JOYTINAT®

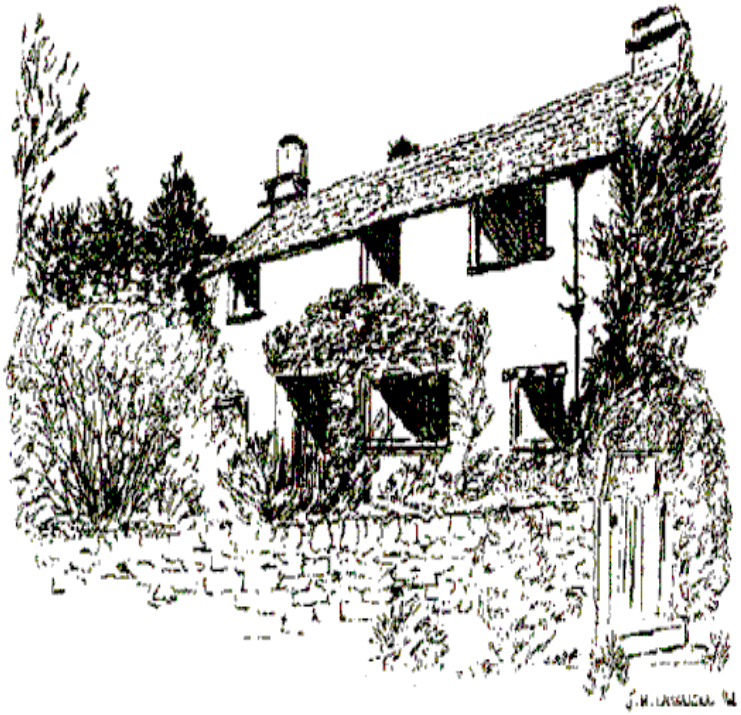
Joytinat®

NUMERO – 13 MARZO 2003

Giornale Della Cultura Vedica

Joytinat 2003
CONVEGNO INTERNAZIONALE
Ayurveda

Chi ama si dedica agli altri,
mentre chi non possiede amore
tiene tutto il mondo per sé



RITORNO A CASA
È LA MIA ORIGINE

Pubblicazione: Joytinat - Via Balbi, 33/29 – 16126 Genova Tel/Fax – 010 2758507
e-mail: joytinat@libero.it www.joytinat.it

I Regali per me:

Amici attenti

Salute stabile

Amore eterno

Fedeli accanto

Sogni magici

Ricordi speciali

Felicità senza fine

Azioni con serenità

Contemplazione infinita

Un brillante oggi

Un'avventura domani...

- joy

Joytinat

Editoriale

Quando si studia Ayurveda, si studia se stessi approfonditamente.

Lo studio dell'Ayurveda non solo è limitato a quelli che desiderano diventare medici Ayurvedici o terapisti Ayurvedici. L'Ayurveda è applicabile da tutti quelli che desiderano raggiungere salute, felicità e pace. L'Ayurveda insegna a vivere in armonia con la natura. La vita moderna ignora spesso come vivere secondo i principi naturali.

La maggior parte di noi lavora molte ore in ufficio con luce artificiale ed aria condizionata. Viviamo in un mondo frenetico correndo da una cosa all'altra.Bombardati da stimoli come: annunci pubblicitari, rumori continui ed inquinamento. Un ambiente incontaminato, acqua, aria pulita e cibo sano stanno divenendo risorse scarse. Il nostro modo di vivere è dannoso per la nostra salute. Nel mondo effimero dei tempi moderni le persone sono sempre ansiose e depresse. Non possiamo dormire, concentrarci o rilassarci. Questo squilibrio si manifesta nella vita attraverso la malattia, lo stress e l'infelicità. La ragione della sofferenza di oggi è che abbiamo perso il contatto con Natura. Non solo, anche con noi stessi e con la propria anima.

L'Ayurveda aiuta a riconnetterci con la Natura e con tutto quello che dovrebbe essere una parte di noi. L'Ayurveda è un manuale d'istruzione per esseri umani. Accompagna con salute, semplicità, sensibilità e spiritualità senza nessun disagio. È un passo alla volta per curare sia la mente, che il corpo, che i sensi, che l'anima. Insegna come realizzare l'equilibrio di elementi interni ed esterni, incluso i fattori quali dieta e nutrizione, modo di vivere e spiritualità, sonno e sessualità. Spiega i tipi di cibo adatti da usare come rimedi per la propria cura e descrive i trattamenti e i processi di disintossicazione così come le terapie di ringiovanimento.

SOMMARIO

Poesia	2
Editoriale	3
Il Messaggio del Maestro	4
Malattie e prevenzione	5
Il Mantra	9
Prakruti	13
Nell'Universo tra le stelle...di Umahar	16
Primavera	19
Pasqua	21
Anima	22
Lettere al Maestro	23
Abyangam	24
Perché si fa una guerra	26
Corso di Comunicazione	28
Yoga	29
Pancha Vidha Kashaya	32
Corsi Abyangam	35
Corsi Nidan	36
Corsi Maternità e Alimentazione	38
Corsi Seminari Residenziali	39
Corsi Yoga e Digiuno	40
Joytinat Insieme	41
Adesioni e Assicurazioni	42
Centro ed Elenchi Operatori	43
I libri del Maestro	47
Calendario incontri	48

Marzo 2003
Sede responsabile: Joytinat
Ass. Culturale Rimedi Alternativi
Via Balbi 33/29 - 16126 Genova
Presidente e Direttore Responsabile: Vaidya Maestro Swami Joythimayananda
Stampato da: Grafiche Fassicomo
Genova, 2003

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

Il Messaggio del Maestro

UNIONE – EQUILIBRIO – GIUSTIZIA – AMICIZIA - ARMONIA

Casa Joytinat nasce, cresce e va avanti con buona volontà. L' Unione è il suo primo pensiero, unire senza attaccarsi poiché l' attaccamento provoca la sofferenza invece l' unione crea stabilità e felicità. Unendo occorre mantenere un equilibrio costante che dona giovinezza e sicurezza. La Giustizia deve essere proporzionata per mantenere equilibrio e unione in base ai bisogni e alla capacità di ogni individuo. Rispettare la propria individualità e curare donando amore con gioia e giustizia. Lavoriamo insieme con amicizia e armonia rispettando la giustizia verso gli altri. Alla fine troveremo equilibrio e unione senza separazione.

Se stiamo attenti viviamo in modo equilibrato e normale, mentre la mancanza di una cura scrupolosa nella vita comporta il vivere una vita alterata.
Prima o poi, nel corso della nostra vita, noi tutti facciamo l' esperienza di " qualità luminose" , che mettono in contatto i nostri pensieri ed i nostri desideri con la bontà del nostro cuore.

L' Ashram deve offrire il riflesso delle virtù e delle qualità della vita con la natura, racchiuse nella conoscenza Vedica: dello Yoga e dell' Ayurveda, che non possono essere acquistate, ma scoperte come un' opera d' Arte: l' Amore, il Donare, il Servizio, l' Amicizia devono crescere e non possono essere stabilite con un accordo.

La Tua Partecipazione alla nascita dell' Arte dell' Ashram Joytinat, fa brillare il tuo cuore e ciò significa fondersi con gli insegnamenti eterni.

Gli insegnamenti trasmessi dalle piante, dagli alberi, dagli oceani, dal Sole, dalla Luna, dal cielo, dalla terra, dall' arcobaleno, dai sogni... che donano senza aspettativa, assenza attaccamento, offrendosi in libertà. Facciamolo Io, Tu e Noi...

Malattie e Prevenzione

ARTRITE REUMATOIDE
(Aamvata)

Prof. Dr. P.H. Kulkarni – Istituto di Medicina Indiana, Pune (India)

GENERALE

L'Artrite reumatoide è una malattia che è determinata da uno squilibrio su Vata dosha. Non è stata descritta da Charak, ma Madhava l'ha spiegata molto dettagliatamente. L'artrite reumatoide è una malattia molto grave e dolorosa. Secondo l'Ayurveda è una malattia di Madhyam marga (articolazioni, punti vitali e osso).

HETU – CAUSE

- Mandangi (fuoco digestivo basso)
- Virudhashana (cibo incompatibile)
- Assunzione di cibo eccessivamente oleoso
- Mancanza di regolare esercizio

SAMPRAPTI (Lo sviluppo della malattia):

i) Vataprakopa (aggravamento di Vata) e formazione di tossine.
ii) Vata aggravata inizia a muoversi con Aama in tutto il corpo attraverso vari canali (Srota e Damani).
iii) Localizza Shleshama-Sthanani (sede di Kapha) li inquina e contamina:

- Aamashya (stomaco)
- Sandhi (articolazione)
- Shirhaprdesh (testa)
- Kantha (gola)
- Urapradesh (torace) è la sede di Kapha
- Nella sede assume vari colori e diventa "appiccicosa" (antipichhila).
- Crea debilitazione e pesantezza vicino al cuore (torace).
- Vata e Aama uniti contaminano Koshtha, le articolazioni.
- Tutto il corpo diventa contratto, le articolazioni principali si deformano, gomito, polso, caviglia, ginocchio, anca, articolazioni sacrali.

POORVAROOPANI (I primi sintomi)

a) JWARA (febbre) – pesantezza del corpo
b) articolazioni contratte.

SINTOMI COMUNI

- Angamarda (dolori in tutto il corpo)
- Aruchi (diminuzione del gusto)
- Trushna (sete)
- Shariragaurava (pesantezza del corpo)
- Jwara (febbre)
- Apakti (cattiva digestione)
- Shota (edema)

Questi sintomi diventano più chiari, quando la malattia si conclama.

- Dolore nelle articolazioni e gonfiore
- Eccessiva fragilità (Teevra Sparshasahatwa)
- Calore (Ushnasparsha)
- Rossore (Aaraktavarnata)
- Difficoltà di movimento (Kriyalpata)
- Dolore nel fare movimenti (Sashoolakriya)
- Perdita di mobilità (Kriyahani)
- Dolori passeggeri e gonfiore (Sanchari Sandhishool & Shota) movimenti circolari

L'artrite raggiunge una particolare articolazione e genera i seguenti sintomi: edema, dolore, rossore, calore, fragilità. Tutti questi sintomi possono anche scomparire velocemente.Questo sintomo è differenziante.

- Il dolore alle articolazioni è paragonabile ad esempio al morso dello scorpione, e di conseguenza è molto poco tollerabile
- Agnimandya (perdita di appetito)
- Lalastrava (salivazione)
- Aruchi (perdita di gusto)
- Gaurav (pesantezza)
- Utsahhani (perdita di allegria)
- Mukhavairasya (perdita della sensibilità muscolare nel viso)
- Sharirdaha (bruciore in tutto il corpo)
- Bahumutrata (poliuria)
- Kukshikathinya & Shoola (pesantezza e dolore nella regione addominale)
- Hrudgraha (senso di pesantezza del torace)
- Malavshtambha (costipazione)
- Nidradhikya (eccessiva sonnolenza)

TIPI:

- Keval Vataja (solo per Vata)
- Pittanubandhi (di Pita)
- Kaphanubandi (di Kapa)
- In Keval Vataja – dolore fortissimo
- In Pittanubandha – bruciore e rossore (Daha e Aarktavarnata)
- In Kaphanubandha – pesantezza (Gaurava), prurito (Kandu),
- Impossibilità di movimento (Sthaimitya)

UPADRVA – COMPLICAZIONI

- Trushna (sete)
- Chhardi (vomito)
- Brama (vertigini)
- Hrudgraha (complicazioni cardiache)
- Malavshtambha (costipazione)
- Antrakujana (gorgoglio nell'intestino)
- Adhman (flatulenza).
- Molte altre complicazioni si possono manifestare.
- Sia negli stati cronici che gravi della malattia. La malattia cardiaca può essere una complicazione. Il cuore si ammala. Le funzioni di Rasavikshepana non vengono svolte normalmente.

UDARKAL – POSTUMI

- contrazione delle articolazioni
- incurvamento di gambe e avambracci
- Hrudroga (insufficienza cardiaca)

SADHYASADHYATA – PROGNOSI

- Ek Doshaja Aamvata is Sadhya (curabile)
- Dwidoshja è yapya (può essere controllata)
- Sannipatik e Sarvasharirvyapi & Shothayukta (dei tre Dosha, tutte le articolazioni sono affette da edema), è Kashtasadya , ad esempio molto difficile da curare.
- Puraan Aamvata (vecchia artrite reumatoide) è difficile da curare.

CHIKITSA – TRATTAMENTO

a) Langhana (riduzione)
b) Swedana (traspirazione)
c) Tikta & Katu Dravyani (sostanze amare e pungenti)
d) Deepana (digestivo) – prestare attenzione che non ci sia un aggravamento di Vata (Vataprakopa)
e) Viene usata Rukshaswedan (tamponamenti caldi secchi a causa della possibilità di un incremento di srotorodha)
    - Valuta pottali (sacchetto di erbe) dopo averlo riscaldato viene usato rukshasweda.
    - Snehaviraheet Upnaha (viene usato un cataplasma senza olio)
    - Possono essere utilizzati gli infrarossi (Diathormy)
f) Ushna lepa:
    - viene usato Baching+Tentu+Dhattura. E' il meglio (Aronite).
    - Dashanga Lepa
    - Lepgoli sono utili.
g) Eradsheha (olio di ricino) è buono per Aampachan e Virechana. Altri oli e il ghee non vengono usati. L'olio di ricino è il farmaco scelto (Vyadhipratyanika)
h) Shodhan può essere dato quando non c'è Aamavastha.

i) Erandsneha è buono virechaka. Viene assorbito bene dall'intestino e non provoca strotorodha. Erandsneha è anche Deepak e Pachaka (aperitivo e digestivo) e Vatanulomaka. Agisce sia su Aam e Vata aggravato. Quindi aiuta nella cura dell'artrite reumatoide.

- Erandsneha + Shunti Rphanta – è utile assumerne 2 cucchiaini ogni mattina.
- Gandharvvaharitaki è un Erandsnehakalpa – 2 gr una volta al giorno.
- Erandsneha può essere mischiato nel pane e somministrato tramite cibo ai pazienti.

Basti di Dashmulakwatha (Niruha) e di Erandasneha (Anurasaka) sono usate alternativamente.

