



# Joytinat®

*Giornale Della Cultura Indiana*

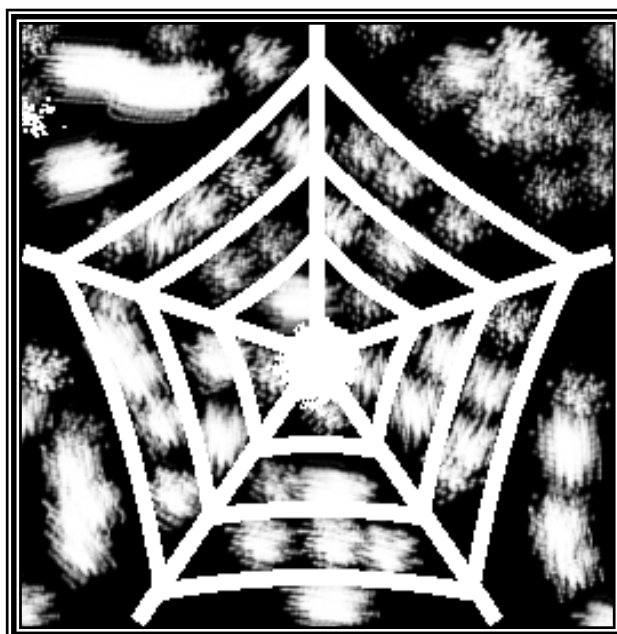
NUMERO – 10

SETTEMBRE 2001

YOGA  
AYURVEDA  
FILOSOFIA  
SIDDHA  
DIETÀ

---

Quello senza desideri è libero  
Gli altri legati senza libertà



**Sono il Dharma  
Impegnato nei  
doveri  
Non nel volere**

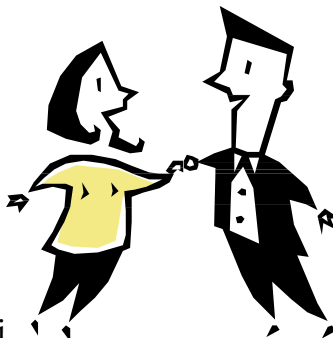
Pubblicazione: Joytinat - Via Balbi, 33/29 – 16126 – Genova  
Tel/Fax – 0102758507 e-mail: [joytinat@libero.it](mailto:joytinat@libero.it) [www.joytinat.it](http://www.joytinat.it)



# Possiamo

Vorrei sentirti senza rattristarmi

Vorrei stimarti senza valutarti



Vorrei aiutarti senza criticarti

Vorrei vederti senza litigarsi

Vorrei darti senza aspettarti

Vorrei amarti senza attaccarti

Se ricevo lo stesso da te

Allora possiamo incontrarci presto

Sorrido o piango dipende da me

Condividiamo come così siamo

Vorrei accompagnarti senza vincolarti

Vorrei comunicarti senza comandarti

Vorrei informarti senza lamentarti

Vorrei emozionarti senza offenderti

Vorrei rispettarci senza richiederti

Vorrei occuparmi di te senza obbligarti

Se ricevo lo stesso da te

Allora possiamo incontrarci presto

Sorrido o piango dipende da me

Condividiamo come così siamo



## Editoriale

### LA GUERRA

*La violenza è sinonimo di ego sciocco.*

*La guerra o il terrorismo o qualunque violenza sono portatrici di sofferenza, non è possibile fermarla con un'altra violenza. L'unica via è quella di seguire il proprio dovere che nella cultura indiana chiamano il "Dharma".*

*Seguire il proprio Dharma è una missione nella vita. In questo cammino bisogna guardarsi dentro di se e riuscire a comprendere: il mio ruolo nella mia vita? perché io sto qua? cosa devo portare avanti come un missione? Nella missione ci sarà una ricerca interiore che verrà affrontata come una guerra vera e propria dentro nostro IO.*

*La guerra è come una malattia, produce dolore e sofferenza e deve essere curata attraverso una prevenzione, che deve essere coltivata giorno dopo giorno. Ogni malattia ha la sua causa per ammalarsi; e bene curarla e prevenirla. I saggi cercano di capire le cause che hanno sviluppato la malattia e superarle. La guerra provoca ulteriori guerre e disarmonia. Non è possibile eliminare la violenza attraverso un'altra violenza. La violenza è rappresentata da quegli uomini che hanno l'obiettivo di "far male agli altri" mettendo in evidenza il proprio io, il loro potere e ignoranza. Prevenire la violenza di alcuni uomini significa curarli eliminando io, potere e ignoranza! Per ottenere tutto questo c'è bisogno di impegno nel "DOVERE" non nel VOLERE.*

*Ricerca interiore deve durare tutta la vita con tutta la collettività, per raggiungere una stato "superiore" che comunica interiormente, non attraverso quel potere sciocco, IO inferiore, che molti uomini utilizzano.*

*Concludo dicendo che se l'obiettivo della collettività è la pace tra i popoli e tra noi stessi la via da seguire è quella del DHARMA, cioè del proprio dovere:*

- *Agire, passare all'azione, aprendo una ricerca interiore profonda e duratura;*
- *Pregare per chi ha sofferto in passato di violenze ingiuste;*
- *Meditare giorno dopo giorno per quegli uomini che, sfortunatamente, confondono la pace con la violenza.*

### SETTEMBRE 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, E. Lugano.**

**Disegni ed illustrazioni:**

**Joythi, G. Cencetti, M. Iacob, E. Saccardin**

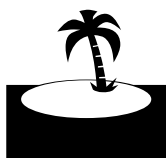
**Stampato da:**

**Grafiche Fassicom Genova, maggio 2001**

*Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita*

### SOMMARIO

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>Poesia</b>                    | <b>2</b>  |
| <b>Editoriale</b>                | <b>3</b>  |
| <b>Il Messaggio del Maestro</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Lezione di Ayurveda</b>       | <b>6</b>  |
| <b>Prodotti Ayurvedici</b>       | <b>8</b>  |
| <b>Meditazione</b>               | <b>7</b>  |
| <b>Ricetta</b>                   | <b>10</b> |
| <b>Malattie e Prevenzione</b>    | <b>12</b> |
| <b>Yoga</b>                      | <b>13</b> |
| <b>Convegno Joytinat 2001</b>    | <b>15</b> |
| <b>NYM (NomeYantraMantra)</b>    | <b>23</b> |
| <b>Non per Ridere</b>            | <b>25</b> |
| <b>Attività del Centro</b>       | <b>26</b> |
| <b>Corsi di formazione</b>       | <b>27</b> |
| <b>Corsi residenziali</b>        | <b>13</b> |
| <b>Soci Sostenitori Joytinat</b> | <b>30</b> |
| <b>Calendario</b>                | <b>32</b> |



## Il Messaggio del Maestro

UN PRINCIPIO PER TE



### RICORDIAMO IL PRINCIPIO

Ogni volta che compiamo una pratica dobbiamo ricordare che essa si basa su un principio il quale a sua volta deriva da una filosofia: ne consegue quindi che la filosofia, i principi e la pratica sono sempre correlati. Per eseguire efficacemente una pratica dobbiamo conoscerne i principi e anche la filosofia a cui essa fa riferimento, solo così essa è completa, è perfetta, altrimenti si corre il rischio di commettere degli errori. In qualsiasi disciplina, spirituale, politica, economia o sociale, se ci prefissiamo uno scopo, per raggiungerlo seguiamo un principio, che è sempre importante conoscere e comprendere.



### NON FARE

#### MALE AGLI ALTRI

Fortifichiamo noi stessi per affrontare gli altri e tollerare. Perseguire la non violenza è un principio, non fare male agli altri è una pratica. Un principio fondamentale va seguito per raggiungere uno scopo finale. Per non fare male agli altri bisogna essere forte. Se siamo forti non procuriamo danno ai nostri simili, se siamo deboli inevitabilmente li danneggiamo. È un comportamento comune. Fortifichiamo noi stessi in modo da poter affrontare l'altro, controllare la sua forza, tollerarla! Ogni nostro allenamento, ogni nostra pratica, deve essere sempre svolta per fortificare. L'Ayurveda insegna come

fortificare se stessi attraverso l'autodisciplina.

Ayurveda significa "conoscenza della vita", è un sistema che cura l'uomo attraverso una conoscenza che è stata sperimentata nel passato. Si può dire semplicemente che la conoscenza di base dell'Ayurveda mira a sottolineare l'importanza di avere uno scopo. L'obiettivo si suddivide in uno scopo finale e uno scopo temporaneo. Qual è lo scopo finale? Anche se lo conosciamo, spesso non lo ricordiamo: invece in ogni azione, in ogni pratica, dobbiamo ricordare sempre il nostro scopo finale. Si agisce con uno scopo temporaneo per arrivare allo scopo finale, quindi è bene averlo sempre presente.

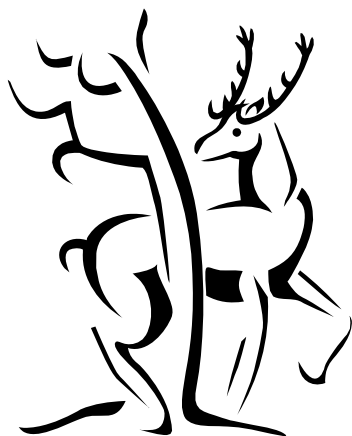
### LIBERTÀ



Moksha, liberazione, dovrebbe essere lo scopo finale di ogni uomo. Ma che cosa e da che cosa ci dobbiamo liberare? Per capirlo basta semplicemente trovare l'opposto della parola liberazione. Il termine di significato contrario è "occupazione". Liberazione? Occupazione! Infatti tutti noi siamo "occupati" e quindi, in qualche modo, ci dobbiamo disoccupare. Mentre politicamente e socialmente ci preoccupiamo di essere disoccupati e aspiriamo tutti ad avere un'occupazione, a livello spirituale il nostro scopo finale è di "disoccuparci" cioè liberarci. E che cosa si intende con liberazione? Farò un esempio pratico. In Italia io viaggio tanto in treno. A volte, andando in treno, cerco un posto a sedere. "Libero?". Se gli altri passeggeri dicono di sì e in quel posto non vedo niente, è disponibile per essere occupato. Se invece vedo qualcosa significa che è già occupato, noto sempre un libro o qualcos'altro sul sedile. Quindi non è necessario crearsi intellettualmente un'idea di liberazione. In un certo senso liberazione vuol dire nulla, ma nulla è anche uguale a "pieno". Se tu vedi il pieno, non vedi il vuoto. Tu non vedi vuoto, vuol dire che è pieno. Uno zero è uguale ad un altro zero. Il pieno lo diciamo anche zero, il nulla anche lo diciamo zero. Moksha significa libertà, essere in tutte le possibilità.

