



Joytinat®

NUMERO – 14

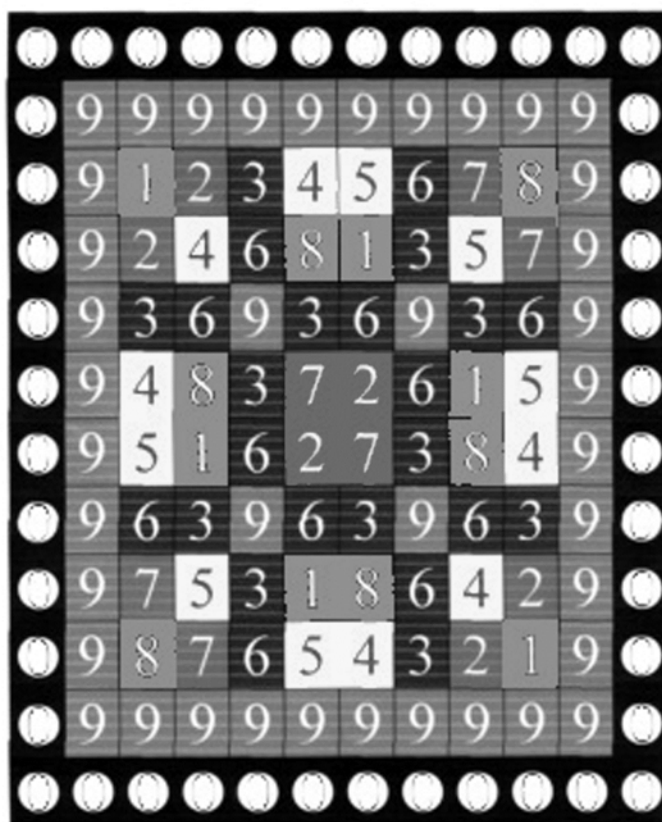
SETTEMBRE 2003

Giornale Della Cultura Indiana

Joytinat 2003 CONVEGNO INTERNAZIONALE Ayurveda



**La lode fatta a un figlio
è un grande dono per il padre**



**QUELLO O QUESTO
AVANZA LA VITA
RESTO O PARTO
È LA MENTESIA**

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

TU SEI IL MIO MAESTRO



Terra, tu sei la mia maestra
Insegnami a fermare la mia *mentasia
I boccioli di *primavera* mi insegnano a fiorire
Sto abbracciando l'arcobaleno *mentastico

Terra, tu sei la mia maestra
Insegnami a servire gli altri...
Le erbe dell'estate mi insegnano a crescere
Ora fermo la mentasia per andare avanti...



Terra, tu sei la mia maestra
Insegnami il distacco...
Le foglie dell'autunno mi insegnano a maturare
Nessuno mi ostacola a volare oltre...

Terra, tu sei la mia maestra
Insegnami la libertà...
La neve dell'inverno mi insegna la
Ora il *calpestrello non rompe la



purezza
mia l'anima.

*mentesia: chi pensa come un frullatore

*mentastico: chi apprezza o subisce o razionalizza immaginariamente

*calpestrello: chi mai soddisfa



Joytinat

SOMMARIO

Poesia	2
Editoriale	3
Il Messaggio del Maestro	4
L'ayurveda guarisce: testimonianze	5
Herbal extracts	7
Visione globale	9
Tre giorni all'Ashram	9
Mutrava Srotas	10
Ayurveda e Abyangam	13
Pranayama	15
Non cercare	17
Percorso dei allievi...	18
Trattamenti ayurvedici e prezzi	24
Spolverare	26
Lettere al Maestro	27
Some aspects of Ayurveda	28
Vastu	32
Modulo adesione Joytinat	34
Corso professionale di Abyangam	35
Diploma in terapista ayurvedico	36
Corsi Maternità e Alimentazione	37
Corso per insegnanti Yoga	38
Seminari residenziali Joytinat	39
Ashram Joytinat	40
Indirizzi dei centri Joytinat	42
Elenco dei Soci Joytinat diplomati	43
I diplomandi Joytinat 2003	46
I libri del Maestro	47
Calendario Corsi 2003/2004	48



Joytinat

Giornale della Cultura Indiana Settembre 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 Fassicom Genova nel sett. 2003
Notiziario gratuito per gli associati non in vendita

Editoriale



QUESTA È LA VITA! MENTASTICO

Perché proprio a me? Un domanda comune quando c'è sofferenza.

Un uomo stava camminando sulla riva del lago. Visto un coccodrillo ,catturato da una rete, chiedere aiuto: sto morendo liberami da questa rete. L'Uomo disse se io ti libero, tu dopo mi mangi.

Il coccodrillo disse, giuro io non ti farò del male. Appena l'uomo gli liberò la testa il coccodrillo,prima di essersi liberato del tutto, gli afferrò una gamba. Diavolo, non è giusto, gridò l'uomo, ricordati della promessa, ma il coccodrillo disse questa è la vita è "mentastico". Allora l' uomo chiese agli uccelli dell'albero se giusto fosse questo? Gli uccelli risposero: noi facciamo il nido negli alberi ma i serpenti ci mangiano i nostri piccoli, questo è la vita "mentastico".

Piangendo l' uomo chiese ai pesci una giustificazione per la crudeltà del coccodrillo, ma i pesci dissero: anche noi mangiamo i pesci piccoli quando vi è fame, questa è la vita "mentastico". L'uomo spiega l'ingiustizia del coccodrillo ad un coniglio che stava andando al lago per bere l'acqua. Il bravo coniglio volendo aiutare l'uomo gridò al coccodrillo insultandolo per la sua crudeltà. L'arrabbiato coccodrillo gridò al coniglio: tu stupido coniglio va via... , mentre parlava col coniglio aprì la bocca, rapido l'uomo liberò la gamba e scappò, il coccodrillo provò a colpirlo con la coda, ma si accorse di essere ancora imprigionato nella rete, che prima non si è fatto levare, così fallì. Peccato per il coccodrillo ma fortuna per l'uomo. L'uomo tornò al villaggio per trovare delle persone per uccidere il coccodrillo. Un cane intanto correva dietro al coniglio che aiutò l'uomo, l'uomo invano provò a salvarlo, ma il cane lo uccise. Allora l'uomo disse con tristezza questa è la vita, "mentastico".

**Bene o male è la vita "mentastico",
apprezza, soffre o razionalizza.**

Il messaggio del Maestro



Io non mi preoccupo che tutto l'universo, la terra, il cielo, il sole e la luna scompaiano; a me basta e avanza il verso del Isvasyopanishad:

**AOM PURNAMADAH PURNAMIDAM PURNAT PURNAMUDACYATE
PURNASYA PURNAMADAYA PURNAMEVA VASISYATE.**

Purnam è “pienezza”, Adah vuol dire “quello”, Idam significa “questo”.

**Purnamadah: Quella è la pienezza
Purnamidam: Questa è la pienezza**

Quale è la differenza tra quello e questo?

Adah: Quello sembra lontananza perché non è possibile avere un contatto diretto con qualcosa che non è conosciuto, poiché ciò che non si conosce sempre ci rimane lontano. Cosa ci manca per conoscere quello? Manca Aham: Atma, Io. Assenza di Io: quello non è pienezza. Proprio il corpo e la mente ci ostacolano impedendoci di essere nell'Aham, Io.

Aham Purnam: sono pienezza, senza limiti, eterno, assoluto, sono il soggetto e la causa originaria della manifestazione. Sto danzando nella creazione, la mia pienezza manifesta e ingoia l'universo, ma rimango sempre pienezza.

Idam: questo, ci è sempre vicino come la mente, il corpo e il mondo, questi sono oggetto; è ciò che percepiamo, conosciamo e apprendiamo, è l'esperienza. Idam è l'esperienza dell'Io nel presente, ed anche la causa materiale: la mente, il corpo e il mondo non è Io, ma lo strumento dell'Io per apprendere l'esperienza.

**Pienezza viene da pienezza; Pienezza ritorna alla pienezza
Preso o aggiunto, resta la Pienezza**

Sebbene tolga o aggiunga dall'anello, l'oro rimane sempre oro.

Disturbi guariti con prodotti e trattamenti ayurvedici: alcune testimonianze

STITICHEZZA, GONFIORE ALL'ADDOME, DISTURBI DIGESTIVI, TORPORE.

Ho 32 anni e da diverso tempo soffrivo di disturbi digestivi, stitichezza, gonfiore di pancia che mi portavano una sensazione fastidiosa di torpore e leggera sonnolenza.

Tempo fa un'amica mi parlò di come aveva risolto molti disturbi grazie alla medicina ayurvedica presso il Centro Joytinat di Genova dove un Maestro indiano, medico ayurvedico, e la sua famiglia lavorano portando avanti la tradizione dell'antica medicina indiana da ben 17 anni.

Mi sono recata presso il Centro, e dopo un'accurata visita da parte del Maestro Joythimayananda mi è stato consigliato di assumere la Tisana Niragada ogni mattina a digiuno per alcune settimane e contemporaneamente di ricevere regolarmente dei massaggi chiamati Pinda Swedanam eseguiti con dei tamponamenti caldi di un composto di riso, latte ed erbe sull'addome e poi sul corpo...