Kalpas (medicamenti):

1 Tribhuvanakeerti
2 Vatavidhvansa
3 Aamvatavidhwanana Rasa sono Kalpas di Vatsanabha.

Per prevenire Hrudroga (malattie cardiache) come Upadrava (complicazioni) la cosa migliore è utilizzare preparazioni di oro bhasma (Suvarnakalpas). L'Oro (Suvarna) è un buon tonico per il cuore.

i) Pachakendrasa contiene – Rasasindur, Haratal, Manhasheela Dhatturbeeja, Vatsanabha, Karaskara sono buoni Aampachakadravyas. È stato trattato con (Bhawana) di Tulashiswarasa (succo di Tulasi). Contiene oro e muschio. Entrambi sono tonici cardiaci. 250 gr. t.d.s. con Ardrakavleha.

ii) 1) Rasna, 2) Guduchi, 3) Sahachar, 4) Shunthi, 5)Devadara, 6) Erandaroot, 7) Punarnava, 8) Gokshura, 9) Ativisha, 10) Dashamula, 11) Daruharidra, 12) Panchakola sono usate in Aamavata.

iii) a) Simhanada guggulu
b) Rasnaguggulu
c) Sahachar gggulu
d) Triphala guggulu

iv) a) Rasnapanchak Kwatha
b Rasnasaptak Kwatha
c) Maharasnadi Kwatha
d) Panchakolsava
e) Bhallatakasav

v) a) Vatavidhwansa
b) Mahavatavidhvansa
c) Bhallatakaparpati

- Ahara Niyantrana (controllo della dieta)

Il controllo della dieta è importante ed essa deve essere Ruksha (asciutta), Laghu (leggera), Ushna (calda), Deepan (appetitosa), Pachan (digeribile).

i) L'aglio è utile, è caldo (ushna), pungente (teekshna), untuoso (snigdha). È anti Aama e anti Vata (Aampachaka e Vataghna).

ii) Kulattha Yusha (zuppa di horsegram) con aglio è ottima per Aamvata. È molto efficace.

iii) Trattamento di emergenza (Aatyayika Chikitsa) – Per dolori forti
a) Khurasani Ajwain
b) Shunthi
c) Kulattha
d) Ahiphena Kalpa (composto dell'oppio), è costipante.

Aama è incrementato quindi Karaskar Kalpas sono usati insieme ad esso. Nidrodaya Rasa 250 mgs. + Shoolaharavati 250 mgs.

- Pathyapathya:

a) Pathya (cibi che si devono mangiare)
- Riposo completo
- Yava (orzo), Kulattha (Horsegram), riso rosso (Raktashali) Shigru (coscia di pollo), Karela, Punarnava, Snakegourd, zenzero, aglio, deve essere usata acqua calda.
- Tikta (cibi gusto amaro)
- Katu (pungente) devono essere usate sostanze pungenti.
- Siero del latte e sostanze vatakaphahara.

b) Apathya: (cibi che non si devono mangiare)
- Yogurt (curds), pesce, zucchero di canna, latte, cibi fritti
- Viruddhashana (cibi incompatibili)
- Asatmyabhojana (cibi ad orari irregolari)
- Vishamashana (cibi tossici)
- Ratrijagaraka (cibi assunti in tarda notte)

P R A K R U T I

LA COSTITUZIONE DELL'INDIVIDUO

La Prakruti, la costituzione dell'individuo, è una combinazione proporzionalmente infinita dei cinque elementi, che può creare illimitate variazioni di costituzione individuale. I Tridosha sono parte dei cinque elementi dove l'individuo è frutto della miscelazione delle tre forze (Tri Dosha) in proporzioni ovviamente variabili da persona a persona. La costituzione è data da componenti fisiche, psicologiche e fisiologiche. Di seguito, si riassumono le caratteristiche base di ogni singolo "Dosha".

VATA

Se vi sentite inappagati siete "Vata", cioè dominati dal Vata Dosha, l'energia del vento. L'Ayurveda afferma che questo tipo di persone sono instabili, hanno spesso disturbi del sistema nervoso e devono essere curate con rimedi statici. Fanno le cose molto attivamente ed in velocità, ma hanno una memoria superficiale. Imparano le cose velocemente, ma non sono solitamente molto profondi. Il corpo è sottile, spesso proprio magro, ed ha difficoltà ad aumentare di peso. Dormono poco e con sonno leggero. Non sopportano le temperature fredde. La pelle è secca e si nota facilmente nei climi freddi. Le mani ed i piedi si raffreddano rapidamente. Tendenza alla stitichezza ed all'aerofagia. La loro mente è spesso mossa da umori oscuri, ansia e preoccupazioni, i pensieri sono disordinati. Essa è sempre senza riposo, come pure le emozioni, l'immaginazione ed i sogni. I Vata fanno tutto velocemente: agire, pensare, eccitarsi, e così le loro energie si consumano subito. Sono irregolari in ogni attività: dormire, mangiare, studiare, lavorare. Molto chiacchieroni, amano la varietà: nei cibi come nelle attività. Hanno molta curiosità ed entusiasmo.

La tipologia Vata ha solitamente una struttura leggera e minuta. Fisicamente è veloce ed agile ed emotivamente amano azione ed eccitazione, ma possono essere soggetti a repentini cambi di umore. Sono spesso entusiasti, possiedono una mente veloce e creativi. I tipici disturbi di Vata includono insonnia, ansia e problemi digestivi come stitichezza cronica.

Vata in squilibrio

Vata dosha deriva dagli elementi di etere ed aria e gli squilibri Vata sono tipicamente caratterizzati da cambiamenti rapidi in umore, livelli di energia e soprattutto condizione fisica. Vi potete sentire amichevoli e pieni di energia alla mattina, ed esattamente il contrario nel pomeriggio. Frequentemente, il Vata sbilanciato si esprime in sintomi quali insonnia, costipazione e dolori addominali. Questi sintomi possono essere aggravati dalla tendenza di Vata a bere bevande stimolanti come caffè o tè forte e a mangiare frettolosamente ed irregolarmente.

Il programma bilanciante per Vata

Avendo una costituzione Vata con un attuale squilibrio di Vata, vi raccomando di seguire un programma Vata-equilibrante per due/quattro settimane. Questo programma vi aiuterà a ritrovare il normale equilibrio dei dosha nel vostro sistema. Questo programma include una dieta che crea calore, cibo sano, esercizi rilassanti, poco stress, tecniche di meditazione che calmano la mente e riposano lo spirito. Dopo quattro settimane se il risultato non indica miglioramenti, è meglio che consultiate un esperto Ayurvedico qualificato.

VAYU, Dio del vento, dell'aria, chiamato anche Pavana, il purificatore, e Vata, il vagabondo. Considerato il soffio, l'alito del mondo, principio animatore di tutto ciò che respira. Un altro suo appellativo è *Anila*, *Sadagatha*, "*l'eternamente mosso*".

PITA

Se vi arrabbiate facilmente siete "Pita", cioè dominati dal Pita Dosha, l'energia del fuoco. L'Ayurveda dice che siete sensibili, accusate facilmente disturbi digestivi e dovete essere curati con trattamenti rilassanti e rinfrescanti. La persona dominata dal Pita Dosha ha molta fiducia nelle sue capacità, svolge molte attività e tutte in modo preciso ed ordinato, è forte ma anche rigida. Queste persone perdono la pazienza facilmente, non tollerano il disordine (anche nelle situazioni della vita) e nemmeno che qualcuno sia in disaccordo con loro, ma hanno il dono di mantenere la perfezione nella vita e dimenticano subito le arrabbiature. Sentono disagio se la temperatura è elevata, sudano con facilità, detestano saltare i pasti , sono soggetti alla precoce caduta dei capelli. Hanno una mentalità critica ed un'intelligenza molto pronta. Mangiano molto e volentieri, con buon appetito, la digestione è sempre molto buona e l'evacuazione è regolare. Amano i cibi e le bevande fresche, ma è meglio che non mangino cibi piccanti o pungenti. Qualunque esperienza per loro è una sfida della vita e l'accettano con entusiasmo.

La tipologia Pita solitamente si nota per la sua intensità. Fisicamente, sono di media corporatura, capelli rossi o chiari e pelle chiara. La loro personalità è caratterizzata da intelligenza e prontezza mentale e possiedono un forte potere di concentrazione. Pita bilanciato ha un'eccellente digestione, ma quando é sbilanciato é soggetto ad ulcere ed altri disturbi gastrointestinali.

Pita in squilibrio

Pita dosha deriva dall'elemento fuoco perciò lo squilibrio di Pita causa senso frequente di eccessivo calore, ed é connesso a stress lavorativo. Lo squilibrio può anche derivare da una dieta con eccessivo utilizzo di cibi speziati, o da esercizio fisico teso più verso la competizione che il rilassamento. I sintomi fisici includono problemi digestivi come acidità di stomaco ed ulcere, così come brufoli sulla pelle o acne. Emozionalmente lo squilibrio di Pita include frequenti stati di rabbia, impazienza o un estremo bisogno di controllo.

Il programma bilanciante per Pita

Avendo voi una costituzione Pita con un attuale squilibrio di Pita, vi raccomandiamo di seguire un programma Pita-equilibrante per le prossime due/quattro settimane. Rinfrescando il fuoco di Pita questo programma aiuterà a ritrovare il normale equilibrio dei dosha nel vostro sistema. Questo programma comprende una dieta che include cibi leggeri e poco speziati; esercizio moderato e tecniche meditative che aiutino a ritrovare la pazienza e a calmare la mente.

Dopo due o quattro settimane, valutate le vostre condizioni. Se i risultati non indicano miglioramenti nel vostro squilibrio é meglio che consultiate un esperto Ayurvedico qualificato.

AGNI, Dio del fuoco. Le sue origini si perdono nei culti preistorici del Sole, sacra fiamma donatrice di vita, e del focolare degli antenati. Fuoco creativo, egli è datore di vita. I suoi tre aspetti sono rappresentati da Sole – Luce – Fiamma.

KAPHA

Chi si sente invece indifferente è un "Kapha", dominato dal Kapha Dosha. Secondo l'Ayurveda si sentono sempre pesanti, subiscono facilmente disturbi strutturali e del sistema immunitario. Le cure devono essere dinamiche. Tendono all'aumento di peso con facilità e lo perdono difficilmente. Mangiano spesso ed a spizzichi. Dormono profondamente ed a lungo e talvolta anche pesantemente. Hanno comunque la tendenza a mangiare e a dormire troppo. Fanno le cose in modo lento e rilassato. Sono tolleranti e pazienti, vanno d'accordo quasi con tutti e sono caratterialmente dolci e sereni. Non apprendono facilmente, ma una volta appreso, la loro buona memoria permette di conservare tutto a lungo. Sono infastiditi dalla temperatura fredda ed umida, sono spesso afflitti da disturbi dell'apparato respiratorio in modo cronico. Di capigliatura lunga e folta e con pelle liscia e morbida, hanno il corpo ben formato e di struttura grossa, una natura dolce ed affettuosa, carattere sereno ma anche indifferente. La digestione è lenta però non si stancano facilmente e quindi lavorano molto; non sentono mai mancare l'energia.

Kapa in squilibrio

Kapa dosha deriva dagli elementi terra ed acqua e lo squilibrio è caratterizzato da sensazione di pesantezza ed inerzia. Hanno la tendenza a mangiare troppo infatti il rapido aumento di peso è tipico di un Kapa squilibrato. Ci può inoltre essere l'accumulo di liquidi nel sistema, principalmente congestione delle vie respiratorie, influenzato in particolare nelle stagioni fredde ed umide. Emozionalmente Kapa sbilanciato esprime il disagio in senso di depressione e letargo, con tendenza a seguire una vita sedentaria.

Il programma bilanciante per Kapa

Avendo una costituzione Kapa con un attuale squilibrio di Kapa, è raccomandabile che seguiate un programma Kapa-bilanciante per due/quattro settimane. Naturalmente Kapa ha la tendenza alla lentezza e pesantezza. Pacificando l'influenza di Kapa, questo programma può aiutare a ritrovare la propria origine che predilige cibi leggeri e piuttosto speziati, esercizi stimolanti e vigorosi, tecniche di meditazione che danno energia alla mente ed all'immaginazione. Dopo due o quattro settimane controllate le vostre condizioni. Se i risultati non indicano miglioramenti nel vostro squilibrio é meglio che consultiate un esperto Ayurvedico qualificato.

ANNAPURNA. Dea del nutrimento. Il nome stesso vuol dire "piena di cibi". Collegata con l'antica Dea vedica Ida o Ila nel doppio significato di nutrimento spirituale e materiale. Simbolo delle madri indiane le quali devono qualche volta far fronte alle necessità della famiglia.

NELL' UNIVERSO TRA LE STELLE, UN OCCHIO OSSERVA LA TERRA…

J.Umahar

Nell'universo tra le stelle, un occhio osserva il pianeta azzurro del sistema solare "l'EDEN", o per i comuni mortali la Terra, pianeta popolato da milioni e milioni di esseri viventi animati ed inanimati. Un pianeta composto per il 65% della superficie dall'acqua, 2° elemento della vita, e per il resto dalla terra, 4° elemento della vita. Il 3° elemento è il fuoco, il 5° è l'aria e al principio c'è il 1° elemento della vita :"l'etere", ma di questo argomento ve ne parlerò più avanti.

L'eden (Terra) è stato formato quasi sei miliardi d'anni fa, a causa del cosiddetto "Big Bang", ed è rimasto deserto poiché la terra ferma era ricoperta di crateri vulcanici, che eruttando vapori tossici causarono le piogge acide le quali non permettevano il proliferarsi di alcun genere di vita. Essendo l'acqua l'unico ambiente vivibile diede inizio alla vita.

Grazie alle eruzioni vulcaniche e a potenti terremoti la terraferma cominciò a dividersi fino a diventare la Terra attuale.

Col passare del tempo gli esseri unicellulari, che si erano formati nell'acqua, cominciarono ad evolversi in esseri pluricellulari, successivamente in anfibi ed infine in dinosauri. Saranno proprio i dinosauri a dominare il pianeta fino a circa sessantacinquemila anni fa. Fu allora che un meteorite cadendo sulla terra provocò la grande glaciazione che estinguerà i dinosauri.