*Per raggiungere lo scopo finale, dobbiamo perseguire uno scopo temporaneo che è il benessere, la salute fisica e mentale. Quando siamo forti e sani, le energie sono in buon equilibrio. L'energia ha due aspetti contrari: un'energia tira, un'energia spinge.... Deve*

*esserci un'armonia tra queste due polarità nella vita muovendo, nutrendo e riposando. Dare e ricevere in armonia rende equilibrio. Quando raggiungiamo questo equilibrio siamo in forma e percepiamo il libertà.*



*Ciao ! come stai? spero tu stia bene e che ti sia curato un po' e rilassato, nonostante tutti i tuoi impegni!*

*Oggi io non sto troppo bene... Ma con un po' di yoga e di attenzione all'alimentazione mi sono un bel po' ripresa durante la giornata.. Sta sera vado a letto presto così domani sarò bella riposata e di nuovo in formissima!*

*Prima ti avevo chiamato, non so chi mi ha risposto. Tu impegnata come sempre, insomma!*

*La scusa per aver chiamato è che volevo sapere come era andata ieri...*

*Il motivo reale, invece, è che volevo sentirti. Mi manchi molto.. tu, i tuoi occhi, i nostri discorsi, le tue mani..*

*Il destino è strano e curioso.. attraverso un tocco ci siamo*

*riconosciuti.. e mi pare di conoscerti da sempre.. è come se stessimo riprendendo le cose da un punto in cui le avevamo lasciate molto tempo fa.. Ed ora che ci siamo ritrovati dobbiamo darci libertà.. non importa cosa c'è attorno a noi. Quello che importa e che ci siamo, insieme, in questo esatto istante..E il tempo si cancella, i corpi perdono le forme.. Le anime si fondono, lo spazio si profuma.. Tutto quello che è realtà non esiste più.. Amiamo in uno spazio , senza misure, senza tempo, nè forma..*

*Rimaniamo noi, persi in un'unica energia, guidati in questo viaggio solo dalle nostre sensazioni, dai nostri sentimenti.. E i sentimenti, tu lo sai, sono infiniti ti.. esistono al di là del tempo, dello spazio, del corpo.. Sarà per quello che ci siamo cercati? Non lo so.. Ma sento di volerti stare vicino.*

*L'altro giorno mi hai detto di mantenere la salute, per me era naturale. Troppe circostanze sfavorevoli.. Ma intanto dobbiamo dare libertà, è una cosa bella, saggia e pura.*

*Non si fa del male se si ama qualcuno, se ci si dona all'altro..*

*Dicono che i sentimenti vengano dal cuore.. ma è sbagliato. Il cuore non può contenere qualcosa di impalpabile, di non fisico. I sentimenti sono eterei, impalpabili, esistono solo nella nostra anima..*

*Sono senza limite, senza età, senza sesso..*

*E allora perché non esprimerli??*

*Bah..Ora tu .....*

*Io sono qui a scriverti tutte le cose che mi frullano in testa..*

*Forse è meglio che scenda a prendere una tisana e che vada a letto..*

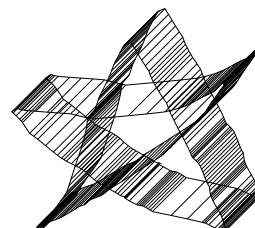
*Almeno così la smetto di pensare e io mi riposo!!*

*Vabè.. ora vado..*

*Ti raccomando . Non stressarti troppo..*

*Anche tu sei umano!*

*Un bacione grosso.*



# Ayurveda

LEZIONE - 9

## FASI NELLA CREAZIONE DELL'UNIVERSO:

### 1 - Prima fase: Purusha e Prakruti uniscono. Allora nacque il Mahat.

Quando "Purusha e Prakruti" si mettono assieme, a causa della proprietà catalisi o stimolante di Purusha, il normale stato equilibrato di Triguna in Prakruti (cioè Satva, Raja e Tama) venne disturbato. Perciò la porzione "Raja" di Prakruti divenne attiva. Con l'effetto creativo e stimolante di "Rajoguna", il "Satva-guna" nel Prakruti si sviluppò e il Principio Mahat, avendo qualità di Satvaguna, cioè la conoscenza o l'intelletto, luce o luminosità e minutezza, ebbe origine da Prakruti.

### 2 - Seconda fase Ahamkar nacque dal Mahat.

Per prima cosa "Satvaguna" in Mahat dominò allora, secondo "Rajoguna" e finalmente Tamoguna in dominanza. Quindi dal principio "Mahat" sorse "Ahankar" (consapevolezza del sè), avendo proprietà di Triguna. Satva, Raja e Tama.

### 3 - Terza fase dal Ahamkar nacque il corpo sottile.

Come precedentemente affermato, Ahankar è di tre tipi. Satvik, Rajasik e Tamasik.

(4) I cinque sensi dell'udito, tocco, visione, gusto, odore erano prodotti predominantemente da "Satvik Ahankara" essendo incitati da Rajasik Ahankara.

(ii) I cinque sottili organi d'azione – situati nei centri, controllando le azioni di linguaggio, mani, piedi, ano e organi sessuali (nel maschio e nella femmina) e che essi stessi sono controllati dai 5 Vatadosha cioè i componenti di Prana, Udana, Vyaana, Samana e Apana del sistema nervoso rispettivamente, originò predominantemente da "Rajasik Ahankara"!

(iii) La mente, che ha entrambi i componenti motorie e sensoriali (e così chiamati come Ubhayendriya) ebbero origine da Satvik e Rajasik Ahankara.

(iv) I cinque Tanmatras per esempio "i cinque minuti elementi di base" cioè Suono (Shabda), Tocco, (parsa), Apparenza (Rooop), Gusto (Rasa) e Odore (Gandha)

ebbero origine da Tamasika o Bhootadi Ahankara, essendo incitati da Rajasik Ahankar.

(v) Alla fine della terza fase il Corpo Sottile (Sookshma Shareera), composto da 5 sensi, 5 centri motorei, 5 prana, mente, Ahankar e intelletto, che è il principio Mahat nacquero.

### 4 – Quarta fase il corpo grossolano nacque dal corpo sottile

(iv) I cinque organi di senso grossolani cioè Orecchie, Pelle, Occhi, Lingua e Naso ebbero origine dai cinque sensi dell'udito, del tocco, della visione, del gusto e dell'odore rispettivamente.

(ii) Cinque organi motorei grossolani cioè laringe, mani, piedi, ano, pene o vagina, ebbero origine dagli organi sottili, situati nei centri che controllano rispettivamente il lavoro del linguaggio, delle mani, dei piedi, dell'ano e gli organi.

(iii) I cinque primordiali o Pentadi cioè spazio (Aakasha), Aria (Vayu), Energia (Pruthvi) ebbero origine dai 5 Tanmatras per esempio i 5 elementi minuti sottili del suono (Shabda) Tocco (parsa), Apparenza (Rooop), il Gusto (Rasa) ed Odore (Gandha) rispettivamente.

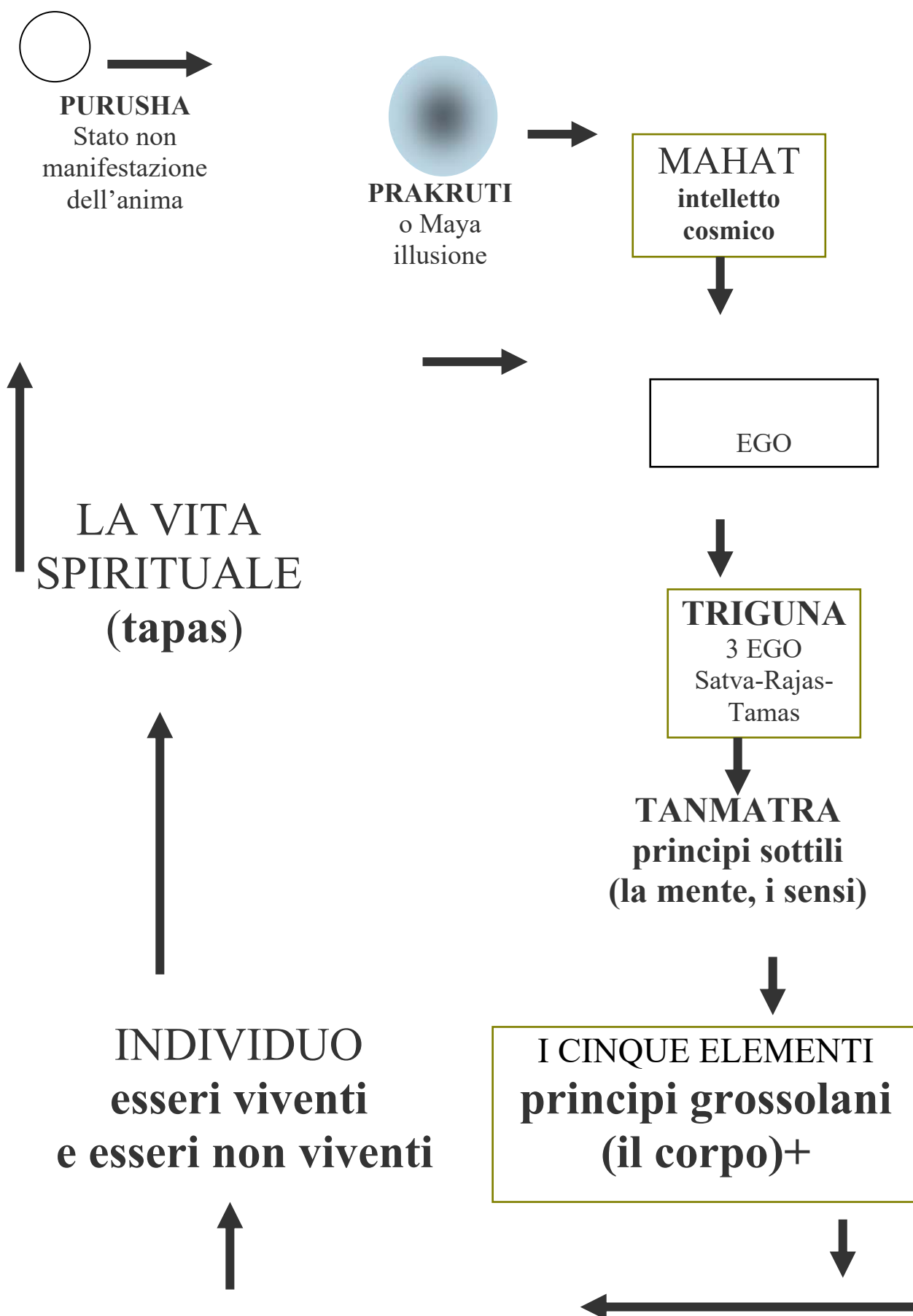
(iv) Il corpo grossolano (Sthool Shareer) che è composto da un corpo sottile (inclusendo i 18 componenti) assieme ai 5 elementi basici o Pentadi fu prodotto alla fine della quarta fase.