Al centro mi sono subito sentita accolta come in famiglia e trattata in modo curato ed amichevole. La tisana Niragada è un prodotto disintossicante composto da erbe e spezie polverizzate e miscelate. Ha un effetto stimolante, carminativo, decongestionante e depurante. Il sapore è speziato e dopo alcuni giorni mi ci sono abituata. È facile da preparare e una volta filtrata è pronta da bere. I preparati ayurvedici sono tutti naturali e non creano controindicazioni come a volte succede con i farmaci.

Già dopo alcuni giorni e dopo i primi massaggi la mia situazione era migliorata e con entusiasmo ho seguito la terapia fino al termine del periodo previsto.

Tutti i fastidi che per molto tempo mi avevano creato spiacevoli sensazioni sono poco a poco completamente spariti, regolarizzando il mio intestino e lasciandomi finalmente una sensazione di maggiore leggerezza ed energia.

Adesso mi sento veramente in forma e mi sono avvicinata all'Ayurveda, che non è solo medicina

ma è anche filosofia, arte, conoscenza e secondo i consigli del Maestro Joythimayananda seguo un regime di vita più consono alla mia persona ottenendo grandi benefici per la qualità della mia vita quotidiana.



INSONNIA, NERVOSISMO, ANSIA, TENSIONE

Mi chiamo Lucia ed ho 46 anni. Sono sempre stata una persona ansiosa di carattere soffrendo di una costante tensione che nella routine quotidiana a volte mi crea problemi anche all'interno della famiglia e dell'ambiente di lavoro.

A seguito di una situazione difficile che ho vissuto ultimamente, oltre all'aumento di tensione e ad attacchi di ansia ho incominciato ad avere problemi di insonnia che mi hanno conseguentemente portato ad un maggior nervosismo anche per la mancanza del sonno.

Ho provato per un certo periodo a prendere dei tranquillanti per dormire, ma il mattino seguente mi sentivo come imbambolata e la mia ansia durante il giorno continuava ad attanagliarmi la gola.

Una mattina, durante una trasmissione televisiva su Telecittà, ho per caso assistito ad un'intervista sulle Medicine alternative che parlava in particolare della medicina Ayurvedica indiana e dello Shiatzu.

Abitando a Genova - ed essendo il Centro di medicina ayurvedica e yoga menzionato proprio nella mia città - ho deciso di provare a vedere se potevo risolvere i miei disturbi con qualche terapia ayurvedica.

Nel centro Joytinat sono stata accolta dal Maestro Joythimayananda, che avevano precedentemente intervistato nella trasmissione, e dai suoi collaboratori.

Ho fatto una visita con il Maestro durante la quale mi ha auscultato il polso e fatto parlare facendomi sentire ascoltata e verificando un approccio molto umano e di contatto di cui avevo bisogno. Al termine della visita abbiamo deciso che avrei potuto incominciare il giorno stesso con una terapia a base di una tisana calmante Shanti, di alcune pastiglie naturali di erbe e di massaggi regolari.

Lo Shanti te è molto facile da preparare, il suo gusto è gradevole e si può bere sia freddo che caldo. Bevuto per più volte durante la giornata e prima di coricarmi, già dopo alcuni giorni mi ha dato una sensazione di rilassamento della mente, donandomi più serenità.

Contemporaneamente ho preso per un determinato periodo anche le pastiglie Shanti Vati, che oltre a favorire la digestione e la circolazione sono un buon coadiuvante del trattamento dell'ansia e dell'angoscia ma soprattutto favoriscono il sonno e l'equilibrio.

I massaggi ricevuti ogni settimana presso il centro erano piacevolissimi e molto rilassanti. Si parla di un particolare trattamento chiamato Sirodhara, che consiste nel farmi cadere al centro della fronte, da sdraiata, un filo di olio caldo medicato e profumato per un tempo che va in crescendo, partendo da un minimo di 15/20 minuti fino a 60 minuti. In quei momenti registravo delle percezioni ed emozioni molto particolari e alla fine del ciclo ho provato come una sensazione di rinascita, di benessere, di calma ed equilibrio.

Oggi mi sento meglio, riesco a controllare la tensione e l'ansia si è attenuata moltissimo. Sono rimasta entusiasta ed affascinata dai trattamenti che ho ricevuto e l'efficacia della terapia mi ha sorpreso piacevolmente facendomi avvicinare a quest'antica disciplina.

Ho deciso di incominciare anche a praticare Yoga presso il Centro Joytinat, che è anche una scuola ed anche questo ha contribuito molto a cambiare il mio modo di affrontare la vita.

LA FELICITA' DI DARE



GUADAGNANDO,
METTILO A DISPOSIZIONE PER
AIUTARE GLI ALTRI
QUANDO SEI ANCORA IN VITA.
QUESTA È LA MAGGIORE SODDISFAZIONE
CHE LA FORTUNA TI POSSA DARE.

Herbal Extracts and their Standardisation

Dr Ulhas Joshi - India

Advantages of Total Extracts :

Besides having all the ingredients of the medicinal plant in the natural balance the Total Extracts have the following advantages.

- Total Extracts of over 325 medicinal plants
- Modern systems of Analysis
- Uniform Quality
- Various end use oriented forms
- Less storage space
- Optimum Levels of use involved for optimised performance
- Optimising production of medicines per unit area

Ideal Tools for research for Post Doctorate Studies and Models for Product Development

Modern Systems of Analysis :

1. For Limited Budget

An Unique method of TIC Analysis evolved by us involving three systems eluting solvent mixtures run one after the other thereby resolving all the ingredients on the three plates. Details of the same would be furnished by us at the time of sampling or placement of orders.

2. For Modern uptodate Laboratories

HPLC : The recommended wavelength 280 nm and pressure varying from column to column and packing material.

HPTLC : Both in the case of HPLC and HPTLC the ideal conditions could be worked out in your laboratories and the reading recorded after complete resolution and a copy sent to us for records and adherence. Supplies would

be as per the readings. And each lot sample furnished beforehand for pre-testing. The accent is on uniform quality.

Uniform Quality

Uniform Quality as evaluated above is for creating confidence of the manufacturer in the raw materials (Extracts) used by him and in the quality of performance of his formulation.

Optimum levels of uses evolved for optimised performance

The performance of a medicine is gauged by the results evoked and the time factor. Basing on our studies we have suggested optimum levels of use for each Total Extract. These levels have been arrived at after continuous adoption for over six years. They have also been confirmed by Instrumental Analysis. We request the manufacturers to try Total Extracts first at these levels. By doing so you would not only be getting medicines with foretold potency but you would also lending your support to conserving the National Wealth of Medicinal Plants. Using the Total Extracts at optimum levels would save 70% in the consumption of medicinal plants without sacrificing the quality performance of the formulations.

Less Storage Space

Could be stored very elegantly and efficiently. Could be supplied as per schedules. So no inventory hassles thereby.

Optimising Production of Medicine per unit area

Since total extracts are the total ingredients available time for

processing the medicinal plants is saved and the medicines could be compounded as per the chart of the formulation without any hassles thereby making multiple of production a reality.

Various Enduse oriented forms

Besides grade 100 which can be conveniently used for liquids, ointment, oils etc. For Tableting purposes or capsules specially made concentrations of grades, 25 35, 37 and 40 in desired mesh size available supported on permitted quality excipients.

Ideal Tools for Research for Post Doctorate Studies

In fact Total Extracts have been successfully used as tools by couple of Doctors for their Post Doctorate Studies in Universities. For obvious reasons verification of results is very much possible.

For models for product Development

On account of their ready availability Total Extracts could come very handy for preparing experimental model compositions for first hand evaluation of specific formulations. Right from a mass for 10 doses to 10000 doses. This enables easy compilation of data and reverification of the same. We offer our services for preparing the masses for experimental studies. Please write to us.

1. Standardisation is assurance for both the manufacturer and the user for the repetition of efficacy.
2. Unlike the essential oils which are also derived from plants and which denote only a part of the profile, the total profile of a medicinal plant is a

complex mixture of naturally formed ingredients; only some of them identified, each of these ingredients is vital to the total profile of pharmacologically active natural therapeutic ingredients.

3. **A Word about efficacy and standardisation** - The ingredients of a medicinal plant are formed by nature's own process by way of Bioenzymatic and Biochemical reactions. Each of the ingredient would have a definite structure which in turn would denote its prophylactic and therapeutic activity. A cumulative action of these ingredients is much more pronounced and balanced that the action of a single ingredient popularly known as the marker. The western countries have realised this lately. They now say, "**Do not Bind efficacy with the percentage of the markers. The other ingredients are equally important.**"

4. That is why a special method of TLC was worked out by highly experienced technologists to fix these ingredients at specific Rfs. The present HPTLC set-up resolve only those ingredients which are soluble in the solvent reagent. Water is anathema to the HPTLC column. Specific ingredients are identified by their Rfs. Reported elsewhere and confirmed.

And now extracts are tested for microbial count and packed in sterile area.



AYURVEDA: Visione globale

L'ayurveda mira prima di tutto alla prevenzione delle malattie.