L'eden di nuovo deserto si purificherà creando un ambiente più rigoglioso e ricco. Si formarono inoltre nuove forme di vita come i mammiferi, gli ovipari, i volateli, etc.

In fine circa ottomila anni fa un mammifero cominciò a camminare su due zampe e si evolse pian piano nell'homo sapiens sapiens, allora la creatura più intelligente, che imparò in fretta a sopravvivere, a cacciare, a creare armi, domare il fuoco e renderlo suo compagno.

Rispettò la natura vivendoci insieme per migliaia di anni. Cominciò in seguito a raggrupparsi con altri esseri formando piccoli villaggi, conoscendo la terra e lavorandola per ricavarne molte materie prime (con le quali si semplificò la vita). Si può affermare che l'uomo raggiunse proprio in questi secoli il principale contatto con la natura sebbene successivamente essa subì dei cambiamenti in senso negativo...Infatti, i piccoli villaggi cominciarono a diventare grandi città abusando della bontà della natura. Questo condusse l'uomo a rovinare sempre più "l'eden" togliendogli grandi quantità di energia e questo avvenne unicamente per soddisfare i propri desideri: desiderio di vendetta, di guerra, di potere, di ego, di scienza e di quant'altro di per la Terra e per se stesso. Col tempo il gene del male si accostò al DNA umano, e neanche i miei seguaci riuscirono a purificare l'uomo.

Una voce parlò: < Signore….>

< Signore….>

Il signore rispose: < Ah...a sei tu Michael, stavo contemplando l'eden, ma dimmi cosa volevi riferirmi.>
Michael: < Signore sono qui giunto assieme ai miei compagni Rafael, Uriel e Gabriel come mi hai chiesto.>
Gabriel: < Signore volevamo informarla del grave evento che sta per accadere nell'eden.>
Rafael: < Gabriel, non aver fretta, egli sa tutto e non c'è cosa che non sappia.>
Uriel:< E' vero ma è vero anche che la situazione è critica e non abbiamo molto tempo.>
Il Signore: < Non preoccupatevi miei cari Arcangeli, conosco già la situazione, e vi ho chiamato qui proprio per questo problema e affinché riusciate nell'impresa ho deciso di favorirvi...>
Una forte luce color blu circondò la mano del Signore e dalla sua bocca fuoriuscì un canto di pace e armonia che circondò l'intera piattaforma della flotta di Cherubini, mentre la luce si diresse verso i quattro Arcangeli, che subito al suo contatto cominciarono a mutare, il loro corpo totalmente bianco munito di quattro splendide ali cominciò a cambiare forma e a prendere le sembianze dell'uomo, le ali aumentarono fino a diventare tre paia a quel punto l'immortale silenzio che echeggiava nell'universo si riempì di un canto divino, tale motivo era cantato da una moltitudine d'Angeli che alla vista del bagliore circondarono l'immenso poggio per esaltare con i versi le gesta non più degli Arcangeli ma dei Serafini.
< Venite avanti miei Serafini > disse il Signore.
Intanto che gli Angeli intonavano la melodia, i quattro Serafini s'avvicinarono maestosamente all'Eterno che li chiamò uno ad uno.
L'Altissimo osservò Gabriel, ora dall'aspetto di una graziosa ragazza, con sei ali, non più alta di 156 cm, con i capelli biondi e corti, legati all'indietro con un paio di ciuffi che le ondeggiavano ai due lati del viso, due occhi enormi color azzurro chiaro che risplendevano felicità.
Il Signore disse <mia cara Gabriel tu rappresenti la purezza e ti prego di condurre l'uomo verso la purificazione >.
Voltando lo sguardo verso Uriel, ora dall'aspetto di un giovane uomo bello ed imponente, sempre con tre paia d'ali, alto 192 cm., con i capelli biondi medio lunghi lasciati liberi al vento (c'è vento nell'universo?), gli occhi lunghi e sottili di color verde chiaro che rispecchiavano gioia.
< Mio caro Uriel tu raffiguri il coraggio e ti prego di incoraggiare l'uomo ad affrontare gli avvenimenti che stanno per susseguirsi >.
Voltandosi verso Rafael, ora dall'aspetto di un uomo ben curato, con le sei ali più grandi, alto 194 cm., con i cappelli biondi lunghi e ondulati, occhi grandi e lucenti di un color blu profondo che riflettevano bontà.
< Mio caro Rafael tu sei il ritratto della saggezza e ti prego di rendere il senno all'uomo >.
Infine volgendosi verso Michael, ora una splendida ragazza dalle forme perfette e un po' colorita, con le ali più maestose e splendenti quasi paragonabili a quelle di Luce Del Mattino, alta 178 cm., con i cappelli lunghi e biondi che le coprivano l'intera schiena, gli occhi grandi e larghi di un colore che risplendeva solo amore.
< Infine, mia cara Michael, tu figuri l'ordine ed essendo tu il condottiero dell'intera flotta divina, ti chiedo di portare l'ordine nell'Eden purificandolo, ed estirpandone il male

primordiale che si è scisso da noi nei tempi che furono >. Voltandosi verso gl'altri tre Serafini disse: < e chiedo a voi tre Serafini di seguirla ed aiutarla come meglio potete >.
Quelle quattro figure meravigliose si alzarono in cielo facendo ondulare le loro magnifiche ali e si diressero verso il piccolo pianeta tutto azzurro.

< Cari telespettatori, una sconvolgente notizia giunge a noi, la pace che si era stabilita tra i vari governi mondiali è stata distrutta, infatti la sede dell'ONU è stata colpita da diversi missili partiti dalla Russia distruggendo la sede e tutte le abitazioni vicine nell'aria di 20 chilometri quadrati; l'America tra meno di cinque minuti sarà pronta al contraccolpo e vedremo in diretta la partenza dei missili "patriot">. Disse Jack il telecronista.
Mentre Jack si avvicinava agli impianti missilistici, per fare delle domande a qualche addetto al lavoro, un urlo giunse dalla cima delle costruzioni e una figura ne precipitò giù, cadde a terra vicino al cronista, il quale distinse che era un uomo o meglio dire metà di un uomo, infatti le gambe, buona parte dello stomaco e un braccio non c'erano più, sembravano essere state lacerate da una bestia; la gente, presa dal panico, comincio ad urlare e a correre a casaccio in cerca di una via di fuga. Un altro urlo squarciò l'aria, ma questa volta non era la voce di un essere umano.
Jack alzo la testa, per cercare di capire chi avesse urlato, dalla cima delle costruzioni notò un'ombra, era sinistra ed incuteva terrore, e senza neanche accorgersene si mise ad urlare dicendo che la morte veniva a prenderlo, a quel punto l'ombra saltò giù ad una velocità impressionante, che sembrava che stesse volando verso Jack.
…….. < Ci dispiace ma pare ci sia un malfunzionamento nelle comunicazioni. Ci sei Jack>.
In quel momento Jack era steso per terra sotto un enorme creatura tutta squamosa con quattro mani e una lunga coda che aveva in bocca un braccio che stava masticando.
Ad un tratto la creatura emise un ruggito e voltandosi vero il mare spicco un salto e prese il volo fino scomparire nell'orizzonte, che era di un colore rosso sangue.
La creatura volò fino a che il mare non cominciò a gorgogliare, a quel punto altre creature erano già giunte lì e si stavano immergendo nel mare; c'era un terrificante caldo ed il mare era tutto macchiato di rosso sangue scuro.
La creatura seguita era gia scomparsa nell'acqua e all'interno di essa un'infinità di mostri e demoni si aggiravano irrequieti per il prossimo avvenire.
Il punto ove il mare gorgogliava è dove sono situate le fosse delle Mariane che sembra stiano per aprirsi.

< Aspettate > disse: il Signore ai quattro Serafini < Guardate > e con la mano indicò il punto dove il mare gorgogliava, ma adesso sembrò che il mare si stesse dividendo in due e nel fondo di questa fessura qualcosa d'immenso si stava muovendo; ad un tratto uscì dalla fenditura una coda tutta squamosa ed immensamente gigante, che saliva sempre più fino a raggiungere la stratosfera, e lì come se stesse manovrando una frusta, agitò la coda colpendo con infinita violenza la luna la quale s'infranse in milioni di meteoriti spargendosi per l'universo, la terra e la flotta divina.

PRIMAVERA

Come le persone hanno diverse costituzioni (*Prakruti*) così anche le stagioni hanno qualità diverse.
Come Kapha Dosha domina in alcune persone, governa anche in alcune stagioni.
Inoltre, Kapha domina il giorno così come la notte.
La primavera si sta avvicinando, ed è una stagione in cui Kapha è dominante.

C'è una somiglianza impressionante tra le persone di costituzione - Kapha e le stagioni dominate da Kapha, come la primavera. Le persone Kapha sono vivaci, di solito belle, allegre, piene di capacità e di resistenza. La primavera, la stagione dei fiori, simboleggia anche la luminosità, il colore, la fragranza e la bellezza, che sono tutte le qualità desiderabili della vita e della crescita.

Le persone di tipo Kapha manifestano calma e tolleranza, sono morbide e tenere e rimangono stabili a terra.
Il loro movimento ha sullo sfondo una calma serena, come il verde robusto e brillante degli alberi, come la profondità e il silenzio. La primavera è la stagione della poesia, la testimonianza della nascita della vita, come il sole, il cantare degli uccelli e degli insetti davanti alla gioia di una completezza.

Comunque, la magia della primavera non è un dono per le persone Kapha, poiché durante questo periodo diventano più sensibili alle malattie, rispetto alle persone dominate dagli altri Dosha. Durante questa stagione, tendono ad essere colpiti da malattie relative agli elementi acqua e terra, come la congestione delle vie respiratorie, l'influenza, ed altre malattie connesse al muco.
In generale, le persone dominate da Kapha, proprio a causa del loro dominio, subiscono durante la primavera i disordini e i disturbi legati a questo Dosha.

Gli animali sembrano bilanciare piuttosto bene le loro necessità nutritive senza conoscere i concetti di grasso, proteine, carboidrati, Kapha, Vata o Pitta mentre gli umani calcolano continuamente le calorie e i grammi e misurano il grasso che si accumula!

Noi tentiamo capricciosamente di attaccarci alle abitudini dietetiche osservando gli ultimi studi e le scoperte, che invece sono fuori da ogni principio. Nell'Ayurveda, al contrario, rimangono sempre delle regole semplici. Come avviene il cambio delle stagioni con diversi cibi più o meno adatti, anche noi dobbiamo adeguarci ai cambiamenti. Se noi restiamo legati ai cibi della stagione precedente non più adatti a quella nuova, rischiamo di prendere delle malattie legate alla stagione passata.

L'Ayurveda comprende i cicli della natura. Questi cicli offrono tutto ciò di cui noi abbiamo bisogno e ci donano, pacificandoci, e creando ritmo saggio che ci mantiene sani. Nel momento in cui noi andiamo contro a tale ritmo, consapevolmente o inconsciamente, di proposito o no, creiamo degli impedimenti a noi e ci muoviamo in modo innaturale. Nella vita frenetica di oggi, questa tendenza pesa sulle nostre energie interiori. Perdiamo il contatto con quello che è naturale e dimentichiamo i principi basilari.

Le basi della salute si iniziano a trovare nel cibo che noi mangiamo, poiché è il combustibile per tenere viva la Fiamma della Vita.

Con l'arrivo della stagione primaverile è bene per noi conoscere i cibi che sono sani e adatti a questo periodo dell'anno.

Improvvisamente tutto diviene puro e fresco ed improvvisamente ogni cosa sembra avere un senso perfetto e nuovo in primavera. Così per noi, arriva un tempo ideale per riaprire e riordinare le stanze interne della nostra salute.

Biologicamente la natura sostiene il corpo e la primavera è come un detergente.
In questo periodo, secondo l'Ayurveda si manifestano gli eccessi di Kapha depositati durante la stagione invernale. Durante l'inverno, il fuoco digestivo è alto e c'è una tendenza generale a mangiare troppo; questo di solito dà luogo all'accumulo di cibo non digerito e alla formazione di *ama* (tossine). *Ama* è una sostanza tossica che sorge dal cibo non digerito. Durante la primavera, in cui tutto germoglia di nuovo alla vita, vengono offerte al corpo le condizioni per liberarsi dalle tossine dannose.

Se non ci si libera si sente più facilmente la sonnolenza, la fatica, un senso di letargo; i muscoli e le articolazioni sono doloranti, si possono avvertire mal di testa, palpitazioni, tremori alle estremità e perdita della luminosità della pelle.

Uno dei primi modi per rimanere sani in primavera è mangiare i cibi Kapha-pacificanti anziché Kapha-aggravanti. I generi alimentari di Kapha sono umidi, pesanti, solidi, dolci, salati ed acidi. Cibi come il gelato, il fritto, i prodotti a base di latte, la carne, i cibi freddi e le banane sono esempi di cibi Kapha.

I cibi che pacificano Kapha sono asciutti, leggeri, caldi, stimolanti, pungenti, amari o astringenti. Alcuni esempi sono gli spinaci, i cibi aromatizzati con masala, la soya verde, le zuppe di verdure, i cibi pungenti o speziati, il tè a base di spezie, il pepe, il peperoncino e i cibi caldi. I cereali che sono raccomandati durante la stagione di Kapha sono riso basmati, grano saraceno, segale ed avena intera.

L'Ayurveda consiglia la pratica del *PANCHAKARMA* nella stagione primaverile, poiché è adatta per eliminare l'eccesso di Kapha nel corpo.
Inoltre per una certa disintossicazione, sono raccomandate combinazioni erbacee, estremamente benefiche e in grado di rimuovere *ama* dal corpo. Niragada tisana è un ottimo preparato per disintossicarsi.

PASQUA 2001

È tempo di rigenerazione, Il corpo esce dal torpore invernale, le energie assopite si risvegliano, la primavera arriva con i suoi profumi e il tepore del sole che accarezza la pelle. Il mio augurio è quello di poter beneficiare a fondo di tutte queste delizie, celebrare la rinascita della natura e dell'espressione umana.

Un pensiero antico, una filosofia assolutamente attuale, che ci guida nella nostra vita quotidiana:

Dalle ***UPANISHAD*** : parte finale del ***VEDA*,** sacre scritture dell'Induismo. Il nome significa:
Sedersi accanto al Maestro per riceverne i preziosi insegnamenti.

