



*Joytinat*®

*Giornale Della Cultura Indiana*

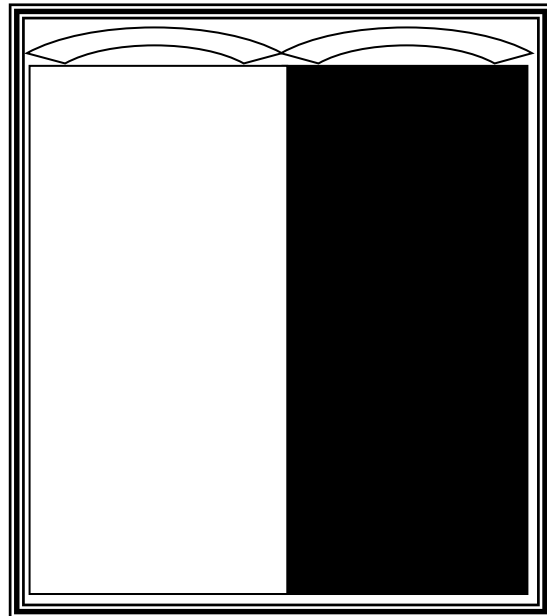
NUMERO - 11

MARZO 2002

PIENO E VUOTO  
NIENTE È  
SBAGLIATO  
TUTTO È LA  
VERITÀ

Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z

Non avere vergogna della povertà  
quando hai la forza della buona qualità.  
-Kural, aforisma n° 988



**NON APPARE  
EPPURE C'É**

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)



**JOYTINAT - INTERNATIONAL COLLEGE OF YOGA AYURVEDA -**

## **Joytinat insieme**

**UN TUO CENTRO AYURVEDA NELLA TUA CITTÀ**

**JOYTINAT VI GUIDA A FAR NASCERE UN CENTRO BENESSERE  
NUOVO O NELL'AMBITO DELLA VOSTRA ESISTENTE ATTIVITÀ**

Se siete interessati a organizzare nella vostra città attività di *Ayurveda*, *Abyangam*, *Yoga*, e ogni altra materia connessa con gli insegnamenti offerti dal Centro Joytinat, contattateci rispedendo il modulo allegato.

Lavoreremo insieme per realizzare il Vostro progetto Joytinat, dandoVi la preparazione specifica per l'attività che desiderate e tutte le informazioni utili per collaborare con la nostra scuola.

### **JOYTINAT OFFRE:**

- assistenza di adeguati professionisti;
- progetto dei corsi di formazione;
- metodologia di insegnamento;
- conferenze e incontri su temi specifici;
- consigli tecnici
- i prodotti ayurvedici.



### **CHI PUÒ PRESENTARE LA DOMANDA:**

- |                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 1. Collaboratori del Centro Joytinat | 5. Centri Yoga            |
| 2. Diplomatici alla scuola Joytinat  | 6. Associazioni culturali |
| 3. Laureati in medicina              | 7. Centri benessere       |
| 4. Erboristi e farmacisti            | 8. Cultori del benessere  |

### **COMPILATE E INVIAATECI IL SEGUENTE MODULO:**

Per favore inviatemi le informazioni e la documentazione per aprire un'attività della scuola Joytinat nella mia città. Sono interessato a:

- |   |                               |  |                                      |
|---|-------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ayurveda                   | <input type="checkbox"/> Yoga | <input type="checkbox"/> Abyangam            | <input type="checkbox"/> Naturopatia |
| <input type="checkbox"/> Uso di prodotti ayurvedici | <input type="checkbox"/> NYM  | <input type="checkbox"/> Altro (specificare) |                                      |

Nome ..... Cognome.....

Professione .....

Indirizzo .....

CAP ..... Provincia ..... Telefono .....

Fax ..... E-mail .....

Codice Fiscale (o Partita IVA) .....



Joytinat

## Editoriale

### IL MONDO CONTEMPORANEO

Attualmente viviamo in un'era caratterizzata dalla velocità.

Un'era piena di stimoli inferiori e stimoli inevitabili.

Ogni stimolo non fa altro che aumentare la velocità dei nostri ritmi di vita.

La velocità richiede un aumento del bisogno di utilità, ogni utilità produce un'altra utilità.

Un giorno, parlando con i miei allievi, spiegavo il fatto che siamo in un'epoca caratterizzata dalla velocità ma è necessario, è nostro dovere rallentare.

Questa velocità è un incidente che supereremo e riusciremo così a rallentare i ritmi.

Un allievo mi ha chiesto: "Quando rallenteremo"?

Io ho risposto: "Dopo la mia morte" (morte dell'IO).

10 esempi di aspetti negativi:

- costruiscono palazzi alti ma non perseguono scopi alti nella vita
- danno più importanza all'apparenza sacrificando l'essenza stessa dell'essere, l'essenza della vita
- aumentano la qualità della produzione a discapito della qualità dell'aria che respiriamo, quindi della salute
- producono sempre più farmaci, ma anche la quantità delle malattie aumenta
- costruiscono grandi case ma le famiglie sono sempre più piccole
- rendono la vita più lunga ma ne diminuiscono sempre più la qualità
- parlano d'amore e poi si comportano con indifferenza
- cercano di avere sempre di più dimenticandosi di quanto sia importante dare
- si arricchiscono di oggetti, ma sono poveri di amore, affetto, attenzione
- hanno tante comodità ma troppo poca soddisfazione

**BASTA! ORA È IL MOMENTO DI RIBALTARE LA SITUAZIONE!**

**ORA E' IL MOMENTO DI CAMBIARE OTTICA!**

UN CAMBIAMENTO

- POLITICO - introducendo la medicina alternativa, preventiva, Ayurveda, Yoga, ecc.. nelle istituzioni pubbliche
- ORGANIZZATIVO - insegnando la prevenzione nelle scuole fin da bambini
- ECONOMICO - investendo nella prevenzione e, di conseguenza, risparmiando nella cura
- TECNICO - impegnandosi a fare auto-correzione

**POSSIAMO AGIRE SCIENTIFICAMENTE,  
PENSANDO SAGGIAMENTE!**

**ABBIAMO COSCIENZA DELLA SALUTE E DELLA SODDISFAZIONE, PERCHÉ NON REALIZZARE IL CAMBIAMENTO?**

**LA CAUSA SONO LE TROPPE UTILITÀ, TROPPE COMODITÀ.**

**DOVERI - SODDISFAZIONE - LIBERTÀ**

**IL NOSTRO SCOPO E' LA LIBERTÀ  
IL NOSTRO MEZZO SONO I DOVERI  
LA NOSTRA VIA CI DONA INFINITA  
SODDISFAZIONE!**

### MARZO 2002

**Sede responsabile: Joytinat**

**Ass. Culturale Rimedi Alternativi**

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

**Presidente onorario e Direttore Responsabile:**

**Vaidya Maestro Swami**

**Joythimayananda**

Stampato da:

Grafiche Fassicom Genova, 2002

*Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita*

### SOMMARIO

<b>Joytinat insieme</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>5</b>
<b>Dieta Ayurvedica</b>	<b>9</b>
<b>Incontro di Udine</b>	<b>15</b>
<b>Yoga</b>	<b>20</b>
<b>NYM (NomeYantraMantra)</b>	<b>22</b>
<b>Corsi</b>	<b>24</b>
<b>Festa</b>	<b>25</b>
<b>Adesioni e Assicurazioni</b>	<b>26</b>
<b>Attività del Centro Joytinat</b>	<b>27</b>
<b>Seminari Residenziali</b>	<b>31</b>
<b>Calendari</b>	<b>32</b>



## **Il Messaggio del Maestro**

### **ESSERE IN ARMONIA E' IMPARARE AD ADATTARSI NELLA VITA**

*L'adattamento è la chiave dell'armonia. Sapersi adattare significa saper accettare e contemplare le reazioni dell'altro con serenità e tranquillità. Quindi essere in armonia è imparare ad adattarsi nella vita che è complicazione, problemi, sofferenza, bene e male; così otteniamo armonia e equilibrio e andiamo verso il nostro scopo finale. Che cosa serve per avere questa capacità di adattamento? Assenza di ego, assenza di ignoranza e potere.*

*Quando si è soddisfatti si ha il cuore pieno di gioia, e non hanno importanza le cose che possono succedere. Il nostro dovere è essere soddisfatti indipendentemente dall'ambiente esterno: rispettare, accettare e apprezzare (con tolleranza, se necessario) gli errori e il comportamento degli altri. Se siamo soddisfatti e contenti, qualsiasi problema si risolve facilmente. Solo se c'è rispetto si prova soddisfazione. Il rispetto si basa sulle qualità di amore e compassione. Se nutriamo compassione è più facile rispettare gli altri, e non dare peso ai torti che ci vengono inflitti senza notare sempre errori e difetti. Se rispettiamo anche l'altra persona, è più facile avere soddisfazione, e di conseguenza siamo gioiosi, contenti: questo è lo scopo temporale che ci fa ottenere una condizione di salute e godere di benessere. Nutritevi con la compassione per essere altruisti.*

*Il cuore deve essere pieno e la testa deve essere chiara, cioè vuota che significa piena. Normalmente quando le persone sono tristi e*

*depressive mangiano dolci, mangiano per trovare un appagamento mentale. Invece potrebbero cercare soddisfazione attraverso la compassione. Per avere compassione l'anima deve essere pura, come anche la mente, ma è necessario cominciare a purificare dal corpo, che è il livello più facile e sul quale possiamo agire perché è tangibile e grossolano, mentre ciò che è più sottile è più difficile da comprendere e controllare. Quindi come purificare il corpo? Consideriamo che il corpo è un'articolazione, così come il mondo è un'articolazione e l'universo è un'articolazione; il corpo è articolato in vari elementi grossolani e sottili, gli organi, i tessuti, le cellule, gli atomi. Tutto insieme è un'articolazione. Se sentiamo la pesantezza vuol dire che siamo a livello grossolano, quindi dobbiamo liberare innanzitutto i canali intestinali e percepire una sensazione di leggerezza cioè l'articolazione sottile.*

***Benessere vuol dire essere "pieni", pieni di sensazioni pure.***

**mmm**

**PER MIGLIORARE LA TUA VITA:**

ricorda la ricchezza, il risultato e la bellezza donate dallo splendore di Dio  
ricorda di percepire i grandi benefici e i doni che ricevi di continuo  
ricorda di non dimenticare mai ciò che di buono hai ricevuto  
ricorda di rispettare tutto ciò che ricevi anche se piccolo  
ricorda di percepire che oggi è il giorno migliore  
ricorda di vedere i saggi attorno a te  
ricorda di cogliere le possibilità intorno a te  
ricorda il tuo sguardo capace di vedere le meraviglie del momento  
ricorda di dimenticare e di perdonare qualcuno che ti ha fatto male  
ricorda di provare la soddisfazione e la gioia  
ricorda che ogni tua decisione sia presa insieme con la mente e con il cuore  
ricorda non è tardi, già oggi si può cominciare  
ricorda soprattutto di non dimenticare di sorridere  
ricorda, ti prego non aspettare domani.

# Ayurveda

LEZIONE – 10

## I 5 ELEMENTI I PANCHAMAHAHBOOTA

- I cinque elementi sono grossolani, derivano da Panch Tanmatras ossia i Cinque elementi sottili di base.
- Tutti gli oggetti inanimati nell'universo e i corpi delle creature viventi, incluso l'uomo, sono composti di cinque elementi di base: Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra.

Sequenza di formazione dei 5 Elementi:

- (a) L'elemento sottile basico del suono (Shabda Tanmatra) dà origine all'energia dell'Etere (Aakash Mahabhoot) (con l'aiuto di Tamask Ahankar) che ha l'udito come sua qualità peculiare.
- (b) Gli elementi sottili di suono e tocco (Shabda e Sparsh Tanmatras) assieme danno origine all'energia dell'Aria che ha udito e tatto come sue qualità peculiari.
- (c) Gli elementi sottili di suono, tatto e visione insieme daranno origine all'energia del Fuoco, che ha udito, tatto e vista come sue qualità peculiari.
- (d) Gli elementi sottili di suono, tatto, visione e gusto assieme danno origine all'energia dell'Acqua, che ha udito, tatto, vista e gusto come sue qualità peculiari.
- (e) Gli elementi sottili di suono, tatto, visione, gusto e odore assieme danno origine all'energia della Terra, che ha l'udito, il tatto, la vista, il gusto e l'olfatto come sue qualità peculiari.

Dettagli dei Cinque Elementi::

- (1) Etere o spazio (Aakash)
  - a) E' un elemento onnipresente che "tutto-pervade", è convergente e divergente.
  - b) Serve come dimora per tutti i quattro elementi e tutti gli oggetti dell'universo.
  - c) E' a causa dello spazio che uno può separare o differenziare la varietà di numerosi oggetti, ed anche differenziare parti di un oggetto.
  - d) E' composto dal 50% dell'elemento basico suono e dal 12.5% degli altri quattro elementi.
  - e) Proprietà dell'elemento spazio:
    - Suono, unità, espansione illimitata, separazione, Integrazione e Segregazione, Convergenza e Divergenza, Leggerezza, Levigatezza, Morbidezza, Inattività,

Chiarezza, Minutezza, né caldo né freddo, Nessun movimento.

- (I) Il senso dell'udito è connesso con esso e il suo organo di senso è l'orecchio.
- (II) Sede: spazio vuoto nel tratto intestinale, vasi sanguigni, linfatici, spazi intercellulari e qualsiasi spazio vuoto presente nel corpo è la manifestazione dell'elemento Spazio.
- (III) Etere o Superfluido composto di materia e antimateria può essere un concetto moderno dell'elemento Spazio.
- (IV) Relazione verso la mente - Satvaguna della mente è dominata dallo spazio.
- (V) Relazione verso il Gusto - Gusto amaro è dominato dall'Aria e dall'Etere.
- (VI) Relazione alle stagioni - Shishir o tardo inverno è predominato dall'Aria e dall'Etere.
- (VII) Proprietà dell'elemento Etere - La leggerezza è dominata dall'Etere e dall'Aria, la morbidezza è dominata dall'Acqua e dall'Etere.
- (VIII) Relazione alle azioni farmacologiche - Eliminazione di edema è dovuto all'Etere e all'Aria.
- (IX) Relazione ai Dosha - Vata dosha è costituito dall'Etere e dall'Aria.
- (X) L'Etere non ha movimento e non ha gusto.