Secondo i principi dell'Ayurveda, "salute significa uno stato bilanciato dei *Dosha*, *Agni*, *Dhatu* e *Mala*. In tale contesto, secondo questo concetto di salute, verranno discussi quattro importanti aspetti dell'Ayurveda che permettono il raggiungimento dell'obiettivo della prevenzione delle malattie:

Prakriti parikashana, *Svasthavrutta*, *Rasayana Tantra*, *Sadvrutta* e *Acharya rasayana*.

1. Prakriti parikashana (Esame della Costituzione). Si rivela estremamente utile ai fini della diagnosi della malattia o della predisposizione ad essa, differenziando le patologie e gli stessi metodi di prevenzione sulla base di ciò verso cui una persona è costituzionalmente predisposta.

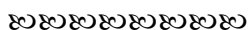
2. Svasthavrutta comprende Dinacharya, Ritucharya, istruzioni riguardanti stimoli naturali eccetera. Ciò rende capaci di mantenere lo stato bilanciato dei tre Dosha che altrimenti sarebbe estremamente

suscettibile a qualsiasi cambiamento, sia esterno che interno.

3. Rasayana Tantra (Terapia di Ringiovanimento) prescrive Dravya per mantenere una buona salute e positività in una persona già sana, costituisce rimedio per il paziente nei confronti di varie malattie, ed è utile per prevenire e curare Jara (invecchiamento) e jarajanya vyadhis, previene la ricomparsa della patologia dopo un attacco acuto di una severa malattia.

4. 'Sadvrutta' e 'Acharya Rasayana': Regole di corretto comportamento e norme di vita eticamente virtuose permettono alla persona di mantenersi distaccata da disturbi di carattere emozionale.

In conclusione, Svasthavrutta e Rasayana Tantra tutelano l'equilibrio fisico, mentre Sadvrutta e Acharya Rasayana preservano l'equilibrio mentale. Una relazione bilanciata tra corpo e mente permette alla persona di prevenire e curare le malattie



3 GIORNI NELL'ASHRAM

Sto male; mi fanno degli esami, ed ecco la mazzata: tumore al pancreas, difficilmente operabile. Reagisco, com'è mia abitudine, ma i nervi cominciano a cedere; così telefono al Maestro: "Maestro, ho bisogno di te; posso venire un po' di giorni all'Ashram?" E lui, con la solita generosità, dice semplicemente: "vieni"

Mi dispiace lasciare la mia famiglia, ma in questo momento devo pensare soprattutto a me. Così parto. Mentre mi avvicino alle dolci colline marchigiane, il cuore si apre alla speranza. Arrivo; ci sono tutti: il Maestro, Rajam, Maria José, Xavier e Luca. Sono immediatamente circondata dal loro amore, e mentre li abbraccio uno ad uno, ho la sensazione di essere ritornata a casa.

Strano, è la seconda volta che vengo qui, ma tutto mi è familiare: la casetta, ora linda e accogliente; l'altra casa, in attesa di essere riportata a nuova vita; persino gli alberi ed i dolci declivi.

Sarà l'armonia dell'ambiente, o la qualità di energia delle persone, ma questo è un luogo davvero speciale, che emana pace e serenità.

Qui, circondata da mille attenzioni e tanto amore, riprendo la forza necessaria per continuare la lotta. Il pomeriggio si fa yoga, ed alla fine della lezione il Maestro e tutti gli allievi cantano attorno a me il mantra

della salute, ed io sento l'energia arrivare, entrare in me, portando coraggio e vitalità.



Come andrà a finire, lo sa Iddio.

Io voglio vivere, voglio veder i miei nipoti crescere, voglio invecchiare vicino a mio marito; perciò farò tutto il possibile, ma il risultato non è mio.

Comunque vada, io non sarò più quella di una volta. Questi giorni di sofferenza, meditazione, riflessioni e serenità mi hanno cambiato profondamente, perché sono cambiati i valori di riferimento della vita.

Il mio cuore è pieno di riconoscenza; prima di tutto per il Maestro che, al di là delle parole, mi ha tanto aiutato, ma anche per Xavier e Maria José perché il loro amore è qualcosa di concreto, che si esprime in mille modi ogni momento, e per gli allievi, che mi sono stati vicini con il loro affetto ed energia.

Grazie all'Ashram che mi ha donato tutto questo. Grazie alla vita, che mi ha permesso di godermene.

- CARLA

MUTRAVA SROTAS

I disturbi all'apparato urinario

(Maestro Joy)

Mutrava Srotas, l'apparato urinario, è formato dai reni, l'uretere, la vescica, la prostata, l'uretra ed il pene. I reni sono formati da rakta e meda. Si dice che si ereditano dalla madre. L'aahar-rasa assimilato da pakwashaya proviene dai reni, dove viene trasformato in urina. L'aahar-rasa proveniente dai reni raccoglie i prodotti di scarto da tutti i dhatus come kleda.

La funzione di mutra è "Kledavahan e bastipuran", cioè il riempimento della vescica. Mutra ha due forme, "Poshak-mutra", che scorre lungo tutto il corpo e raccoglie kleda, e "poshya mutra" che si forma nei reni e riempie la vescica.

La quantità di mutra è di quattro Anjalies, cioè circa 320 ml.

Questa è la quantità che deve essere presente nell'apparato urinario ogni volta.

Cause di affezione dei Mutravaha Srotas

- Interruzione del riflesso di minzione
- Trauma
- Malattie debilitanti
- Mangiare, bere o fare l'amore quando è presente l'impulso di urinare.

Sintomi di eccesso di Mutra

- La quantità di urina aumenta
- Bisogno frequente di urinare
- Prurito doloroso nella vescica
- Crescita dell'addome
- Sensazione di vescica piena anche dopo la minzione

Sintomi di Mutra kshaya

- Dolore durante la minzione
- Cambio di colore di mutra
- Sete
- Secchezza della bocca
- Ematuria

- La quantità d'urina è scarsa

Sintomi d'affezione di Mutravaha –Srotas:

- Poliuria
- Oliguria
- Frequenza
- Dolore durante la minzione
- Aumento di viscosità dell'urina
- Costipazione
- Dolore nell'area pelvica
- Dolore nell'area della vescica
- Calcoli
- Perdita di tono della vescica
- Tumori
- Linfadenopatia inguinale, ecc

MUTRAKRUCHHA SAMPRAPTI

Rivelatori di cause

Attività – inibizione dello stimolo di minzione, esercizio, coito, movimento al momento dello stimolo di minzione,.

Dieta – Astringente, pungente, amaro, Tirkshna, Ruksha,, Adhyasana, indigestione, alcool, Anupamansa.

Malattie predisponenti prameha

CARATTERISTICHE CLINICHE	
PATOGENESI	
Apana dushti, inibizione dello stimolo di minzione, Srotorodha, Affezione del tratto urinario, Segni premonitori, Pesantezza nella parte bassa vicino all'ombelico, dolori alla vescica, dolori ai fianchi, dolori all'inguine	nausea, dolori cardiaci, <u>Parsvasula</u> , indigestione, dolori addominale flautulenza con distensione, dolori ai fianchi, urina <u>maruta</u> , feci, ostruzione, dolori alla vescica, spaccatura nell'ano minzione dolorosa

MUTRAKRUCHRA

La malattia in cui c'è scarsità d'urina e difficoltà nell'urinare è chiamata Mutra Kruchra.

E' una malattia cronica seria che che si manifesta in Mdhyam Marga.

Tipi

- Vataja
- Pittaja
- Kaphaja
- Sannipatic
- Purishaja
- Asthmarija
- Shukraja
- Ashayabhighataja

Fattori scatenanti

- Esercizio eccessivo
- Tikshna & ruksha annapan
- Alcolismo
- Eccessiva attività sessuale
- Viaggi su veicoli che vibrano
- Anup mansa (Frutti di mare e carne di animali marini)
- Troppo cibo (Adhyashana)
- Ajirna (indigestione)
- Cibo dal gusto amaro, pungente e astringente
- Cessazione dello stimolo

Patogenesi

I Doshas sono affetti dalla loro stessa eziologia. Essi arrivano a vescica da soli o in combinazione. Da lì essi infettano Mutra-Marga & viene prodotto Mutrakruchra. In questo processo Apan-Vayu è il dosh principale & Udavarta è il tipo di azione.

Sintomi premonitori

- Pesantezza nella bassa area gastrica
- Dolore durante la minzione nelle aree inguinali, ipogastrica, ombelicale e lombare.
- Flusso irregolare di urina.

Sintomi

1. Vataj Mutrakruchra
 - Bisogno frequente di urinare
 - La quantità di urina è estremamente bassa
 - Prurito escoriativi nelle aree inguinali, ipogastriche e in quella del pene

2. Pittaj Mutrakruchra

- Minzione spesso dolorosa
- Sensazione di bruciore durante la minzione
- Il colore dell'urina è giallastra o giallo scuro
- Ematuria

3. Kaphaj Mutra Kruchra

- Pesantezza nelle vescica e nel pene
- Edema del pene e della parte bassa dello stomaco
- Urina torbida

4. Sannipatic Mutrakruchra

- Sintomi misti di Vataj, Pittaj & Kaphaj, ossia urina scarsa, torbida, con sensazione di estremo bruciore o Ematuria dolorosa con edema, etc.
- Il colore dell'urina varia
- Sensazione di entrare nel tunnel o nell'area scura durante la minzione.
- Purishaj Mutrakruchra

Quando si manifesta faecolith vengono compresse l'uretra, la vescica & l'uretra & ciò causa minzione dolorosa. Si manifesta ritenzione d'urina. Il dolore è nell'addome, con flatulenza e costipazione.