LA PRATICA DELLO YOGA

Tenendo il corpo immobile
Con le tre parti superiori erette,
raccogliendo i sensi e la mente nel cuore,
il saggio con la barca di Brahaman
attraversa ogni torrente spaventoso.

Praticando il controllo del respiro nel corpo,
controllando i movimenti,
respira attraverso le narici un respiro lieve.
Il saggio trattiene la mente senza distrarsi,
come se fosse un carro tirato da cavalli bizzarri.

Pratica lo yoga in un luogo piano e pulito,
senza sassi, fuoco, ghiaia, vicino al rumore dell'acqua,
in un ambiente che favorisca la concentrazione
e che non offenda l'occhio,
nascosto, protetto dal vento.

Nebbia, fumo, sole, fuoco, vento,
lucciole, lampo, cristallo, luna:
queste sono le apparizioni preliminari
della manifestazione di Brahman nello yoga.

Quando la quintuplice qualità dello yoga
sorge dalla terra, dall'acqua,
dal fuoco, dall'aria e dallo spazio,
non c'è più malattia, né vecchiaia, né morte
per colui il cui corpo si è formato
nel fuoco dello yoga.

Leggerezza, salute, fermezza, sguardo limpido,
voce piacevole, odore gradevole ed escrezioni
scarse: questi, si dice, sono i primi segni del
progresso nella pratica dello yoga.

GIANNA GORZA – UDINE

Cercando l'Anima

Tutti noi siamo esseri spirituali che vivono un'esperienza materiale

Lo Spirito da cui tutto ha avuto origine e da cui tutti proveniamo è in noi e ci sostiene.
Noi siamo l'energia con cui lo Spirito che è in noi (la nostra Anima o *Atman*) ha deciso di manifestarsi.
Tutto l'universo manifesto è energia. Il nostro corpo è energia, energia grossolana, energia materiale ma pur sempre energia. La nostra mente (*Manas*), il nostro intelletto (*Budhi*) sono energia, un'energia più sottile.
Nel nostro occidente Albert Einstein ha scoperto teoricamente l'equivalenza massa-energia nel 1905 ed altri scienziati dopo di lui lo hanno verificato sperimentalmente ma gli antichi *Rishi* lo avevano già intuito quasi seimila anni fa. Rimango "attonito" di fronte alla profondità del pensiero filosofico scientifico che l'Uomo ha espresso fin dagli albori della sua esistenza.
Materia ed energia sono solo apparentemente cose diverse poiché sono aspetti diversi di una medesima realtà.

$$E = m C^2$$

La legge che lega materia ed energia è ormai entrata nel sapere comune. Sorprendente nella sua semplicità che è al tempo stesso la sua forza e la sua bellezza.

- **C** è la velocità della luce che nel Vuoto vale 300mila chilometri al secondo (cioè oltre 7 volte il giro della terra in un secondo).
- **M** è la massa.
- **E** è l'energia contenuta in quella massa.

A conti fatti per fare un grammo di materia occorrono 90mila miliardi di joule d'energia. Una quantità spaventosa.
Tutta questa energia però senza uno SPIRITO attivo non è altro che fredda materia (*Ajivan*).
Ma allora la materia inanimata è priva di spirito?
Non credo che vi siano certezze da esprimere di fronte a questa domanda ma l'ipotesi che l'anima sia sempre presente in tutta la materia e che in quella non vivente sia semplicemente addormentata è per me estremamente affascinante e logica. In fin dei conti se tutta la materia proviene dallo spirito originario (*Purusha-Prakriti*) nella materia deve pur essere rimasto il germe di quello spirito.
Possiamo allora pensare al "soffio della Vita" come alla "Vibrazione" che risveglia questo sonno.
Ancora una volta l'aspetto misterioso circonda ed avvolge questo pensiero e ci lascia smarriti ma anche liberi di dare una risposta.
Penso che sia logico e naturale ricercare questa vibrazione fra quelle basse frequenze che facendo vibrare le cavità del nostro corpo ci danno la consapevolezza fisica e spirituale del nostro Essere.

AAA OOO MMM

Il suono primordiale risveglia in noi la consapevolezza della **nascita** nel mondo della materia, del **fluire della vita** ed infine della **riunificazione**, del ritorno alla casa del Padre da cui eravamo partiti.

Raffaele

LETTERE AL MAESTRO

La verità è già dentro di te.....Grazie molte Maestro.
Consigliato da un mio carissimo amico, mi sono recato a Genova per intraprendere un corso di Yoga. Arrivato, non avevo nessuna idea ne del centro ne di come operasse.
Quando sono entrato, sono stato accolto da un caloroso abbraccio dove mi ritrovai impreparato a corrispondere il gesto. Fatto il corso che trovai molto interessante sotto tutti gli aspetti, decisi di sostare qualche giorno in più, a tal punto che il mio periodo di soggiorno ebbe una durata di ventitre giorni.
Ogni attimo che passava era per me un'esperienza ricca e piena di significato, e oggi più che mai mi rendo conto che il concetto tempo al quale noi tutti diamo ben poca importanza, è un punto fondamentale, perché si può crescere più in un giorno che in un anno.
Avere incontrato Swami Joythimayananda e tutta l'Associazione (Famiglia Joytinat) è stato per me un dono che Dio ha voluto farmi avere.
Vivere secondo la visione dell'unione senza attaccamento e del distacco senza separazione mi ha chiarito molti concetti nel vivere una vita sana e soprattutto equilibrata.
Oggi, nutro un forte interesse nel mettere in pratica tutti gli insegnamenti e le tecniche da lui affidatomi.
Grazie di esistere. Giuseppe – Palermo

«...Maestro Swami Joythimayananda,
ho cominciato a sentire la gioia, lieve e leggera come un venticello di primavera, che allontana il gelido inverno.
Quando provo ciò mi sento bene, sono sorridente e allegra.
Un'altra cosa importante è il sentire che la mia vita è qui, ORA.
Vivere il presente senza le ragnatele del passato o inutili preoccupazioni per il futuro.
VIVERE IL PRESENTE.
L'ho detto tante e tante volte ci ho provato senza riuscirci. Adesso è venuto da solo; non sempre, non regolarmente, ma quando ciò accade è straordinario: io sono qui, adesso, in questo preciso istante!
Anche la paura quasi scompare e non trovo parole per dire quanto sia importante questo cambiamento.
Ciò che ancora mi perturba è l'ansia, talvolta molto forte. C'è poi dentro di me un movimento continuo ed intenso che trova sbocco.
È un'energia molto potente che però ha bisogno di esprimersi da qualche parte per poter vivere bene.
Per quanto riguarda la terapia, se può cambiare le capsule di Shanti con qualcosa d'altro che sia masticabile.
Volevo dirLe quanto bene mi fanno i massaggi: è la cosa più bella che abbia mai provato.
La ringrazio di cuore anche per avermi affidato a Gina e Le auguro Buona Giornata.»

Baci Maria

Ayurvedic Mass

age Delicacy

Perché si fa una guerra?

Tratto da una lezione del corso di "Modellistica e Gestione delle Risorse Naturali 1", Politecnico di Milano

I retroscena dell'attacco americano all'IRAQ nel 1991

I costi della Guerra del Golfo:
40 miliardi di dollari. Cioè 42 miliardi di euro. Cioè 80.000 miliardi di lire

Ma chi li ha pagati?
Verrebbe spontaneo dire che i 40 miliardi di $ siano stati pagati dagli USA…

Ma ciò è vero solo in parte: infatti…
40 MILIARDI $:
- Il 25% dei costi è stato coperto dagli USA (10 MILIARDI $)
- Il 75% dei costi è stato coperto dai paesi arabi, in particolare da Kuwait e Arabia Saudita (30 MILIARDI $)

Ma dove li hanno trovati i soldi?
Il prezzo del petrolio, prima della guerra, era di circa 15 $ al barile…
…ma con la Guerra del Golfo è lievitato fino a 42 $ al barile, generando un guadagno EXTRA stimato attorno ad almeno 60 miliardi di $

E a chi è andato questo guadagno?
Nei Paesi Arabi vige la legge del fifty-fifty: 50% al governo locale, 50% alla multinazionale che controlla il giacimento. Quindi…

Ma dove li hanno trovati i soldi?
Guadagno netto dal rincaro del petrolio: 60 MILIARDI $
- 30 MILIARDI $ alle compagnie petrolifere
- 30 MILIARDI $ ai governi dei paesi arabi (Kuwait + Arabia Saudita)

Ma di chi sono le compagnie petrolifere?
Nel Medio Oriente l'estrazione e il commercio del petrolio è totalmente in mano alle 7 Sorelle (Shell, Tamoil, Esso…), tutte americane, di cui 5 di proprietà statale americana.
30 MILIARDI $
- Circa 21 miliardi $ al governo americano
- Circa 9 miliardi $ a privati americani

Facciamo un po' di conti…

	Spese di Guerra	Guadagno dal rincaro del petrolio	Ricavi o perdite
Paesi Arabi	30 miliardi $	30 miliardi $	0
Governo USA	10 miliardi $	21 miliardi $	Ricavo di 11 miliardi di $
Privati USA	0	9 miliardi $	Ricavo di 9 miliardi di $

Adesso tutto è chiaro… gli USA hanno guadagnato 20 miliardi di $ dalla guerra! Altro che liberare il Kuwait… volevano solo intascare la grana!

Ma non è ancora finita…

1.Chi ha pagato, alla fine dei conti, la guerra del '91 in Iraq?
Quelli che utilizzano il petrolio…
…cioè noi!!!

Ma non è ancora finita…

Quindi gli USA, tra aumento del prezzo del greggio e guadagni dell'indotto bellico, hanno guadagnato…
- 11 miliardi di $ direttamente
-49 miliardi di $ dall'indotto!!!

Ma non è ancora finita…

Dove sono andati a finire i 40 miliardi di $ spesi nella guerra?
Nell'industria bellica, che guarda caso è quasi totalmente…
AMERICANA!!!

Ultime considerazioni
È facile immaginare come la Guerra del golfo, nel 1991, sia stata combattuta esclusivamente per questi motivi economici, e non per qualche fine "umanitario" o di "difesa della libertà".
Ma adesso risulta facile anche capire altri due fatti di attualità: il perché della guerra in Afghanistan e della probabile, nuova guerra in Iraq.

Ultime considerazioni
In particolare, la guerra in Afghanistan aveva come principale obiettivo l'instaurazione di un governo fantoccio che desse il via libera alla costruzione di un oleodotto (di proprietà americana) lungo 2.500 km attraverso il suo territorio.
Questo oleodotto, di importanza strategica, ha come unica alternativa la costruzione di un altro oleodotto, lungo 5.500 km, enormemente più costoso da costruire e da mantenere, a causa delle tasse che i paesi attraversati imporrebbero agli USA.
Molto più facile, quindi, radere al suolo un paese già martoriato da 30 anni di guerra e renderlo una propria dependance, con la possibilità di costruire e gestire l'oleodotto-scorciatoia in tutta tranquillità.
Ultime considerazioni
Per capire come mai Bush jr. voglia attaccare di nuovo l'Iraq bisogna invece sapere che gli USA sono in rotta con i loro maggiori fornitori di petrolio nell'area mediorientale: l'Arabia Saudita.
La rottura sta diventando insanabile, sia perché l'Arabia Saudita è uno dei Paesi maggiormente coinvolti nel terrorismo di Bin Laden, sia perché l'opinione pubblica internazionale è schierata in massa contro questo paese a causa del mancato rispetto dei più elementari diritti umani.
Per l'amministrazione Bush si è quindi creato un obiettivo prioritario: cercare un'alternativa petrolifera all'Arabia Saudita nell'area mediorientale.
Ultime considerazioni
Il modo più facile, ovviamente, è fare una guerra all'Iraq e instaurare un regime fantoccio alla dipendenza diretta degli stessi USA.
La domanda che sorge spontanea è: perché l'Iraq?
Per 3 semplici motivi:
- è un paese che non può difendersi (la povertà causata dall'embargo provoca la morte per fame di 300.000 bambini ogni anno).
- l'Iraq offre un facile pretesto (la presenza di fantomatiche armi di distruzione di massa, che peraltro sono sviluppabili solo con un'altissima tecnologia e notevoli capitali, due cose che l'Iraq proprio non possiede) per giustificare l'attacco agli occhi dell'opinione pubblica, che nulla sa delle vere cause della guerra (le lotte per il controllo del petrolio).
- al momento, l'Iraq non gode della protezione di nessuno stato potente, in grado di opporsi con decisione alla minaccia di un attacco americano.

Ultime considerazioni
In più, negli ultimi 3 mesi, è scoppiata in tutta la sua drammaticità la rivolta sociale in Venezuela, in seguito alle disastrose condizioni di vita della popolazione, dettate dalle multinazionali statunitensi del petrolio. Il Venezuela è infatti il maggior rifornitore di greggio degli Stati Uniti.
Cercare un'alternativa ad Arabia Saudita e Venezuela è diventato quindi l'oggetto prioritario dell'amministrazione Bush.
Per capire come mai Bush jr. voglia attaccare di nuovo l'Iraq bisogna invece sapere che gli USA sono in rotta con i loro maggiori fornitori di petrolio nell'area mediorientale: l'Arabia Saudita.
La rottura sta diventando insanabile, sia perché l'Arabia Saudita è uno dei Paesi maggiormente coinvolti nel terrorismo di Bin Laden, sia perché l'opinione pubblica internazionale è schierata in massa contro questo paese a causa del mancato rispetto dei più elementari diritti umani.
Per l'amministrazione Bush si è quindi creato un obiettivo prioritario: cercare un'alternativa petrolifera all'Arabia Saudita nell'area mediorientale.

Ultime considerazioni
Il modo più facile, ovviamente, è fare una guerra all'Iraq e instaurare un regime fantoccio alla dipendenza diretta degli stessi USA.