(2) Aria o Vento (Vayu):-

- a) L'Aria contiene l'Ossigeno, che è vitale per l'esistenza di tutte le creature viventi.
- b) Il Vento è responsabile di tutti i movimenti in natura, come i movimenti delle nuvole, foglie etc.
- c) E' in presenza dell'Ossigeno nell'aria che il fuoco può esibire la sua azione.
- d) Esercita un effetto essiccante sugli altri elementi ed oggetti.
- e) L'elemento aria è composto del 50% dall'elemento basico del tocco e dal 12.5% da ciascuno degli altri quattro elementi.
- f) Il suo senso è il Tatto ed il suo organo è la Pelle.
- g) Esso controlla tutte le attività del corpo, pulsazioni e tutti i componenti gassosi. L'Aria Inspirata, l'Aria Espirata e tutte le funzioni del corpo sono le entità del corpo che esso manifesta.
- h) Vari gas (Idrogeno, Ossigeno, acido carbonico, H<sub>2</sub>S), fumo di varie sostanze sono le sue manifestazioni nella dieta e nel tratto digestivo.
- i) "Vata Dosha" è prodotto dalla combinazione degli elementi "Etere" ed "Aria" in eccesso.
- j) Tessuto osseo (Asthi Dhatu) ed aria espirata sono composte dalla Terra e dall'Aria.
- k) Rajasa guna della mente è dominata dall'Aria.
- l) Gusti ed elemento dell'Aria: il gusto Pungente è composto da Aria e Fuoco. Il gusto Amaro è composto da Aria e Spazio. Il gusto Astringente è composto da Aria e Terra.

- m) Stagioni ed elemento Aria - Tardo inverno (Shishira) è dominato da Aria e Spazio. La primavera (Vasanta) è dominata da Aria e Terra. L'estate (Greeshma) è dominata da Aria e Fuoco.
- n) Corpo ed elemento Aria – L'elemento Aria è predominante attraverso varie azioni farmacologiche tanto nelle parti superiori come nelle parti inferiori del corpo.
- o) Proprietà dell'elemento Aria
- Leggerezza, Ruvidità, Chiarezza, Minutezza, né caldo né freddo.
  - il movimento è attivo e centrifugo
  - Aiuta anche altri elementi nel Calmare, Stimolare, Eliminare edemi,
  - formazione e guarigione di ferite
  - Esercita anche effetti essicanti su altri elementi ed oggetti.
- (3) Fuoco o Calore (Agni) -
- a) Il sole e il fuoco sono le principali fonti di energia in natura. Il sole mantiene una temperatura ambientale giusta e dona luce. Entrambi sono essenziali o vitali per la sopravvivenza della vita.
- b) L'elemento Fuoco è composto del 50% dall'elemento della visione più il 12.5 % di ciascuno degli altri quattro elementi.
- c) Tutti i processi metabolici come la maturazione e la marcitura di frutta e foglie dipendono dal Sole e dal Fuoco.
- d) Causa una evaporazione di acqua e una formazione di nuvole, che forniscono acqua alla terra.
- e) Pita dosha trasporta Agni con le sue molteplici attività nel corpo, la temperatura corporea e la brillantezza della pelle sono le manifestazioni dell'elemento Fuoco nel corpo.
- f) Proprietà del Fuoco
- Leggerezza, Ruvidità, Acutezza, Chiarezza, Minutezza, Calore, Secchezza, Luminosità
  - Esso ha anche una diffusione veloce ed un'alta velocità. Il suo movimento è diretto verso l'alto.
- g) Gusti ed elemento Fuoco: il suo gusto è pungente, leggermente aspro e salato
- h) Il suo senso è la Vista ed il suo organo di senso è l'occhio.
- i) E' presente nella dieta, nelle spezie per esempio pepe, zenzero, assafetida, aglio etc.
- j) Pita dosha, composto degli elementi Fuoco ed Acqua, è la sua manifestazione nel corpo.
- k) Sede - Parti superiori ed inferiori del corpo.
- l) Gli elementi Acqua e Fuoco dominano i succhi gastrici.
- m) Digestione – il Fuoco domina attraverso Pitadosha.
- n) Spaccatura - L'Aria ed il Fuoco dominano.
- a) L'acqua in natura è contenuta nel mare, nei laghi, pozzi, nuvole e pioggia. Esercita un effetto calmante sulla temperatura ambientale. E' essenziale per sostenere la vita.
- b) E' composta dal 50% dall'elemento Gusto (Rasa) e dal 12.5 % di ciascuno degli altri quattro elementi.
- c) Le sue proprietà sono:
- Grossolana, Fluidità, Morbidezza, Inattività, Snellezza, Freddezza, Larghezza delle molecole, Viscidità, Umidità
  - Movimento verso il basso dovuto alla forza gravitazionale.
- d) Gusti ed elemento Acqua: dolce leggermente astringente, leggermente salato ed aspro.
- e) Il suo senso è il Gusto ed il suo organo sensoriale è la Lingua.
- f) I fluidi corporei come il sangue, la linfa, Pita, urina, sudore, sperma etc. ed anche i tessuti grassi, Kapa, sono le manifestazioni dell'elemento Acqua nel corpo.
- g) Relazione con i Dosha – Pita dosha è composto dagli elementi Acqua e Fuoco, Kapa dosha è composto dagli elementi Terra ed Acqua.
- h) Relazione Dosha e Mala - Plasma (Rasa dhatu), Tessuto nervoso (Majjadhatu) e Sperma (Shukra dhatu) sono in prevalenza composti dall'elemento Acqua. Il Tessuto Grasso (Medha dhatu) è composto dagli elementi acqua e terra. Il Sangue (Rakta dhatu) è composto dagli elementi Acqua e Fuoco. Il Latte del seno (Upadhatu Stanya) ed il sudore (Sweda mala) sono principalmente composti dall'elemento Acqua. L'Urina (mootramala) è composta principalmente di acqua e unita all'elemento Fuoco. Le feci (Pureesh Mala) hanno un certo contenuto d' acqua.
- i) Relazione con la mente: Satvaguna e Tamoguna della mente sono in relazione con l'elemento Acqua.
- j) Relazione con i Gusti: il gusto dolce (Madhura Rasa) è prodotto dagli elementi Acqua e Terra. Il Gusto Aspro (Amla Rasa) è prodotto dagli elementi Acqua e Fuoco. Il Gusto Salato è prodotto dagli elementi Acqua e Fuoco.
- k) Sede: principalmente nella parte inferiore del corpo.
- l) Calmante e Stimolante: dovuto agli elementi Aria, Acqua e Terra.
- m) Succhi Gastrici: dominati dagli elementi Acqua e Terra.
- n) Nutriente: dominato dagli elementi Acqua e Terra.
- o) Rinfrescante: dominato solo dall'elemento Acqua.
- p) Produzione di edema: dominato dagli elementi Terra ed Acqua.

(4) Acqua o liquidi (Aap)

- q) Cura delle ferite: dominato dagli elementi Terra, Acqua ed Aria.
- (5) Terra o solidi (Pruthvi)-
- a) La terra stessa è prevalentemente solida in natura. L'uomo costruisce la sua casa con materiale solido per ripararsi e proteggersi dalla tempesta, calore, freddo e pioggia. Il cibo come per esempio il riso e il grano, è composto principalmente di materiale solido. I materiali solidi mantengono la vita e la stabilità in natura.
- b) La terra è fatta del 50% dall'elemento Odore (Gandha) e dal 12,5% di ciascuno degli altri quattro elementi.
- c) Proprietà della Terra:
- Grossolano, Ruvidità, Durezza, Lentezza, Immobile, Stabilità, Tangibile, Densità
  - Non è né caldo né freddo
  - Il suo Movimento è diretto verso il basso.
- d) Il suo gusto è prevalentemente dolce e il gusto associato è leggermente astringente.
- e) Il suo Senso è l'olfatto e l'organo di senso è il Naso.
- f) Tutti gli organi, tutte le sostanze solide nel corpo per esempio le unghie, le ossa, i tendini, i denti, i muscoli, la pelle, le feci, i capelli, la spina dorsale etc. sono dominati dall'elemento Terra.
- g) Le sostanze solide che mangiamo come riso, grano, sale minerale, carota, barbabietola, shatavari sono dominate dall'elemento terra.
- h) Relazione con i Dosha - Kapa dosha è composta dagli elementi Terra e Acqua.
- i) Relazione con i Tessuti (Dhatu) e ai Prodotti di Rifiuto dei Tessuti (Mala): il Tessuto Muscolare (Mansa) è prevalentemente formato dall'elemento Terra. Il Tessuto Grasso (Meda dhatu) è composto dagli elementi Terra e Acqua. Il Tessuto Osseo (Asthi dhatu) è composto dagli elementi Terra e Aria. Le feci, prodotto di rifiuto, sono principalmente composte dall'elemento Terra.
- j) Relazione con la mente: Tamoguna della mente è predominata dall'elemento Terra.
- k) Relazione con il gusto: Il gusto dolce è dominato dagli elementi Terra ed Acqua. Il Gusto Aspro è dominato dagli elementi Terra e Fuoco. Il Gusto Astringente è dominato dagli elementi Terra e Aria.
- l) Relazione con le Stagioni - In primavera (Vasant) dominano gli elementi Aria e Terra. Nel periodo dei monsoni (Varsha) Terra e Fuoco sono gli elementi dominanti. Nel primo inverno (Hemant) Terra ed Acqua sono gli elementi predominanti.
- m) Sede: parte inferiore del corpo.
- n) L'azione astringente è dominata dalla Terra e dall'elemento Aria. Le azioni Calmanti e

Stimolanti sono dominate dagli elementi Aria, Acqua e Terra.

- o) L'azione nutriente è dominata dagli elementi Terra ed Acqua.
- p) Produzione di Edema: dominata dagli elementi Terra ed Acqua.
- q) Guarigione delle ferite: dominata dagli elementi Terra, Acqua ed Aria.

#### 5 ELEMENTI

Manifestazioni e utilità pratica della teoria 5 elementi:

(1) Il corpo umano è composto di terra, acqua, energia, aria e spazio per esempio i cinque elementi di base o pancha mahabhootas. Nella crescita fetale l'elemento Spazio (Aakash) produce spazio per crescere, l'elemento Aria (Vayu) porta la divisione della cellula, l'Energia (Agni) promuove la digestione e il metabolismo, l'Acqua (Aap) mantiene l'equilibrio fluido, la Terra (Prythvi) fornisce cibo per crescere e mantiene la massa delle cellule assieme.

(2) Il cibo, che nutre il corpo, è derivato anche dagli stessi cinque elementi di cui il corpo è composto.

Questi cinque elementi di base nel cibo sono digeriti dai loro rispettivi enzimi (bhootagnis) nel corpo e dopo l'assimilazione rimpiazzano i rispettivi elementi consumati, nei vari tessuti ed organi del corpo. Dopo la morte, il corpo si decompone e si mescola con gli stessi cinque elementi di base.

(3) Le misure terapeutiche usate esternamente, con questo "concetto di elementi" può essere dimostrato come -

(a) Mantenimento di uno Spazio appropriato mantenendo le vie d'aria patententi \* attraverso la suzione.

(b) Donando ossigeno, Aria per anoxia\*.

(c) Applicazione di energia calda attraverso la fomentazione.

(d) Dando fluidi, Acqua in disidratazione.

(e) Consigliando una dieta nutriente con alto numero di calorie, fornendo l'elemento Terra a persone sottotonutrite o sottopeso.

(4) Cibo fornente i cinque elementi di base.

(a) Riso e grano predominano nell'elemento Terra.

(b) Latte e succhi di frutta predominano nell'elemento Acqua.

(c) Spezie che stimolano vari enzimi predominano nell'elemento Energia (Agni).

(d) Germogli predominano nell'elemento Aria e così producono gas.

(e) Il popcorn produce molto più spazio che il cereale da cui è derivato.

Selezione di droghe secondo la teoria delle 5 elementi

(a) Se il potere digestivo è debole, si dovrebbero usare spezie che sono ricche nell'elemento Energia.

(b) Se il paziente soffre di edema si dovrebbe evitare sale, dal momento che l'elemento predominante è l'Acqua.

(c) Se il paziente è sofferente di sensazione di bruciore dovrebbe assumere uva o melone, che hanno un effetto calmante dovuto all'elemento Acqua.

(d) Quando un ascesso sutura e fluttua dovrebbe essere applicato carbonato di soda caustica, che contiene Energia e elementi dell'Aria.

(e) Se l'effetto guarente o tonico viene richiesto, vengono amministrate le medicine come la Glycerrizza o Shatvari, predominanti negli elementi della Terra e dell'Acqua.

(f) Diete e medicinali quando vengono amministrate, digerite e assimilate nel corpo, aumentano delle qualità simili e degli elementi nel corpo per esempio sottopeso della persona vengono date sostanze con un dolce gusto di riso, grano, ghee etc. e medicinali predominanti nella terra ed elementi dell'acqua come Shatavari e Vidari Kanda.

(g) D'altra parte le sostanze con opposte proprietà sono contro gli elementi crescenti nel corpo ed aiutano a mantenere uno stato di equilibrio se la persona assume medicinali come Musta e Lotus, che prevalentemente hanno un effetto calmante di elemento Acqua, vengono somministrati per ridurre la temperatura prodotta dall'elemento Energia. Se la persona ha abbondanza di muco prodotta dalla predominanza degli elementi di Terra e Acqua, vengono somministrati medicinali che sono amari e pungenti in gusto come Pepe, Ringni, Dorli e Pushkarmool, in quanto contengono questi medicinali in modo predominante gli elementi di Energia e Aria.

h h h h h h h h h h h h h h



Si raccolgano nel mio ultimo canto  
tutti i suoni della gioia  
La gioia che riempie la terra  
d'un rigoglioso eccesso di erba  
La gioia che per il vasto mondo  
guida la danza della vita e della morte  
La gioia che irrompe come tempesta  
e tutto scuote e sveglia con un gran riso  
La gioia che lacrima di dolore  
sul fiore rosso del loto appena dischiuso  
La gioia che getta nella polvere cio' che ha  
e non conosce parole. — Gianna Gorza

## ISTRUZIONI PER LA VITA



Non credere in tutto quello  
che ascolti  
Non spendere tutto quello  
che possiedi  
Non dormire quanto  
vorresti  
Non offendere in caso di  
disaccordi  
Non giudicare gli altri per  
la loro natura

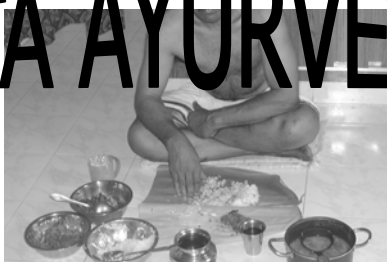
Non perdere mai la lezione di quando fallisci  
Non perdere una grande amicizia per soddisfare  
un tuo piccolo piacere  
Quando ti rendi conto che hai commesso un  
errore, correggilo immediatamente  
Sorridi anche al telefono  
Passa un po' di tempo in solitudine  
Apri le braccia al cambiamento senza perdere la  
tua origine  
Ricorda che il silenzio o il sorriso, a volte, sono la  
migliore risposta.  
Leggi più libri e guarda meno la TV  
Abbi fiducia negli altri, ma chiudi bene la tua  
auto.  
In caso di disaccordi con altri, dai importanza alla  
situazione presente.  
Non ripescare il passato e non preoccuparti del  
futuro  
Condividi le tue conoscenze e trasmetti la tua  
saggezza  
Non interrompere mai qualcuno che ti stia  
mostrando affetto.  
Ricorda che non ottenere quello che vuoi è, a  
volte, un colpo di fortuna.  
Impara tutte le regole e poi, modificane qualcuna  
che fa bene...  
Comprendi la chiarezza dopo un'esperienza  
definitiva  
Ricorda che l'esperienza nasce sia dal bene che  
dal male  
Ricorda di distaccarti dal risultato che non è il tuo,  
ma dato da Dio  
Ricorda di fare tutto il possibile per la tua  
soddisfazione interiore non per quella esterna  
Ricorda di fare poche cose riguardo a te  
rinunciando ai tuoi bisogni  
Ricorda di elevare i tuoi stimoli abbandonando gli  
stimoli superficiali  
Ricorda di trovare soddisfazione in ogni  
accadimento.