### 5 - Quinta fase nacque un individuo con varie combinazioni.

Tutti gli oggetti inanimati o non viventi in questo universo furono creati dalla varietà delle combinazioni in differenti proporzioni delle cinque pentadi per esempio Panchamahabhootas.

Tutti gli animali o gli esseri viventi in questo universo dai microbi all'uomo, furono creati in questa ultima fase dalla varietà di combinazioni, in differenti proporzioni di 5 pentadi o Panchamahabhootas con la mente e il corpo per esempio il principio individuale Purushaa.

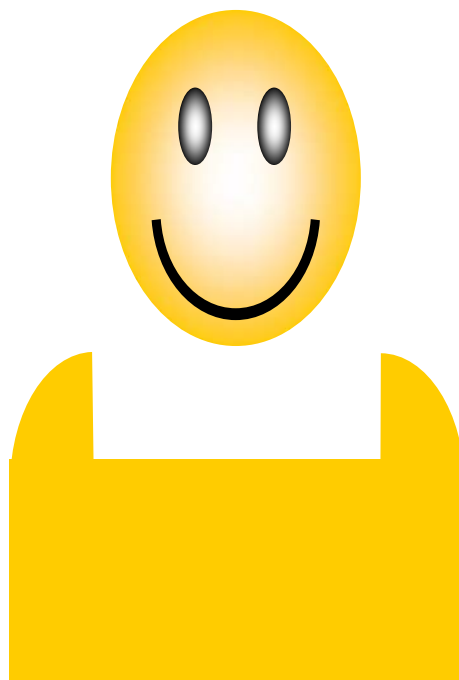




# SORRISO

MI CHIAMO SORRISO  
SONO UN VIRUS CONTAGIOSO

Dicono che sorridere  
è contagioso,  
e si contagia come un'influenza.  
Quando qualcuno mi  
sorrise,  
io pure iniziai a sorridere,  
Camminavo per la strada  
e qualcuno vide il mio sorriso,  
quando mi sorrise mi accorsi  
che lo avevo contagiato.  
Ragionai su questo sorriso  
e mi resi conto  
che valeva la pena  
di sorridere,  
un semplice sorriso, come il mio poteva viaggiare per  
tutto il mondo.



Allora, se in questo momento  
senti che ti spunta un sorriso, non lasciarlo andar via,  
diffondilo rapidamente, fa' sì che diventi un'epidemia e contagia tutto il mondo con la  
positività e il Buon Umore

**Mantieni questo sorriso in movimento, inviandolo ad un  
amico.**

**Tutti abbiamo bisogno di un sorriso!!!**

**Sorridi!!!**

**Aspettiamo i frutti della condivisione di un sorriso!!!**



# CUCINA AYURVEDICA

## LE SPEZIE

In Tamil le spezie si chiamano Karam, che significa “pungente”, la loro energia è calda e la qualità leggera. Anche alcune piante di gusto dolce, ma con intenso aroma, sono considerate spezie, ad esempio il cardamomo e la cannella. Tutte le spezie in generale sono guardiani della salute. I testi antichi dicono che l'eccesso oppure l'abuso delle spezie – che nasce dall'ignoranza – disturba e riduce la qualità della vita. Le spezie si possono usare nei piatti salati e ugualmente in quelli dolci: normalmente il gusto dolce è difficile da digerire, e l'aggiunta delle spezie adatte facilita la sua digestione. Si usano le spezie anche come antidoto e antisettico. Se usiamo più spezie mescolandole insieme, il loro funzionamento diventa più equilibrato e anche più potente.

**Prodotti preparati come miscela di spezie: Masala, Rasam, Sukkunir, Niragada e Vaira**



### Ricetta per 4 persone

Ricetto con verdure pulou

Ingredienti:

- ½ kg riso basmati
- 1 etto carote
- 1 etto fagioloni
- 1 etto porro
- ½ etto di piselli freschi
- 1 etto di cavolfiore
- un pezzetto di cocco fresco
- un pezzetto di zenzero
- un po' di menta
- 2 spicchi di aglio

- 1 cipolla
- 2 cardamomo
- 2 chiodi di garofano
- 1 pezzetto di cannella
- 1 peperoncino verde
- 2 cucchiaini di Ghigruta
- un pizzico di sale
- 50 gr di anacardi

### Preparazione:

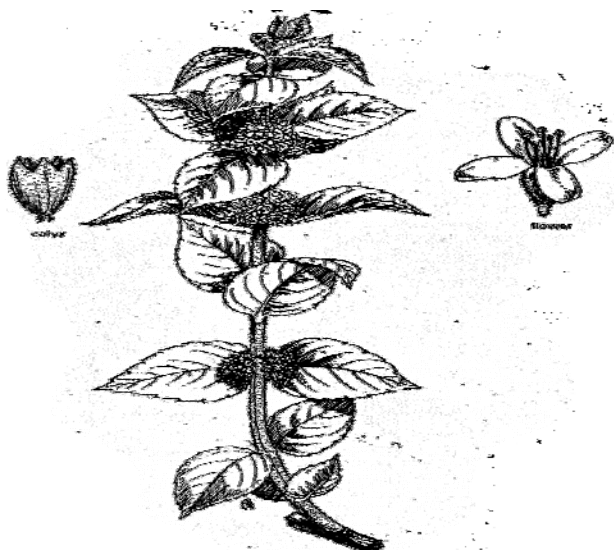
Bagnare i riso per 30 minuti prima di cucinarlo.

Tagliare in piccoli pezzi le verdure e lasciarli a parte. Maccinare tutto insieme: cipolla, zenzero, aglio, cocco, peperoncino verde. Poi scaldare il Ghigruta in una padella e aggiungere ciò che abbiamo macinato precedentemente e farlo rosolare per due minuti; aggiungere le verdure e il sale insieme riso con un litro di l'acqua (1 porzione di riso e 2 porzione di acqua).

Tritare i chiodi di garofano, carote e cannella mescolandoli assieme e cuocere a fuoco lento coprendo la padella per 15- 20 minuti, fino quando l'acqua sia evaporata completamente. A questo punto aggiungere i anacardi e menta tritata dopo di che mescolare in tutto e servite in tavola.

Buon appetito.

## MENTA - PUDINA



Usare il cibo come medicina e medicina come il cibo è uno scopo del Sidda e dell'Ayurveda, che sono sistemi medicinali. La menta è un'erba, si usa facilmente come il cibo e come la medicina naturale. Menta in lingua indiana chiamata Pudina, che significa "rinnova", dà una nuova energia, risveglia la mente e la

### ALCUNE PREPARAZIONI:

#### 1) Decotto di menta:

Far bollire 100 gr di foglie di menta fresca con 2 litri d'acqua, farlo evaporare fino a 500 ml di decotto, filtrarne e bere 50 ml aggiungendo limone e miele per gustarlo meglio. È disintossicante.

#### 2) Satni di Menta:

Una manciata di foglie fresche di menta. Pestarla assieme a varie spezie (sale, aglio, tamarindo, peperoncino, pepe ecc...) secondo il gusto. È digestivo

#### 3) Il te di menta:

Far bollire 2 minuti le foglie fresche assieme a una buccia di limone e berlo tepido aggiungendo del dolce per gustarlo meglio. È analgesico.

#### 4) Bevanda fresca di menta:

100 gr. succo di menta  
100 gr. senape

rende dinamica. Nell'antichità la usavano in battaglia per non stancarsi a combattere.

Ci sono varie tipi di menta: menta di campo, cormint, spearmint, horsemint, menta spigata e menta peperita. Quest'ultima ha molto valore medicinale. Labate è il nome botanico di tutti i tipi di menta.

Tutti conoscono la erba menta. È utile da usare come cibo e anche come erba medicata, poi dà buon profumo.

La menta ha un azione antibiotica, fortifica i denti, le ossa, le articolazioni, protegge la pelle, è ringiovanente. Aiuta a digerire i cibi pesanti e sveglia la mente e migliora i poteri digestivi, dà buon gusto e odore al cibo.

Controlla la febbre, nausea, mal di stomaco, mal di testa e mal di muscoli; corregge irritabilità intestinale e disordine mestruali. In India i cibi pesanti come la carne vengono serviti sempre con una preparazione (Satni) di menta.