1. Ashmarij/Sharkaraj Mutrakruchra

Quando i calcoli urinari sono formati vengono trasformati da Pitta, seccati da Vayu e sciolti da Kapha, e si formano particelle molto piccole. Quando queste particelle arrivano nel tratto urinario causano i seguenti sintomi:

- Dolore nel torace
- Tremori
- Dolore addominale acuto
- Mancanza di potere digestivo
- Sincope nella minzione
- Sollievo dopo aver passato sharkara
- Ci sono sbavi o molte fuoriuscite d'urina.
- C'è dolore estremo nella vescica e nel pene. -
- La persona tiene il proprio pene con forza estrema mentre urina.
- C'è anche defecazione mentre si urina.

2. Shukraj Mutrakruchra

I Doshas affetti arrivano nel basti e fermano shukra in questo percorso. Questo porta a:

- Dolore alla vescica e al pene
- Edema nel pene
- Dolore ai testicoli
- Stagnazione d'urina
- Passaggio di seme nell'urina

Traumatico/Abhighataj Mutra Kruchra

Questo tipo di Mutra Kruchra è di dominio dei chirurghi.

Il trattamento

Il trattamento di mutrakruchra consiste di

- Avagah swed
- Niruh Basti
- Anuvasan Basti
- Uttar Basti
- Ghrit pan

I medicinali per i vari Basti devono essere selezionati secondo il dosh.

Ghrutapan è di un tipo speciale chiamato "Avapidaka Ghrutapan". Consiste di piccole dosi prima dei pasti e di grandi dosi dopo i pasti.

Per shamana chikistra sono utili i seguenti medicinali: Truna panchmul, Punarnava, Gokshur, Kantakari, Vanshlochan, Trifala, Chandraprabha, Arogyavardhini, Trivanga bhasma, Chaturbhuj rasa, Suvarnaraj Vangeshvar, Panchkendra rasa ecc.

Minzione dolorosa. C'è rilascio d'urina.

Dolore all'addome con flatulenza e costipazione.

Il trattamento secondo il tipo è il seguente:

1. Vataj Mutra Kruchra: la combinazione di Gokshuradi goggul – 1 parte Shilajatu – 1 parte Parasik yawani – 4 parti assieme a virtawadi kwath oppure Saltpeter (Suryakshar) assieme a Virtarwadi Kwath.
2. Pittaj Mutrakruchra
Decotto di Shatavari & truna panchmul

Oppure Praval pishti assieme a haritakayadi kwath. Oppure Chandrakala rasa con latte e zucchero oppure Terminalia chebula- 16 parti Solfato di rame – 1 parte trituro in succo di limone.

- Kaphaj Mutrakruchra

Chandraprabha vati con punarnavasaya

Oppure Decotto di Haritaki, Gokshur, Argwadha, Panshanbhed & Duralabha.

- Sharkaraj Mutrakruchra

La combinazione consiste di semi di coriandolo, Ushir, chandan, Gokshur & Shaak beej trituro in Kadali Rasa.

- Purishaj Mutrakruchra

Rimozione di faecolith & cipolla con succo di tamarindo

- Sannipatik Mutrakruchra

Secondo la relativa forza dei doshas

- Abhighataja Mutrakruchra

Come Vitaja e Pittaja. Ma il principale trattamento deve essere quello chirurgico.

Il trattamento da Panchakarma sarà Vaman, Virechan & Niruh.

Per snehan esterni deve essere adoperato olio di castoreo.

L'apporto dietetico deve consistere di Jeerna shali & Mudga

Frutti come datteri, noce di cocco, amalaki, Kushmanda

La carne deve essere di origine Jangal.

Devono essere somministrati burro di latte, yogurt, latte & ghee.

Apathya/Cose da evitare

- Bevande alcoliche
 - Sale marino (si può usare sale al masala, costituito da sale di miniera), Pesce e frutti di mare, Zenzero, Mostarda, Assafetida.
- Viaggiare, esercizio & attività sessuale devono essere evitati & l'impulso di minzione non deve essere trattenuto.

Ayurveda e Abyangam

Cos'è l'Ayurveda

L'Ayurveda è un grande dono dell'India al mondo. Non si tratta solo di una scienza medica poiché racchiude in sé anche filosofia, arte e disciplina: è un modo di vita. Tale coscienza è stata generata da una grande esperienza e dalla ricerca della Verità da parte dei grandi "Rishi" (saggi – osservatori).

Il Termine Ayurveda deriva da "Veda", cioè "conoscenza", e da "Ayu", cioè "vita", quindi significa "conoscenza della vita" o meglio "arte del buon vivere".

Di essa fanno parte terapie che usano le spezie con il cibo, che utilizzano erbe, tecniche di purificazione, di ringiovanimento ed altre più classiche, quali quelle della farmacia, psichiatria, tossicologia, ginecologia, pediatria e chirurgia.

Questo è il sistema medico più antico e risale ad almeno 5000 anni orsono (le testimonianze scritte contenute nei "Veda" hanno circa 3500 anni).

I Cinque Elementi

L'Ayurveda si basa sulla teoria dei "Cinque Elementi" (**etere – aria – fuoco – acqua – terra**, le sostanze eterne di base), che sono ritenuti gli elementi fondamentali dai quali si origina il mondo fisico.

Essi si suddividono in elementi invisibili e rappresentano 5 diverse forme di energia che si organizzano, riorganizzano e trasformano continuamente.

Per un equilibrio cosmico è necessario che vi sia armonia fra questi 5 elementi.

I Tre Dosha

Come detto, i cinque elementi si combinano tra di loro per affinità dando vita a tre energie vitali chiamate

"Dosha" e che governano tutte le funzioni fisiche e mentali:

- "**Vata**": combinazione di etere ed aria;
- "**Pita**": combinazione di fuoco ed acqua;
- "**Kapha**": combinazione di acqua e terra.

Queste energie possono essere anche miscelate tra loro ed in definitiva possiamo ottenere 7 tipi di funzionamento o costituzione.

Lo squilibrio di uno o più "Dosha" può alterare le funzioni mentali e colpire gli organi del corpo, legati per loro stessa natura a quella relativa forza.

In sintesi:

- "**Vata**": governa il sistema nervoso, circolatorio, respiratorio ed escretorio;
- "**Pita**": governa il sistema digestivo ed il metabolismo;
- "**Kapha**": governa il sistema immunitario ed endocrino.

L'ideale sarebbe che queste tre forze fossero il più possibile in equilibrio tra di loro, fatta salva una certa predominanza di una delle tre rispetto alle altre. Tale predominanza determina la formazione di una certa struttura del corpo, del carattere, dei tessuti etc.

Dove si trova uno squilibrio nella composizione dei tre dosha, li possono intervenire la medicina ed il massaggio Ayurvedici.

Il terapeuta non si rivolge alla ricerca ansiosa dell'organo malato, ma tende alla stimolazione delle energie presenti nel corpo del paziente per permettere il fluire armonico dell'energia stessa.

Il principio è: **Uno in Tutto e Tutto in Uno**.

Abyangam

(massaggio ayurvedico)

Il massaggio Ayurvedico è parte integrante del "Panchakarma", trattamento di purificazione dell'organismo che ripulisce i canali circolatori ostruiti dalle tossine favorendo così l'eliminazione delle scorie.

Il massaggio ayurvedico viene praticato applicando olii erborizzati in base alle condizioni individuali. Si interviene sulle energie costitutive attraverso la manipolazione del corpo al fine di ricreare l'equilibrio perduto.

Effetti

- **riflessi:** sono il risultato dell'attività del sistema nervoso autonomo; il rilassamento provoca una reazione a catena di benefici psicofisici. Si avranno sensazioni di piacere e benessere dell'anima, calma, rilassamento, riduzione di stress e tensione, dilatazione o contrazione delle arteriole, espansione della respirazione spontanea.
- **meccanici:** si ha una stimolazione del circolo di ritorno della linfa e del sangue, eliminazione dei liquidi extra vascolari, innalzamento della soglia del dolore, mobilitazione delle articolazioni, nutrizione della pelle e dei muscoli.

Benefici

- **fisici:** rilassamento, rallentamento dell'invecchiamento, disintossicazione e ringiovanimento dei tessuti, la tonificazione dei muscoli, la correzione delle inabilità psicofisiche, il miglioramento della vista, l'apporto di flessibilità alle giunture, l'alleviamento dei dolori reumatici, benessere in maternità ed agli infanti.
- **fisiologici:** buon funzionamento degli organi e del sistema digestivo, circolatorio, respiratorio ed escretorio.
- **psicologici:** contentezza, calma chiarezza mentale, resistenza allo stress, eliminazione dei traumi emozionali, stanchezza, depressione, insonnia, ansia e miglioramento della comunicazione.