- Maestro Vuoto



Maestro Joythi

# DIETA AYURVEDICA



## VATA – Dieta Pacificante

Passi da seguire per ristabilire l'equilibrio di Vata

### Routine

Indicata per persone che hanno disturbi di Vata e per chi ha una costituzione Vata dominante.

Ognuno dovrebbe seguire una routine giornaliera, ma questo è particolarmente importante per pacificare Vata dosha la cui caratteristica è l'instabilità. Se saltate i pasti, fate esercizio solo sporadicamente, andate a dormire a ore diverse ogni notte ed avete un riposo irregolare, il risultato sarà un ulteriore squilibrio di Vata. E' particolarmente importante per voi stabilire delle abitudini giornaliere da seguire. La routine giornaliera suggerita dall'Ayurveda (Dinacharya) può essere utilizzata come guida per formularne una vostra personale. Più la seguirete, meglio vi sentirete.

### Rilassamento

Quando Vata dosha è squilibrato, c'è la tendenza a spingere se stessi ancora più lontano ed eccedere oltre i propri limiti, comportamento che favorisce soltanto uno squilibrio sempre maggiore. Dovete prendervi del tempo per il riposo, il rilassamento ed il piacere per riacquistare l'energia che normalmente bruciate in fretta a causa del vostro entusiasmo. Cercate di coricarvi prima delle 22,00 ogni sera. La meditazione è particolarmente indicata per pacificare Vata dosha attraverso un profondo rilassamento. Molti altri benefici derivano dalla pratica giornaliera della meditazione. Un ciclo di tre Brhama Shuddi (respirazione) è adatto per mantenere la stabilità della costituzione Vata.

### Calore

Vata ha la tendenza ad avere freddo, perciò viene pacificato dal caldo. Fate bagni o docce

calde, fate in modo che l'ambiente in cui vivete non sia troppo freddo durante l'inverno, ed usate calore umido per calmare acciacchi e dolori.

### Idratazione

Vata dosha tende ad essere secco, perciò viene pacificato dall'idratazione. Se vivete in un area secca, usate un umidificatore nella vostra casa. Evitate di esporvi a correnti d'aria che hanno un effetto asciugante ed aggraverebbero Vata dosha. Bevete liquidi caldi in grande quantità durante il giorno.

Vata te è particolarmente indicato per pacificare Vata dosha. Bevete te allo zenzero prima dei pasti per stimolare il vostro appetito.

### Dieta

Mangiate ad intervalli regolari e fate 3 pasti al giorno. Vata dosha è aggravato se i pasti vengono ritardati o saltati. Carni molto ben cucinate e cibo facilmente digeribile sono le cose migliori per la digestione irregolare tipica di Vata dosha.

Essendo Vata un dosha freddo e secco, deve essere compensato assumendo cibi caldi, abbondanti e pacificanti come ad esempio: cibi umidi, zuppe calde, stufati, cereali caldi, latte caldo, tè a base di erbe, pane fresco e torte calde a base di frutta, cibi particolarmente indicati nel periodo invernale. E' inoltre adatto per voi mangiare frutta dolce come uva e mango. Lo yogurt dolcificato è un altro alimento che va bene.

Cibi freddi come insalate, bevande fredde, verdure crude e verdi non costituiscono un beneficio per la vostra particolare condizione. Riducete frutti astringenti (mele), a meno che non siano cotte, e non mangiate frutta acerba. Di seguito troverete la lista di alimenti Vata pacificanti che dovrete preferire, e cibi Vata aggravanti che dovrete limitare o eliminare per ristabilire o mantenere l'equilibrio di

Vata. Per pacificare Vata dosha potete anche usare una spruzzatina di polvere Vata sui cibi; è inoltre importante che il pranzo venga consumato in un'atmosfera calma e rilassata, al contrario una posizione spiacevole causa lo squilibrio di Vata.

#### Riduzione dello stress

Cercate di mantenere intorno a voi un ambiente tranquillo, evitando troppi stimoli o sforzi mentali. Fate il possibile per strutturare la vostra vita in modo da ridurre il più possibile lo stress. Rendete il vostro ambiente luminoso, sereno, allegro. Frequentate gente allegra ed evitate il contatto con persone negative. Leggete libri umoristici e intrattenetevi con attività allegre (abolite film violenti, film horror, ecc...).

#### Abhyanga

Massaggiate il vostro corpo al mattino con olio Vata o Pinda tailam, che pacifica Vata dosha, e fate in modo che questo gesto diventi un'abitudine quotidiana. Di seguito troverete un elenco di oli essenziali Vata pacificanti con aromi caldi, dolci, aspri che, se volete, possono essere mischiati al vostro olio base.

Fate riferimento al libro Abyangam del Maestro Swami Joythiyamananda.

#### Colori

I colori trasmettono vibrazioni energetiche che possono pacificare, guarire o aggravare i dosha. E' possibile che proviate emozioni provocate da certi colori. Colori caldi come rosso, giallo ed arancione calmano Vata. Il bianco ha un effetto purificante. Nero, marrone e le tonalità di grigio non sono adatte alle vostre condizioni.

#### Aromi

Gli aromi vengono utilizzati per pacificare lo squilibrio dei dosha e ripristinare l'equilibrio. Questa terapia utilizza gli oli essenziali, caratterizzati da estrema volatilità, estratti dalle piante grazie all'energia del sole. Sono l'origine delle fragranze di frutti, foglie, erbe, spezie e legni aromatici. Alcuni oli essenziali racchiudono ampie potenzialità curative per il miglioramento della salute, il ripristino dell'equilibrio e la regolazione delle funzioni mentali. Vata è bilanciato da aromi caldi, dolci ed aspri come: basilico, cedro, cannella, chiodi di garofano, geranio, gelsomino,

ginepro, lavanda, mirra, muschio, arancia, rosa, salvia e spezie.

#### Gusti

In base all'Ayurveda, il gusto di un cibo contiene l'indicazione delle sue proprietà. Potete comprendere gli effetti che un cibo avrà sul vostro corpo attraverso i "rasas" (termine sanscrito che significa gusto ma anche essenza). L'Ayurveda riconosce sei gusti primari: dolce, aspro, salato, pungente, amaro ed astringente. Preferite cibi naturali con gusto dolce, salato o aspro che tende a pacificare Vata dosha. Vata viene aggravato dai gusti pungenti, amari e astringenti.

#### Verdure

Preferite carciofi, asparagi, barbabietole, carote, cetrioli, aglio, fagioli verdi cotti, oca, cipolle, rafano cotto, patate dolci, rape, crescione, igname.

Riducete o abolite broccoli, cavolini di Bruxelles, verza, cavolfiore, sedano, melanzane, verdure a foglia verde, funghi, patate, germogli. Se desiderate mangiare queste verdure, cucinatele con olio che aiuta a calmare la secchezza di Vata.

#### Frutta

Preferite albicocche, avocado, banane, ciliegie, cocco, datteri, fichi, uva, limoni, lime, mango, meloni, pesche, noci, arance, papaia, pesche, ananas, prugne, lamponi, frutta cotta, fragole.

Riducete o abolite mele, mirtilli rossi, pere, melograno, frutta secca, frutta acerba.

#### Cereali

Preferite riso basmati, avena cucinata, cuscus, riso, frumento.

Riducete o abolite orzo, grano saraceno, mais, avana cruda, lenticchie, miglio, soia verde.

#### Latticini

Tutti i latticini sono consentiti.

#### Proteine

Preferite pollo, uova, pesce, tacchino.

Riducete o abolite tutte le carni rosse.

#### Legumi

Preferite piselli, soia verde, lenticchie rosse.

Riducete o abolite tutti gli altri legumi.

#### Oli

Usate preferibilmente l'olio di oliva o sesamo, ma anche gli altri oli spremuti a freddo sono consentiti.

**Dolcificante**

Preferite i seguenti dolcificanti, anche se tutti sono consentiti: zucchero di canna, melassa, sciroppo d'acero.

**Frutta secca e semi**

Preferite gli anacardi, le mandorle, ma potete consumare anche tutti gli altri tipi di frutta secca con predominanza di quella dolce.

**Spezie**

Praticamente tutte le spezie possono essere usate con moderazione, meglio però preferire erbe e spezie dolci e riscaldanti: pepe bianco, anice, assafetida, basilico, alloro, pepe nero, cumino, cardamomo, cannella, chiodi di garofano, cumino, finocchio, zenzero, rafano, bacche di ginepro, radice di liquirizia, maggiorana, senape, noce moscata, origano, salvia, sale marino, dragoncello, timo, rosmarino, melissa, zafferano. Riducete semi di coriandolo, prezzemolo. Masala Vata contiene una miscela di spezie riscaldanti perciò è adatta per persone con predominanza Vata.

**Bevande**

Shanti tè caldo (1,5 litri al dì) è ideale. Inoltre sono adatti succhi di frutta, tè speziati come Sukkunir, latte caldo con cardamomo, acqua calda.

**PITTA – Dieta Pacificante**

Passi da seguire per ristabilire l'equilibrio di Pitta

**Moderazione**

Pitta è un dosha intenso, quindi viene pacificato dalla moderazione. L'intensa e ardente energia di Pitta può bruciarvi se ne abusate. Quando Pitta è aggravato, ci può essere la tendenza a spingere troppo, diventare iperproduttivi e portare voi stessi a terra. Per questo dovete moderarvi in tutto ciò che fate e preservare la vostra vita nella prospettiva del futuro. Non abusate della vostra salute.

**Calore**

Pitta è un dosha con tendenza al caldo, quindi viene pacificato dal freddo. Fate in modo che l'ambiente in cui vivete non sia troppo caldo. Evitate bagni o docce calde. Bevete liquidi in

grande quantità durante le stagioni calde per sostituire i fluidi che perdete con la traspirazione. Bevande fresche e dolci sono preferibili mentre quelle aspre aggravano Pitta. Evitate bevande fredde perché spengono il fuoco digestivo (Agni).

**Abhyanga**

Massaggiate il vostro corpo e soprattutto la testa con olio Pitta, che pacifica Pitta dosha, e mettere regolarmente gocce di olio Netra tailam negli occhi. Fate riferimento al libro Abyangam e Ayurveda del Maestro Swami Joythiyamananda.

**Riposo**

Quando Pitta è squilibrato, c'è la tendenza a spingere se stessi eccessivamente, ma ciò non fa altro che aggravare ulteriormente Pitta. Prendete tempo per riposare e rilassarvi per rifocillare la vostra energia così da non bruciare tutta la sua intensità. Ritagliatevi del tempo libero per attività di intrattenimento che vi tirino su. Cercate di andare a letto tutte le sere prima delle 22,00. La meditazione favorisce la pacificazione di Pitta attraverso un profondo rilassamento ed aiuta a ristabilire l'equilibrio interiore.

**Godere della bellezza**

Prendetevi del tempo per godere della bellezza della natura. Questo aiuterà a pacificare Pitta. Imparate a respirare nella bellezza dell'alba, del tramonto, di belle cascate, delle montagne, delle nuvole, e del cielo notturno. Un bel panorama naturale pacifica Pitta.

**Dieta**

Mangiate ad intervalli regolari ed assumete 3 pasti moderati (circa due pugni di cibo) al giorno. Evitate di saltare i pasti o mangiare troppo. Riducete o abolite sostanze eccitanti come alcool e caffeina. Evitate il più possibile impurità in cibi ed acqua. Mangiate cibi che pacifichino Pitta, che essendo un dosha caldo viene pacificato da cibi freschi come insalate, cereali freddi, latte, gelato, cibi amidacei (verdure, cereali e fagioli), soprattutto in estate.

Sono inoltre adatti tè alle erbe come menta e liquirizia o tè specifici che pacifichino Pitta. Non sono invece molto adatti tutti i cibi che scaldano il corpo (sale, cibi fritti, cibi pesanti, spezie) o che lo inaspriscono (sottaceti,

yogurt, creme acide, formaggio), cibi fermentati, alcol e caffè. Cibi veloci o trattati industrialmente dovrebbero essere ridotti o eliminati dalla dieta. Fate attenzione a non mangiare troppi alimenti con gusti aspri e troppo speziati che non farebbero altro che aggravare Pitta. Cibi con gusti dolci, amari e astringenti, sono i migliori per Pitta. Di seguito troverete la lista di cibi Pitta pacificanti, divisi per gruppo di alimenti, che dovrete preferire e di cibi Pitta aggravanti che dovrete invece evitare o abolire per bilanciare lo squilibrio di Pitta. Una spruzzata di Masala Pitta sopra i vostri cibi è di aiuto per pacificare questo dosha. Una dieta Pitta pacificante è particolarmente adatta se soffrite di disturbi tipici dello squilibrio Pitta come: irritabilità, impazienza, rabbia, risentimento, ostilità o autocritica.

#### Colori

I colori trasmettono vibrazioni energetiche che possono pacificare, guarire o aggravare i dosha. E' possibile che proviate emozioni provocate da certi colori. Colori freddi come blu e verde, pacificano Pitta che è un dosha caldo. Il bianco ha un effetto purificante. I colori intensi aggravano Pitta.

Il colore nero non è molto nutriente per la vostra condizione.