Pepermint e mentol sono proprietà medicinali della menta, che agisce come antidolorifico. Nel

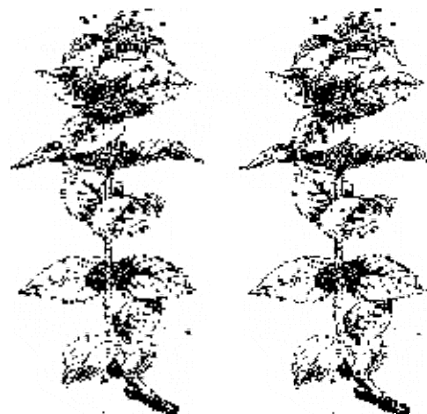
2000 gr. aceto di mela

2000 gr. miele

2000 gr. acqua

20 gr. Polvere di allume

Far bollire tutto insieme fino a dimezzarlo, poi aggiungere il miele e mescolare per 5 minuti e conservarlo in bottiglie di vetro. Bere 2 cucchiaini al giorno come un tonico. È ringiovanente.



---

## **malattie E prevenzione**

---

**Scopo dell'Ayurveda è prevenire la malattia e mantenere la salute.**

**Secondo l'Ayurveda lo stato di equilibrio dei Dosha dipende da Agni (fuoco enzimatico), dai Dathu (i tessuti) e da Mala (le scorie). 3**

**I quattro procedimenti che aiutano realizzare questo equilibrio sono:**

**1- *Prakruti Parikshana – Studio della costituzione individuale.***

**Serve a capire la tendenza che un determinato individuo ha di prendersi certe tipologie di malattie e non altre, e a comprendere la sua personalità;**

**2- *Swasta Vrutta – Seguire la legge naturale.***

**Serve a stabilire un regime quotidiano e stagionale secondo i bisogni naturali di ogni individuo.**

**Da una giusta adattabilità ritmica della vita quotidiana dipende l'equilibrio o lo squilibrio dei Tridosha.**

**3- *Rasayana Sastra – Terapia di ringiovanimento.***

**Questo trattamento spiega come mantenere la vita in uno stato migliore, come prevenire certe malattie, come allungare l'esistenza, come evitare gli effetti collaterali che seguono una grave malattia utilizzando determinate sostanze.**

**4- *Sadvrutta o Acharya Rasayana – Regole di comportamento.***

**Codice etico basato sull'autodisciplina e sull'autocontrollo per evitare i disturbi dovuti a stress emotivo, e tensioni varie.**

**Come il secondo e il terzo procedimento stabiliscono l'equilibrio fisico, Sadvrutta stabilisce l'equilibrio mentale. Un equilibrio psicofisico previene la malattia e migliora la vita.**

**Nell'Ayurveda lo scopo assoluto è prevenire la malattia e migliorare la vita, non ci sono branche specifiche che suddividono la medicina come avviene in occidente dove si distinguono le cure preventive da quelle, ad esempio, immunologiche.**

**L'obiettivo dell'Ayurveda è: "*Svasthasya Svasthyaraksanam*" che significa "prima prevenire, poi curare".**

***Il grande Maestro Susruta Acharya dice:***

***"Samadosha samagni samadhatu malakryah;  
Prasann atmyendriya manas Svasta ityabhidhiyate"***

**"Chi ha in equilibrio dosha, agni, dathu e mala  
e l'anima, la mente e i sensi appagati  
è in stato di salute."**

# Hatha Yoga

HATHA YOGA UTILIZZA PRANA MAYA KOSHA (ENERGIA VITALE)



E' la via dell'equilibrio e dell'autocontrollo.

Attraverso auto controllo e disciplina si canalizza e padroneggia il corpo, l'energia, la mente, l'intelletto e l'anima attraverso i cinque tipi di pratiche:

**ASANA:** controllo dei arti e muscoli per armonizzare il corpo.

**PRANAYAMA:** canalizza il respiro per equilibrare l'energia.

**BHANDA:** domina gli organi per potenziare il Prana.

**MUDRA:** controllo del Prana per fortificare l'anima.

**KRIYA:** purificazione del corpo e della mente per liberare l'anima.

Hatha Yoga pratica: Asana, Pranayama, Bhanda, Mudra e Kriya sono la via del controllo e preparazione dei nostri 5 involucri detti Panchamayakosham.

canalizzare il corpo attraverso le posizioni dette Asana;  
canalizzare l'energia funzionale attraverso la respirazione detta Pranayama;  
canalizzare la mente attraverso la congiunzione detta Bhanda;  
canalizzare l'intelletto attraverso la concentrazione detta Mudra;  
canalizzare l'anima attraverso la purificazione detta Kriya.

Per raggiungere l'Assoluto Hatha yoga si usano pratiche per padroneggiare il corpo, l'energia, la mente, l'intelletto e l'anima.

1. **ASANA:** controllo di arti e muscoli predominare la posizione.
2. **PRANAYAMA:** controllo del respiro per dominare il Prana.
3. **BHANDA:** controllo degli organi per dominare il Prana.
4. **MUDRA:** controllo del Prana per dominare i 5 elementi.
5. **KRIYA:** purificazione del corpo e della mente per liberare l'anima

**ASANA (la posizione)**

*Che cos'è un'Asana?*

Asana è mantenere il corpo in certe posizioni ferme, controllandone alcune parti, riducendo al minimo lo sforzo muscolare volontario, con assenza di pensieri. Le Asana vanno eseguite secondo una respirazione ritmica e consapevole. Nelle Asana non c'è movimento, sforzo, fatica o consumo di energia ma un senso di benessere.

La maggior parte delle Asana sono delle posture naturali ispirate alla natura.

**VIYUHAM (sequenza di Asana)**

Viyuham significa posizione che difende e protegge. Ogni sequenza ha una sua caratteristica particolare.

Ho ordinate in sei Viyuham: TAPA VIYUHAM, SURYA VIYUHAM, IMAYA VIYUHAM, CHANDRA VIYUHAM, SAMA VIYUHAM, LOKA VIYUHAM.

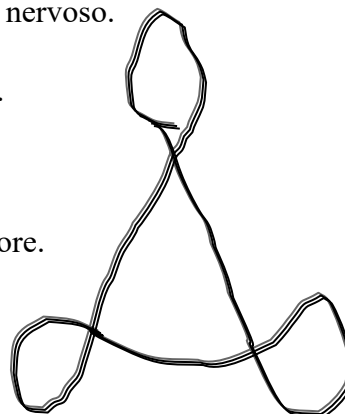
Vorrei fare qualche raccomandazione riguardo a ciò che non deve essere fatto prima di praticare Yoga. Innanzi tutto è necessario avere lo stomaco vuoto perché è dannoso praticare senza avere digerito completamente.

In secondo luogo vanno assolutamente evitati gli alcolici perché l'alcool altera il tessuto nervoso. Sapete, qualche volta mi è capitato di vedere miei allievi che finito di lavorare, prima di venire a lezione, si fermavano al bar a prendere un aperitivo, ma questo non è un comportamento consigliabile! Vanno evitati anche stimolanti quali tè o caffè. È molto importante avere la mente libera da preoccupazioni. Se ad esempio ci capita di essere agitati, oppure in preda alla rabbia, è necessario calmarci prima di iniziare la pratica. Infatti lo Yoga non deve essere inteso come un metodo di rilassamento, e il nostro scopo di praticanti non deve essere semplicemente quello di rilassarci... il nostro scopo deve essere quello di progredire, di andare avanti.....

***prima di praticare Yoga***

- Bisogna avere lo stomaco vuoto perché è dannoso praticare senza avere digerito completamente.
- Vanno evitati gli alcolici, in quanto l'alcool altera il tessuto nervoso.
- Vanno evitati anche stimolanti quali tè, caffè, ecc....
- Occorre avere la mente libera e sgombra da preoccupazioni.
- Bisogna essere calmi.

Lo Yoga non è solo un metodo di esercizio o di rilassamento, ma un miglioramento, un'elevazione superiore.





*Ayurveda  
Conferenza  
Internazionale  
Giugno 23/24 2001  
Genova Italy*



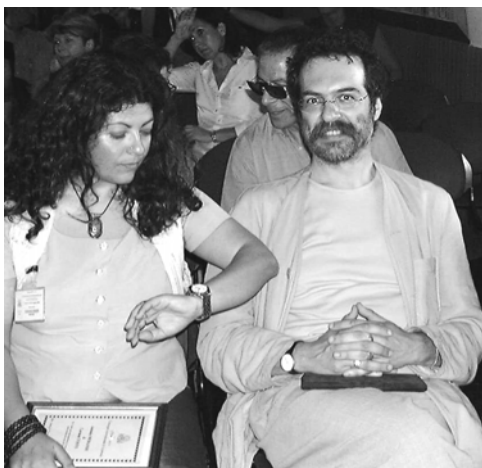
Anche quest'anno abbiamo avuto il nostro appuntamento a Giugno. Ricordo i primi incontri dei centri Jyotinat a Giugno. Erano realizzati per dare i diplomi e gli attestati di partecipazione annuali della scuola Jyotinat. Era un bel momento... Swami Joythi ci chiedeva di preparare una relazione ogni anno, per raccogliere quello che era stato l'insegnamento che avevamo fatto nostro di quell'anno di lezioni. Ricordo le sue espressioni di sufficienza quando, per non commettere errori, si finiva per riscrivere nella relazione cose scritte in qualcuna delle sue

dispense... Swami si compiaceva invece quando qualcuno di noi ci metteva del suo.... provava ad



essere un pochino maestro portando nella relazione la sua vita, la sua esperienza. Parlo di 10 anni fa. Prima di allora era accaduto che ad un incontro Swami Joythi fece preparare a tutti la relazione, tutti si presentarono con la loro relazione più o meno orgogliosi e compiaciuti del loro lavoro. Ci si aspettavano i commenti del Maestro, ma le 2 sole richieste furono:

1) prendete la vostra relazione e 2) strappatela.  
È rimasta memorabile.