La domanda che sorge spontanea è: perché l'Iraq?
Per 3 semplici motivi:
- è un paese che non può difendersi (la povertà causata dall'embargo provoca la morte per fame di 300.000 bambini ogni anno).
- l'Iraq offre un facile pretesto (la presenza di fantomatiche armi di distruzione di massa, che peraltro sono sviluppabili solo con un'altissima tecnologia e notevoli capitali, due cose che l'Iraq proprio non possiede) per giustificare l'attacco agli occhi dell'opinione pubblica, che nulla sa delle vere cause della guerra (le lotte per il controllo del petrolio).
- al momento, l'Iraq non gode della protezione di nessuno stato potente, in grado di opporsi con decisione alla minaccia di un attacco americano.

Ultime considerazioni
In più, negli ultimi 3 mesi, è scoppiata in tutta la sua drammaticità la rivolta sociale in Venezuela, in seguito alle disastrose condizioni di vita della popolazione, dettate dalle multinazionali statunitensi del petrolio. Il Venezuela è infatti il maggior rifornitore di greggio degli Stati Uniti.
Cercare un'alternativa ad Arabia Saudita e Venezuela è diventato quindi l'oggetto prioritario dell'amministrazione Bush.

Cosa fare?
Innanzitutto, far conoscere a più persone possibili le vere cause della guerra. Se una persona è ignorante, è facilmente controllabile. Se invece comincia a ragionare con la propria testa, è in grado di opporsi a scelte barbare e assurde dettate dal puro interesse economico.

Sostenere tutte le associazioni che si battono per evitare questa nuova, inutile guerra. Bastano piccoli gesti, come appendere uno straccetto bianco allo zaino o alla borsa, oppure esporre la bandiera della pace al balcone.
Firmare l'appello contro la guerra sul sito di Emergency: **www.emergency.it**

Una Buona Comunicazione fra gli Uomini crea PACE ed EQUILIBRIO

CORSO DI COMUNICAZIONE

JOYTINAT in collaborazione con *L.U.M.E.N.* "Istituto di Medicina Naturale" offre ai suoi allievi: un Corso Intensivo di Comunicazione, con il fine di educare l'operatore, il terapeuta, il medico ad un metodo efficace ed appropriato di relazione con il paziente.

Il nostro scopo è:

Riuscire a trasmettere a chi sta intorno a noi, sentire gli altri, controllare il nostro piano emotivo per coinvolgere nella giusta misura, parlare ed essere ascoltati ed ascoltare per comprendere.

Il Corso sarà tenuto da Davide Maria Piovano (Dirett. di *L.U.M.E.N.* ed Esperto di Comunicazione), presso la sede Joytinat di Genova, nei seguenti week-ends:
24/25 maggio — 31 maggio e 1 giugno — 6/7 settembre
Il costo del corso è di 495 €, inviare cortesemente un acconto di 200 €, al conto postale n° 14090161
Intestato a Joythimayananda Karupiah Swami

YOGA

LA MIA VIA

NULLA DA SEGUIRE
NULLA DA GUIDARE
CAMMINO O MI FERMO
SONO AVVENIMENTO.

Joy

INTRODUZIONE

Tempo fa viveva un grande maestro che tutti chiamavano Sasso Morbido. Egli curava i poveri, portava i ciechi alla luce, i malati alla salute, i sofferenti alla felicità. Un giorno due fratelli, di cui uno cieco, si misero in cammino per andare a incontrare il maestro Sasso Morbido. Lungo il sentiero il vedente parlava all'altro della luce e spiegava: "E' bellissima, splende sugli oggetti e su tutte le cose". Il cieco allora diceva: "Fammela toccare!" Il vedente sorrideva ed intanto conduceva il cieco per mano, e mentre proseguivano, continuava a raccontare al fratello le meraviglie della luce. Più il vedente la descriveva, più il cieco insisteva: "Fammela toccare, fammela gustare, fammela sentire, fammela odorare…". Il vedente, sempre sorridendo, gli rispondeva: "Ancora non siamo arrivati". Finalmente giunsero dal maestro che era capace di rendere la vista, e quando il cieco fu guarito fece l'esperienza della luce. La vide e non ebbe più domande da fare.

L'esperienza personale è l'unica via da percorrere per arrivare alla comprensione dello yoga.

Lo Yoga serve a migliorare la propria vita. Ogni individuo è unico, importante ed irripetibile. Purtroppo, nella confusione di questo mondo, non siamo più in grado di capire chi siamo e qual è il nostro scopo in questa vita. Lo Yoga ci viene in aiuto, insegnandoci a correggere le opinioni sbagliate su noi stessi.
L'esperienza dello yoga aumenterà l'autocontrollo, la concentrazione, la conoscenza, la consapevolezza e la coscienza: da qui si apre la via del miglioramento che significa gioia, chiarezza e soddisfazione nella vita.

NESSUNO ha TORTO

Cinque aspiranti ciechi si recarono un giorno dal maestro Sasso Morbido per avere la luce. Dopo averli accolti il maestro li fece condurre davanti a un elefante gigante e chiese loro di indovinare che cosa fosse. Il primo cieco toccò la zampa dell'elefante e disse: "E' un masso". Il secondo gli toccò la gamba e disse al primo: " Ti sbagli, è una colonna". Il terzo toccò la proboscide e disse: "Secondo me è un grosso serpente". Il quarto toccò un orecchio e disse: "Siete tutti matti, è una tenda". Il quinto toccò il tronco e disse: "Ma come fate a non capire che è una grande collina?". Lungo la strada di ritorno continuarono a litigarsi non riuscendo a trovare un accordo fra le loro differenti opinioni. Arrivati di nuovo al cospetto del maestro, ognuno di loro espose la propria ipotesi denigrando quella degli altri compagni. Allora il maestro disse:

"Nessuno di voi ha torto, né ragione. Essendo cieco ognuno si è focalizzato solo sulla sua singola percezione e non ha potuto avere una visione d'insieme dell'elefante".

Tutte le percezioni della realtà possono essere usate a scopo conoscitivo ma è importante ricordarsi di guardare sempre al di là delle apparenze per avere una visione globale della realtà.

YOGA – per chi?

Lo Yoga è una via per realizzare se stessi nel mondo.

Non è riservato ad una particolare categoria di persone e non è adatto solo a chi vuol vivere in solitudine, né per chi si vuole isolare dal resto del mondo.

La **meditazione**, che è **il cuore dello yoga**,. non è una fuga dalla realtà, ma è "un tuffo nella beatitudine" (Ananda). Meditare non è una perdita di tempo, ma un'esperienza che, fermando il tempo, arricchisce e aiuta a capire meglio se stessi, gli altri e l'universo. Provare per avere e credere!

La meditazione è qualcosa che accade.

Esistono varie tecniche che servono a portare il corpo e la mente a unirsi creando una condizione adatta a far sì che la meditazione accada. Ma per imparare a meditare occorre innanzitutto coltivare uno spirito di umiltà, osservazione, tolleranza, pazienza, perseveranza e impegnarsi a seguire in maniera regolare e costante una o più tecniche di concentrazione.

Mettersi in una posizione comoda, possibilmente a gambe incrociate, con la colonna vertebrale dritta. Chiudere gli occhi, dirigere la consapevolezza all'interno del corpo che deve essere rilassato e immobile. Si parte dall'immobilità del corpo per arrivare a quella della mente.

Una delle tecniche più semplici che aiutano a raggiungere questo scopo consiste nell'osservare il respiro, seguendo con consapevolezza ogni inspirazione ed ogni espirazione. La respirazione inizierà a rallentare spontaneamente, inducendo rilassamento, calma e tranquillità. In questo stato di pace interiore si vede e si sente quello che succede intorno a noi in uno stato di coscienza diverso da quello ordinario. Ci si sente vivi e pieni d'energia, cullati in onde di colori delicati e luminosi, si percepisce il flusso dei pensieri, come se ne fossimo testimoni, come se non ci appartenessero. Si ha la percezione di una realtà invisibile, si perde la sensazione del corpo, le emozioni si calmano, i pensieri rallentano, il corpo e la mente si sintonizzano.

Si può arrivare in uno stato in cui si sente una grande gioia, una beatitudine che nessuna soddisfazione materiale può dare. É una sensazione difficile da descrivere, perché non è sensoriale né mentale; solo chi l'ha sperimentata può capire. Quando si torna alla realtà dei sensi, si vedono le cose con occhi diversi e si affrontano meglio i problemi quotidiani.

Lo Yoga non è per chi vive negli eccessi e nella soddisfazione di danaro, bellezza e successo. Chi si avvicina allo yoga deve sapere che, per raggiungere uno stato d'equilibrio gioioso, ogni eccesso deve essere eliminato.

PANCHANGA YOGA

Panchanga Yoga è la via completa verso la spiritualità, che comprende tutte le componenti dell'essere umano.

Pancha significa "cinque" ***anga*** vuol dire "elementi".

Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra sono i cinque elementi da cui ha origine tutto l'universo. Essi sono presenti in ogni essere o cosa esistente. Nell'uomo sono rappresentati dalle cinque componenti che lo costituiscono e che sono rispettivamente l'anima, l'intelletto, le emozioni, l'energia ed il corpo.

Tramite lo studio, la pratica e la sperimentazione del Panchanga Yoga, si può imparare ad utilizzare il corpo, l'energia, le emozioni, l'intelletto e l'anima in modo supremo.

Lo studio della fisiologia yogica insegna che l'uomo é composto di cinque Kosham (involucri): l'involucro del corpo fisico, del corpo energetico, dell'emozione, dell'intelletto e dell'anima. Tutti i cinque involucri funzionano in armonia integrandosi l'uno con l'altro.

Le pratiche dei Panchanga Yoga, i cinque aspetti s'integrano l'una con l'altra e insegnano un aspetto predominante secondo lo stato della persona. Per il benessere é necessario che i cinque elementi siano in armonia. Panchanga yoga si occupa delle pratiche per mantenere l'armonia.

Panchanga Yoga può essere classificato in cinque gruppi principali:

1. Karma Yoga viene fatto per canalizzare il corpo in modo supremo
2. Hatha Yoga viene fatto per canalizzare il corpo e l'energia in modo supremo.
3. Raja Yoga viene fatto per canalizzare il corpo, l'energia e la mente in modo supremo.
4. Gnana Yoga è viene fatto per canalizzare il corpo, l'energia, la mente e l'intelletto in modo supremo.
5. Bakthi Yoga viene fatto per canalizzare il corpo, l'energia, la mente, l'intelletto e l'anima in modo supremo.

IL GRANDE

Silenzio è grande saggezza
Grande ricchezza è essere soddisfatto
Purificare l'anima è grande purezza
Controllare la mente è grande volontà
Conoscere il Nulla è grande conoscenza
Rinunciare al proprio **IO** è grande distacco

Joy

Pancha Vidha Kashaya Kalpana

Ogni cosa che esiste nell'universo è *panchabhoutik* o simile al corpo umano, e perciò ha valore medicinale. Le parti utili di *vanaspati* sono le radici, il gambo (corteccia), le foglie, i fiori e i frutti. Il principio attivo di ogni medicina non è ugualmente disponibile in tutte le parti, e pertanto solo una parte specifica è utilizzata. Naturalmente, nessuna pianta può essere assunta allo stato naturale e di conseguenza deve necessariamente essere modificata. Questo processo di modificazione è chiamato **Panchavidha Kashaya Kalpana**. Per esempio la radice di ricino (*erandamoola*) è molto utile per i disturbi epatici, ma non ci si aspetta che il paziente tagli la radice suddetta e incominci a masticarla, dal momento che solo una piccola porzione del principio attivo è disponibile in essa. Viene quindi modificata tramite una delle cinque procedure di trasformazione che costituiscono l'essenza del **Panchavidha Kashaya Kalpana**. Questi processi sono: *Swarasa*, *Kalka*, *Kwatha*, *Hima* e *Phanta*.

Swarasa – *Swarasa* può essere ottenuta attraverso la frantumazione di *vanaspati* che contiene *jalamahabhoota*.

Metodo di preparazione – tagliare la parte in piccoli pezzi e macinarla. Strizzarla con l'aiuto di un pezzo di stoffa. Il liquido ottenuto è detto *swarasa*. Alternativamente, se si vuol ottenere *swarasa* da *vanaspati*, con un altro metodo, mettere a bagno la parte in una doppia quantità di acqua e ripetere il procedimento, ma tale processo richiede maggiore dispendio di tempo.
Swarasa è un liquido dal sapore amaro, e perciò per renderlo più gradevole al palato, mescolarlo con miele, zucchero, o sagù (zucchero di canna grezzo). Aggiungere sale, semi di cumino, ghee o olio.
Dose – 20 ml.
Altre proprietà – *Swarasa* è difficile da digerire, e così dovrebbe essere somministrata come medicina soltanto quando *agni* (potere digestivo) è buono. Non refrigerate *swarasa,* dal momento che diventa più *guru.*
Swarasa può anche essere preparata da zenzero fresco, amla e semi di melograno. È utilizzata nella preparazione di altre medicine per ottenere *bhavana*. Qualche volta non è possibile riuscire ad avere *swarasa* dalla pianta allo stato naturale, perciò viene ottenuta tramite il riscaldamento delle foglie o della sostanza vegetale. Per esempio dalle foglie di *vasa* (*adhathoda vasika*). *Swarasa* preparata dallo zenzero è impiegata per alleviare il mal di testa dovuto al freddo in quanto lenisce il *kapha*.

Kalka – *Kalka* significa macinatura della pianta per la realizzazione di una pasta fine. Si può preparare una pasta tramite la tritatura di *vanaspati* fresco o mettendo a mollo le parti secche. *Kalka* viene preparato quando *swarasa* è difficile da estrarre.
Dose – 10 ml.
Anupan – Doppia quantità di miele, ghee, olio, zucchero, e sagù (zucchero di canna grezzo).
Altre proprietà – *Kalka* è più leggero di *swarasa*, dal momento che contiene lo *swarasa* di *vanaspati* in aggiunta alla parte macinata dello stesso *vanaspati*. Può essere utilizzata sia per uso interno che per uso esterno. Tutti i trattamenti di bellezza del viso sono esempi di *kalka*.
Utilizzo -

1. *Kalka* preparato dal *nadium endicum* è usato come emolliente sulle ferite.
2. *Kalka* preparato con sesamo e burro è utile per le emorragie dolorose delle emorroidi tramite ingestione tre volte al giorno.
3. *Kalka* dalle foglie di menta migliora la digestione.