#### Aromi

Gli aromi vengono utilizzati per pacificare lo squilibrio dei dosha e ripristinare l'equilibrio. Questa terapia utilizza gli oli essenziali, caratterizzati da estrema volatilità, estratti dalle piante grazie all'energia del sole. Sono l'origine delle fragranze di frutti, foglie, erbe, spezie e legni aromatici. Alcuni oli essenziali racchiudono ampie potenzialità curative per il miglioramento della salute, il ripristino dell'equilibrio e la regolazione delle funzioni mentali. Pitta è bilanciato da aromi dolci e freschi come: loto, menta, rosa, e sandalo.

#### Gusti

In base all'Ayurveda, il gusto di un cibo contiene l'indicazione delle sue proprietà. Potete comprendere gli effetti che un cibo avrà sul vostro corpo attraverso i "rasas" (termine sanscrito che significa gusto ma anche essenza). L'Ayurveda riconosce sei gusti primari: dolce, aspro, salato, pungente, amaro ed astringente. Preferite cibi naturali

con gusto dolce, amaro o astringente che tende a pacificare Pitta dosha che viene invece aggravato dai gusti pungenti, salati e acidi.

#### Verdure

Preferite asparagi, broccoli, cavolini di Bruxelles, crauti, cavolfiori, sedano, cetriolo, fagioli verdi, verdure a foglia verde, lattuga, funghi, oca, piselli, patate, germogli, peperoni dolci, patate dolci, zucchine. Riducete o evitate barbabietole, carote, melanzane, aglio, peperoni piccanti, cipolle, pastinaca, ravanelli, spinaci, pomodori.

#### Frutta

Preferite i seguenti frutti purché siano dolci e maturi: mele, avocado, ciliegie, cocco, datteri, fichi, uva rossa (non aspra), mango, meloni, arance (dolci, non aspre), pere, prugne, melograni, prugne secche, uva passa. Riducete o eliminate albicocche, bacche, ciliegie (aspre), pompelmi, papaie, cachi.

#### Cereali

Preferite orzo, riso basmati, grano. Riducete o eliminate riso scuro, mais, miglio, segale.

Latticini Preferite Ghigruta, formaggio fresco, crema, albume, gelato, latte. Riducete formaggio stagionato, tuorlo, yogurt.

#### Carni

Preferite pollo, tacchino. Riducete gamberetti, carni rosse, pesce e frutti di mare.

#### Legumi

Preferite piselli, soia verde, Riducete gli altri legumi.

#### Oli

Usate i seguenti oli esclusivamente in quantità limitate: cocco, oliva, girasole.

Riducete l'olio di senape.

#### Dolcificanti

Tutti i dolcificanti naturali sono ammessi, tranne il miele e la melassa.

#### Frutta secca e semi

Riducete tutta la frutta secca tranne: mandorle, anacardi, cocco, semi di zucca, semi di girasole.

#### Spezie

Evitate tutte le spezie con gusti pungenti, mentre quelle dolci, amare ed astringenti sono accettabili in piccole quantità: basilico,

cardamomo, semi di coriandolo, finocchio, menta, noce moscata, zafferano, curcuma. Da ridurre spezie acide e pungenti quali: salsa barbecue, ketchup, senape, maionese, salamoia, sale, condimenti aspri, spezie, aceto. Masala Pitta contiene una miscela di spezie rinfrescanti perciò è adatta per persone con predominanza Pitta.

#### Bevande

L'ideale è bere almeno 1,5 litri al giorno di Shanti tè fresco, sono adatti inoltre acqua fresca, tè all'ibisco, tè alla menta e succhi dolci.

### KAPA – Dieta Pacificante

Passi da seguire per ristabilire l'equilibrio di Kapa

#### Stimolazione

Quando Kapa è squilibrato c'è la tendenza al letargo. Dovete fare uno sforzo particolare per intraprendere attività stimolanti ed evitare stagnazioni che potrebbero portare alla depressione. Cercate di fare nuove esperienze e frequentare nuovi amici. Ricordate che la varietà è il sale della vita.

#### Calore

Kapa è un dosha con tendenza al freddo, quindi viene pacificato dal calore. Fate in modo che l'ambiente in cui vivete non sia troppo freddo in inverno. Fate bagni o docce calde. Preferite il calore asciutto se soffrite di congestione. Cercate di evitare l'aria fredda invernale senza protezione appropriata. Favorite l'assunzione di fluidi caldi rispetto a quelli freddi. Evitate l'umidità che aggrava Kapa.

#### Esercizio

Fate dell'esercizio una vostra abitudine quotidiana per stimolare la circolazione, eliminare le tossine dal vostro corpo e pacificare Kapa dosha. Scegliete esercizi adatti alla vostra tipologia fisica. Il saluto al Sole, ripetuto per dodici volte, è ideale per tenere in forma Kapa.

#### Abhyanga

Fate massaggi asciutti con Kapa Podi per stimolare la circolazione. Essendo Kapa un dosha untuoso, il massaggio asciutto è

consigliabile per pacificare Kapa rispetto al massaggio con oli. Usando l'olio è preferibile usare Kapa tailam che ha proprietà di sciogliere e drenare. E' anche possibile utilizzare la Kapa crema. Prendetevi circa venti minuti al giorno per fare un massaggio veloce su tutto il corpo. Fate riferimento al libro Abyangam e Ayurveda del Maestro Swami Joythiyamananda.

#### Dieta

Evitate di mangiare troppo. L'Ayurveda raccomanda due pugni di cibo ad ogni pasto. Bevete tè caldo allo zenzero prima dei pasti per stimolare il gusto. Se soffrite di congestione preferite cibi asciutti o astringenti e riducete cibi che inducono la formazione di muco come latte e gelato. Riducete zucchero raffinato e dolci pesanti. Miele crudo e frutta dolce possono essere usati in sostituzione dei dolci per soddisfarne il desiderio. Seguite una dieta Kapa pacificante. Essendo Kapa un dosha con tendenza ad essere pesante e freddo, viene calmato da cibi leggeri e caldi. Per sentirsi leggeri, energici ed allegri, preferite pasti piccoli e leggeri a colazione e cena, cibi cucinati con leggerezza, insalate, frutta cruda e verdura. I cibi speziati aiuteranno la digestione e favoriranno il flusso delle membrane mucose (specialmente in inverno). I cibi amari ed astringenti serviranno ad appagare l'appetito evitandovi di mangiare troppo. Cereali freddi, succhi freddi, latte e paste zuccherate tendono a congestionare Kapa. Pancetta e salsicce aggravano Kapa a causa di sale ed olio. Cibi molto fritti, burro, formaggio e gelati dovrebbero essere ridotti. I pasti serviti nei fast food sono troppo unti, salati e dolci. Meglio consumare pasti a base di insalate (con poco condimento). Preferite piccole porzioni di torte alla frutta al posto di dessert molto ricchi. Di seguito troverete la lista di cibi Kapa pacificanti, divisi per gruppo di alimenti, che dovrete preferire, e di quelli Kapa aggravanti che dovrete invece evitare per mantenere o ritrovare l'equilibrio di Kapa dosha. Una spruzzata di Masala Kapa sopra i vostri cibi è di aiuto per pacificare questo dosha. Questa dieta vi darà particolari benefici se soffrite di sintomi tipici dello squilibrio Kapa come la depressione.

**Colori**

I colori trasmettono vibrazioni energetiche che possono pacificare, guarire o aggravare i dosha. E' possibile che proviate emozioni provocate da certi colori. Colori caldi come rosso e giallo, pacificano Kapa che è un dosha con tendenza al freddo. Colori ricchi come viola e oro sono adatti a Kapa dosha. Bianco e tonalità pastello di blu, verde o rosa non sono molto nutrienti per la vostra condizione.

**Aromi**

Gli aromi vengono utilizzati per pacificare lo squilibrio dei dosha e ripristinare l'equilibrio. Questa terapia utilizza gli oli essenziali, caratterizzati da estrema volatilità, estratti dalle piante grazie all'energia del sole. Sono l'origine delle fragranze di frutti, foglie, erbe, spezie e legni aromatici. Alcuni oli essenziali racchiudono ampie potenzialità curative per il miglioramento della salute, il ripristino dell'equilibrio e la regolazione delle funzioni mentali. Kapa è bilanciato da aromi caldi come: basilico, chiodi di garofano, eucalipto, incenso, ginepro, limone, salvia, maggiorana, menta piperita, mirra, muschio, canfora e rosmarino.

**Gusti**

In base all'Ayurveda, il gusto di un cibo contiene l'indicazione delle sue proprietà. Potete comprendere gli effetti che un cibo avrà sul vostro corpo attraverso i "rasas" (termine sanscrito che significa gusto ma anche essenza). L'Ayurveda riconosce sei gusti primari: dolce, aspro, salato, pungente, amaro ed astringente. Preferite cibi naturali con gusto pungente, amaro e astringente che tende a pacificare Kapa dosha. Kapa viene aggravato dai gusti dolci, salati e acidi.

**Verdure**

Preferite verdure crudi e duri, peperoni verdi, verdure a foglia verde, lattuga, funghi, ocra, cipolle, piselli, peperoni, patate, ravanelli, spinaci, cavolini di Bruxelles, zucca, crescione. Riducete verdure dolci e succose quali cetrioli, patate dolci, pomodori, zucchine.

**Frutta**

Preferite mele, albicocche, mirtilli rossi, kiwi, pere, cachi, melograni, frutta secca.

Riducete la frutta dolce, acida o molto succosa come: avocado, banane, datteri, fichi freschi, pompelmi, uva, mango, meloni, arance, papaia, pesche, ananas, prugne.

**Cereali**

Preferite orzo, riso basmati, grano saraceno, mais, miglio, segale.

Riducete riso con amido, cereali cotti a vapore: avena, frumento (solo piccole quantità).

**Latticini**

Ridurre al minimo il consumo di latticini.

**Carni**

Preferite pollo, gamberetti, tacchino.

Riducete o eliminate le carni rosse ed i frutti di mare.

**Legumi**

Preferite lenticchie, lima, soia.

Riducete o eliminate tutti i legumi tipo fagioli.

**Oli**

Preferite gli oli di mandorla, mais, senape, girasole.

Riducete o eliminate tutti gli altri.

**Dolcificanti**

Il miele grezzo e non caldo può essere usato come dolcificante, mentre tutti gli altri devono essere ridotti.

**Frutta secca e semi**

Frutta secca e semi che possono essere mangiati in piccole quantità: mandorle, mais, girasole. Riducete o eliminate tutti gli altri.

**Spezie**

Praticamente tutte le spezie possono essere usate fatta eccezione per il sale. Masala Kapa contiene una miscela di spezie riscaldanti e drenanti perciò è adatta per persone con predominanza Kapa.

**Bevande**

Ideale è bere 1 tazza 3 volte al dì di Sukkunir che contiene numerose spezie riscaldanti e drenanti. Inoltre sono adatti bevande Rasam, speziati alla cannella, ai chiodi di garofano, allo zenzero e acqua calda.





Incontro con Swami

Joythimayananda

Biblioteca di Udine 24 settembre 2001

Gianna Gorza

**Canto dell'A O M. – Mantra SHANTI (pace).**

... Percepriamo una compassione grande come il mare, ogni pensiero un'onda, ritorna sempre nella compassione del mare.

Mandiamo verso gli altri le onde.

Manteniamo la **PACE**, la tranquillità, la gioia e l'amore sempre verso gli altri.

Percepriamo tutte le persone che hanno sofferto nel passato, mandiamo loro questa onda di amore, di **PACE**. Pensiamo che quelli che hanno sofferto trovino la Pace dell'anima. Mandiamo un'onda di **PACE** verso quelli che hanno fatto soffrire gli altri, perdoniamo e continuiamo a mandare un'onda di **PACE** ed amore, affinché il loro cuore e la loro mente possano cambiare.

Mandiamo un'onda di **PACE** a quelli che vogliono

fare del male agli altri.

S H A N T.....

Prendete la mano dei vostro compagno, dolcemente e perceprrite la **PACE**, ricevete solo **PACE** e date solo **PACE**.

Perceprrite solo **PACE**, mentalmente ripetete: vi voglio bene... vi voglio bene...

Perceprrite la sensazione dell'amare gli altri, essere in accordo con gli altri. Mandate l'onda di **PACE** agli altri ed a voi stessi, ai vostri compagni, amici, genitori, parenti e a tutto il mondo, mandate questa **PACE**, compassione.

Perceprrite la vostra forza, siete nella forza, mandate onde di **PACE** con la forza interiore. Chi possiede la vera forza, donerà la **PACE**, chi è debole,

colpirà gli altri.

Fate un respiro profondo e liberate adagio le mani. Mantenete gli occhi chiusi ed immaginate una montagna molto alta, la cima di una montagna, un ghiacciaio, le parti rocciose, infondo un grande bosco. Perceprritevi mentre camminate nel bosco tranquillamente. Perceprrite la forza e la tranquillità della montagna, la sua **PACE**, la sua freschezza. In questo bosco, immaginate un grande prato verde, con tantissimi fiori colorati. Camminate sul prato e sentite la voce degli uccelli, tutte le farfalle che portano un messaggio di **PACE** da un fiore all'altro. Ascoltate il suono dell'acqua, immaginate un ruscello, l'acqua scorre tranquillamente senza nessun impedimento, il flusso dell'acqua porta il messaggio di **PACE**. Camminate lungo il ruscello, verso l'alto, i vostri piedi, con ogni passo, portano il messaggio di **PACE**. Sentite il suono della cascata che scende con il suono di *SHANTI*, una cascata divina che cade da molto alto, viene dal cielo. Il suono della cascata... *OM SHANTI... OM SHANTI ... Vi state avvicinando alla cascata e perceprrite una nuova energia, una grande energia di pace, perceprrite il potere della **PACE**, è infinito e apre tutti i canali dei corpo, mentre vi avvicinate alla cascata, lasciate l'acqua cadere sulla vostra testa, purificatevi, fate la doccia con la **PACE**, ringiovanite ogni cellula dei corpo con la pace. Mandate queste onde di **PACE** in tutte le parti del mondo. Perceprrite il vostro cuore riempito di **PACE**, la testa riempita di **PACE**,*

uscite dall'acqua, immaginate il sole dell'alba che riscalda dolcemente. Immaginate di camminare sul prato, danzando con gioia, raccogliendo tutti i fiori colorati con sensazioni di **PACE** e gioia. Immaginate tutto il mondo in **PACE** e gioia, tutto è meraviglioso. Al centro del prato, si trova un grandissimo albero con tante foglie, fiori, frutti e gli uccelli che cantano sui suoi rami, tutto è grande prosperità, avvicinatevi all'albero, abbracciatelo e diventate albero, un albero infinito, la **PACE...**

## S H A N T I

### P A C E

Ricordatevi sempre due regole o due discipline/ due energie. Una è verso noi stessi, l'altra verso gli altri. Normalmente diciamo che vige per noi la stessa regola che vale per gli altri. Io invece sostengo il contrario. Noi dobbiamo avere una regola particolare per noi stessi e un'altra verso gli altri. Due discipline, due concetti. E' molto importante capire, comprendere questi due concetti e applicarli. Semplicemente siamo soliti dire: non fare male agli altri, questa è una regola da seguire nella vita quotidiana. Ma non è facile a volte facciamo del male con o senza conoscenza, con o senza coscienza, con ignoranza o anche con intelligenza. Ma perché facciamo questo? Fare male agli altri, è sempre una forma di violenza, possiamo chiamarla anche terrorismo, o guerra. Invece dovremmo seguire la regola di non fare male agli altri a livello piccolo o grande che sia – una guerra oppure un pensiero o uno sguardo, una parola, non è necessariamente un grande livello ad essere interessato, è sufficiente uno piccolo. E' importante iniziare sempre da un piccolo livello. Non fare una guerra è facile, ma non pensare male degli altri non è facile da

attuare e quindi incomincia da Il tutto il processo distruttivo.