- Giancarlo Dal Pont

Il massaggio è semplicemente un " tocco " per entrare in una nuova dimensione, attraverso la comunicazione e l' esplorazione. È cura tra due persone, una attiva e l' altra passiva-ricettiva, che condividono gioia, amore, energia, affetto, attenzione e consapevolezza.

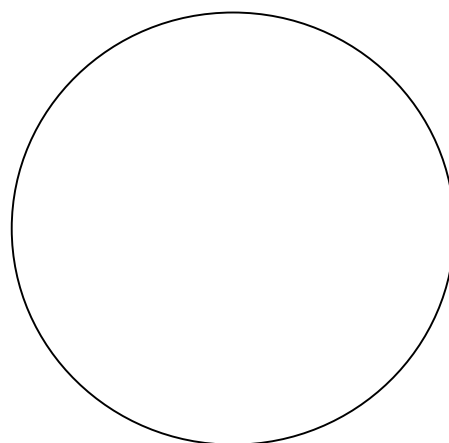
Il massaggio è la più bella e crea le condizioni necessarie per la guarigione.

Swami Joythimayananda

Il Maestro Swami Joythimayananda, "Vaydja" (medico Ayurvedico) originario del Tamil (Sud India), ha viaggiato a lungo per tutta l'India praticando l'ascetismo e studiando le terapie Ayurvediche.

Per anni si è messo a servizio della cura dell'anima e del corpo fondando nello Sri Lanka centri di "Yoga Ashram" per gli studi spirituali e terapeutici tradizionali. Ha pubblicato in quel periodo due libri: uno di poesie e filosofia in lingua Tamil, l'altro su Hatha Yoga in inglese.

Da oltre quindici anni si è stabilito a Genova dove ha fondato il Centro Yoga e Ayurveda Joytinat (Luce del picco della montagna), presso il quale conduce attualmente corsi di specializzazione Yoga, Yoga terapia, Ayurveda, alimentazione, massaggio Ayurvedico e digiuno.



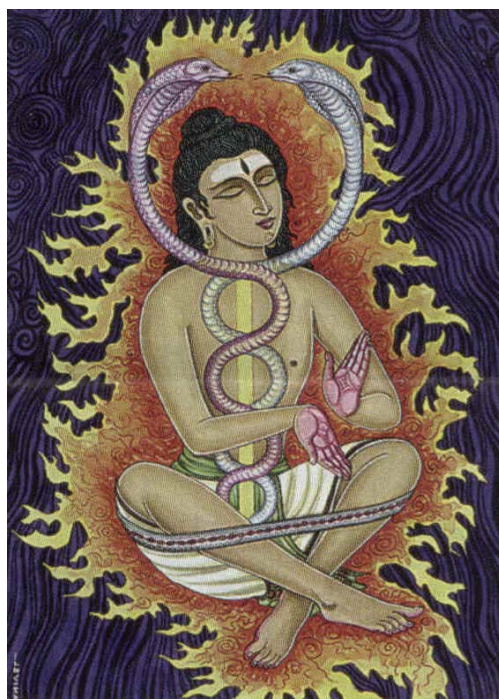
il maestro vuoto

Per informazioni consultate il sito internet www.joytinat.it o contattateci:

- Centro Joytinat di Genova – Via Balbi, 33/29 – tel. 010/2758507 – e-mail: info@joytinat.it
- Giancarlo Dal Pont – Belluno - tel. 0437/32670 - 347/2752449

PRANAYAMA

LA RESPIRAZIONE NELLO YOGA



Risveglio dell'energia mistica

L'atto del respirare è qualcosa di talmente semplice e naturale che spesso si tende a dare per scontato, ignorando il potere che esso ha di influire su corpo, mente e spirito. Per mezzo di ogni inspirazione portiamo ossigeno all'interno del nostro corpo, permettendo in questo modo la trasformazione della sostanza nutritiva in energia. Ogni espirazione libera il corpo dall'anidride carbonica, tossica per l'organismo. La respirazione influisce anche sulla nostra condizione psichica: può eccitarci o tranquillizzarci, rendere tesi oppure rilassarci. Può rendere i nostri pensieri confusi o chiari. Nella tradizione yogica, l'aria è la fonte primaria di prana, o forza vitale, una forza allo stesso tempo psichica, fisica e spirituale che permea l'intero universo.

Pranayama viene spesso liberamente tradotto come prana o controllo della respirazione. Gli antichi yogi hanno sviluppato numerose tecniche di respirazione al fine di massimizzare i benefici del prana. Il pranayama viene impiegato nello yoga come una pratica separata utile a liberare e purificare il corpo e la mente. Viene anche sfruttato per preparare alla meditazione, e nell'asana, l'esercizio delle posture, per aiutare ad ottimizzare i benefici di tale pratica e per concentrare il pensiero su di essa.

Di seguito vengono descritte alcune tra le forme di pranayama più utilizzate.

Ujjayi

Ujjayi significa alto sono, viene comunemente chiamato “respiro sonoro” o “suono del cobra”, ed in modo un po’ irriverente “respiro di Darth Vader”. Consiste nello stringere la parte posteriore della gola, glottide mentre si respira, in modo da generare un suono strozzato, come “ah”; da qui la definizione di “sonoro”.

Benefici: Stimola la concentrazione, aumenta la consapevolezza e genera calore interno.

Quando praticarlo: Durante la pratica dell’asana, prima della meditazione e ogniqualvolta si desidera trovare la concentrazione.

Purna Pranayama

Noto come “respirazione completa” o “delle tre parti”, purna pranayama è un metodo sfruttato per riempire le tre cavità polmonari, cominciando dalla zona più in basso e procedendo verso l’alto attraverso la regione toracica sino all’area clavicolare.

Benefici: Favorisce un respiro diaframmatico appropriato, rilassa il corpo e la mente, ossigena il sangue e ripulisce i polmoni dai residui di anidride carbonica.

Quando praticarlo: Durante la pratica dell’asana, prima della meditazione, prima degli esercizi di rilassamento e ogniqualvolta se ne sente il bisogno.

Nadi Shuddhi

Nadi Shuddhi, o respiro dolce, è una semplice forma di respirazione alternata con le narici, adatta sia a principianti che a praticanti esperti. Nadi significa canale, e si riferisce al sentiero di energia attraverso cui scorre il prana. Shuddhi significa purificazione: Nadi Shuddhi significa quindi purificazione del canale.

Benefici: Rilassa la mente, libera dall’ansia e dallo stress, bilancia gli emisferi sinistro e destro, stimola la lucidità del pensiero.

Quando praticarlo: Ogni appropriato. Se praticato come mentale prima della mente e pone nella condizione anche sfruttato per iniziare un asana o una serie di praticato diverse volte durante Shuddhi aiuta a controllare avverte l’insorgere di una decina di respirazioni alternate calma. Aiuta inoltre a lenire volare o in qualsiasi altra situazione capace di generare paura e stress.



momento ed ogni luogo è esercizio di riscaldamento meditazione rilassa la più adatta. Può essere concentrarsi prima di posizioni. È molto utile se l’arco della giornata. Nadi l’ansia e lo stress. Per chi sensazione di stress, una aiuterà a ritrovare la l’ansia se si ha paura di

Non cercare - 1

Ero un giovane ragazzo quando un giorno me ne andai dalla casa in cui abitavo con i miei genitori senza nessun motivo particolare. Ricordo sempre con gioia quell'esperienza nuova e importante. Mi sentivo completamente libero e leggero; nessun ostacolo sbarrava le strade che mi si aprivano davanti; ero mentalmente flessibile, abile e disponibile.

Durante i primi giorni tutto mi appariva meraviglioso, perché nuovo e fresco; apprezzavo pienamente ogni cosa. Sperimentai per la prima volta la semplicità, l'abilità, la fede, la disponibilità totale verso la vita. Ero aperto al mondo e completamente ricettivo.

Ero semplicemente me stesso senza aspettarmi niente, né dalle esperienze che vivevo, né dalle persone che incontravo.

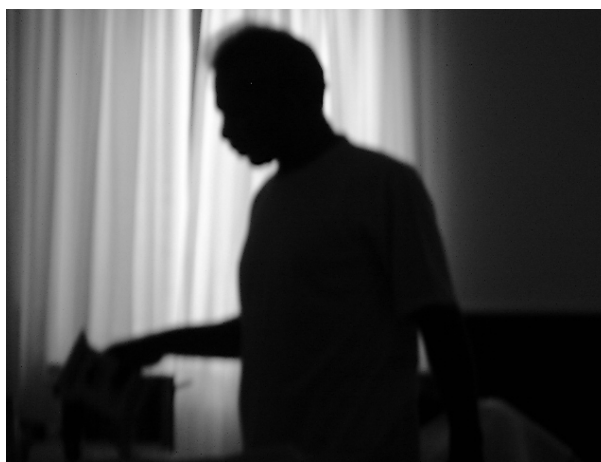
Incominciai a interessarmi dello Yoga. Dapprima fu un approccio solamente intellettuale (volevo capirlo), poi a poco a poco il mio destino iniziò a fare il suo gioco e lo Yoga divenne il centro della mia esistenza. Non mi ci tuffai dentro per diventare un insegnante né per essere un allievo, ma per lo Yoga in sé.