Allora l'incontro era fra persone che condividono un Maestro, condividono degli interessi, hanno piacere di incontrarsi e di dirsi qualcosa della loro vita, anche se solo una volta all'anno.

Oggi il Joytinat si è evoluto e da qualche anno all'incontro troviamo anche professori di Ayurveda che vengono dall'India o da altri paesi europei. Adesso, l'incontro si pone degli obiettivi più ambiziosi ed ogni anno acquisisce un'anima scientifica sempre più importante. Ma lo Swami non ci permette di lasciare il nostro *noi stessi*... la nostra *lettura del nostro vivere*. Ed allora continuano ad essere piacevolmente presenti, fra relazioni scientifiche di chi ha studiato ed approfondito aspetti dell'Ayurveda, anche le

relazioni spontanee di chi ricorda l'incontro con il Maestro oppure ricorda suoi momenti di crescita... o di caduta. Non manca la danza indiana... è bello vedere danzare Nadesh anche se ci capisco poco dei movimenti che si susseguono nella sua danza... ed è anche bello ogni tanto vedere



l'uomo Joythi tutto contento al vedere la sua figliola Nadesh impegnata nella danza.

Ancora una volta una esperienza, che ricordo volentieri oggi in questa breve riflessione da inserire nel prossimo numero del giornalino

Bene! Termino così. Ciao a tutti . Ohm, **Aldo**.

#### Riflessioni su conferenza Joytinat 2001

Quarto appuntamento annuale internazionale del centro benessere Joytinat sull'Ayurveda.

Sala conferenze gremita da allievi vecchi e nuovi e da persone interessate all'argomento.

Inizialmente, atmosfera vivace, rumorosa, dinamica: andirivieni per gli ultimi controlli. Poi silenzio.

Canto del Mantra e puja a Dhanvantary, potere divino della conoscenza ayurvedica.

Ecco, da questo momento, tutto ciò che è stato preparato, organizzato, previsto per questo convegno, seguirà un flusso, che procederà in forma:

- pratica, visibile ed udibile da tutti a seconda delle scelte degli argomenti e dei relatori presenti,



- sottile ed invisibile, a seconda dell'intenzione che ha sostenuto le varie scelte.



E così, con questa particolare attenzione, apertura e connessione di mente e cuore mi preparo a vivere questo evento.

Avendo seguito anche i precedenti convegni, nei due giorni che seguono colgo una profonda diversità dalle trascorse edizioni: quest'anno, al grande contributo scientifico apportato da autorevole

membro di Istituti ayurvedici indiani, è stato accostato il contributo di alcuni allievi del Maestro, studiosi e specialisti in settori collegati tutti al vivere in armonia e benessere fra Uomo e Natura.

Così, mentre l'ospite d'onore, il dott. Sadanand Deshpande, con autorevolezza ma anche con grande semplicità di chi veramente ha compreso ciò che pratica, ci ha illustrato il valore preventivo e farmacologico dell'Ayurveda e parlato del problema, cura e prevenzione del diabete, ospiti-allievi del Maestro ci hanno indicato lo sviluppo di personali ricerche e studi:

Lucia Locatelli nel settore dei campi energetici;

Giulia Bellentani nel settore dell'architettura "Vastu"

Pietro  
una particolare

E poi, fra tutti quello del ci fa partecipi di di felicità: "mi, Rafforzare la seguire un guide sicure per vita.

All'ultima culturale viene come

Nel prepararmi mi fermo per chiedermi qual è la mia intenzione nello svolgere questo compito. Contemplo e così emerge spontaneamente:

"favorire nei relatori sensazioni di agio in modo che il tempo assegnato per il loro intervento sia esattamente quello di cui hanno bisogno, senza l'assillo dell'orologio". .



Carrozzini nel settore di pianta "Neem".

gli interventi, brilla Maestro: un'esperienza comune ti, vi voglio bene". forza, il dharma e motivo nobile sono vivere all'interno della

sessione scientifica e chiesta la mia presenza coordinatrice.



Lo svolgimento è stato veramente scorrevole, senza ansia e la sessione si è conclusa con la lettura di una poesia scritta da Uma Joythimayananda sul padre, il Maestro.

Ma che quest'anno è stato un convegno veramente speciale è emerso anche e soprattutto nelle pause:

le varie condivisioni che emergevano fra di noi, sostanzialmente erano quasi tutte concordi nel dire: "quest'anno, non so perché, ma c'è qualcosa di più;... forse è meglio presentato;



... forse le scelte sono più adatte a noi; ...sento molta partecipazione, più calore, meno distanza fra noi ed i relatori; ...l'atmosfera è senz'altro più accogliente, meno stressante, più dinamica e varia;...si avverte un collante che unisce ogni cosa all'altra senza spezzettamenti.... ”

In effetti, fra tutti noi, contrariamente ad altri anni, c'è stata più intesa ed uniformità di pensiero positivo: sicuramente anche questo ha dato un valido sostegno alla manifestazione.

Non vi sono stati particolari un generale atteggiamento maggiori ringraziamenti Personalmente ho avvertito di soddisfazione, di intellettuale ed umana, di presente ed i presenti.

I momenti di canto, di sono stati molto profondi e l'insieme della intravedere un prezioso formatosi come un rito, mostrando la sua natura.



momenti di contrarietà: semmai di più attenzione verso l'altro e di per ciò che ci veniva offerto. un senso generale di appagamento, condivisione di ricchezza maggior rispetto verso la realtà

danza e di ringraziamento finale

manifestazione ci ha fatto disegno interiore, petalo dopo petalo, sbocciando e

Ma perché tutto questo accada ci vuole una grande intenzione, in sintonia con il potere divino che dà e permette ogni cosa, che faccia da guida, da freccia, da canale verso l'obiettivo che si desidera raggiungere.

E l'obiettivo è all'interno del cuore che racchiude la grande Anima del nostro Maestro Joythimayananda. Grazie.

Grazie al Tutto di tutto.



La conferenza internazionale di medicina ayurvedica.

Un'opportunità per conoscere nuove cose. Un pretesto per incontrare vecchi e cari amici e la possibilità di incontrarne di nuovi.

L'imbarazzo di presentare la conferenza in veste di valletta e la voglia di far sapere a tutti che anch'io in qualche modo faccio parte dell'associazione Joytinat.

La fatica di giorni e giorni di duro lavoro per poi avere la soddisfazione di una cosa così bella e ben riuscita. L'ammirazione nei riguardi di mio padre e l'esser fiera di esser sua figlia.

Una danza indiana durante la conferenza per portare in india chi mi guarda.  
Ma soprattutto la stranezza di vedere riunita la mia famiglia per ben due giorni di seguito!!

Questo non mi stupisce più di tanto perché ormai ci sono abituata. Ma qualcosa di nuovo giunse dalla bocca di mio padre durante la conferenza...

“E’ giunta l’ora che io mi ritiri per cominciare ad essere il Maestro Vuoto.”



In India la vita di una persona si divide in quattro stadi:

-BRAMACHARYA-  
lo stadio giovanile-  
dura fino ai 25anni ed  
è caratterizzato dal  
vivere solo in  
funzione di se stessi.  
-GRAHASTA-fase  
adulta, dai 25 ai50  
anni in cui le proprie  
azioni sono dedicate  
alla propria famiglia.  
-VANAPRESTA-  
nella piena maturità  
dai 50 ai 75 anni in  
cui la propria vita,  
dopo essersi in parte  
staccato dai legami  
famigliari, è dedicata  
agli altri.  
-SANYASA-oltre ai  
75 anni superati,

oltre ai legami famigliari anche quelli sociali, ci si dedica  
completamente a Dio in completa libertà.

Pian piano il marito di mia madre, nonché il vostro maestro, sta scomparendo...

Sjk Nadeshwari



Un breve commento da condividere con tutti voi sulla conferenza svoltasi il giugno scorso.

E' stata la mia seconda  
comincio a cogliere l'  
evento.

Penso sia veramente un  
per tutti noi che  
l' Ayurveda ed il  
Siamo tutti quanti  
un po' di la e questi due  
continueranno ad essere  
già solo per il fatto che  
di unirci.

Anche questa volta ho  
interessante e  
molto bello il vedere la  
entusiasmo che ci sono



volta e veramente  
importanza dell'

momento imperdibile  
amiamo e seguiamo  
Maestro Joythi.  
sparsi un po' di qua e  
giorni sono stati e  
importanti di per se',  
ci danno l' occasione

trovato tutto molto  
soprattutto ho trovato  
cura, l' attenzione e l'  
stati in ogni

intervento, dal più scientifico al più "umano".

Ma al di là dei contenuti specifici, ciò che per la seconda volta mi ha colpito profondamente, è che questo evento ha un CUORE che batte...e sapete qual è la ragione di questo battito così forte? la ragione siamo noi tutti, che con la nostra passione, il nostro interesse e la nostra dedizione, ognuno a suo modo, rendiamo vivo ed emozionante questo evento.

