, 4 - Ceriano Laghetto.
- Pietro Carrozzini, Via Pacinotti, 23/A - Monza. Tel. 039/2001923
- Riccardo Giovanardi, via L. Ariosto, 9/B - Vimodrone. Tel. 02/2650165
- Rossella Parente, Via Norvegia, 23 - Cologno Monzese. Tel. 02/2531504
- Serena Varsi, Via Bergognone, 31. Tel. 02/8323100
- Silvana Minniti c/o "Galatea" Via Re Umberto, 6A - Lainate. Tel. 02/9373623
- NAPOLI - Assunta La Noce, Via Consalvo Carelli, 8 - Vomero. Tel. 081/5584510
- Anka Pirs Lucignano, Via Spezzata Tramvai, 1 - Pozzuoli. Tel. 081/5266533
- Carmen Fiammetta Petri, P.co Comola Ricci, 40. Tel. 081/649849
- Centro ARCOBALENO Fiammeggiante, Vico San Pietro a Maiella, 6. Tel. 081/455026
- Flora Rusciano, Via Campegna, 76. Tel. 081/5934952
- Francesca Russo, Via Sambuco, 9 sc. C - Ponticelli. Tel. 081/7744983
- Francesco De Martino, Vico Cantinelle, 4 - Anacapri. Tel. 081/8372598
- Gabriella Lanzo, Via 4 Orologi, 29A - Ercolano. Tel. 081/7395616
- Gennaro Varriale, Via Arenaccia, 248. Tel. 081/7515180
- Maria Stella Carta, Corso V. Emanuele, 578. Tel. 081/404640
- Mario Somma, Via Croce Rossa, 3. Tel. 0348/3862049
- Nicoletta Liguori, Via Caravaggio, 45. Tel. 081/644071
- Rosaria Muro, Via P. Ragnisco, 22. Tel. 081/3030008
- Salvatore Vitale, C.so L. Manzi, 24 - Casamicciola Terme. Tel. 081/984050
- NOVARA - Marco Angeli, Via De Gasperi, 17 - Arona. Tel. 0322/240311
- Marina Genzini, Via De Gasperi, 17 - Arona. Tel. 0322/240311
- PADOVA - Antonella Biasiolo, Via Monti, 9. Tel. 049/693079
- Cornelia Martinelli, Via Newton, 30. Tel. 049/8686075
- Grazia Loi, Via Cerato, 1 bis. Tel. 049/8757640
- Nadia Pulze, Via Navagero, 14. Tel. 049/851343
- Paola Bovo, Via P. Barozzi, 16. Tel. 049/8071804