Studiavo continuamente, ricercavo ogni aspetto di questa disciplina perché mi aspettavo di scoprire qualcosa di straordinario, di miracoloso, qualcosa di più, o semplicemente "qualcosa'altro"... Più studiavo, più mi facevo delle opinioni particolari sullo Yoga. Ma più la mia conoscenza cresceva, più trovavo delle difficoltà. Vedevo solo ostacoli e mi sentivo confuso. Tutte le mie intense e dure pratiche non mi aiutavano: i lunghi digiuni, le lunghe meditazioni, i lunghi pellegrinaggi, tutti i maestri conosciuti e i Guru interpellati mi rendevano solo sempre più confuso senza darmi la gioia e pace che cercavo.

Dopo otto anni di affannosa ricerca mi resi conto di avere imboccato una strada che non aveva niente a che fare con lo Yoga. Allora mollai tutto; arrestai le ricerche; abbandonai sogni, opinioni, aspettative. Ed improvvisamente ritornai allo stato d'animo che avevo nel mio primo giorno di conquistata libertà, mi sentivo nuovamente disponibile, ottimista, ricettivo. Tutto ciò che feci fu sedermi calmo ad osservare il mio respiro, ne ascoltavo il suono cercando di percepire me stesso. Improvvisamente, e senza averlo voluto, non c'era più respiro né suono, non c'ero IO!

Da quel giorno la mia esistenza cambiò direzione; il mio destino si "corresse" sintonizzandosi con l'armonia del flusso vitale. L' "accadere" divenne la mia vita, apprezzavo cioè con felicità e facilità tutto quanto mi succedeva. Mi sentivo di fluire con la forza della natura; non facevo sforzi a praticare, non mi imponevo niente. Avevo la mente aperta e agile. In ogni momento sentivo pienamente la vita; non pensavo al futuro, né al passato; non avevo ansia e non coltivavo in me alcuna speranza. Avevo capito che tutto ciò che dovevo fare era *vivere pienamente* partecipando all'avvenimento della vita e sentirmi libero.

- Maestro Joy



La scuola Joytinat

PERCORSO DEGLI ALLIEVI...



Alcuni miei cari amici mi consigliarono di andare presso il centro Yogananda ad Assisi, a seguire un corso di Ayurveda; per questo motivo, proprio di questi tempi, l'anno scorso, ci andai e presi parte a un corso di base relativo ai principi fondamentali di questa filosofia. Al centro Yogananda mi trovai davvero bene e decisi di saperne di più, così chiesi all'insegnante se conosceva una scuola affidabile e lei fu subito pronta e mi consigliò il centro Joytinat. Una volta tornata a casa entrai nel sito della scuola e quando lessi dello scopo altamente spirituale di abhyangam feci immediatamente il numero del centro. Tramite questo corso ho appreso che i principi come l'amore, la tolleranza, la pace, l'umiltà sono qualità che hanno sempre fatto parte di me, imparando a percorrere con sempre più coscienza ogni istante della mia vita.

- **Monica Pallone**

Da anni le mie esperienze a livello energetico sottile, hanno cambiato la mia vita sia a livello spirituale che in consapevolezza.

Da tempo però, mancava qualcosa, notavo che le persone con cui avevo un contatto, necessitavano di una fisicità, un mezzo materiale con cui poter trasmettere amore, energia ed una grossa iniezione di felicità alla vita.

- **Marino Gardin**

Devo ringraziare il Maestro Swami Joythimayananda che ha saputo insegnarmi, con semplicità e naturalezza, i principi su cui si basa la filosofia ayurvedica e come applicarli. Mi ha permesso di aprire un nuovo capitolo nella mia formazione personale e professionale. Sono solo all'inizio dello studio, la strada è molto lunga, ma nel Maestro Swami Joythimayananda ho trovato un'insegnante sempre pronto e disponibile nell'aiutarmi e consigliarmi. Un ringraziamento affettuoso va anche a sua moglie e ai suoi figli che mi hanno fatto sentire parte della loro famiglia.

- **Daniela Fanton**

Quando ho ricevuto il primo massaggio, da Silvia, solo allora ho sentito quanta tensione avevo

accumulato, e piano piano, dopo ogni massaggio ho potuto di nuovo sentire la leggerezza del corpo e anche dello spirito.

...Questa è una fortuna, ma ciò non sarebbe possibile se persone come il maestro Joiti non avesse iniziato a divulgare l'ayurveda e l'abyangam, prima in Italia e poi in Spagna. Perciò un grazie speciale va a queste persone, che hanno sacrificato la loro vita per divulgare una scienza millenaria... È un lavoro bellissimo quello che sta portando avanti il maestro, e molte persone se ne sono accorte; infatti la famiglia Joythi si è molto allargata e può contare su tantissime persone...

– Michela Dimini

Devo il mio primo approccio alla filosofia Ayurvedica a Rosaria, mia insegnante e guida, che mi aveva qualche anno prima introdotta allo yoga e alla filosofia trascendentale, questo avvenne circa sette anni fa. All'epoca il maestro Joytinat venne a Catanzaro a fare una conferenza, alla quale io partecipai con molto interesse: allora non avevo idea di cosa volesse dire Ayurveda. Quella conferenza del maestro, in quel momento della mia vita, mi aveva influenzato notevolmente, anche se non me ne resi conto subito; l'unica cosa di cui mi resi conto subito era che quell'uomo indiano, allo stesso tempo così serio e così gioioso, parlava di una filosofia a me sconosciuta. Da subito essa mi parve chiara, logica e risolutiva rispetto alla mia cultura religiosa occidentale che mi era sempre sembrata dogmatica...

– Elvira Corapi

Per questo ringrazio Dio, per avermi guidato verso Genova e di avermi introdotto nella casa del Maestro. Ringrazio il Maestro, per tutto quello che mi ha dato, per come mi ha sostenuto e per l'aiuto paziente, non solo per avermi insegnato l'Ayurveda, ma, per avermi aperto la mente verso nuovi orizzonti. Niente è a caso. Grazie allo Spirito Santo, Purusha e Brahma.

loka samastha sukino bhavanthu

– Francesca Margalio

Mis temores eran muchos al inicio del curso de Agyangam porque había tenido una experiencia anterior, no satisfactoria de un curso de Medicina Ayurvédica que había iniciado hace dos años. En el verano del 2002, estuve en India (Pune), realizando las prácticas de dicho curso, con un resultado no deseado en cuanto al programa y los conocimientos impartidos.

Al principio tengo que reconocer que tuve mis recelos, de si este era el camino correcto, pero al conocer a Swami Joythimayananda, se desvanecieron todas mis dudas.



Con el masaje ayurvédico, he aprendido que el contacto es una forma de comunicación directa que puede aliviar el sufrimiento humano. Esto permite una interacción y una atención global al individuo a través de mejorar las funciones de los órganos más profundos y así mantener un equilibrio físico y mental en el organismo. Arrodillarse ante un individuo para realizar un masaje, es una razón de autenticidad para la práctica porque la convierte en más humana. Resulta un poderoso instrumento en la relación terapeuta-paciente para ayudar a la comunicación.

– CURSO 2002-2003

– GOMEZ VIÑAS, Montserrat

SOBRE MI MISMA:

Gracias a las meditaciones que hacíamos durante el curso, he aprendido a meditar rápidamente. Quería agradecerle al maestro por haber acercado las técnicas de meditación y yoga, en un curso que aparentemente sólo era de masaje. Un

regalarnos con esta bella enseñanza del abyangam.

– Gabriel Andres

Voglio ringraziare lo Swami Joythimayananda per



millón de gracias por haber acercado estas técnicas milenarias y que tantos beneficios nos aportan. El curso de abayngam para mí ha sido una experiencia íntima, y personal, en la que además de aprender teorías, durante más de 2 años con el Dr Kulkarni he aprendido con el maestro Joytinat prácticamente de la ciencia del ayurveda. Panchakarma dijiste que quería decir limpieza, pues bien me ha ayudado a limpiar mi cuerpo y también mi mente, después del panchakarma he tenido muchos cambios en mi vida, físicos pero también a nivel mental, no tengo tanto miedo a los cambios, que puedan suceder en mi vida. He perdido peso, puedo controlar más las comidas, y me ha hecho bien.. Agradecemos al maestro Joytinat el haber podido

l'opportunità che da di conoscere l'Ayurveda. Dalla lontana India il viaggio è stato lungo per portare la sua conoscenza a noi. Quello che più mi piace è la sensazione di lento assorbimento che provo ogni volta che uso qualche concetto imparato dal maestro. È una lunga strada per me, ogni volta che imparo qualcosa riconosco la vastità dell'argomento. Come in un grande mosaico aggiungo una tessera, e spero che piano piano tutto cresca. Questa scuola mi ha dato la libertà di apprendere con i miei tempi. Ho sempre avuto l'incubo della scuola, proprio per questo motivo, facevo fatica a studiare causa la mia lentezza. Ringrazio la maestra Gina, Carla e Tiziana che con la loro diversità mi hanno insegnato l'Abyangam e la filosofia Ayurvedica con semplicità e devozione.