Perché facciamo male agli altri?

Perché siamo deboli, se fossimo forti non lo faremmo.

Quando non siamo capaci di sopportare, iniziamo ad agire male.

La prima regola verso noi stessi è quella di fortificarci. Seguire una disciplina, una pratica per essere forti sempre.

Che cosa può essere forte?

La pace ha un grande potere, infatti quando la perdiamo, iniziamo ad essere nocivi verso gli altri. La nostra gioia è una grande forza.

Se siamo forti interiormente, è impossibile fare male! Come ci possiamo fortificare? L'Hindu **Dharma** dice: – Dharma significa la via, i doveri.

"Camminare sulla via conoscendo i nostri doveri." Incamminandoci, dobbiamo sapere dove dobbiamo andare...

sull'acqua, sul ghiaccio, sulla terra, sulla sabbia... ci deve essere comprensione, su quello che è il nostro dovere.

Invece che cosa vogliamo fare?

Tutti pensiamo io voglio fare questo oppure io voglio fare male agli altri progettiamo come combattere.

Ogni individuo / nazione / famiglia deve chiedersi: Perché siamo qui? Perché Dio ci ha creato, Quale è il mio dovere? Che cosa io devo fare? Nella nostra vita esiste un determinato tempo che abbiamo a disposizione e dobbiamo capire che cosa dobbiamo farne. Tutta la ricerca deve essere indirizzata verso la comprensione dei capire che cosa dobbiamo fare su questa terra. Se non lo comprendiamo, non cammineremo più nel modo corretto. Non dedichiamo la nostra energia alla ricerca del cosa vogliamo fare, ma dei cosa dovremo fare. Quando,



viceversa pensiamo cosa vogliamo fare, c'è il fischio di fare male agli altri. Comprendere il nostro Dharma, il nostro dovere, siamo circondati da un mondo confuso, dobbiamo avere una nostra tranquillità, una nostra **PACE**. Nelle 24 ore, ritagliamoci un nostro momento di almeno 20 minuti per stare in **PACE** con gioia, così arriverà in superficie la nostra forza latente dobbiamo darci un'opportunità. Questi 20 minuti al giorno, sono sufficienti. Iniziando da 20 minuti, dopo 3 mesi, i risultati saranno visibilissimi e tutto sarà più facile e manterremo questo stato nelle 24 ore. Anzi, già nella seconda settimana, potremmo notare nel quotidiano i miglioramenti e questo tempo si dilaterà per cui avremo benefici per due ore, poi sempre di più fino all'arco dell'intera giornata. Bisogno solo alienarsi... a non fare niente. Per essere forti, non dobbiamo fare niente, è sufficiente essere nel nostro centro, nella nostra asse centrale. Attorno a questo asse gira tutto ciò che vuole, se cerchiamo di andare attorno, perdiamo il nostro centro, perdiamo il nostro equilibrio, arriva la confusione. Rimanendo al centro, guarderemo attorno. L'asse rimane sempre là non ci perderemo. L'asse non partecipa al movimento. Questi 20 minuti sono come un'asse, fissi, dobbiamo crearceli. Qui troviamo la nostra **PACE**, attraverso la preghiera, la meditazione. Quando questa **PACE** è stabilita, potremo inviarla agli altri. Se vogliamo mandare gioia, amore, pace agli altri, prima non dovremo far loro del male. Perché questo non accada, noi dovremo essere forti.

Se siamo deboli non possiamo aiutare proprio nessuno. Nel mondo c'è sempre il bene e il male, altrimenti il mondo non esisterebbe con una polarità sola. Anche l'uomo crea entrambe in eccesso. Qualunque cosa succeda di fronte a noi, non dobbiamo perdere il nostro equilibrio, la nostra forza, la nostra **PACE**. **Una regola verso noi stessi: non perdere il nostro equilibrio. Una regola verso gli altri: non fare male.** Ma nel mondo c'è il male – cataclismi, sofferenze. Uno può domandarsi – lui soffre davanti a me, come posso mantenere la mia **PACE**? Quindi noi dobbiamo tenere una disciplina differente verso gli altri, come vi avevo detto. Lui soffre, io devo aiutarlo, ma non devo perdere il mio equilibrio, perché altrimenti, vanifico tutto e divento nocivo alla persona. Ad esempio, a volte diciamo: come posso essere soddisfatto, mio figlio sta facendo caos? Noi dobbiamo essere soddisfatti, altrimenti non possiamo aiutare neanche nostro figlio, la cosa è chiaramente estensibile ai figli e a qualunque altro. Questo vale sia in campo sentimentale che sociale, a livello piccolo e a livello grande. Quindi, due regole, una tecnica. Siamo in silenzio per 20 minuti; se non possiamo, almeno cantiamo: ad esempio – OM SHANTI, come abbiamo fatto prima, non possiamo dire che non abbiamo il tempo, ci sono 24 ore nella giornata! Vi vorrei lasciare questo messaggio: se vogliamo la **PACE** del mondo cerchiamo prima la **PACE** di noi stessi e poi inviamola.

I disturbi, il male, possono essere considerati come una malattia, la guerra è una malattia, il terrorismo è una malattia, la violenza è una malattia. Questa malattia ha una causa della sua origine.

Non pensiamo di distruggere il terrorismo o la guerra – è impossibile, perché la causa rimane, si deve cercare quale sarà la causa, da dove viene, e provare a prevenire la causa, così si ferma la guerra, altrimenti non si può. Eliminare le cause, prevenire le cause, la nostra ignoranza, l'ego, il potere... Dobbiamo superare, purificare queste cause attraverso la **PACE**, la meditazione, la preghiera. La sofferenza esiste sempre, impariamo a trasformare la sofferenza. Essa è una sensazione. Una situazione crea questa sensazione. Se siamo in **PACE**, la sofferenza si trasforma, se siamo in questo grande asse, qualunque movimento non ci potrà disturbare. Quindi anche se la sofferenza si avvicina, tende a sparire. Non si può eliminare la sofferenza, solo la si può trasformare, perché è un'energia. Tutte le cose negative o positive, sono energia e pertanto da accordare tra di loro, quando ciò avviene, c'è la trasformazione. Non spaventiamoci per la sofferenza, dobbiamo affrontare la sofferenza ed il dolore e trasformare il tutto. Se affrontiamo con **PACE**, trasformiamo. L'inverno è freddo, se ci spaventiamo, che facciamo? Non usciamo, restiamo imprigionati in casa? No, semplicemente mettiamo qualcosa di pesante ed andiamo tranquilli.

Questa è un'idea di prevenzione. Allo stesso modo, bisogna che si faccia

qualche pratica, ogni individuo, solo o con il gruppo: riunirsi ogni tanto, insieme, per ricaricarsi. Quando si manifesta qualsiasi male, immediatamente pensiamo – dov'è la causa, non pensiamo all'accadimento – esso è accaduto, già passato, non è importante, la sua causa è più importante e si deve trovare!

**P R E V E N I A M O !**  
**DIBATTITO**

#### **D. COME POSSO COMPORTARMI QUANDO RICEVO DEL MALE VERBALMENTE E COME AFFRONTARE IL PROBLEMA?**

**R.** Possiamo usare la nostra energia in modo intellettuale o saggiamente. La saggezza non è intelligenza. Ai miei allievi io dico sempre che il vocabolo contrario a saggezza è scienza. Per me la scienza è un'intelligenza inferiore, nel nome della scienza usiamo tutte le comodità disponibili per fare del male. Quindi noi abbiamo queste due possibilità. Analizzare, fare ricerca in modalità saggezza o intelligenza, io non dico ignoranza, dico intelligenza. Possiamo unire il tutto assieme o dividere. Quando cerchiamo di unire, definiamo saggezza, quando cerchiamo di dividere, la chiamiamo scienza. Cosa fa la scienza adesso? Inizia a dividere, dividere, dividere... Noi lo chiamiamo progresso, utilità, comodità ma non percepiamo che in qualche modo queste cose creano disturbo. Quando abbiamo questo problema con gli altri, pensiamo che loro ci stanno dando un'opportunità affinché noi facciamo una pratica, ringraziamo Dio! Se iniziamo a pensare che le parole di queste persone non fanno male, non

rovinano, non danneggiano le cellule, le nostre cellule saranno sorridenti, perché abbiamo interpretato questa come una buona opportunità. Se al contrario, interpretiamo: mi hanno fatto male, tutte le tue cellule soffriranno, la nostra energia cambierà, piangerà. Se interpretiamo saggiamente ogni cosa che accade, la interpretiamo nel modo giusto. Le cause originali possono essere: ego, ignoranza, avidità o altro. Bisogna scoprire le cause. Quando interpretiamo saggiamente, non arriva mai il male e siamo sempre sorridenti. Il male normalmente accade anche per darci l'opportunità di fortificare noi stessi.

Una pianta che cresce nella giungla con sofferenza – non ci sono acqua, né concime ecc. ha un forte spirito di sopportazione, anche se non dovesse piovere per sei mesi, affronta le difficoltà. Se portiamo la stessa pianta a casa nostra e la accudiamo tutti i giorni ma dimentichiamo di darle l'acqua per tre giorni, lei muore. Le abbiamo dato tutte le comodità ma lei ha perduto la sua forza.

Quindi quando c'è la sofferenza, noi ci fortifichiamo, questo non è un male, perché soffriamo a causa della nostra ignoranza, delle nostre aspettative, della nostra incapacità di contemplare l'accadimento. A volte, anche se gli uomini non fanno male, ci pensa la natura. Tutto questo deve accadere, altrimenti come ci fortificheremmo? Questa è la mia interpretazione, così ora tutti ti provocheremo dei problemi...

#### **D. COME PREVENIRE UN PROBLEMA CHE DEVE ANCORA ACCADERE?**

R. La mia interpretazione è che noi dobbiamo proteggere noi stessi non

possiamo proteggere l'esterno. La causa originale è la nostra aspettativa. Esempio. Interpretiamo: Oggi è il tempo adatto a fare una passeggiata, ma sta piovendo, va bene – così non mi affaticherò troppo, non suderò. Invece, interpretiamo: Oggi è una bella giornata, il tempo ideale per fare una passeggiata. Anche in questo caso stiamo sempre interpretando positivamente. Quindi, quando noi siamo preparati all'accadimento, esso può arrivare oppure no, ma lo affronteremo tranquillamente. Dobbiamo abituarci a non aspettare quello che vogliamo, ma fare quello che dobbiamo fare, concentrarci e non perdere il nostro equilibrio, in questo modo godremo la pienezza della vita. Dobbiamo imparare a contemplare, non dico accettare – ogni accadimento che può essere il bene o il male.

#### **D. COME SI RIESCE A CONTEMPLARE RIMANENDO ACCANTO A UNA PERSONA CHE STA SOFFRENDO PERCHÉ PURTROPPO E' IN FASE TERMINALE E RIUSCIRE AD ACCETTARE?**

R. Non è necessario accettare, in questo tipo di situazione, devi dedicare almeno 20 minuti per te, per trovare la tua pace, non è una scappatoia, ma un grande impegno. E' un rito, devi ritrovarti piena di energia. Puoi scegliere un'ora e praticare pienamente. Vedrai, questo ti darà tutta la pace e tutta la forza. Devi trovare il tuo tempo, è fondamentale e la sua efficacia è sperimentata.

Questa è la comprensione e il modo di vedere le cose saggiamente. Non attaccatevi troppo alla comodità, bisogna starci molto attenti.

Ci roviniamo nel nome della comodità! Dobbiamo seguire alcune discipline, altrimenti diventiamo deboli consumando tante cose. Come fare? Iniziamo ad

applicare. Possediamo tante cose nelle nostre abitazioni: materiali, emozionali, personali. Cerchiamo di rinunciare a un po' di questo. Nella realtà non è una rinuncia. Rinunciare significa lasciare andare una cosa che ci piace. Lasciare andare quello che non ci piace si chiama rifiuto attenzione!

#### **D. QUELLO CHE DOBBIAMO FARE, QUELLO CHE VOGLIAMO FARE, COME CAPIRE – NON E' FACILE?**

**R.** Prima dobbiamo comprendere: Dio mi ha dato questa vita. Perché sto qui? Cosa devo fare? Dobbiamo fare ricerca. Quando inseriamo dei voglio, arrivano dei desideri, ci dimentichiamo dei nostri doveri, per questo vi dico: date importanza ai doveri, non è un obbligo, è una comprensione, possiamo camminare. Quando iniziamo a comprendere, automaticamente cammineremo. Il problema non sta nel camminare ma nel comprendere. Questa pratica di ricerca si può applicare nella vita quotidiana, e per questo che vi consiglio la pratica dei 20 minuti di silenzio. Quando termineremo questo incontro, dovrete ricordarvi una cosa molto importante: ritornare a casa. Dovete ricordarvelo, altrimenti non saprete dov'è situata la vostra casa. Così nella lunghezza della vita, abbiamo una casa, dobbiamo capire... questa è la mia casa io devo andare là.

#### **D. MA LA VITA E' SOLO DOVERE O ANCHE PIACERE?**

**R.** La vita è un dovere. Ogni dovere deve essere fatto con piacere. Tante volte diciamo la vita è un piacere, il dovere è molto lontano. Qui sorgono i problemi. La vita è un grande divertimento. Comprendendo la vita come un dovere, divertiamoci. Io non dico che dobbiamo

soffrire, io stesso mi diverto tanto. Oliva, cosa pensi?