Kwatha – Questo è il processo nel quale il principio attivo è estratto con l'aiuto di *agni* (fuoco).
Metodo di preparazione – Prendere una parte di *vanaspati* e bollirla con 16 parti di acqua, fino a quando rimane una sola parte di acqua. *Vanaspati* secco o idratato può essere usato per questo tipo di procedimento di estrazione. Si raccomanda di non mettere coperchio mentre la sostanza sta bollendo, dal momento che il vapore condensato la contaminerebbe.
Utilizzo –

1. Preparato con l'aiuto di *agni* (fuoco), *Kwatha* è molto *laghoo* (leggero) e *deepan* (stimola l'appetito). Perciò è somministrato al paziente in cui il potere di digestione è debole.
2. Può essere usata per uso esterno. Per esempio, *triphala kwatha* tramite diluizione è molto utile per l'arrossamento e la lacrimazione degli occhi.
3. *Kwatha* preparato da foglie di basilico, menta, zenzero, pepe, pepe lungo (*pippali*), coriandolo e cannella è utilizzato principalmente per la febbre influenzale.

Hima – Benché *agni* (calore) sia molto utile per creare la *dravya laghoo* (leggero), qualche volta non può essere usato per preparare *kwatha*, in quanto riscaldandolo direttamente si causa l'evaporazione del principio attivo. Inoltre non può essere utilizzato su pazienti molto deboli, bambini piccoli, e persone molto anziane. In casi di questo tipo può essere preparato *hima*. Sfortunatamente, l'inconveniente di *hima* è che richiede un prolungato periodo di preparazione.
Metodo di preparazione – Prendere una parte di *dravya* e 6 parti di acqua fredda, e lasciare questa mistura a riposare tutta la notte o almeno per 6-7 ore. Poi frantumare *dravya* in acqua e setacciarlo in una salvietta. Questo è il metodo per il quale il principio attivo viene ottenuto tramite la mescolanza con l'acqua. In questo *agni* non è utilizzato per preparare la miscela.
Dose – 20 ml in dosi separate.
Altre proprietà - *Hima* può conservarsi per 24 ore.
Utilizzo

1. *Hima* preparato da semi di coriandolo è utilizzato per sete eccessiva e minzione con bruciore.
2. *Hima* dal ribes nero è utile come agente rinfrescante.
3. *Hima* dal fico disidratato è utile come tonico.

Non è necessario togliere dal preparato il ribes nero o i fichi.

Phanta – Il metodo di preparazione è lo stesso che viene usato per realizzare *hima*, la sola differenza è che invece di servirsi di acqua fredda, si utilizza acqua calda. Il vantaggio di *phanta* è che necessita di un breve tempo di preparazione e una sufficiente quantità di principio attivo è estratto rapidamente. Un esempio comunemente usato di *phanta* è il tè. Anche in questo caso, si ricorre all'aiuto di *agni*, ma in una maniera indiretta tramite l'acqua calda. Perciò *phanta* è più leggero di *hima*, dal momento che viene utilizzata acqua calda.
Metodo di preparazione – Prendere una parte di *vanaspati* secco e 4 parti di acqua bollita. Coprire con un coperchio. Quando l'acqua si è raffreddata a una temperatura appropriata, il *phanta* può essere usato dopo esser stato setacciato da *vanaspati* (la parte vegetale).
Dose – da 75 a 100 ml.

Altre proprietà – *Phanta* è molto utile per le donne incinte, i bambini piccoli, e i pazienti deboli. Sebbene possa essere conservato per 24 ore, è meglio utilizzare un preparato fresco di *phanta*. *Phanta* può essere considerato come 'tè medicinale'.
Utilizzo

1. *Phanta* preparato da *ova* (*ajwain*) è utile per i dolori addominali dovuti all'indigestione.
2. *Phanta* preparato dal caffè è usato come stimolante e anche per favorire la minzione.
3. *Tulsi phanta* utilizzato per la febbre e per cattivo gusto in bocca.
4. *Phanta* dall'eucalipto è utilizzato per la tosse e il raffreddore.
5. Anche il *Phanta* dalle foglie di menta è utilizzato per la febbre.
6. *Lavanga phanta* è utilizzato per la secchezza delle fauci.
7. *Phanta* da *Yeshtimadhu* (glyserriza glabra) e uva viene somministrato ai bambini per favorire un buon movimento.

Con il progresso della scienza medica, sicuramente verranno sviluppati nuovi procedimenti, ma questi concetti fondamentali per i vari processi di modificazione rimarranno inalterati.

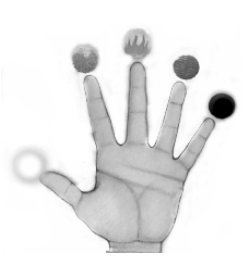
Marzo 2002

CORSO

Professionale

ABYANGAM

MASSAGGIO AYURVEDICO



OPERATORE DI BASE

LE MANUALITÀ E I TRATTAMENTI DELLA DISCIPLINA AYURVEDICA

Corso di 200 ore

secondo gli insegnamenti del Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

International College of Ayurveda

Scuola affiliata all'U*niversità di Pune,* Facoltà ayurvedica e a numerose altre istituzioni indiane per la formazione in Ayurveda

Per Informazioni e Prenotazioni:

JOYTINAT

VIA BALBI 33/29. GENOVA

Tel/Fax 010-2758507

E-mail: joytinat@libero.it
info@joytinat.it
www.joytinat.it

La scuola Joytinat da oltre 17 anni diffonde la cultura Vedica in Italia

STRUTTURA DEL CORSO:

1. Duecento (200) ore complessive di corso (suddivise tra lezioni, approfondimenti, preparazione della tesi ed esame).
2. Incontri settimanali o mensili o bimestrali per soddisfare le diverse esigenze degli allievi.
3. Ogni incontro comprende una parte teorica ed una pratica, che sviluppano ed approfondiscono le materie del programma.
4. Al termine del corso, l'allievo dovrà presentare una tesina (su argomento concordato in precedenza con i docenti) e sostenere l'esame finale per ottenere il diploma di "Operatore Abyangam".
5. L'esame e il rilascio del diploma avvengono durante l'assemblea annuale dei Centri Joytinat.
6. Il costo del corso completo è di 1750 € + IVA, comprensivo di libri di testo e materiale per pratica in aula, iscrizione, assicurazione, quota di esame, rilascio del diploma e partecipazione alla conferenza di Ayurveda € 190,00.

La scuola Joytinat organizza anche corsi di specializzazione sulle tecniche e i trattamenti del massaggio ayurvedico e della disciplina Ayurveda, e agli allievi che desiderano operare professionalmente consigliamo anche di integrare la loro preparazione con il corso di "ANATOMIA E FISIOLOGIA" occidentale, tenuto da medici e istruttori del Centro Joytinat

TUTTI I CORSI DI ABYANGAM:

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

Abyangam agisce sugli strati più profondi dell'anima, e permette di raggiungere il benessere psicofisico.

Il Massaggio Ayurvedico

Nella scienza Ayurveda per il benessere il massaggio ha un ruolo fondamentale.
Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni.
Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi fondamentali della filosofia e della disciplina tradizionale indiana per la cura del corpo.
E' indicato per tutti: giovani, adulti, bambini, neonati e anziani.
È un trattamento che rilassa profondamente, fortifica la mente e lo spirito, ringiovanisce il corpo, combatte lo stress, scioglie dolcemente le tensioni e le rigidità.
Le sue tecniche vengono applicate secondo la costituzione e gli eventuali squilibri specifici della persona.
Per una pratica più corretta, le tecniche vanno eseguite con l'uso dei preparati ayurvedici specifici per il massaggio, indispensabili per ottenere i migliori risultati.

PROGRAMMA

OPERATORE ABYANGAM DI BASE

TEORIA e PRATICA:

Principi basilari e filosofia dell'Ayurveda e dell'Abyangam
Regole e preparazione dell'Abyangam
Anatomia e fisiologia
Come individuare la costituzione di ognuno
Il rapporto tra costituzione e alimentazione

JOYTINAT

SCUOLA PROFESSIONALE

Soluzioni del futuro

CORSO PER DIPLOMA IN
TERAPISTA AYURVEDICO
(NIDAN+CHIKITSA)

LE MANUALITÀ E I TRATTAMENTI DELLA DISCIPLINA AYURVEDICA

Corso di 600 ore in tre anni

secondo gli insegnamenti del Vaidya
Maestro **Swami Joythimayananda**

Joytinat, International College of Ayurveda
Scuola affiliata all'U*niversità di Pune,* Facoltà Ayurvedica

OBBIETTIVO DEL CORSO

Obbiettivo del corso è la formazione di Terapisti Ayurvedici professionali, vale a dire Operatori non medici (a meno che non ne possiedano già il titolo) che esplicheranno la propria attività secondo criteri energetici nel campo dell'Abyangam (Massaggio Ayurvedico), Panchakarma (Trattamenti disintossicanti), Rasayana (Trattamenti ringiovanenti) e Rimedi Ayurvedici, non contemplati dalle normative sanitarie correnti ed al di fuori di quanto previsto dalla medicina tradizionale.

Questi professionisti potranno operare autonomamente nel campo Abyangam, Panchakarma e Rasayana, per la parte non medica, su persone sane e non sane a fianco o in accordo con medici.

Il corso di diploma prevede attività didattiche e di tirocinio, pertanto le lezioni sono articolate in teoriche, pratiche guidate, seminari, esercitazioni, attività di tirocinio, attività di auto apprendimento, auto valutazione ed approfondimento personale.

L'attività didattica comprende 600 Ore complessive di formazione.

1° anno Abyangam 200 ore
2° e 3° anno Nidan – Chikitsa 500 ore.

La frequenza alle lezioni, alle esercitazioni pratiche ed ai tirocini è obbligatoria e deve essere documentata.

PIANO DI STUDI DEL DIPLOMA DI TERAPISTA AYURVEDICO

2° e 3° ANNO

Lo studente dovrà:

Studiare la conoscenza dell'anatomia e dei fenomeni biologici e fisiologici secondo gli insegnamenti dell'arte medica convenzionale.

Conoscere le basi della neurologia, le malattie dell'apparato locomotore, dell'apparato respiratorio, cardiovascolare, le basi della gastroenterologia e nefrologia, ecc.

Approfondire i principi dell'anatomia e della fisiologia Ayurvedica.

Conoscere la diagnosi Ayurvedica (Nidan)

Approfondire l'energia e i corpi sottile oltre il livello microscopico e macroscopico del funzionamento biochimico.

Conoscere i principi ayurvedici, le proprietà e l'azione delle sostanze impiegate nei trattamenti e nel Abyangam ed imparare ad identificarle.

Imparare l'uso dei preparati ayurvedici in cucina e nei vari trattamenti.

Approfondire la conoscenza delle tecniche di massaggio ed imparare a praticare le tecniche SAMSARJANA KARMA, i trattamenti ayurvedici di supporto.

SECONDO ANNO

MODULO A:

- Anatomia e fisiologia ayurvedica : energia funzionale, dosha, tessuti, scorie, agni, i sistemi
- Patologia generale
- Patologie dell'apparato locomotore
- Patologie dell'apparato respiratorio, cardiocircolatorio, gastroenterologia, nefrologia
- Anatomia e fisiologia ayurvediche
- Studio delle tipologie costituzionali
- Studio della diagnosi Ayurvedica – Nidan I
- Proprietà delle sostanze (dravya guna)
- Studio dei vegetali, dei metalli e dei minerali
- Nozioni- (rasa sastra)
- Metodi basilari dei preparati ayurvedici

MODULO B:

- Massaggio Articolare I (Muriabyangam)
- Massaggio articolare II
- Massaggio con i piedi (Midhiabyangam)
- Massaggio vitale dei punti energetici (Varmabyangam)
- Massaggio mentale dei Chakra
- Trattamenti di supporto (Samsarjana Karma):
- Doccia di olio medicato o di decotto sulla fronte (Sirodhara)
- Posa d'olio sulla testa (Sirobasti)
- Posa d'olio localizzata sul torace all'altezza del cuore (Hrudbasti)
- Posa d'olio sulla cavità pelvica (KATI BASTI)
- Posa d'olio sugli occhi (NETRA BASTI)
- Posa d'olio sulle orecchie (KARNA BASTI)
- Posa d'olio sulla cavità addominale (UDAR BASTI)
- Posa d'olio nella cavità vaginale (UTRA BASTI)
- Tamponamenti caldi con erbe (OTHADAM)
- Tamponamenti caldi ed untuosi sulla cavità addominale (PINDASWEDANA)
- Cataplasmi d'erbe (PATHU)
- Doccia aromatizzata o erborizzata (PARISEKAM)
- Doccia con i cinque elementi (BHUTASEKAM).

TERZO ANNO

MODULO A:

- PANCHAKARMA
- Disintossicazione totale: nozioni generali, indicazioni e controindicazioni

PURVAKARMA

- Alimentazione
- Oliazione interno e esterno (SNEHANA)
- Massaggio (ABYANGAM)
- Tamponamenti caldi (OTHADAM)
- Sauna (SWEDANA)

PRADANAKARMA

- Indicazioni, controindicazioni, procedimento
- Vomito (VAMANA)
- Purga (VIRECHANA)
- Clistere (BASTI)
- Installazioni nel naso (NASYA)
- Salasso (RAKTAMOKSHANA)

PASHAT KARMA

- Regime di vita
- Alimentazione

RASAYANA

- Trattamenti di ringiovanimento
- Trattamenti per la vitalità
- Afrodisiaci
- Nozioni generali

YOGA – MEDITAZIONE - NYM

- Principi fondamentali
- Anatomia e fisiologia
- Differenti metodi di Yoga
- Posture Yoga
- Procedure Yoga in accordo con la Costituzione Individuale
- NYM – (Nome, Yantra e Mantra)

AYURVEDA E GRAVIDANZA

- Fondamenti filosofici
- Preparazione al concepimento
- Stile di vita durante la gravidanza
- Il parto
- La cura della puerpera
- La cura del neonato

(MODULO B)

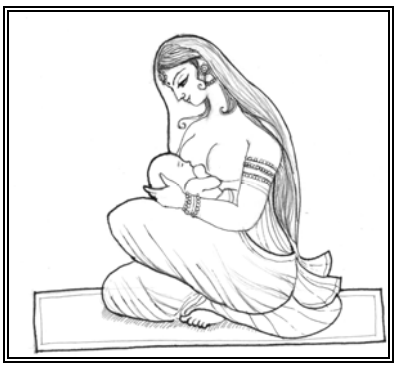
- Pratica del Panchakarma
- Pratiche Yoga
- Meditazione
- Massaggio in gravidanza e post-parto
- Massaggio del neonato
- Yoga in gravidanza e post-parto

Corso di Ayurveda:

Maternità (THAIMAI)

Corso guidato da Rajam Joythimayananda

LA CURA DELLA GESTANTE
E DEL BAMBINO
SECONDO L'AYURVEDA



Cura della gestante e del bambino secondo l'Ayurveda

Corso aperto a chi - sia per pratica professionale che per interesse personale – desidera apprendere la conoscenza e la cura dell'Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino. Nel seminario si apprenderanno: tecniche di Panchanga Yoga (lo Yoga delle 5 Vie) - respirazione - esercizi specifici per la gestante nel periodo post-parto - tecniche di Abyangam (massaggio ayurvedico) per la madre ed il bambino.