– Bonincontri Liliana

Come posso aiutare gli altri se non trovo io stesso l'equilibrio? L'Ayurveda serve anche a questo: a

trovare un equilibrio sia fisico che mentale; Acquisito questo concetto, si può cominciare a trasmettere tal equilibrio anche alle altre persone;. Ritengo che raggiungere questo risultato, sapendo affrontare e superare ogni comportamento egoistico, sia un buon inizio per perseguire il proprio Dharma. Desidero ringraziare a tal proposito il maestro Joythimayananda, i suoi familiari, i collaboratori e i compagni di corso, per avermi concesso l'occasione di intraprendere questo sentiero di crescita.

- LUIGI GLORIA

Ho avuto la fortuna di frequentare direttamente il Maestro Joythimajananda per un breve periodo di tempo, abbastanza, comunque, per capire che i suoi insegnamenti sia spirituali che pratici, sono un punto di riferimento e di percorso. Il mio proposito è che in un prossimo futuro, riesca ad acquisire la capacità di trasmettere i suoi insegnamenti a tutti coloro i quali sceglieranno l'Ayurveda come "via" di vita. Ha destato in me un'ottima impressione la particolarità di questa Scuola, la calda accoglienza, l'ospitalità e la semplicità dei suoi insegnanti, nonché dei suoi allievi. Una grossa potenzialità della Scuola, attraverso il Maestro, è la linea completa di prodotti ayurvedici preparati con cura ed attenzione. Questi prodotti (una parte di questi già da me testati), costituiscono per noi allievi una buona base ed un punto di riferimento per affrontare le pratiche ayurvediche a livello professionale.

- Marino Gardin

Ho inoltre integrato nella mia vita di tutti i giorni alcuni consigli e pratiche della medicina ayurvedica. Questi sono diventati delle vere e proprie abitudini, e i loro benefici si fanno sentire man mano che il tempo passa: si tratta dell'uso del pulisci-lingua (tutte le mattine appena alzato, ma anche ogni volta che sento il bisogno di pulire il cavo orale e la lingua), della polvere dentifricia ayurvedica (molto migliore, sana e stimolante per denti e gengive rispetto al normale dentifricio in pasta!) e dell'abitudine di concludere la doccia con un getto di acqua freddissima, in modo da stimolare la circolazione temprando e tonificando i muscoli. Quest'ultima pratica è divenuta usuale anche per gli altri membri della mia famiglia: i suoi benefici sono molteplici e impagabili.

- Marco Massignan



Il dovere del terapeuta, attraverso le proprie mani, il proprio cuore, la propria mente e la propria Anima è solamente quello di rendere attivo questo potenziale per far sì che la condizione naturale

della guarigione e della salute si manifesti. Desidero ringraziare i miei Genitori che mi hanno dato la vita, la mia Famiglia che mi ha sostenuto, il maestro Joythi che mi ha dato la luce della comprensione, i tanti autori di libri che mi hanno dato le parole della conoscenza, Camilla che mi ha accompagnato in questo cammino, gli Amici del corso e dei Centri Joytinat che mi hanno dato il calore e la gioia degli incontri di studio, l'Aula del centro di Genova che mi ha donato il suo spazio accogliente, il Supremo che ha permesso che tutto questo accadesse.

- Raffaele Franceschini

Al Maestro, Grazie!

Grazie per la **vanga**. A volte ci si stanca di scavare con le mani e si rimane in superficie. La **chiave** so che c'è, a volte la trovo, a volte la perdo, poi la ritrovo. L'Arte della **spada** è difficile da imparare, a volte la uso contro chi non dovrei...anche contro di me. Grazie perché a volte mi ricordi che comunque un po' di tempo a disposizione lo abbiamo.

- Sonia Di Dio

Ringrazio vivamente il maestro JOYTI che, con la sua immensa saggezza, infinita conoscenza, umanità e semplicità, ha saputo far nascere e crescere in me un vivo interesse verso l'*Ayurveda*, che mi ha aiutata e mi aiuta tuttora, a creare e mantenere un equilibrio interiore, ad ascoltare il mio corpo e ad essere più serena con me stessa e con gli altri.

- Salvatore Marchi

Il corso che ho seguito ha certamente modificato il mio rapporto con gli altri, anche con persone estranee all'ambito familiare e delle amicizie. Credo di poter dire che gli altri mi interessano di più, che sono più attento a tutte le persone che incontro, anche saltuariamente.

– Verdicchio Giuseppe



Mi sono iscritta a questo corso perché è stato il massaggio che mi è piaciuto di più, il più ricco, il più completo (dopo averne provato diversi su di me...). Proprio come dare acqua alle piante quando ne hanno bisogno e dissetarle.

E forse ora inizio a capire come vivermi meglio le emozioni... Questo, Maestro, è il mio "allenamento" preferito per restare al mio centro. Grazie anche a Sana per la sua bravura nei massaggi, ad Umar per gli esercizi yoga e a Rajam per quell'incredibile pomeriggio delle maschere sul viso e per i suoi dolci...

– Marina Tucciarone

Siamo nel mese di settembre, quando mi metto in contatto telefonicamente con il maestro Joyti il

quale mi invita a prendere parte alla conferenza internazionale di ayurveda 2002 che si sarebbe tenuta di lì a poco a Genova.

Decido di partire, piena di dubbi e perplessità. Al centro vengo accolta con grande affetto.

Finalmente conosco il Maestro, colui che diventerà un riferimento importante nella mia vita. Il clima che si respira durante il convegno è

di grande amore e partecipazione, sono tutti davvero come una grande famiglia: "La famiglia dell'ayurveda", della quale mi piacerebbe far parte. Il momento più suggestivo per me è stato L'energia del Maestro è percepibile ed i suoi occhi sembra che vedano tutto e nulla gli sfugge e questa sua capacità mi ha molto colpita. recitare dei Mantra con il Maestro e fare meditazione guidati da Lui. Mi accorgo che nella nostra vita odierna viviamo catturati dalle esigenze materiali e sprechiamo molte delle nostre energie in occupazioni egoistiche, dimenticando spesso lo scopo della nostra vita e



do

tralasciando la natura Divina.



Decido di iscrivermi al corso per diventare operatrice abhyangam. Inizia così il mio viaggio. Ho cercato ed ho trovato..

Sono arrivata a Genova per intraprendere il corso di operatrice Abyangam, ero piena di dubbi e perplessità, non ero soddisfatta del mio lavoro, del mio "ESSERE. Mi è bastata però conoscerla, guardarla, essere accolta nel suo "centro" con tanto affetto per capire che dentro di me, qualcosa stava cambiando. Ho percepito che il mio desiderio era quello di "guardarmi" veramente dentro, fortificarmi e "smussare" alcuni lati del mio carattere che mi procuravano grandi inquietudini.

Grazie ai suoi insegnamenti, ai suoi consigli ed anche ai suoi rimproveri, tutto questo dentro di me sta avvenendo. Il centro è un unico cuore che "pulsava", la sua meravigliosa famiglia: sua moglie dolcissima sempre pronta a rivolgerci un sorriso, una parola affettuosa, i suoi figli Sana e Uma, disponibili, sempre pronti a risolvere

un nostro problema, o a chiarire un dubbio. E noi allieve del gruppo "Autunno" guidate da Lei siamo diventate un gruppo: "tutti per uno, uno per tutti". Lei mi consigliò di praticare Yoga, ciò mi ha permesso di "crescere" e di capire quello che voglio, e dove voglio andare. È stato per me un anno "duro" ho subito un difficile intervento chirurgico. Ma la visione della vita che Lei mi ha insegnato a capire e la voglia di ritornare al centro mi hanno aiutato in breve tempo a guarire. Spero di continuare ad essere una sua allieva per ancora molto tempo, ho tanto da imparare da Lei. Ringrazio Dio per avermi fatto questo dono: Conoscere Lei e tutta la sua famiglia. Molte grazie Maestro! Grazie di esistere!

- Clara de Pietri

A pensarci è buffo perché ho scelto il massaggio ayurvedico senza averlo mai provato su me stessa. So che queste cose non possono essere spiegate razionalmente; io ero pronta e il massaggio ayurvedico era lo strumento attraverso il quale potevo iniziare a compiere la mia missione. A questo punto dovevo trovare la persona che mi avrebbe potuto trasmettere questo prezioso insegnamento. Ero certa solo di una cosa: l'insegnamento doveva venirmi dalla fonte e quando, cercando e chiedendo, ho trovato su Internet il centro Joytinat guidato da Joythimayananda ho sentito *che avevo trovato il Maestro.*

- **Maristella Pietroboni**

Circa 5 anni fa ricevetti per la prima ed unica volta un massaggio Ayurvedico e mai avrei pensato che da lì a poco mi sarei avvicinata a questa semplice filosofia di vita.

- **Sandra Porzia**

Je remercie l'école Joytinat de nous permettre de pouvoir étudier l'*Ayurvêda* en Europe.