**OLIVA:** Questa assemblea è molto bella, sento una bella energia, effettivamente io che pratico questi esercizi da qualche anno, vedo che servono però bisogna essere costanti e io ogni tanto pecco perché quando sto bene mi pare di poter fare a meno di eseguire la pratica quotidiana.

**MAESTRO:** il distacco nasce dalla rinuncia, è un alleggerimento, l'attaccamento è legato al rifiuto. Nella vita dobbiamo imparare a rinunciare a qualcosa. Ci sono tante feste nell'arco dell'anno, io propongo di creare la festa della rinuncia!



#### **RINUNCIATO SEMPRE?**

**R.** Questa non è una giusta comprensione. Uno dice: io sto soffrendo perché non ho la possibilità di divertirmi. Se io penso di aver sempre fatto tante cose per gli altri, dovrei compiacermi del fatto che ho avuto l'opportunità di servire gli altri, raggiungerò l'illuminazione velocemente, devo creare una grande gioia, non devo creare sofferenza. Dio ha usato il tramite di altre persone per migliorarmi. Tutto è un dono, piccolo o grande, bene o male, a noi serve imparare a gestire. Come gestire? Contemplando, divertendoci. Il mio dovere è gestire nel modo migliore possibile. Dio ci ha dato la possibilità di

gestire e con gli strumenti che ci ha donato, noi lo faremo.

# O M Shanti!

# h

## INTRODUZIONE ALLA LINGUA SANSCRITA

Il nome "sanskrito" è l'adattamento del termine *samskr̥tam* che significa "perfezionato, compiuto". Esso è formato dalla radice *kr* "fare" al participio passato, preceduto dal preverbo *sam* "con". Indica normalmente la lingua indoeuropea introdotta in India dagli Ari, presumibilmente quindici secoli prima della nostra era, e che diventò la lingua sacra di tutta l'India.

Più precisamente il termine "sanskrito" indica solo quel tipo di lingua che fu il risultato dell'elaborazione compiuta dai grammatici indiani-soprattutto da Panini (IV sec a.c.)- che la costrinsero all'interno di rigidissime regole e la resero una lingua "artificiale", sottratta cioè all'evoluzione naturale. Essa è servita per oltre duemila anni come lingua di cultura e di comunicazione per la classe sacerdotale e le persone colte, come in Europa per molti secoli fu usato il latino. La fase più antica è rappresentata dal vedico, la lingua dei libri sapienziali dell'India antica (veda = sapienza), costituiti da raccolte (*samhitā*) di inni religiosi, preghiere, formule sacrificali e magiche, dalle opere esegetiche e di commento (*Brāhmana*) e da quelle a carattere teologico- filosofico (*Upanisad*).

## L'ALFABETO

Molti sono gli alfabeti in uso in India ,ma quello comunemente usato per scrivere in sanscrito è il *devanāgarī* (scrittura della città degli dei = scrittura divina, dei brahmani) che si è andato formando intorno al VII sec.d.c. La scrittura devanāgarica corre da sinistra a destra come quella latina. Il carattere che distingue questo alfabeto dagli altri di lingue indo-europee è che esso è rigorosamente fonetico, perciò vi troviamo una sequenza fissa e ben precisa nel succedersi delle lettere. I segni della scrittura devanāgarica sono elencati infatti secondo il criterio della successione degli organi fonatori a partire dai più interni (gola e palato) fino a quelli più esterni (labbra). Essi sono in grado di rappresentare tutti i suoni della lingua sanscrita della quale si può affermare essere la loro esatta trascrizione fonetica:ogni segno non può che leggersi in un unico modo, come anche ogni suono non ha che un'unica rappresentazione.

Ogni segno consonantico non rappresenta un singolo suono, ma contiene sempre anche la vocale "a" che non viene però segnata. La presenza di altra vocale o dittongo è indicata attraverso vari segni posti sopra ,sotto o accanto alla consonante. Esempio:

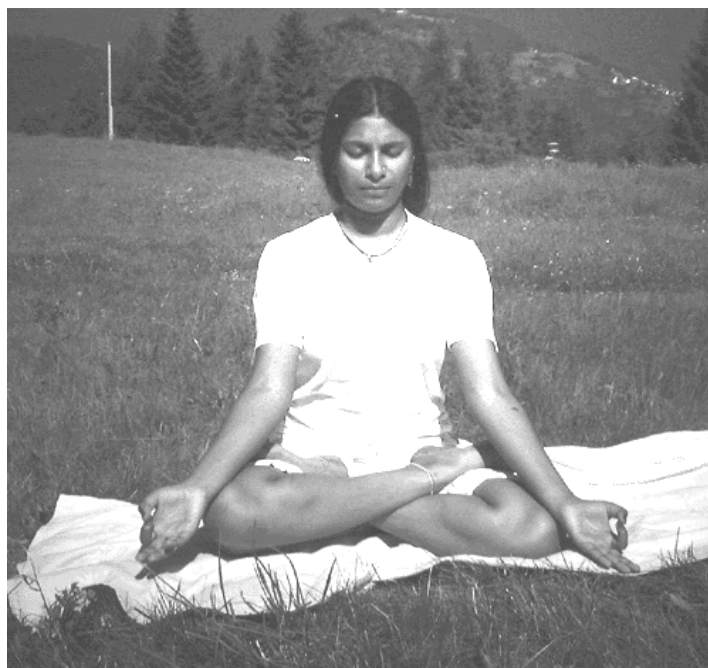
प	पा	पि	पी	पु	पू	पृ	पृ	पे	पै	पो	पौ
pa	pā	pi	pī	pu	pū	pr	pṛ	pe	pai	po	pau

Vi sono inoltre dei segni per suoni speciali quali il *visarga* (H con un puntino sotto Indicante un soffio sordo), l' *anusvāra* ( M con un puntino sotto , davanti alle lettere L e H, indica chela vocale a cui ci si riferisce è nasale), l'*anunāsica* ( usato solo in vedico , ' sopra ') e per ultimo il *virama* ( ◌ posto sotto una sillaba indica la presenza di una consonante da sola)

# YOGA

## POORNA PRANAYAMA

Respirazione Completa



*Poorna Pranayama è la respirazione completa che comprende i tre livelli Uthama, Mathima e Adarma. La respirazione deve essere profonda, completa, senza sforzo: l'inspirazione avviene profondamente e l'espirazione lentamente, inspirando il corpo acquista energia ed espirando si rilassa. Respirando dobbiamo essere consapevoli di acquistare energia e di mantenere un ritmo. Occorre anche avere coscienza del movimento della respirazione: inspirando il torace si espande e l'addome si gonfia, espirando il torace si chiude e l'addome si svuota.*

### TECNICA

In piedi, seduti o sdraiati supini. Mantenere la testa, il collo e la schiena eretti, stare rilassati in una posizione confortevole. Nulla deve interferire con le attività del diaframma e del torace (calzoni stretti, reggiseni). A questo punto si inspira in tre stadi:

1. Inspirare lentamente attraverso le narici, in modo continuativo ed uniforme, prima riempire la parte bassa dei polmoni facendo agire il diaframma, il quale fa una leggera pressione sugli organi addominali spingendo in fuori la parete addominale.
2. Riempire, sempre inspirando, la parte media dei polmoni: ciò causa il sollevamento delle costole e l'espansione della cavità toracica.
3. Riempire, quindi, la parte più alta dei polmoni, ciò causa il sollevamento della parte alta del torace e delle clavicole; far rientrare leggermente l'addome, che preme i polmoni e li aiuta a riempirsi completamente. Trattenerne il respiro per pochi secondi.

4. Espirare lentamente ed uniformemente in modo da rilassare il torace e l'addome ritraendo un poco quest'ultimo all'interno e sollevandolo verso l'alto per aiutare i polmoni a svuotarsi completamente. Quando l'espiazione è terminata ripetere tutto.

Ricordare che la respirazione non è un lavoro, bisogna, quindi, respirare secondo la capacità dei polmoni e non oltre. Questo esercizio va praticato circa 10 volte al giorno: mattina e sera. All'inizio è difficoltoso farlo spontaneamente, col tempo diventa più facile e gioioso. È utile farlo davanti ad uno specchio per seguirne i movimenti. Si deve respirare solo attraverso le narici ed evitare di distrarre la mente cercando di percepire i bellissimi movimenti della respirazione gioendo di essi, e mantenendo rilassato il resto del corpo. L'espiazione deve essere più lunga dell' inspirazione, almeno il doppio senza bisogno di fare alcuno sforzo. Gli occhi devono essere chiusi e rilassati. Inoltre, inspirando, si deve percepire una buona energia, ed espirando un senso di rilassamento e di leggerezza. Tra l'inspirazione e l'espiazione bisogna mantenere una pausa naturale di pochi secondi.

#### BENEFICI

Dà tono a tutti i tessuti vitali dell'apparato respiratorio. Tonifica la regione della gola tramite sottili vibrazioni e migliora la qualità del suono delle corde vocali. Avviene il movimento diaframmatico, che è molto importante per un miglior esercizio interno. Il suo spostamento "a pompa" aiuta gli organi risucchiando il sangue dentro di essi e poi rimpingendolo fuori. Durante l'inspirazione il diaframma si estende (si abbassa) facendo una leggera pressione e massaggiando tutti gli organi addominali.

Durante l'espiazione il diaframma si contrae (risale) facendo un massaggio agli organi della cavità toracica.

Lo Yoga ha una parte importante nello sviluppo della consapevolezza del proprio corpo; ciò si ottiene in un primo, tempo attraverso il rilassamento profondo. Questa fase può essere intesa come un "ri-lasciare" o "disfare" ogni tensione muscolare, cercando di diventare presenti anche a quelle tensioni inconsce del corpo. Queste tensioni il più delle volte nascono da un vissuto psicologico legato all'infanzia, a volte anche alla vita intrauterina, o al proprio DNA legato all'ereditarietà e, secondo il linguaggio propriamente yoga, al Karma. Anche l'esecuzione di "Asana" (posture) porta al rilassamento e alla consapevolezza del proprio corpo e del respiro. Una volta imparato a respirare correttamente si può praticare il "Pranayama" (controllo ed espansione del respiro) e ciò porterà a percepire e padroneggiare le energie sottili

#### *prima della pratica 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 rilassamento, ma un miglioramento, un'elevazione superiore.*



# NYM

*Niente paura, in futuro l'umanità  
raggiungerà un'intelligenza superiore  
verso la saggezza, che avremo  
aspettando con pazienza un periodo di  
12000 anni*

- Swami Joythimayananda

## NUMERI E LETTERE

Tutti abbiamo un nome proprio, a volte anche dei soprannomi. Quello che ha potere è il nome che la persona si sente per sé. Il problema è “numerare” le lettere che compongono il nostro nome; per far ciò esistono, nelle diverse tradizioni, dei sistemi di traduzione lettera-numero. I numeri variano da 1 a 9 e ognuno rappresenta un pianeta, ma zero è l'universo.

### ZERO-0

È un numero che è stato scoperto dagli indiani e donato al mondo. Quando all'inizio hanno contato le dita delle mani, sono arrivati sino a dieci. Dopo il decimo dito non hanno trovato più nulla, quindi e subito dopo il dieci hanno trovato il “niente” che veramente contiene il tutto. Hanno pensato un numero che raffigurasse il tutto e il niente, cioè-0-, come l'Universo è attaccato all'etere. Poichè-0- è la base per tutti gli altri numeri, non viene usato in numerologia. Gli altri numeri da 1 a 9 che si usano nella numerologia hanno ognuno la loro specializzazione.

A secondo del giorno di nascita della persona, vediamo la sua natura e la sua energia.

### UNO-1

Il numero 1 rappresenta:

PIANETA: il sole

COLORE: rosso

GUNA: Rajas

ELEMENTO: fuoco

NEL CORPO UMANO: testa

NADI DOMINANZA: Pitanadi

PIETRA PREZIOSA: rubino

DIREZIONE: est

DIVINITA': Shiva

Coloro che hanno la dominanza del numero 1 sono degli idealisti e si interessano spontaneamente di politica e medicina. Sono

come un capo, la cui natura è dominare gli altri ed essere intelligente, famoso e unico. Sono molto diretti e non hanno una grande capacità nell'affrontare le sofferenze. Quando si presentano dei problemi, essi si confondono e perdono stabilità.

### DUE-2

Il numero 2 rappresenta:

PIANETA: la Luna

COLORE: bianco

GUNA: Satva

ELEMENTO: acqua

NEL CORPO UMANO: viso, stomaco

NADI DOMINANZA: Kapanadi

PIETRA PREZIOSA: perla

DIREZIONE: nord-ovest

DIVINITA': Parvathi

Coloro che hanno dominanza di 2 sono come il “gatto sul muro”, sono sdoppiati, confusi e dubbiosi, la loro natura è di immaginare e manifestarsi. Sono portati ad essere degli avvocati e a scrivere e parlare su argomenti di fantasia.

### TRE-3

Il numero 3 rappresenta:

PIANETA: Giove

COLORE: giallo

GUNA: Satva

ELEMENTO: fuoco

NEL CORPO UMANO: cuore

NADI DOMINANTE: Vatanadi

PIETRA PREZIOSA: zaffiro giallo

DIREZIONE: nord-est

DIVINITA': Brahma

Chi ha dominanza del 3 assomiglia ad una grande quercia dove si può trovare rifugio; è una persona energetica e aperta, la cui natura è dare, servire, insegnare, essere attiva. Il 3 significa energia, come indica il triangolo.

### QUATTRO-4

Il numero 4 rappresenta:

PIANETA: Urano (Rahu)

COLORE: nero

GUNA: Tamasa

ELEMENTO: etere

NEL CORPO UMANO: piede

NADI DOMINANTE: Pitanadi

PIETRA PREZIOSA: essonite

DIREZIONE: sud-ovest

DIVINITA': Kali

Coloro che hanno dominanza di 4 sono dei cercatori, giornalisti ed innovatori; sono quadrati ed indipendenti, la loro natura è quella di formulare le regole e le leggi, di raccogliere

informazioni da tutte le parti, di criticare e di essere circondati dagli altri.

#### CINQUE-5

Il numero 5 rappresenta:

PIANETA: Mercurio

COLORE: verde

GUNA: Tamasa

ELEMENTO: aria

NEL CORPO UMANO: gola

NADI DOMINANTE: Vatanadi

PIETRA PREZIOSA: smeraldo

DIREZIONE: nord

DIVINITA': Vishnu

Chi ha la dominanza del 5 è come una "fiera" e ha la mentalità del commerciante, la sua natura e quella di fare delle cose per attirare tanta gente, come fanno i politici, uomini d'affari, riformatori.