-
- Patrizia Chiaro, Via Montanari, 4. Tel. 049/8716059
 - Valentina Lucchini, Via Col Moschin, 1. Tel. 049/693493
 - Valeria Lionello, Via Eraclea, 12. Tel. 049/684187
 - PALERMO - Alessandra Troia, Via dei Nebrodi, 102. Tel. 091/514064
 - Alessandro Puccio, c/o Associaz. Ananda, Via Felice, 16. Tel. 091-203688
 - PAVIA - Federica Maestri, Via Isella, 91 – Gambolò. Tel. 0349/6618175
 - Maria D'Amico, Via Raffaello, 12 - Vigevano. Tel. 0381/690435
 - PERUGIA - Erika Di Bitonto, Via S. Quasimodo, 23/3 – Ellera Corciano. Tel. 075/5170418
 - Sara Meesoma, Via g. Matteotti, 10 – Ellera Umbra. Tel. 075/5179720
 - PIACENZA - Carmen Tosto, Via Quartazzola, 102. Tel. 0523/779418
 - PISA - Lorella Bonsignori, Via Poggiarellini, 13 – Terricciola. Tel. 0587-658376
 - ROMA - Centro RAJA YOGA, Via G. Carini, 32. Tel. 06/7022737
 - Cinzia Osimani, Via Costantino, 41. Tel. 06/5412004
 - SALERNO - Giulia Martone, Via Vitiello, 4 - Scafati. Tel. 081/8633131
 - Massimo Capuano, Via De Gasperi, 33 – Cava dei Tirreni. Tel. 089/467320
 - SAVONA - Andreina Massone, C.so Europa, 5/14 – Loano. Tel. 0347-0902735
 - Sapienza Oldano, c/o Hotel Villa Ada, Via Genova, 4 – Finale Ligure. Tel. 019/601611
 - TORINO - Gabriella Molino Laserba, Via Di Nanni, 110. Tel. 011/3825377
 - Lucia Andreone, Via G. Casalis, 24. Tel. 011/7761713
 - Mariangela Novello, C.so Regina Margherita, 86. Tel. 011/4369157
 - Riccardo Caron, Via Boston, 12. Tel. 011/3294924
 - TRENTO - Daniele Campestrin, Fraz. Campestrini, 1 – Torcegno. Tel. 0461/766412
 - TRIESTE - Anna Rocco, Via C. Rossi, 14/5. Tel. 040/830640
 - Barbara De Grassi, Via Carsia, 1. Tel. 040/307556
 - Carla Fiegl, Via Lamarmora, 12. Tel. 040/391819
 - Eva Viti, Via Pirano, 12. Tel. 040/814430
 - Gina Maria Visotto, Via Lonza, 2. Tel. 040/394971
 - Loretta Verregnassi, Via Mantegna, 4. Tel. 040/942783
 - Mara Codarin, Via Valerio, 122. Tel. 040-55466
 - Serenella Fiegl, Via Lamarmora, 12. Tel. 040/396417
 - Silvia Obad, Via Timeus, 8. Tel. 040/367163
 - Siro Cannarella, Via Dei Giaggioli, 1. Tel. 0432/416701
 - Teodora Rojac, Via F.lli Rosselli, 3. Tel. 040/280153
 - Tiziana Roselli, Via De Jenner, 6. Tel. 040/824895
 - Valentino Jogan, Via Alpi Giulie, 15. Tel. 040/828741
 - Vanna Viezzoli, Via Franca, 6. Tel. 040/301455
 - UDINE - Erika Tomasino, Via Versa, 33. Tel. 0432/522095
 - Gianna Gorza, Via Martignacco, 105/3. Tel. 0432/402907
 - VARESE - Alessandra Costantini, V.le Ticino, 95 – Gavirate. Tel. 0332/744619
 - Alma Bosoni, Via XXV Aprile, 24 – Gavirate. Tel. 0332/745774
 - Victor Volontè, Via A. Volta, 103 - Saronno. Tel. 02/96701848
 - VENEZIA - Annunziata Casson, Viale Tirreno, 90 - Sottomarina. Tel. 041/4967192
 - Diana Bullo, Cannaregio, 20/73. Tel. 041/5242271
 - VERONA - Bernardo Piemonte, Via Monte Tenda, 7. Tel. 0347/4414557
 - Giovanna Failoni, Via Calderara, 4. Tel. 045/572949
 - Gianfrancesco Orlandi, Via Roveggia, 90. Tel. 045/502020
 - VICENZA - Agnese Pa'lkova'cs, Via P. Lioy, 5 – Sandrigo. Tel. 0444/658432
 - Alessandra Bertoncello, Vicolo Bonamigo, 10 – Bassano del Grappa. Tel. 0444/514363
 - Antonio Gasparin, Via dei Bronzi, 20 – Marano Vicentino. Tel. 0445-623529
 - Caterina Carollo, Via Piazza, 12 – Lugo. Tel. 0445-860238
 - Dusolina Garlatti, Via Pergoletta, 226. Tel. 0444/530086
 - Emiliana Dani, Via Marconi, 73 – Thiene. Tel. 0445-364234
 - Gilda Nodinelli, Via Paolo Lioy, 5 – Sandrigo. Tel. 0444/658432
 - Giuseppina Crestani, Via Roveredo Alto, 31 – Marostica. Tel. 0348-7485773
 - Ivana Orso, Via Roccolo Carli, 1 – Marostica. Tel. 0347-6178691
 - Ivana Pigato, Via Vulcano, 1. Tel. 0444/240202
 - Laura Franceschini, Via Masini, 1 C. Tel. 0444/571566
 - Maria Cimento, Via C. Colombo, 63 – Schio. Tel. 0445/521094

- Paola Zordan, Via Libertà, 41 - Piovene Rocchette. Tel. 0445/650035
- Patricia Erndt, Via Panica, 74 – Marostica. Tel. 0424-73033
- Roberta Sottoriva, Via Maso Ciscato, 6/A – Schio. Tel. 0445-530761

SVIZZERA:

- Leila Brisig, Via Zorzi, 23 – LUGANO. Tel. 0041/91/9942373
- Rosangela Simoni, V. Linoleum, 28 – GIUBIASCO -TC. Tel. 0041/91/8574163
- Walter Baroffio, Croix Federale, 23 A - LA CHAUX DE FONDS. Tel. 0041/32/9689737



La scuola Joytinat è una espressione di Ayurveda che organizza corsi di formazione professionale, conferenze, soggiorni di studio e pratica e corsi culturali, con sede in Genova, Milano, Trieste e altre città italiane.

La scuola **Joytinat, International College of Ayurveda (JICA)**, che da più di 15 anni opera in Italia nel campo della cura olistica, dà un cordiale benvenuto a tutti Voi che desiderate avvicinarvi alla conoscenza dell'Ayurveda, la "scienza della vita" per mantenere il benessere della mente e del corpo.

La nostra scuola vuole invitarVi a crescere nella conoscenza dell'Ayurveda insieme con il maestro Vaidya *Swami Joythimayananda*, e il suo **metodo "Joytinat"**.

Il nostro scopo è dare a tutti coloro che lo desiderano una conoscenza profonda nell'Ayurveda e in tutte le discipline ad essa collegate, dal massaggio alla Yoga-terapia, formando operatori della salute e anche medici specializzati in Ayurveda.

Desideriamo diffondere con la più alta qualità in Europa la plurimillennaria scienza indiana del benessere, formando persone con la più ampia competenza per praticarla.

Per maggiori informazioni non esitate a contattarci: saremo lieti di darVi tutte le informazioni e inviarVi i programmi dettagliati!

Sede madre:

JOYTINAT, Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA. Tel./Fax 010-2758507

www.joytinat.it

e-mail: info@joytinat.it

- JOYTINAT MILANO, Via G. Colombo 81/A. Tel. 02-70633908
- JOYTINAT TRIESTE, Via F. Venezian, 20. Tel. 040-3220384