Pensate forse che stia esagerando?...effettivamente io ho il cuore tenero e la lacrima facile, ma, siate sinceri, chi di voi, almeno per un istante,

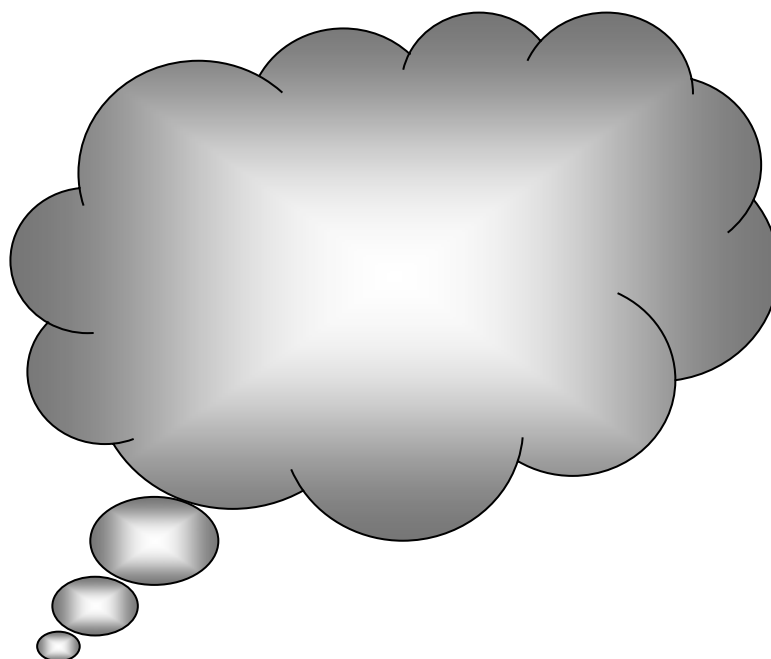
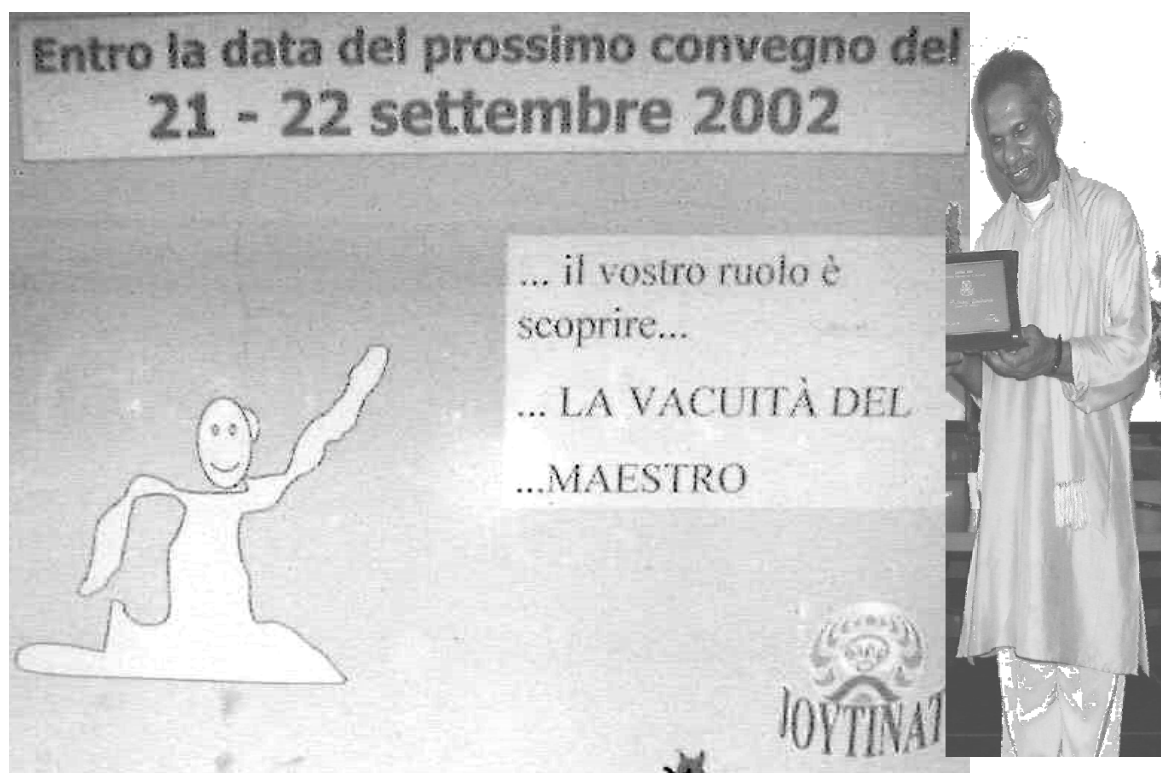


in quei due lunghi e - perchè no - faticosi giorni, non si è sentito realmente coinvolto, nell' ascoltare un intervento, o le parole del Maestro, o al momento dei ringraziamenti, o alla faticosa consegna dei diplomi...

Credo che per ciascuno di noi, anche solo per un attimo, ci sia stato un momento in cui si è sentito toccato dentro.



Ed è questo essere toccati dentro che fa battere questo Cuore...e io mi auguro che questo battito possa continuare ancora per molto, molto tempo. - **Mara Codarin.**





*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 Joythimayanda

*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)*

**Ogni aspetto corrisponde a un singolo numero che si forma dalla data di nascita e dal nome della persona.**

**I nostri calcoli cominciano con la data di nascita, dalla quale ricaviamo la comprensione di tutte le caratteristiche dell'individuo: il corpo, la mente, l'energia, il Karma e l'anima.**

- 1. Il numero del giorno della settimana corrisponde al corpo**
- 2. Il numero del giorno del mese corrisponde all'energia**
- 3. Il numero del mese corrisponde alla mente**
- 4. Il numero dell'anno e la somma di tutto (compreso il giorno del mese, il giorno della settimana e il mese) sono il Karma.**
- 5. Il numero del nome corrisponde all'anima che sostiene l'intero essere.**

**Tutte le categorie devono essere formate da un numero compreso tra l'uno e il nove.**

**Esempio pratico:** studiamo un individuo nato il lunedì 19 Settembre del 1960. A questo punto dobbiamo procedere nel seguente modo.

**I giorni della settimana cominciano con la Domenica perché è il giorno dedicato a Dio e ci ricorda la nostra origine divina; il settimo è il Sabato perché è dedicato al riposo e ci ricorda la fine della vita.**

- **Lunedì è il numero 2 e corrisponde al corpo**
- **Il giorno del mese 19 diventa  $(1+9) = 10 = 1+0 = 1$  e corrisponde all'energia dell'individuo**
- **Il mese di Settembre è 9 e corrisponde alla mente**
- **L'anno 1960 diventa  $(1+9+6+0) = 16 = (1+6) = 7$**
- **La somma dei numeri della data di nascita è  $(2+1+9+7) = 19 = (1+9) = 10 = 1+0 = 1$  e corrisponde al Karma**
- **Il numero del nome corrisponde all'anima.**

**La Numerologia è basata su calcoli matematici che coinvolgono i sette giorni della settimana, i pianeti, le 27 stelle (Nakshatra), i 12 segni (Rashi), i 12 mesi dell'anno e il sistema solare.**

**L'uomo è un universo, il cervello è un sistema solare che influisce sul funzionamento dell'uomo.**

**Ogni aspetto corrisponde a un singolo numero che si forma dalla data di nascita e dal nome della persona.**

**I nostri calcoli cominciano con la data di nascita, dalla quale ricaviamo la comprensione di tutte le caratteristiche dell'individuo: il corpo, la mente, l'energia, il Karma e l'anima.**

- 6. Il numero del giorno della settimana corrisponde al corpo**
- 7. Il numero del giorno del mese corrisponde all'energia**
- 8. Il numero del mese corrisponde alla mente**
- 9. Il numero dell'anno e la somma di tutto (compreso il giorno del mese, il giorno della settimana e il mese) sono il Karma.**



10. Il numero del nome corrisponde all'anima che sostiene l'intero essere.

Tutte le categorie devono essere formate da un numero compreso tra l'uno e il nove.

**Esempio pratico:** studiamo un individuo nato il lunedì 19 Settembre del 1960. A questo punto dobbiamo procedere nel seguente modo.

I giorni della settimana cominciano con la Domenica perché è il giorno dedicato a Dio e ci ricorda la nostra origine divina; il settimo è il Sabato perché è dedicato al riposo e ci ricorda la fine della vita.

- Lunedì è il numero 2 e corrisponde al corpo
- Il giorno del mese 19 diventa  $(1+9) = 10 = 1+0 = 1$  e corrisponde all'energia dell'individuo
- Il mese di Settembre è 9 e corrisponde alla mente
- L'anno 1960 che corrisponde anno Sarvari che è il numero 34 del ciclo di anno
- La somma dei numeri della data di nascita è  $(2+1+9+7) = 19 = (1+9) = 10 = 1+0 = 1$  e corrisponde al Karma
- Il numero del nome corrisponde all'anima.

La Numerologia è basata su calcoli matematici che coinvolgono i sette giorni della settimana, i pianeti, le 27 stelle

(Nakshatra), i 12 segni (Rashi), i 12 mesi dell'anno e il sistema solare.

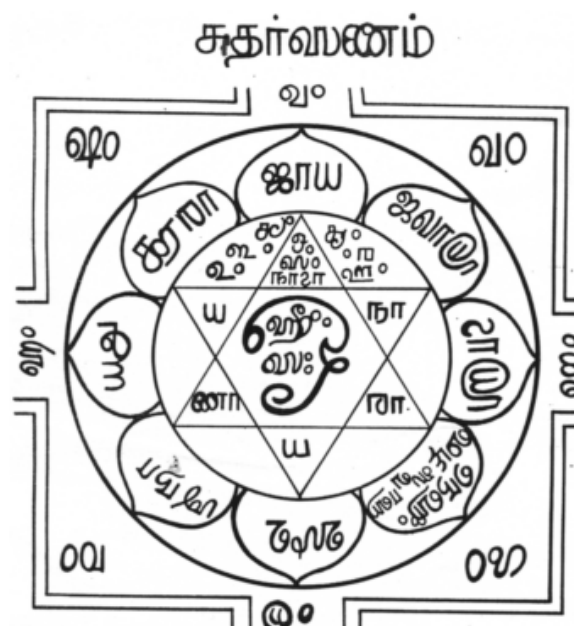
L'uomo è un universo, il cervello è un sistema solare che influisce sul funzionamento dell'uomo.

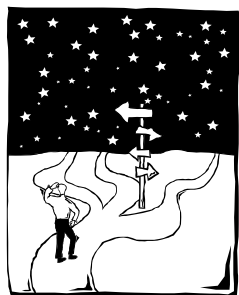
I try to find out the dominant power of an individual in all these levels through his name and date of birth, and to transcend towards pure consciousness. The process is to understand the dominant power of the followings:

- the body level through the number of the day of week;
- the energy level through the number of the day of month;
- the mind (intellect and emotion) level through the number of the month;
- the destiny level through the number of the year;
- the soul level through the number of the name.