#### SEI-6

Il numero 6 rappresenta:

PIANETA: Venere

COLORE: bianco

GUNA: Rajasa

ELEMENTO: acqua

NEL CORPO UMANO: organi sessuali

NADI DOMINANTE: Kapanadi

PIETRA PREZIOSA: diamante

DIREZIONE: sud-est

DIVINITA': Lakshmi

Chi ha dominanza del numero 6 è dipendente e attaccato al mondo, la sua natura è quella di arredare, piacere e influire sugli altri per vivere bene, come gli artisti e i politici. Vedono la vita come arte e vogliono essere felici e rendere contenti gli altri.

#### SETTE-7

Il numero 7 rappresenta:

PIANETA: Nettuno (Kethu)

COLORE: rosso

GUNA: Tamasa

ELEMENTO: etere

NEL CORPO UMANO: mani, spalle

NADI DOMINANTE: Pitanadi

PIETRA PREZIOSA: crisoberillo

DIREZIONE: nord-ovest

DIVINITA': Ganesha

Chi ha dominanza di 7 è riformatore della società, solitario e religioso come un mago, la sua natura e quella di essere puro, missionario, preoccupato, molto sicuro e forte del suo punto di vista.

#### OTTO-8

Il numero 8 rappresenta:

PIANETA: Saturno

COLORE: nero

GUNA: Tamasa

ELEMENTO: etere

NEL CORPO UMANO: coscia

NADI DOMINANZA: Pitanadi

PIETRA PREZIOSA: Zaffiro

DIREZIONE: ovest

DIVINITA': Yama

Coloro che hanno dominanza dell'8 sono spirituali, filosofi, distaccati dal mondo come monaci, ma anche sfortunati. La loro natura è quella di muoversi, viaggiare e trasportare. La loro sfortuna e sofferenza viene dal loro destino, ma serve a purificarsi e liberarsi dalla vita.

#### NOVE 9

Il numero 9 rappresenta:

PIANETA: Marte

COLORE: rosso

Guna: Rajas

ELEMENTO: terra

NEL CORPO UMANO: mani spalle

NADI DOMINANZA: Pitanadi

PIETRA PREZIOSA: corallo

DIREZIONE: sud-ovest

DIVINITA': Subramania

Chi ha dominanza del numero 9 è costruttore, dominatore, consulente e ama la competizione. La sua natura è quella di creare, proteggere, consigliare e voler primeggiare. Più lavorano e meglio stanno, quando non lavorano cadono in depressione.

Marte è legato alla guerra, alla persona bella, alla rabbia, alla creazione e alla distruzione. Influisce sulla costruzione come un ingegnere, oppure distrugge come un guerriero.

Il mio numero è il più alto, il più forte, il più fondamentale.

Quando moltiplichiamo il 9 con un altro numero, la somma delle cifre totale dà sempre 9, senza cambiare la sua forma originaria, come le fondamenta delle costruzioni che restano sempre stabili. Per esempio:  $9 \times 3 = 27$   $02 + 7 = 9$ . Quando aggiungiamo un numero al nove, la somma delle cifre del totale dà sempre il numero che abbiamo aggiunto, senza perdere la sua forma originaria. Per esempio:  $3 + 9 = 12$   $1 + 2 = 3$ .

-Maestro Joythi

- Continua .....



Cara Nadesh,

Vorrei tanto esprimere i miei sentimenti per la festa.

Nel passato ho partecipato a varie feste come molti altri. Ho compreso che per fare gli auguri il più delle persone mandano diverse cartoline e regali.

Anche io ho ricevuto tante di queste, ma non so neanche dove siano adesso! Che siano finite nella spazzatura? Alcune potrei anche ritrovarle in scatoloni nel ripostiglio.

Ho potuto osservare tre momenti ben distinti durante le feste: il pre-festa, il durante-festa e il post-festa.

Durante il pre-festa le persone tendono a stressarsi: c'è chi deve comprare i regali, chi deve preparare i cenoni per i parenti...

Durante il durante-festa le persone mangiano e bevono fino allo sfinimento **senza coscienza**.

Infine, durante il post-festa, accusano di mal di testa per il troppo alcool e di cattiva digestione per il troppo cibo, e oltre che a lavare montagne di piatti si ritrovano a doversi fare anche un lavaggio dell'intestino...(panchakarma)

Non pensare male dei miei pensieri, anche a me piace festeggiare, ma in un modo diverso: non consumando e neanche divertendosi in modo insano. Mi basta contemplare e divertirmi in un modo sano.

Io non riesco a digerire che sia sprecata tanta carta e tanto cibo e che se avanza finisce nella spazzatura. Tutto il cibo che è cucinato in un solo giorno, basterebbe per sfamare per giorni e giorni persone che soffrono la fame.

Pensare di consumare tanto in nome della festa è un'idea insana, e a parlare di questo si dovrebbe piangere, non esserne orgogliosi.

Nel mondo ci sono persone che consumano tanto perché sono ricche e altre che fanno fatica solo a sopravvivere. Questo vuol dire che nel sistema della **distribuzione** c'è qualcosa di sbagliato, che noi non riusciamo a **condividere** ciò che abbiamo con gli altri e che non abbiamo neanche la coscienza di **prenderci cura** di chi soffre.

Io penso che la festa venga ogni anno per darci l'opportunità di ritrovare l'origine di noi stessi.

Qualunque festa, che sia di compleanno, d'anniversario, di capodanno, di ricorrenza..., bisogna festeggiarle in un senso più spirituale per ritrovare l'origine della purezza.

Pensi che Gesù sia contento che si festeggi il suo compleanno consumando e divertendosi in un modo insano? Dovete capire che così vi allontanate sempre di più dalla **coscienza pura**.

Gesù disse di non fare male agli altri ma di prendersene cura e di condividere ciò che si ha con chi ne ha bisogno. Seguiamo il suo prezioso consiglio. Non solo nel periodo di Natale, ma festeggiamo tutto l'anno, giorno dopo giorno, prendendoci cura degli altri.

Io non ti manderò cartoline costose e mi raccomando: non comprarne neanche tu per mandarmele. Ma ricordati solo di usare denaro ed energia in modo che arrivi a chi soffre la fame e a chi chiede aiuto, di pregare per gli altri, cantare, danzare, "mantrare" (recitare il suono sacro) e di meditare per trovare il tuo centro di purezza.

Cerchiamo di camminare nella direzione sana verso un mondo meraviglioso.

So che è difficile, ma compiamo questo gesto per aiutare gli altri e per ritrovare noi stessi.

Ti auguro di avere ogni giorno le gioie più belle per il resto della vita. — Maestro Joythi

**Joytinat**

Associazione Culturale Rimedi Alternativi

**Adesione annuale***A conoscenza dello Statuto e suoi eventuali regolamenti*

Nome: \_\_\_\_\_

Cognome: \_\_\_\_\_

Via: \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

Prov. \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

Luogo e data di nascita \_\_\_\_\_

Stato Civile \_\_\_\_\_

Professione \_\_\_\_\_

Quota Associativa € \_\_\_\_\_

(A partire da € 10, 25, 50 (Con Assicurazione e 50)

Data \_\_\_\_\_

- Effettuo il versamento su **c/c 14090161 intestato "Joythimayananda"**, Via Balbi 33/29 - 16126 Genova  
(causale: iscrizione Associazione).

- I soci riceveranno periodicamente il giornalino "Joytinat"  
**Il tesseramento ha validità per l'anno accademico in corso, scadenza 31 agosto di ogni anno.**

N.B.: Non saranno accettate le schede compilate in maniera incompleta.

Nel rispetto della Legge 675/96 sulla privacy informiamo che le informazioni riguardanti il trattamento saranno utilizzate, esclusivamente ai fini del rapporto stesso e a scopo promozionale, per operazioni di mailing e marketing.

Joytinat, Via Balbi - 33/29, 16126 - Genova  
Tel/Fax - 010/2758507 - E-mail: [joytinat@libero.it](mailto:joytinat@libero.it)



Ti scrivo parole "carine", anche se non sono innamorato di te  
Non aspetto niente da te  
ottengo sempre cose buone  
Tutta la vita è uno spettacolo, la mia parola è sincera  
Alzati la mattina presto e anche vai a dormire presto  
Ho avuto grande compito, sfidato, niente impossibile  
Male mai vedo, soddisfare il mio ruolo

**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 € 50,00 annue), perciò affrettatevi: "il primo è il primo"! A iscrizione avvenuta, riceverete una copia integrale della polizza.



Porto in giro la cura, non prendo in giro  
Vivo come il fiore di loto nell'acqua che non fonde mai  
Il mio Dharma è servire gli altri, senza essere un asino  
Ho preoccupazioni infinite, sento di essere beato  
Non avere paura di niente è il segreto della forza  
Sono entrato nel vuoto senza un impegno  
Siamo beati perché ancora viviamo sani  
Saremo sempre beati, perché curiamo gli altri.  
Ho capito cura "carino" perché vedo carino  
Scritto con bianco, grazie al fondo nero. -Joythi



**Joytinat, CENTRO YOGA AYURVEDA**

Via Balbi 33/29–

16126 GENOVA. Tel./Fax 010-2758507

[www.joytinat.it](http://www.joytinat.it) e-mail: [info@joytinat.it](mailto:info@joytinat.it)

*Joytinat è un "centro salute" con finalità spirituali e culturali.*

*Il suo nome è composto dalle parole "Joythi" che significa luce.*

*"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 organizza pratiche per imparare a vivere con armonia e gioia educando il corpo e la mente.*

*Il Centro è guidato dal Maestro Swami Joythimayananda.*

### **Il Centro Joytinat offre:**

#### **CORSI DI FORMAZIONE PROFESSIONALE E RIMEDI AYURVEDICI:**

- *Insegnanti Yoga e Yoga terapeuti*
- *Pratiche di Panjanga 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*
- *Consulenze individuali*
- *Abyangam e Rasayana (ringiovanimento)*
- *Panchakarma (disintossicazione),*
- *Cura dell'alimentazione ayurvedica*

#### **Punti di riferimento e Recapito dei collaboratori del Centro Joytinat®**

<b>Genova</b>	Joytinat, Via Balbi 33/29 – Tel 010/2758507
<b>Trieste</b>	Joytinat, Via Venezian 20 – Tel 040/3220384, 040/394971
<b>Milano</b>	Joytinat, Via G. Colombo 81/A – Tel 02/70633908
<b>Como</b>	Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 – Tel 031/570309
<b>Napoli</b>	Joytinat, Via P. Ragnisco 22 – Tel 081/3030008 Centro Arcobaleno Fiammeggiante, Vico San Pietro a Maiella, 6 – Tel 081/455026
<b>Vicenza</b>	Paola Zordan, Via Libertà 41 – Tel 0445/650035
<b>Udine</b>	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3 – Tel 0432/402907
<b>Gorizia</b>	Lucia Hrovatin, Via del Santo 60 – Tel 0481/82605
<b>La Spezia</b>	Joytinat, Dott. Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106 – Tel 0187/770382
<b>Roma</b>	Raja Yoga, Via G. Carni 32 – Tel 06/7022737
<b>Padova</b>	Via Eraclea 12 – Tel 049/684187 – Severina Manara, Via Siracusa 63 – Tel 049/687922
<b>Torino</b>	Ricardo Caron, Via Boston 12 – Tel 011/3294924
<b>Catanzaro</b>	Rosaria Parentela, Via Nausicaa 14, Catanzaro Lido – Tel 0961/391058
<b>Belluno</b>	Giovanni Dal Pont, Piazza San G. Bosco 19 – Tel 0437/32670
<b>Spagna</b>	Antar, Ramala Canaletes 127 – Tel 0034/93/3025458
<b>Svizzera</b>	Walter Baroffio, Croix Federale 23-A, La Chaux de Fonds – Tel 0041/32/9659737

*Soci sostenitori, diplomati presso la scuola Joytinat e operatori di Abyangam*

L'elenco sottostante è dei Soci Sostenitori che sono diplomati presso la scuola Joytinat e sono registrati nell'Albo del Centro Joytinat. Coloro che praticano professionalmente come operatori della salute sono tutelati da apposita assicurazione fino 31 agosto all'anno 2002.

Per essere registrati nell'elenco del centro Joytinat Albo Operatori di Abyangam, è necessario possedere un valido diploma di Abyangam, verificato dalla scuola Joytinat, essere Assicurati come Operatori di Abyangam, partecipare regolarmente all'aggiornamento tenuto dalla scuola Joytinat e seguire veramente la tradizione Ayurvedica.

ANCONA	- Enrica Dini, Via Torre 54, Cupramontana – Tel 347/4051937
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 Vittorio Veneto 6, Stezzano – Tel 035/591662
CAMPOBASSO	- Barbara Giannantonio, Via Lombardia 6 – Tel 0874/698412
CATANIA	- Clelia Costanzo, Via Piedimonte 15 – Tel 095/505185
CATANZARO	- Rosaria Parentela, Via Nausicaa 14, Catanzaro Lido – Tel 0961/391058
COMO	- Carla Lamperti, Via Roma 2, Tavernerio – Tel 031/421179 - Marta Vidoni, Via Borgovico 177 – Tel 031/570309 - Miriam Zonta, Via Garibaldi 25, Montano Lucino – Tel 031/470541
GENOVA	- Andrea Del Ponte, Via Bellocci 16/1 – Tel 010/2512526 - Gino Coletta, Via Alizeri 12/14R – Tel 010/2758575 - Giorgio Garifo, Via Aurelia 5/3 – Tel 010/3724310 - Patrizia Cordone, Via Campo di Tiro 4/19 – Tel 010/780405
GORIZIA	- Lucia Hrovatin c/o "Estetica Lucia", Via del Santo 60 – Tel 0481/530377 - Nida Furlan, Via Gibelli 18/2 – Tel 0481/34740 - Paloma Laurenti, Via San Michele 79 – Tel 0481/21884
IMPERIA	- Biancamaria Ultimare, Via Garibaldi 26, Chiusavecchia – Tel 0183/52789 - Rita Ultimare, Via Garibaldi 29, Chiusavecchia – Tel 0183/52715
LA SPEZIA	- Dr. Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106 – Tel 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 - 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 – Tel 02-70633908 - Kamadevi Rapisarda, Via Toscanelli 1/A – Tel 02/2565314 - Luca Giampà, Via Quasimodo 8, San Giuliano Milanese – Tel 347/2720537 - Marino Barufaldi, Via Mecenate 103 – Tel 02/5060928 - Marina Togni, Via Luigi Porro Lambertenghi 18, 20159 Milano. Tel. 340.0510787 - Maria Grazia Maffioletti, Via Marco Polo 8, 24049 Verdellino (Bergamo)- Tel. 347.2286140 - Pietro Carrozzini, Via Pacinotti 23/A, Monza – Tel 039/2001923 - Silvana Minniti c/o "Galatea" Via Re Umberto 6°, Lainate – Tel 02/9373623
NAPOLI	- Centro ARCOBALENO Fiammeggiante, Vico San Pietro a Maiella 6 – Tel 081/455026 - Flora Rusciano, Via Campegnna 76 – Tel 081/5934952 - Gennaro Variale Via Arrenaccia 248 – Tel 081/7515180 - Immacolata de Bellis, Via Piedi Grotta 34 – Tel 081/666683 - Francesco De Martino, Vico Cantinelle 4, Anacapri – Tel 081/8372598
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 - 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	- Maria D'Amico, Via Raffaello 12, Vigevano – Tel 0381/690435
PIACENZA	- Carmen Tosto, Via Quartazzola 102 – Tel 0523/779418
ROMA	- Centro RAJA YOGA, Via G. Carini 32 – Tel 06/7022737 - Cinzia Osimani, Via Costantino 41 – Tel 06/5412004
TORINO	- Riccardo Caron, Via Boston 12 – Tel 011/3294924