PROGRAMMA:

Sabato 14 giugno 2003: ore 9.30-13.00 / 15.00-18.00

- **Esercizi Yoga per la gestante (3 ore)**
- **Massaggio Ayurvedico per la gestante (3 ore)**
- **Meditazione/Yoga Nidra (20 min.)**

Domenica 15 giugno 2003: ore 9.30-13.00 / 15.00-18.00

- **Esercizi e Yoga per la puerpera (2 ore)**
- **Massaggio per il bambino (2 ore)**
  - **nel bagno, con la pasta e con la tela**
- **Alimentazione durante/dopo la gravidanza (1 ora)**
- **Meditazione/Yoga Nidra (20 min.)**

Quota d' iscrizione 100,00 Euro (comprensiva del libro di testo, "Thaimai" del Maestro Joythimayananda)
Costo comprensivo del corso: 200,00 Euro (per i soci)

L'insegnamento comprende una parte teorica e una pratica.

DATE DEL SEMINARIO: 14-15 Giugno

Corso di Ayurveda:

L'Alimentazione e la costituzione (prakruti) nell'Ayurveda

Insegnamento con "Metodo Scuola Joytinat"

PROGRAMMA:

- **Alimenti consigliati per la propria costituzione**
- **Relazione tra gusto e mente per ricercare il benessere**
- **La disintossicazione nei cambiamenti di stagione: la primavera**
- **Suggerimenti pratici per detossinare, alleggerire e fortificare il corpo**

Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, in base alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente.

Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera il normale funzionamento dei dosha (vata, pita, kapha) riportandoli alla normalità.

Alimentazione e disintossicazione permettono di ritrovare in breve tempo la migliore condizione psicofisica.

DATE DEI SEMINARI: 26-27 Apr., 17-18 Mag., 28-29 Giu.

SEMINARI RESIDENZIALI 2003

JOYTINAT 2003

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 **e-mail:** info@joytinat.it

ABYANGAM
Massaggio Ayurvedico

6/13 luglio 2003

AGGIORNAMENTO ANNUALE

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

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 è di € 1.000 per una settimana (tutto compreso - supplemento camera singola: € 15 al giorno).

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 ingiovanimento, secondo le indicazioni della medicina AYURVEDA.
Versare cortesemente un acconto di 400 € al conto postale n° 14090161, intestato a Joythimayananda Karupiah Swami.

PANCHAKARMA & RASAYANA

Disintossicazione e Ringiovanimento

Gruppo Aprile 21 - 25 '03
Gruppo Luglio 13 - 20 '03

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: 900 € Aprile; 1.100 € Giugno, comprensivi di soggiorno completo (in camera doppia), massaggi con oli caldi e erborizzati, dieta speciale ayurvedica, tisane, yoga, meditazione. Supplemento camera singola: € 15 al giorno.
Versare cortesemente un acconto di 400 € al conto postale n° 14090161, intestato a Joythimayananda Karupiah Swami.

PANCHANGA YOGA

21 – 28 luglio 2003

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 – supplemento camera singola: € 15 al giorno). Il corso è tenuto presso l'Oasi San Nicola di Pesaro.

Secondo Swami Joythimayananda nel nostro tempo praticare lo Yoga è sempre più una necessità. Ogni individuo dovrebbe praticare lo Yoga per vivere e volere bene. Lo stato dovrebbe diffondere le conoscenze dello Yoga per avere buoni cittadini. L'autorità sanitaria dovrebbe aggiungere alle cure tradizionali la pratica dello Yoga per prevenire e ridurre i disturbi più comuni. L'introduzione dello Yoga nella scuola migliorerebbe l'educazione, l'armonia e la concentrazione degli alunni. Nei luoghi di lavoro in uffici e aziende la pratica dello Yoga permetterebbe di ridurre lo stress, le malattie e i disturbi più comuni dei dipendenti.

Versare cortesemente un acconto di 400 € al conto postale n° 14090161, intestato a Joythimayananda Karupiah Swami.

DIGIUNO

Disintossicazione Totale Primavera

14 - 17 APRILE 2003

Guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

PER IL BENESSERE - PER RINGIOVANIRE

FISICO - MENTE – ANIMA

CONTROLLARE IL PESO - PREVENIRE

LA MALATTIA

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.

DURANTE IL DIGIUNO PRATICHEREMO:

Digiunare è la vera vacanza, aiuta a ritrovare l'armonia. Digiuno non significa "morire di fame" ma è una disciplina naturale che permette al corpo di curare se stessi.

- Cosa portare: tuta, stuoia, coperta, lenzuolo per la pratica, abito per yoga, un termos, apparecchio per enteroclisma.
  - ◊ Costo: 250 euro (in camera doppia), per supplemento camera singola 15 euro al giorno, disponibilità camera singola solo su prenotazione anticipata
  - ◊ Località: Oasi S.Nicola, Pesaro Tel.0721 - 50849
- Inizio: lunedi 14 aprile alle ore 12:00 e finisce giovedi 17 alle ore 16:00
- Preparazione al digiuno: Assumere due settimane prima la tisana Niragada (su ordinazione i prodotti saranno spediti).
  - ◊ Il giorno inizio venire digiuni dal mattino stesso, consigliato bere solo acqua calda, niente caffè, tè e fumo.

Versare cortesemente un acconto di 100 € al conto postale n° 14090161, intestato a Joythimayananda Karupiah Swami.

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.**

COMPILATE E INVIATECI IL SEGUENTE MODULO:

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

□Ayurveda □Yoga □Abyangam □Naturopatia
□Uso di prodotti ayurvedici □NYM □ Altro (specificare)
_____

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

Professione .....

Indirizzo .....

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

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

Codice Fiscale (o Partita IVA) ....

Modulo di Adesione Annuale

Joytinat
Associazione Culturale Rimedi Alternativi

Questa Associazione è stata creata per portare avanti la cultura Vedica: Ayurveda, Yoga, Meditazione, Filosofia di Vita, Abyangam (Massaggio Ayurvedico), Alimentazione, Nidan.
L'Associazione Joytinat ti offre la possibilità di usufruire dei seguenti servizi:

- NYM Meditazione
- La possibilità di acquistare prodotti ayurvedici naturali-originali
- L'invio del nostro Giornale periodicamente
- Corsi di Panchanga Yoga, Abyangam, Yoga Insegnante

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

Il tesseramento ha validità annuale.

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.

Nome:_____

Cognome:_____

Via: _____

CAP _____Città _____ _____

Prov. _____Tel. _____

e-mail _____

Luogo e data di nascita _____

Stato Civile _____ Professione _____

C.F._____

Data _____Firma _____Quota d'iscrizione 100 €

Joytinat, Via Balbi - 33/29, 16126 - Genova
Tel/Fax - 010/2758507- E-mail: joytinat@libero.it - www.joytinat.it

Joytinat, CENTRO YOGA AYURVEDA
Via Balbi 33/29–
16126 GENOVA. Tel./Fax 010-2758507
www.joytinat,it **e-mail:** 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 terapisti*
- *Pratiche di Panchanga Yoga*
- *Corso di Rimedi Ayurvedici*
- *Operatori Abyangam (massaggio Ayurvedico)*
- *Incontri e conferenze sulla filosofia dello Yoga e dell'Ayurveda*
- *Servizio di biblioteca,* vendita di prodotti ayurvedici e libri del maestro
- *Trattamenti per problemi psichici attraverso Psicologia dello Yoga*
- *Consulenze individuali*
- *Abyangam e Rasayana (ringiovanimento)*
- *Panchakarma (disintossicazione),*
- *Cura dell'alimentazione ayurvedica*

Punti di riferimento e Recapito dei collaboratori del Centro Joytinat®

Genova	Joytinat, Via Balbi 33/29 – Tel 010/2758507
Trieste	Joytinat, Via Venezian 20 – Tel 040/3220384, 040/394971
Milano	Joytinat, Via G. Colombo 81/A – Tel 02/70633908
Como	Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 – Tel 031/570309
Palermo	Joytinat, Via di Pantelleria 37 B – Tel 091/6884266
Vicenza	Paola Zordan, Via Libertà 41 – Tel 0445/650035
Udine	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3 – Tel 0432/402907
Gorizia	Lucia Hrovatin, Via del Santo 60 – Tel 0481/82605
La Spezia	Joytinat, Dott. Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106 – Tel 0187/770382
Padova	Via Eraclea 12 – Tel 049/684187
Torino	Ricardo Caron, Via Boston 12 – Tel 011/3294924
Catanzaro	Rosaria Parentela, Via Nausica 14, Catanzaro Lido – Tel 0961/391058
Belluno	Giovanni Dal Pont, Piazza San G. Bosco 19 – Tel 0437/32670
Reggio Emilia	Raffaele Franceschini, Via Aspromonte30 – Cavriago – Tel 0522/576678
Spagna	Antar, C/ Provença 240 - 0808 Barcelona – Tel 0034/93/4530537

OPERATORI DELLA SALUTE – 2002/2003

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 2003.

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 sinceramente e la tradizione Ayurvedica. A Chi non completa su detta voce verranno rimossi dall'elenco e dal albo del Abyangam del Scuola Joytinat.

ALESSANDRIA	- Silvio Antonellini, Via Sclano 22 – 0131/325402
	- Stefania Martorella, Via Pietro Isola, Novi ligure – Tel 339/5374118
	- Valeria Tascheri, Via S. Massimo 28, Valenza – Tel 0131/950993
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
	- Maria Grazia Maffioletti, Via Marco Polo 8 – Verdellino – Tel 347/2286140
	- Raffaella Dotti Via Caravaggio 1, Zanica (BG) – Tel 035/670221
BRESCIA	- Elena Barbieri, Via F. Filzi128, Brescia – Tel 030/348185 - 338/3472572
	- Vincenzo Iacona, Via F. Filzi 128, Brescia – Tel 030/390985
BOLSANO	- Pier Gunter Leone, Via Palermo, 30 – Tel 047/1501768
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
CHIETE	- Fausta la Rovere, Via P. Saraceni 12 – Tel 0871/403099
	- Rosmunda D'Amico, Via S. Salvatore 3/15 – Tel 347/5706811
	- 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
CUNEO	- Patrizia Macagno, Via Chiri 30 – Tel 0171/411873
	- Simonetta Niello, Via al Campo Sportivo 14 – 0174/701025
FORLÍ	- Stefania Giaccaglia, Loc. Gualderin, 56 – Bagno di Romagna – Tel 333/4756005
GENOVA	- Andrea Del Ponte, Via Bellocci 16/1 – Tel 010/2512526
	- Annalisa Buscagli, Passo Chiappeto, 15 – Tel 347/9119209
	- Antonetta Crisci, Via Villini Neurone, 10/34 010/6980224
	- Federica Micucci, Via Traverso 7/8 – Tel 010/8368946 – 328/9431903
	- Francesca Pastorino, Via San Lorenzo 26, Santa Margherita Ligure – 0185/285745
	- Gino Coletta, Via Alizeri 12/14R – Tel 010/2758575
	- Giorgio Garifo, Via Aurelia 5/3 – Tel 010/3724310
	- Michela Giocondo, Via Beretta 5/12 – Tel 010/3773288
	- Niccolò Crosa di Vergagni, Via Maragliano 10/8 - Tel 010/542874
	- Paola Montanari, Via Pertinace 3/8 – Tel 010/2722906
	- Patrizia Cordone, Via Campo di Tiro 4/19 – Tel 010/780405
	- Rodolfo Rebora, Via Casartelli, 9/6 – Tel 010/211722
	- Stefania Fornacciari, Via Rio Fontan, 6 – 010/3723125
GORIZIA	- Anna Grusolin, Via Grado 15 – 0481/532999
	- 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 Garibald 29, Chiusavecchia – Tel 0183/52715

LA SPEZIA - Dr. Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106 – Tel 0187/934730, 348/2613168
- Linda Neri, Via Roma, 16, Bolano, Tel 018/7932651 – Tel 328/3890307
- Roberta Frau, Via Sabotino, 67 – Groppo Tel 0368/3444852

LECCO - Maria Teresa Tonelli, Via Lariana 17 A, Colle Brianza – Tel 039/9260305
- Daniela Siniscalchi, Via Foscolo 11, Casatenovo– Tel 348/5238029

LIVORNO - Anna Maria Pecchia, Via Della Pace 32, Venturina – Tel 0565/852019
- Damiano Ghisolfi, Loc. Penelli Rotondo – Piombino – Tel 328/2938297
- Patrizia Osimani, Via degli Scarronzoni 1 – Tel 0586/505832
- Simone Pellegrino, Via Polledrina, Loc. Venturina – Tel. 0565/853572 – 347/3657605