The practices are harmonising every resulting number, by the means of simple processes:

- arithmetic process (adding numbers),
- structural process (yantra),
- "pronologic" process (correct perception of the individual name's sound).





# *Non per ridere Ma contempla*

Il mio amico aprì il cassetto del comodino di sua moglie e ne estrasse un pacchetto avvolto in Carta di riso:

"Questo -disse- non è un semplice pacchetto, è biancheria intima".

Gettò la carta che lo avvolgeva e osservò la seta squisita e il merletto

"Lo comprò la prima volta che andammo a New York, 8 o 9 anni fa. Non lo usò mai. Lo conservava per una occasione speciale".

"Bene...credo che questa sia la occasione giusta."

Si avvicinò al letto e collocò il capo vicino alle altre cose che avrebbe portato alle pompe funebri.

Sua moglie era appena morta.

Girandosi verso di me, disse: "non conservare niente per una occasione speciale, ogni giorno che vivi è una occasione speciale."

Sto ancora pensando a queste parole...hanno cambiato la mia vita.

Adesso leggo di più e pulisco di meno.

Mi siedo in terrazzo e ammiro il paesaggio senza fare caso alle erbacce del giardino.

Passo più tempo con la mia famiglia e gli amici e meno tempo lavorando.

Ho capito che la vita deve essere un insieme di esperienze da godere, non per sopravvivere.

Ormai non conservo nulla. Uso i miei bicchieri di cristallo tutti i giorni.

Mi metto la giacca nuova per andare al supermercato, se decido così e se ne ho voglia.

Ormai non conservo il mio miglior profumo per feste speciali, lo uso ogni volta che

voglio farlo.

Le frasi "un giorno..." e "uno di questi giorni..." stanno scomparendo dal mio vocabolario.

Se vale la pena vederlo, ascoltarlo o farlo, farlo adesso.

Non sono sicuro di cosa avrebbe fatto la moglie del mio amico se avesse saputo che non sarebbe stata qui per il domani che tutti prendiamo tanto alla leggera.

Credo che avrebbe chiamato i suoi familiari e gli amici intimi.

Magari avrebbe chiamato alcuni vecchi amici per scusarsi e fare la pace per una possibile lite passata.

Mi piace pensare che sarebbe andata a mangiare cibo cinese, il suo preferito.

Sono queste piccole cose non fatte che mi infastidirebbero se sapessi che le mie ore sono contate.

Infastidito perché smisi di vedere buoni amici con i quali mi sarei messo in contatto "un giorno"...

Infastidito perché non scrissi certe lettere che avevo intenzione di scrivere "uno di questi giorni".

Infastidito e triste perché non dissi ai miei fratelli e ai miei figli, con sufficiente frequenza, quanto li amo.

Adesso cerco di non ritardare, trattenere o conservare niente che aggiungerebbe risate e allegria alle nostre vite.

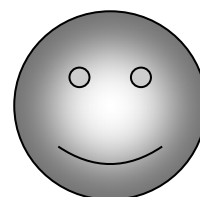
E ogni giorno dico a me stesso che questo giorno è speciale...

Ogni giorno, ogni ora, ogni minuto...è speciale.

Se hai ricevuto questo messaggio, è perché qualcuno ti vuole bene e perché probabilmente ci sono persone alle quali tu vuoi bene.

Se sei troppo occupato per prenderti alcuni minuti per farlo arrivare ad altre persone e dici a te stesso che lo farai "uno di questi giorni"... è molto lontano...o può non arrivare mai...

CARPE DIEM







## Attività del Centro

*Joytinat è un "centro salute" con finalità spirituali e culturali. Il suo nome è composto dalle parole "Joythi" che significa luce e "Nat" che significa picco della montagna: "luce del picco della montagna".*

*Gli scopi del Centro sono Vivere meglio e Volere bene. E' aperto a tutti e organizza pratiche settimanali di PANCHANGA YOGA (da ottobre a giugno), incontri, corsi, conferenze, seminari, ritiri, stages per imparare a vivere con armonia e gioia educando il corpo e la mente. Il Centro è guidato dal Maestro Swami Joythimayananda.*

### **Il Centro offre:**

- *Corsi di formazione professionale:*
- *Insegnanti Yoga e Yoga 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*

### **E da quest'anno offre anche:**

**Corso di Naturopatia  
Secondo la tradizione indiana**

#### **In tre livelli:**

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

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

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

### **Assicurazione professionale per diplomati Abyangam e insegnanti di Yoga**

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

Questa polizza copre gli associati Joytinat contro ogni genere di infortunio professionale durante l'esercizio dell'attività Abyangam o Yoga in qualunque sede in tutta Europa, anche a domicilio, comprendendo anche danni a terzi causati da massaggio, manipolazione e applicazioni fatti usando oli, creme, polveri o erbe, e ogni altro infortunio di terzi nel luogo dove ricevono i trattamenti. Come vedete, si tratta di un'iniziativa di grande utilità, che avvantaggia i nostri allievi e si propone di favorire ulteriormente l'applicazione delle tecniche che avete imparato.

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

A iscrizione avvenuta, riceverete una copia integrale della polizza.

**Il Centro Joytinat offre un corso di anatomia e fisiologia generali secondo la scienza medica occidentale, in 50 ore, che è parte del nostro Corso di Nidah-Chikitsa**



**College of Yoga Ayurveda**

**CORSI DI FORMAZIONE  
PROFESSIONALE**

**ABYANGAM  
- Massaggio ayurvedico -**

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.

*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.*

**TUTTI I CORSI DI ABYANGAM:**

- **Operatore Abyangam di base**  
Specializzazione su singoli trattamenti
- **Operatore Avanzato/Specializzato**
- **Istruttore**
- **Maestro**

**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

**Le tecniche 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 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.
- **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.
- **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.
- **VARMA:** manipolare i punti energetici con una attenzione di qualità superiore. Riequilibra le energie bloccate.
- **KAYASEKAM:** prevede di versare un filo di olio caldo erborizzato su tutto il corpo, e strofinare. È utilizzato per depurare e ringiovanire.
- **PATHU:** prevede applicazioni locali con pasta di erbe. È un trattamento che depurando la pelle agisce sui tessuti in profondità, per ringiovanire.
- **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.

## 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.

### AYURVEDA

L'Ayurveda è una scienza antichissima, nata in India circa cinquemila anni fa, che racchiude nel suo insegnamento medicina, filosofia, arte e disciplina per il benessere *profondo*.

L'Ayurveda interviene sulla salute fisica, mentale, emozionale e spirituale di un individuo aiutandolo a ristabilire l'equilibrio in se stesso e quindi a vivere in armonia con l'universo intero, attraverso il riequilibrio delle tre energie fondamentali chiamate *Tridosha*.

**Tenuto dal Maestro Swami  
Joythimayananda,**



***Principi - Diagnosi – Rimedi***

**Dottorato in AYURVEDA**

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

***Il metodo insegnato è il "Panchanga  
Yoga", che racchiude in sé***

***Il corso ha durata quinquennale con  
incontri di un giorno al mese da ottobre a  
giugno,***

## CORSO DI FORMAZIONE Insegnanti Yoga Yoga Terapisti

Il Centro Joytinat propone Panchanga Yoga. Lo yoga non si limita ad insegnare delle tecniche, esso è una guida sicura ad affrontare la vita e l'aldilà in modo semplice. Nel nostro centro si cresce insieme praticando Panchanga Yoga secondo la tradizione indiana.

## PANCHANGA YOGA

Il Panchanga Yoga comprende 5 aspetti dello yoga: Hata Yoga, Raja Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga.

L'universo è composto da 5 elementi (Bhuta), dei quali Terra ed Acqua sono materiali mentre Etere, Aria e Fuoco non lo sono.

Anche l'essere umano ha questa composizione: il corpo è materiale, l'intelletto, la mente e l'anima sono immateriali. L'anima è il supporto della vita in ogni sua manifestazione, non solo è presente nell'uomo ma risiede in ogni regno (animale, vegetale e minerale).

Al momento del concepimento i 5 elementi si uniscono creando una forza che governa il corpo. L'Ayurveda identifica questo potere nei Tridosha: Vata (etere+aria), Pita (fuoco), Kapa (acqua+terra).

Per il benessere è necessario che i Tridosha siano in armonia; un regime di vita sbagliato causano la disarmonia e la malattia.

Lo studio della fisiologia yoga insegna che il corpo umano è composto da 5 Kosha (involucri, aspetti): l'involucro del corpo fisico, del corpo energetico, della mente, dell'intelletto, dell'anima.

Panchanga yoga mantiene in armonia questi 5 involucri insegnando come, a seconda dello stato di una persona e del regime di vita seguito, un aspetto assume la predominanza sugli altri, pur essendo tutti interagenti tra loro.

Panchanga Yoga si occupa delle regole e dello stile di vita. Sono pratiche morali e igieniche quotidiane, che si applicano in tutta la vita. Che comprende posture, respirazione, controllo, concentrazione e purificazione, da seguire, da astenersi, con rito appropriato, recitare il suono sacro, preghiere, studio dei testi sacri, visita ai templi, Ashram, autoanalisi, discussioni spirituali, pratica del distacco, servizio volontariato e dedicando la propria persona al prossimo, ecc

## PROGRAMMA

### 1° - Hatha Yoga

Filosofia dello Yoga 1° livello

Funzionamento degli organi e dell'energia  
Preparazione a padroneggiare il corpo, il respiro, la mente

Tecniche: Asana, Pranayama, Bandha, Mudra, Kriya

### 2° - Raja Yoga

Filosofia dello Yoga 2° livello

Come disciplinare la mente

Tecniche: Asana, Yama, Niyama, Pranayama, Prathiyahara, Dharana, Dhiyana, Samadi

### 3° - Bhakti Yoga

Filosofia dello Yoga 3° livello

Devozione, compassione e non violenza  
Storia dei devoti

Tecniche: Pooja, Yaknya, Mantra

### 4° - Jnana Yoga

Filosofia dello Yoga 4° livello

Autoanalisi, l'attaccamento e il distacco, l'aspettativa e l'accettazione, la Comprensione dell'essere

Studio di libri antichi (Yoga Sutra, Brahma Sutra,..)