TRENTO	- Daniele Campestrin, Fraz. Campestrini, Torcegno - 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 - 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 - Vanna Viezzoli, Via Franca 6 – Tel 040/301455
UDINE	- Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3 – Tel 0432/402907
VARESE	- Alessandra Costantini, V.le Ticino 95, Gavirate – Tel 0332/744619
VERONA	- Giovanna Failoni, Via Calderara, 4. Tel. 045/572949
VICENZA	- 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

*Soci sostenitori*

**I soci dell'elenco sottostante sono registrati solo come Soci Sostenitori del centro Joytinat, Associazione Culturale rimedi Alternativi, sono tutelati da apposita assicurazione fino 31 agosto all'anno 2002. Non sono registrati nell'elenco degli Operatori di Abyangam.**

**Alcuni di loro stanno seguendo il corso di Abyangam, mentre altri sono operatori diplomati presso altre scuole ed utilizzano i nostri prodotti.**

**Per essere registrati nell'elenco del centro Joytinat Albo Operatori di Abyangam, è necessario possedere un valido diploma di Abyangam, verificato dalla scuola Joytinat, essere Assicurati come Operatori di Abyangam, partecipare regolarmente all'aggiornamento tenuto dalla scuola Joytinat e seguire veramente la tradizione Ayurvedica.**

Paola Bordone, Via Castello 20, Ottiglio (TO) – Tel 347/6821060  
 Raffaella Dotti Via Caravaggio 1, Zanica (BG) – Tel 035/670221  
 Bruno Erschbamer, Via Siegmund Schwarz 34, Vilpiano (BZ) – Tel 0471/678489  
 Massimo Cappello, Via Acquedotto Greco 225/B, Catania – Tel 095/362078  
 Marinella Colombo, Via Manzoni 23, Arosio (CO) – Tel 031/762619  
 Stefania Micol, Via Rubieri 4, Firenze – Tel 055/678315  
 Annalisa Balestrino, Vico Malatti 8/9, Genova – Tel 010/2467351  
 Ester Dapiran, Via Fabrizi 8/14, Genova – Tel 010/3731866  
 Federica Valenti, Via Fereggiano 91, Genova – Tel 010/8328561  
 Fiamma Parazzi, Salita San Rocco 15A/5, Genova – Tel 010/232387  
 Roberta Borgogno, Via Stallo 4, Genova – Tel 348/4078512  
 Umberta Lenzi, Via F. Corridoni 2D/5, Genova – Tel 010/3620631  
 Marta Crasnich, Via Mazzini 52, Capriva (GO) – Tel 0481/82605  
 Gisella Salvatici, Via Capodistria 43, Grosseto – Tel 0564/457152  
 Cinzia Rava, Via Orenghi 8, Dolcedo (IM) – Tel 0183/280662  
 Letizia Grassi, Corso Plistia 16, Pescasseroli (AQ) – Tel 0863/91926  
 Caterina Lovo, Via Valfurva 1, Milano – Tel 02/6432337  
 Giulia Bellentani, Via Savoldo 5, Milano – Tel 02/6433369  
 Pinuccia Lunari, Viale Monza 39, Milano – Tel 02/2896717  
 Vincenzo Iacona, Via F. Filzi 128, Brescia – Tel 030/390985  
 Elena Barbieri, Via F. Filzi 128, Brescia – Tel 338/3472572  
 Giuliana Bertolasio, Via Martiri Oscuri 16, Milano – Tel 02/26111019

Barbara Cipolla, Via Panavicino 48, Codogno (LO) – Tel 0377/430899  
Eulalia Zanutelli, Via Calzecchi 2, Milano – Tel 02/70128521  
Daniela Siniscalchi, Via Foscolo 11, Casatenovo (LC) – Tel 348/5238029  
Chiara Corbetta, Via Pietro Maroncelli 18, Lentate sul Seveso (MI) – Tel 339/4830455  
Annamaria Azzi, Via G. Puccini 4, Sorbolo (PR) – Tel 0521/697402  
Maria Grazia Clerici, Via Dei Mille 195, Pavia – Tel 340/2526746  
Giovanna Brivittello, Via Forze Armate 40, Milano – Tel 02/48704040  
Elena Bùdria, Via IV Novembre 83, Vidigulfo (PV) – Tel 347/1149486  
Maria Cristina Diviggiano, Via Roberto Rossellini 2, Milano – Tel 02/4525893  
Alma Damanins Del Nero, Via Nuvolari 12/73, Arese (MI) – Tel 02/93588025  
Renato Garavaglia, Via P. Gemelli 5, Mesero (MI) – Tel 02/9787482  
Tiziano Orlandini, Via S. Giuseppe 19, Piacenza – Tel 0523/824154  
Cristina D'Alessandro, Via G. Govone 28, Milano – Tel 02/3315797  
Angelo Carella, Corso Italia 29, Busto Arsizio (VA) – Tel 0331/622532  
Maria Stella Carta, Corso V. Emanuele 578, Napoli – Tel 081/404640  
Mario Somma, Via Croce Rossa 3, Napoli – Tel 348/3862049  
Nicoletta Liguori, Via Caravaggio 45, Napoli – Tel 081/644071  
Patrizia Chiaro, Via Montanari 4, Padova – Tel 049/8716059  
Ignazio Tabbone, Via del Nebrodi 102, Palermo – Tel 091/408514  
Federica Maestri, Via Isella 91, Gambolò (PV) – Tel 349/6618175  
Lorella Bonsignori, Via Poggiarellini 13, Terricciola (PI) – Tel 0587/658376  
Massimo Capuano, Via De Gasperi, 33 – Cava dei Tirreni. Tel. 089/467320  
Andreina Massone, C.so Europa 5/14, Loano (SV) - Tel 347/0902735  
Riccardo Caron, Via Boston 12, Torino – Tel 011/3294924  
Joseph C. Costa, Via De Paoli 14, Genova – Tel 348/2660270  
Susanna Repic, Via Della Stazione 32, Muggia (TS) – Tel 040/273156  
Valentino Jogan, Via Alpi Giulie 15, Trieste – Tel 040/828741  
Vanna Viezzoli, Via Franca 6, Trieste – Tel 040/301455  
Victor Volontè, Via A. Volta 103, Saronno (VA) – Tel 02/96701848  
Diana Bullo, Cannaregio 20/73, Venezia – Tel 041/5242271  
Bernardo Piemonte, Via Monte Tenda 7, Verona – Tel 347/4414557  
Giovanna Failoni, Via Calderara 4, Verona – Tel 045/572949  
Dusolina Garlatti, Via Pergoletta 226, Vicenza – Tel 0444/530086  
Gilda Nodinelli, Via Paolo Liroy 5, Sandrigo (VI) – Tel 0444/658432  
Giuseppina Crestani, Via Roveredo Alto 31, Marostica (VI) – Tel 348/7485773  
Ivana Orso, Via Roccolo Carli 1, Marostica (VI) – Tel 347/6178691  
Patricia Erndt, Via Panica 74, Marostica (VI) – Tel 0424/73033  
Leila Brisig, Via Zorzi 23, Lugano, Svizzera – Tel 0041/91/9942373  
Rosangela Simoni, Via Linoleum 28, Giubiasco, Ticino, Svizzera – Tel 0041/91/8574163



## SEMINARI RESIDENZIALI

### JOYTINAT 2002

**Il corso è tenuto presso l'Oasi San Nicola di Pesaro. Tel.0721.50849**

Informazioni e iscrizioni: *Joytinat*, Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA. Tel./Fax 010-2758507  
[www.joytinat.it](http://www.joytinat.it) e-mail: [info@joytinat.it](mailto:info@joytinat.it)

#### SEMINARIO SUL DIGIUNO dal 25 al 28 aprile 2002

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

Z Z Z Z Z Z

### ABYANGAM Massaggio Ayurvedico

**7/14 luglio 2002**

#### AGGIORNAMENTO ANNUALE

Settimana di studio teorico e di pratica per l'approfondimento dell'Abyangam.

Il corso riservato agli allievi diplomati in Abyangam della scuola Joytinat

*Questo corso è dedicato alla PRATICA quotidiana di massaggio ayurvedico (che comprende oltre 18 tecniche). In particolare: Muri-abyangam per sciogliere tensioni accumulate e ristabilire la flessibilità delle articolazioni. Vata-abyangam per il riequilibrio del sistema nervoso e della circolazione; Pita-abyangam per il riequilibrio del sistema endocrino e della digestione; Kapa-abyangam per il riequilibrio della struttura e del sistema immunitario. Il costo del massaggio è di € 1.000,00 per una settimana (tutto compreso).*

Ognuno di noi dovrebbe effettuare un trattamento di disintossicazione almeno una volta l'anno.

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

### PANCHAKARMA & RASAYANA Disintossicazione e Ringiovanimento

**14/21 luglio 2002**

#### *Che cos'è il PANCHAKARMA?*

Grazie ai trattamenti ayurvedici si rallenta l'invecchiamento, le cellule ringiovaniscono, migliora la memoria, inizia il processo di autoguarigione.

#### *Perché massaggiare con olio caldo?*

L'olio caldo con il massaggio profondo o leggero (vi sono 18 tecniche di massaggio) 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.

#### *Perché il massaggio e la pulizia dell'apparato digerente?*

Per favorire i movimenti dell'intestino, liberarlo dalle tossine, migliorare 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.

**Costo alla settimana:** € 1.100,00 comprensivi di soggiorno completo (in camera doppia), massaggi con oli caldi e erborizzati, dieta speciale ayurvedica, tisane, yoga, meditazione. Supplemento per la camera singola €110,00 e per camera tripla sconto € 30,00. L'impegno per il corso e l'albergo deve essere di un'intera settimana.

## PANCHANGA YOGA - dal 21 al 28 luglio 2002

Settimana di studio e pratica dello Yoga "delle 5 vie" e delle "5 tecniche di meditazione".

Lo Yoga "delle cinque vie" agisce su tutti i livelli dell'uomo. Ogni individuo può praticare il metodo di Yoga e la tecnica di meditazione più affine al suo spirito. In questo corso ti avvicinerai allo Yoga a livello filosofico e pratico, e inoltre vedrai le più importanti "5 tecniche di meditazione": Al termine del corso saprai individuare la tecnica più adatta alla tua costituzione psicofisica e potrai applicare nella vita quotidiana i principi di Yoga-Terapia per il tuo benessere e la tua salute. Il costo della settimana di studio e pratica di Yoga è di € 900,00 (tutto compreso). Il corso è tenuto presso l'Oasi San Nicola di Pesaro.



## I CORSI 2002-2003

### CORSO DI ABYANGAM - Massaggio Ayurvedico

Presentazioni dei Corsi: Dom.29 set.ore 15-17

#### VARIE INCONTRI:

#### sede di GENOVA

Gruppo AUTUNNO	Gruppo INVERNO
1°-:17-20 ott.	1°-: . 7-10 nov.,
2°-: 28 nov.-1 dic.	2°-: 23-26 gen.,
3°-: 6-9 feb.	3°-: 6-9mar.,
4°-: 5-8 giu.	4°-: 5-8 giu..

Gruppo PRIMAVERA	Gruppo WEEKEND
1°-:27-30 mar..	1°- 16-17 nov., 5°- 15-16 mar.,
2°-: 10-13 apr.	2°- 21-22 dic., 6°- 12-13 apr.,
3°-: 8-11 mag.	3°- 18-19 gen., 7°- -5-6 giu
4°-: 5-8 giu.	4°- 8-9 feb., 8°- 7-8 giu.

#### Gruppo INTRODUTTIVO "SERA":

Tutti i lunedì ore 18,30-21,30

Inizio il 1° incontro 14 ott.

#### SEDE MILANO

1°- 12-13 ott.,	5°- 8-9mar.,
2°- 9-10 nov.,	6°- 5-6 apr.,
3°- 30 nov.-1 dic.,	7°- 3-4 mag.,
4°- 25-26 gen.,	8°- 31mag.-1giu

#### SEDE BARCELLONA

1°-: 3-6 ott.,
2°-: 6-9 dic.,
3°-: 10-13 gen.,
4°-: 28-31 mar.,

#### CORSO MATERNITA- Genova

- 1°-... 5-6 apr,
- 2°-: 3-4 mag.,
- 3°-: 31mag.-1giu.

#### CORSO ALIMENTAZIONE - Genova

- 1°-: 26-27 apr.
- 2°-: 17-18 mag.
- 3°-: 28-29 giu.

#### CORSO DI NIDAN - SIKITSA - Milano

- 23-24 nov., 1-2 mar.,-
- 14 -15 dic., 26-27 apr. (+ yoga),
- 4-5 gen., 10-11 mag.,
- 15-16 feb., 28-29 giu.

#### CORSO DI INSEGNANTI YOGA - Genova

- 26-27 ott., 22-23 mar
- 2-3 nov., 26-27 apr. (+ nidan),
- 22-23 feb, 17-18 mag., 21-22 giu

### CORSI ESTIVI 2002:

ABYANGAM: 7 - 14 lugl.2002

PANCHAKARMA  
(disintossicazione) : 14 -21 lugl2002

PANCHANGA YOGA: 21 - 28  
lugl.2002

ESAME DEI CORSI 20 SET.2002  
CONFERENZA INT. 21-22 SET.2002

DIGIUNO: 17 - 20 apr. 2003  
ESAME DEI CORSI 19 SET.2003  
CONFERENZA INTERNAZ. 20-21 SET.2003

La scuola *Joytinat, College of Ayurveda*, da più di 16 anni opera in Italia nel campo "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". Per maggiori informazioni non esitate a contattarci: saremo lieti di darVi tutte le informazioni e inviarVi i programmi dettagliati!