LUCCA - Ambra Da Prato, Via P. Tabarrani 82, Camaiore – Tel 0584/981277

MILANO - Alma Damanis del Nero, Via Nunolari 12/73, Arese - Tel 02/93588025
- Barbara Asparces, Via Giulio Carcano 24 – 02/8438020
- Barbara Cipolla, Via Panavicino 48, Codogno (LO) – Tel 0377/430899
- Chiara Corbetta, Via Pietro Marunelli 18 Lentate – Tel 0362/993496 – 339/4830455
- Cristina D'Alessandro, Via G. Govone 28, Milano – Tel 02/3315797
- Elena Suma c/o Centro JOYTINAT, Milano – Tel 02-70633908
- Eulalia Zanotelli, Via Calzecchi 2 – Tel 02/70128521
- Giorgio Andrusiani, Via Matteotti 11 – San Donato Milanese – 02/55603225
- Giovanna Brivitello, Via Forze Armate 40 – Tel 02/48704040
- Giuliana Bertolasi, Via Martini Oscuri – 02/26111019
- Kamadevi Rapisarda, Via Toscanelli 1/A – Tel 02/2565314
- Luca Giampà, Via Quasimodo 8, San Giuliano Milanese – Tel 02/7628836 - 347/2720537
- Marino Barufaldi, Via Mecenate 103 – Tel 02/5060928
- Marina Togni, Via Luigi Porro Lambertenghi 18, 20159 Milano. Tel. 340.0510787
- Maria Daviggiano, Via Roberto Rossellini – 02/4525893 – 347/0010742
- Maria Grazia Maffioletti, Via Marco Polo 8, 24049 Verdellino (Bergamo)- Tel. 347/2286140
- Pinuccia Lunari, Viale Monza 39, Milano – Tel 02/2896717
- Pietro Carrozzini, Via Pacinotti 23/A, Monza – Tel 039/2001923
- Renato Garavaglia, Via P. Gemelli 5, Mesero – Tel 02/9787482
- Silvana Minniti c/o "Galatea" Via Re Umberto 6°, Lainate – Tel 02/9373623

NAPOLI - Antonio Laezza, Via F. Gaeta, 31 – Tel. 081/7517365
- Anna Barbato, Via Fondo della Rocca 14, Pompei – 081/8501803
- Centro Arcobaleno Fiammeggiante, Vico San Pietro a Maiella 6 – Tel 081/455026
- Rosaria Muro, Via Gramsu 11 – Tel. 081/2488385
- Flora Rusciano, Via Campegna 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
- Maria Rosa Damiano, Via Parco Cuma De Nicola 29, Torre del Greco – Tel. 33/3699022

NOVARA - Marina Genzini, Via De Gasperi 17, Arona – Tel 0322/240311
- Renato Muscara`, Via Pertini, Arona – Tel 0322/48010

PADOVA - Cornelia Martinelli, Via Newton 30 – Tel 049/8686075
- Grazia Loi, Via Cerato 1 bis – Tel 049/8757640
- Patrizia Chiaro, Via Montanari 4, – Tel 049/8716059
- Severina Manara, Via Siracusa, 63 Tel 049/687922
- Valeria Lionello, Via Eraclea 12 – Tel 049/684187

PALERMO - Alessandro Puccio, Via di Pantelleria 37 B – Tel 338/5941102

PARMA - Anna Maria Azzi, Via G. Puccini 4, Sorbolo – Tel 0521/697402

PAVIA - Maria D'Amico, Via Raffaello 12, Vigevano – Tel 0381/690435
- Maria Grazia Clerici, Via Dei Mille 195, Pavia – Tel 340/2526746
- Elena Budria, Via 4 Novembre 83 – Vidigulfo – Tel 0382/269150 – 347/1149486

PIACENZA - Carmen Tosto, Via Quartazzola 102 – Tel 0523/779418

PRATO - Anna Maria Azzi, Via G. Puccini – Tel 0521/697402

REGGIO EMILIA - Camila Corradini, Via Pe Risorgimento, 76, Arceto –Tel 0522/284118
- Raffaele Franceschini, Via Aspromonte30 – Cavriago – Tel 0522/576678

ROMA - Centro RAJA YOGA, Via G. Carini 32 – Tel 06/7022737
- Cinzia Osimani, Via Costantino 41 – Tel 06/5412004
- Libero Gentili, Via della Costituzione, 13, Monterotondo Tel. 338/9611840

SALERNO - Filomena Marino, Via Prol. Marconi, 90, Cava dei Tirreni - Tel 349/802657
- Pina Oricchio, Via Silvio Nicolardi 2, Vallo della Lucania – Tel 097/475252

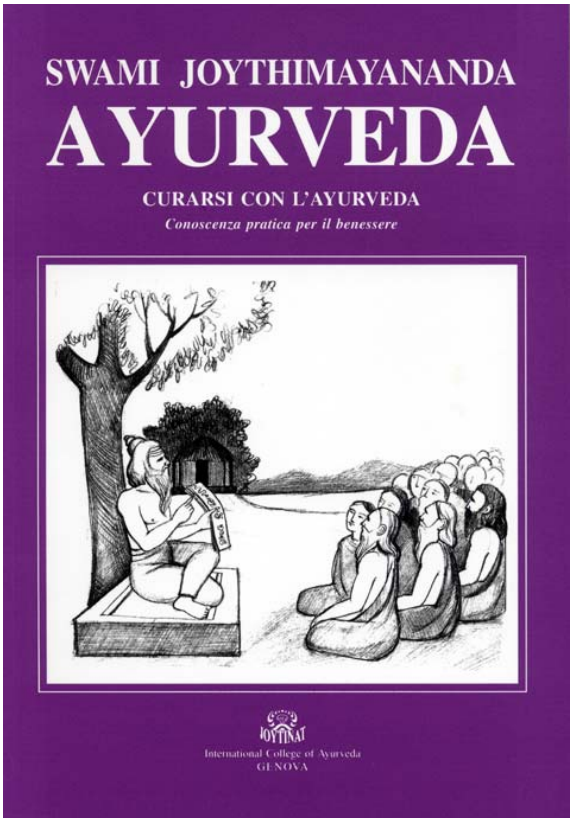
SAVONA - Daniela Ferrari, Via Santa Caterina 10 – Villanova Albenga – Tel 339/1041824

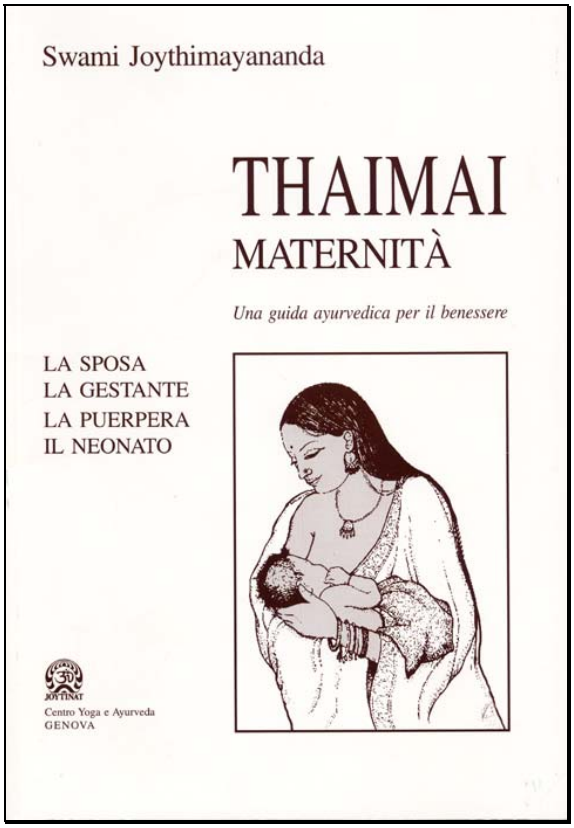
SONDRIO - Luciano Villa, Via Vanoni 78/B – 034/513198
TORINO - Riccardo Caron, Via Boston 12 – Tel 011/3294924
- Clelia Cicerale, Via Cibrario, 97 – 011/758897
TRENTO - Barbara Giannantonio, Via Lombardia, 6 – Tel 087/4698412
- Daniele Campestrin, Fraz. Campestrini, Torcegno - Tel 368/7628591
- Lorena Micheli, Frazione Maiano 1 – Cles – 0463/422970
TRIESTE - Anna Rocco, Via C. Rossi 14/5 – Tel 040/830640
- Arianna Kosmac, Viale XX Settembre 93 – 040/578380
- Barbara De Grassi, Via Carsia 1 – Tel 040/307556
- Carla Fiegl, Via Lamarmora 12 – Tel 040/391819
- Cristiana Simoni, Via del Bastione 3 – Tel 040/304427
- Eva Viti, Via Pirano 12 – Tel 040/814430
- Gabriella Zubelli, Localita`Crogole 1 – S. Dorlingo della Valle
- Gina Maria Visotto, Via Lonza 2 – Tel 040/394971
- Loretta Verregnassi, Via Mantegna 4 – Tel 040/942783
- Luana Dreas, Scala dell'Erica, 24 – 339/6134613
- 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
- Angelo Carella, Corso Italia 29, Tel 0331/622532 – 338/7419785
VENEZIA - Giovanna Del Bon, Dorso Duro 26/15 – 041/2410962
VERONA - Giovanna Failoni, Via Calderara, 4. Tel. 045/572949
VICENZA - Dusolina Garlatti, Via Pergoletta 226 – Tel 0444/530086 – 347/1101388
- 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

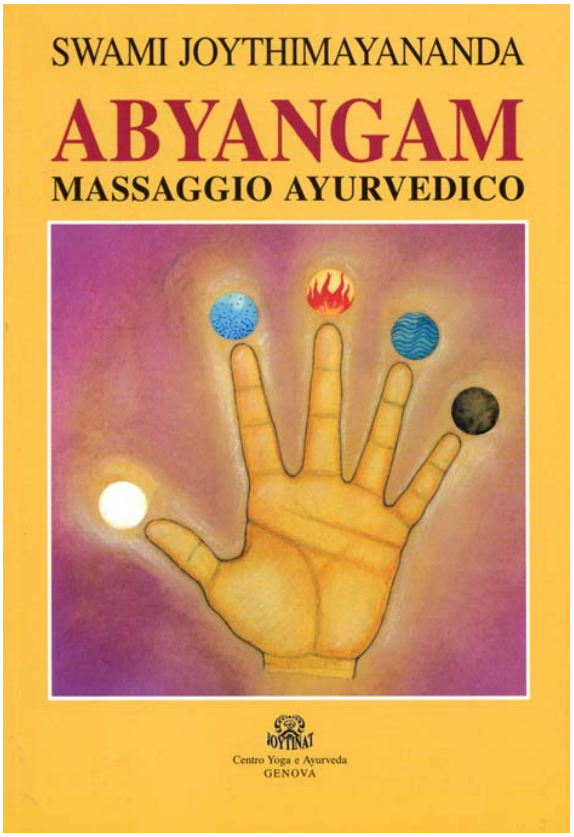
SVIZZERA - Walter Baroffio, Croix Federale 23-A, La Chaux de Fonds – Tel 0041/32/9659737
- Antonia Borganzone, Breitfeldstrasse 54, Bernach – 0041/31/3320662

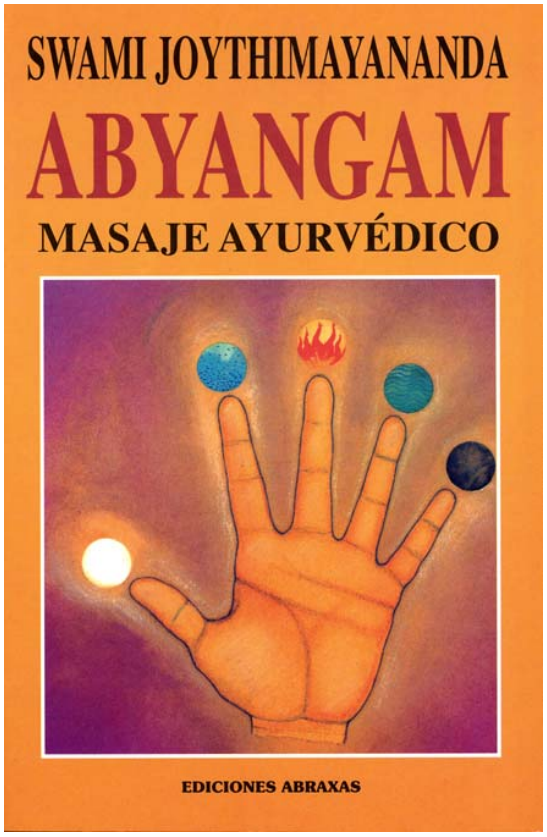
SPAGNA:
BARCELLONA - Carmen Allende, Pza. Real 10 – Tel. 0034/609883703
TERRASSA - Anna Moran Molins, Po. Compte D'Epoca, 22 - Tel. 0034/ 656312529
- Maria Teresa Matas, Via Canonge Rodo, 55 Tel. 0034/937332117

I libri del Maestro Swami Joythimayananda









Panchakarma - 2002

I CORSI 2002-2003

CORSO DI ABYANGAM – Massaggio Ayurvedico

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

VARI INCONTRI:

sede di GENOVA

Gruppo AUTUNNO

1°-:17-20 ott.
2°-: 28 nov.-1 dic.
3°-: 30-31gen.-1-2 feb.
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°- 1-2 feb.	8° 7-8 giu.

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.
5° - 19,20,21 in Genova

CORSO MATERNITA - Genova
14-15 Giugno

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

CORSO DI NIDAN – CHIKITSA – Genova
1°-: 7-10 nov.
2°-: 23-26 gen.
3°-: 6-9 mar.
4°-:. 26-29 giu

CORSO DI INSEGNANTI YOGA – Genova

26-27 ott.	22-23 mar.
2-3 nov.	26-27 apr.
14-15 dic.	21-22 giu.
22-23 feb.	

CORSI PRIMAVERA 2003:

DIGIUNO 2003	14 – 17 apr.
PANCHAKARMA 2003	21 – 25 apr.

CORSI ESTIVI 2003:

ABYANGAM:	6 – 13 lug. 2003
PANCHAKARMA 2003	13 –20 lug.
PANCHANGA YOGA: 2003	21 – 28 lug.

ESAME DEI CORSI	19 SET.2003
CONFERENZA INTERNAZ.	20-21 SET.2003

CORSO DI COMUNICAZIONE – Genova
1°-: 24-25 mag.
2°-: 31 mag. - 1 giu.
3°-: 6-7 sett.

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 darvele e di inviarVi i programmi dettagliati!

Joytinat, **Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA. Tel./Fax 010-2758507- Tel. 010/2469338**

www.joytinat.it e-mail: info@joytinat.it e joytinat@libero.it