### 5° - Karma Yoga

Filosofia dello Yoga 5° livello

Sacrificio e servizio

## SWAMI JOYTHIMAYANANDA

Nativo del Tamil (India del sud) è diplomato in medicina ayurvedica presso l'Università di Pune. Ha fondato in Sri Lanka centri di Yoga Ashram per gli studi spirituali terapeutici tradizionali. Swami Joythimayananda collabora con l'Institute of Indian Medicine di Poone, con l'Environmental Protection Institute in Germania ed è membro effettivo dell'Accademia Teatina delle Scienze. Recentemente ha inoltre ispirato la fondazione dell'Associazione Nazionale Ayurveda per professionisti (ASS.I.A.).

Ha pubblicato diversi libri in lingua tamil, inglese e italiana.

È il direttore responsabile della scuola Joytinat, e si occupa personalmente dell'insegnamento della filosofia e dei principi di Ayurveda.

---

**SOCI OPERATORI DELLA SALUTE**


---

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ALESSANDRIA    | - Paola Bordone, Via Castello, 20 – Ottiglio. Tel. 0347/6821060                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ANCONA         | - Enrica Dini, Via Torre, 54 - Cupramontana. Tel. 0347/4051937                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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<br>- Raffaella Dotti Via Caravaggio – 1, 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<br>- 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<br>- Marta Vidoni, Via Borgovico, 177. Tel. 031/570309<br>- Marinella Via Manzoni, 23, Arosio. Tel. 031- 762619<br>- Miriam Zonta, Via Garibaldi, 25 – Montano Lucino. Tel. 031/470541                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| FIRENZE        | - Stefania Micol, Via Rubieri, 4. Tel. 055-678315                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| GENOVA         | - Andrea Del Ponte, Via Bellocci 16-1. Tel. 010- 2512526<br>- Annalisa Balestrino, Vico Malatti, 8/9. Tel. 010-2467351<br>- Ester Dapiran, Via Fabrizi, 8/14. Tel. 010-3731866<br>- Federica Valenti, Via Fereggiano, 91. Tel. 010-8328561<br>- Fiamma Parazzi, Salita San Rocco, 15A/5. Tel. 010-232387<br>- Gino Coletta, Via Alizeri, 12-14R . Tel. 010-2758575<br>- Giorgio Garifo, Via Aurelia, 5/3. Tel. 010-3724310<br>- Patrizia Cordone, Via Campo di Tiro, 4/19. Tel. 010-780405<br>- Roberta Borgogno, Via Stallo, 4. Tel. 348-4078512<br>- Umberta Lenzi, Via F. Corridoni, 2D/5. Tel. 010-3620631                                                                   |
| GORIZIA        | - Lucia Hrovatin c/o "Estetica Lucia", Via del Santo, 60. Tel. 0481/530377<br>- Marta Crasnich, Via Mazzini, 52 - Capriva. Tel. 0481/82605<br>- Nida Furlan, Via Gibelli, 18/2. Tel. 0481/34740<br>- 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<br>- Cinzia Rava, Via Orenghi, 8 - Dolcedo. Tel. 0183/280662<br>- Rita Ultimare, Via Garibaldi, 29 - Chiusavecchia. Tel. 0183/52715                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| L'AQUILA       | - Letizia Grassi, Corso Plistia, 16 - Pescasseroli. Tel. 0863/91926                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| LA SPEZIA      | - Dr. Marco Rivieri, 0187- 934730, 348-2613168                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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<br>- Patrizia Osimani, Via degli Scarronzoni, 1. Tel. 0586-505832                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| LUCCA          | - Ambra Da Prato, Via P. Tabarrani, 82 – Camaiore. Tel. 0584-981277                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| MILANO - Elena | Suma c/o Centro JOYTINAT – MILANO 02-70633908<br>- Caterina Lovo Via Valfurva – 1. Tel. 02-6432337<br>- Giulia Bellentani, Via Savoldo, 5. Tel. 02/6433369<br>- Kamadevi Rapisarda, Via Toscanelli, 1/A. Tel. 02/2565314<br>- Luca Giampà, Via Quasimodo, 8 - San Giuliano Milanese. Tel. 0347/2720537<br>- Marino Barufaldi, Via Mecenate, 103. Tel. 02/5060928<br>- Pietro Carrozzini, Via Pacinotti, 23/A - Monza. Tel. 039/2001923<br>- Silvana Minniti c/o "Galatea" Via Re Umberto, 6A - Lainate. Tel. 02/9373623                                                                                                                                                          |
| NAPOLI         | - Centro ARCOBALENO Fiammeggiante, Vico San Pietro a Maiella, 6. Tel. 081/455026<br>- Flora Rusciano, Via Campegnna, 76. Tel. 081/5934952<br>- Gennaro Variale Via Arrenaccia – 248. Tel. 081- 7515180<br>- Immacolata de Bellis, Via Piedi Grotta, 34. Tel. 081- 666683<br>- Francesco De Martino, Vico Cantinelle, 4 - Anacapri. Tel. 081/8372598<br>- Maria Stella Carta, Corso V. Emanuele, 578. Tel. 081/404640<br>- Mario Somma, Via Croce Rossa, 3. Tel. 0348/3862049<br>- Nicoletta Liguori, Via Caravaggio, 45. Tel. 081/644071<br>- Rosaria Muro, Via P. Ragnisco, 22. Tel. 081/3030008<br>- Salvatore Vitale, C.so L. Manzi, 24 – Casamicciola Terme. Tel. 081/984050 |
| NOVARA         | - Marina Genzini, Via De Gasperi, 17 - Arona. Tel. 0322/240311                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PADOVA         | - Cornelia Martinelli, Via Newton, 30. Tel. 049/8686075                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

---

|           |                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|           | - Grazia Loi, Via Cerato, 1 bis. Tel. 049/8757640                                 |
|           | - Patrizia Chiaro, Via Montanari, 4. Tel. 049/8716059                             |
|           | - 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        |
|           | - Ignazio Tabbone, Via del Nebrodi 102, Tel. 091- 408514                          |
| PAVIA     | - Federica Maestri, Via Isella, 91 – Gambolò. Tel. 0349/6618175                   |
|           | - Maria D'Amico, Via Raffaello, 12 - Vigevano. Tel. 0381/690435                   |
| 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   | - Massimo Capuano, Via De Gasperi, 33 – Cava dei Tirreni. Tel. 089/467320         |
| SAVONA    | - Andreina Massone, C.so Europa, 5/14 – Loano. Tel. 0347-0902735                  |
| TORINO    | - Riccardo Caron, Via Boston, 12. Tel. 011/3294924                                |
|           | - Joseph C.Costa, Via De Paoli, 14. Tel. 348-2660270                              |
| TRENTO    | - Daniele Campestrin, Tel. 368-7628591                                            |
| 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                                     |
|           | - Susanna Repic, Via Della Stazione, 32040/273156                                 |
|           | - 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             |
|           | - Victor Volontè, Via A. Volta, 103 - Saronno. Tel. 02/96701848                   |
| VENEZIA   | - 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                             |
| VICENZA   | - Dusolina Garlatti, Via Pergoletta, 226. Tel. 0444/530086                        |
|           | - 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                     |
| SVIZZERA: | - Walter Varoffio, Croix Federale 23 A, La Chaux. Tel. 0041/32/9689737            |
|           | - 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 |





## I CORSI 2001-2002

### CORSO DI ABYANGAM

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

sede di GENOVA

GRUPPO "INTRODUTTIVO PRIMAVERA" - 32

ORE

Inizio 08/05, fine 19/06

#### Gruppo "AUTUNNO":

1° livello: 25-28 OTT.

2° livello: 13-16 DIC.

3° livello: 07-10 MAR.

4° livello: 09-12 MAG.

#### Gruppo "PRIMAVERA":

1° livello: 21-24 FEB.

2° livello: 21-24

MAR.

3° livello: 18-21 APR.

4° livello: 23-26 MAG

#### Gruppo "WEEK-END":

17/18 nov., 19/20 gen., 16/17  
mar., 15/16 dic., 16/17 feb., 3/14  
apr.

6 al 9 GIU. 2002

#### Gruppo "SERA":

tutti i lunedì ore 18.30-21.30 con inizio il 1° OTT. e IV  
livello dal 6 al 9 GIU. 2002

#### sede di MILANO:

10-11 Nov. 19-20 Gen. 16-17 Marzo,  
4-5 Mag., 1-2 Dic., 16-17 Feb.,  
13-14 Apr., 1-2 Giu.

### CORSO DI NIDAN-SIKITSA - ANATOMIA FISIOLOGIA

#### Sede di Milano:

20-21 Ott., 17-18 Nov. 22-23 Dic, 26-27  
Gen., \*2-3 Feb. \*2-3 Mar., \*6-7 Apr., \*8-9  
Giu.,  
\*incontri di Anatomia e Fisiologia qui sotto  
elencati

### CORSO DI ANOTOMIA - FISIOLOGIA

#### Sede di Milano:

2-3 Feb., 2-3 Mar., 6-7 Apr., 8-9 Giu.

### CORSO DI INSEGNANTI YOGA

#### 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.

### CORSI ESTIVI 2002 :

DIGIUNO: 25/28 Aprile

ABYANGAM : 7/14 Lug.

"PANCHAKARMA : 14/21 Lug.

PANCHNGA. YOGA: 21/ 28 Lug.

- ESAME dei CORSI: 20 SETTEMBRE 2002

- CONFERENZA INTERNAZIONALE DI AYURVEDA:  
21-22 SETTEMBRE 2002

La scuola **Joytinat, College of Ayurveda**, che da più di 16 anni opera in Italia nel campo "scienza della vita" per mantenere il benessere della mente e del corpo.