Le *Brahma Suddhi* est une technique de *pranayama*, une respiration profonde permettant d'éliminer les blocages psychologique, physiques, énergétiques, émotifs et nerveux. C'est une méditation dynamique qui aide à rajeunir l'amour divin, l'énergie vitale, la liberté, la pureté et la paix intérieure.

Cette technique fut mise au point par le maître Swami Joythimayananda en 1960.

- **Virginie Debru**



International College of Ayurveda Joytinat

Affiliato all'Ayurveda Academy e riconosciuto Facoltà di Ayurveda, Pune University - Pune (India)

Direttore e responsabile
dell'insegnamento
Vaidya Maestro
Swami Joythimayananda



Via Balbi, 33/29
16126 Genova – Italia
Tel / Fax 0039.010.2758507
info@joytinat.it
www.joytinat.it

TIPO DI TRATTAMENTO “ABYANGAM”	DURATA	COSTO
DOSHABYANGAM VATA/PITA/KAPA CORPO TOTALE (rilassante, energizzante, fortificante)	60'	€ 60,00
ANGABYANGAM CORPO PARZIALE (schiena, gambe, addome, piedi)	30'	€ 30,00
KAYASEKAM (TRATTAMENTO “REALE”) CORPO TOTALE a 4 o 6 mani con 4 litri di olio caldo medicato seguito da SIRODHARA, NETRA BASTI, OTHADAM, SAUNA, PATHU)	120'	€ 250,00
NEERABYANGAM LINFODRENAGGIO AYURVEDICO	60'	€ 60,00
VARMABYANGAM ATTIVAZIONE DEI PUNTI ENERGETICI La stimolazione dei punti varma , sblocca e fortifica sul piano fisico ed emozionale	45'	€ 45,00
MIDHIABYANGAM (ESEGUITO CON I PIEDI). Antica tecnica indiana del “camminare dolcemente sul corpo” I piedi vengono utilizzati come se fossero delle mani. Indicato per sbloccare punti di tensione, decongestionare i muscoli rilassare in modo profondo	50'	€ 60,00
OTHADAM CERVICALE Applicazione di fagottini caldi di erbe sulla zona cervicale	30'	€ 30,00
ABYANGAM CRANIALE (Siro Abyangam) Leggere manualità per riequilibrare e rilassare l'intero sistema psico-fisico	30'	€ 30,00
ABYANGAM TONIFICANTE E/O RIGENERANTE AL VISO Anche per uomo con creme ed impacchi Ayurvedici	30'	€ 30,00
PADABYANGAM Plantare con riflessologia Ayurvedica	30'	€ 30,00
THAIMABYANGAM Manualità per gestante a partire dal terzo mese di gravidanza	60'	€ 60,00
“ANTI-CELLULITE” Si utilizzano polveri e creme naturali per sciogliere la cellulite, si abbina a una serie di consigli alimentari)	30'	€ 30,00

International College of Ayurveda Joytinat

Affiliato all'Ayurveda Academy e riconosciuto Facoltà di Ayurveda, Pune University - Pune (India)

Direttore e responsabile
dell'insegnamento
Vaidya Maestro
Swami Joythimayananda



Via Balbi, 33/29
16126 Genova – Italia
Tel / Fax 0039.010.2758507
info@joytinat.it
www.joytinat.it

TIPO DI TRATTAMENTO “ABYANGAM”	DURATA	COSTO
PATHU COMPLETO Peeling totale del corpo, trattamento eseguito con polveri di circa 10 erbe con azione disintossicante e tonificante; comprensivo di Abyangam	60'	€ 60,00
PATHU PARZIALE Peeling parziale del corpo (schiena, gambe)	30'	€ 30,00
PATHU SENO Tonico rassodante con i prodotti naturali	30'	€ 30,00
PATHU VISO Peeling viso uomo/donna	30'	€ 30,00
SIRODHARA Trattamento per calmare, rilassare, sciogliere le tensioni e migliorare i sensi. Olio medicato tiepido che scende a filo sulla fronte.	60'	€ 60,00
NETRA BASTI Trattamento rilassante e decongestionante per gli occhi. Si utilizza burro tiepido purificato (ghee).	30'	€ 30,00
OTHADAM Tamponamento con impacchi caldi a base di erbe, spezie e farine, per alleviare i dolori reumatici e migliorare la circolazione.	60'	€ 60,00
NYM MEDITAZIONE MEDITAZIONE Incontri di iniziazione di meditazione con una tecnica scelta secondo il nome e i dati di nascita personali.	90' per incontro	3 incontri € 300,00

Per ulteriori informazioni:

Joytinat Centro Yoga e Ayurveda

Via Balbi 33/29 – 16126 Genova

Tel./Fax 010/2758507

joytinat@libero.it

www.joytinat.it



SPOLVERARE

Tempo fa.
Era un giorno di luna piena.
C'era una famiglia riunita.
Tutti ascoltavano il padre.
Il padre disse.
"Oh, cari bambini.
Voi siate buoni con me.
Adesso voi sapete che cosa fare.
La mia vita è venuta alla fine.
Io non sono più papà.
Io non sono più per voi né per me.
Io vado a stare nello yoga".
Rivolgendosi alla moglie.
Oh cara moglie.
Tu sei sempre stata cara con me.
Tu sei sempre stata vicina a me.
Tu sei sempre stata dentro di me.
Io non sarei potuto esistere senza di te.
Tu sai che ora è il momento.
Io non posso più essere marito.
Io devo vivere senza di te.
Io devo lasciarti.
Oh cara presto anche tu sarai nello yoga.
Il vecchio uomo uscì diritto.
L'ultima cosa che fece fu:
Spolverarsi i glutei.

L'uomo uscì diritto senza salutare, questo significa che lui non era più attaccato alla moglie e ai figli.

L'uomo si spolvera i glutei, questo significa che lui non vuole nulla della casa, neanche la polvere.

Questo significa che l'uomo si è distaccato sia materialmente sia emotivamente.

L'attaccamento è alla base del desiderio, il distacco è alla base della compassione.

-Maestro joy

Lettere a Joytinat

Un caldo abbraccio a tutti Voi.

Ho ricevuto la posta e Vi ringrazio, grazie del Vostro modo di voler lavorare insieme.

Il lavoro che proponete necessita dell'unione fra:

- abilità, professionalità
- mente e cuori rivolti verso aspetti elevati e nobili.

Per creare questa fusione fra tutti noi ci vuole tanta fiducia in Joytinat e gratitudine per ciò che stiamo ricevendo dal Maestro. In questo modo avviene chiarezza e certezza.

E' questo il modo che desidero seguire per poter essere veramente utile.

In questo momento chiedo una breve pausa per far riposare mente e cuore:

qui a Trieste stanno avvenendo cambiamenti favorevoli, di migliore comprensione e di accettazione secondo i desideri del Maestro; la situazione però è ancora molto delicata e "fragile" ed ho bisogno di molta attenzione per poter modificare senza "rompere".

Per questo motivo ho bisogno di prendermi un breve periodo di silenzio, cercando di fare spazio al mio interno in modo di ritrovare leggerezza e freschezza, perché mi sento pesante, lenta e poco utile. Dopo mi sarà più facile comprendere meglio.

Vi voglio tanto bene e sicuramente ciò che state facendo è benedetto.

Con amore e riconoscenza

Gina

Al Maestro

Grazie!

*Grazie per la **vanga**. A volte ci si stanca di scavare con le mani e si rimane in superficie.*

*La **chiave** so che c'è, a volte la trovo, a volte la perdo, poi la ritrovo.*

*L'Arte della **spada** è difficile da imparare, a volte la uso contro chi non dovrei... anche contro di me.*

Grazie perché a volte mi ricordi che comunque un po' di tempo a disposizione lo abbiamo.

- Sonia Di Dio

Preghiamo per CARLA



Ci sono milioni di persone che soffrono di paralisi, di handicap mentale, perdita della memoria, insonnia....

L'Ayurveda cura tutto ciò attraverso l'abyangam, siro dhara con olio "vata tailam" caldo.

- 1) L'abyangam richiede l'attenzione delle cellule disoccupate per farle impegnare da stimoli verso l'esigenza.
- 2) Siro Dhara richiede l'attenzione delle cellule disoccupate per ripristinare uniformemente l'armonia tra le cellule.
- 3) Yoga Nidra richiede l'attenzione delle cellule disoccupate per dominare la percezione in modo positivo.

SOME ASPECTS OF AYURVEDA USEFUL FOR PREVENTION OF DISEASES

By

Dr. Ranjana Abhang - Ph. D. (Ayurveda), F.I.I.M.

Paper was published in the International Quarterly of Ayurveda :
Deerghayu International, 1987 Vol. III No 4 p 11 -15.

INTRODUCTION:

Objective of Ayurveda:

In Ayurveda there are no separate branches for the prevention of diseases like 'Preventive Medicine' or 'Immunology' as in Modern Medicine. However, the concept of prevention of diseases has prime importance in Ayurveda.

The objective of Ayurveda is 'Svasthasya Svasthyaraksanam' Ayurveda aims first at preventing and then at curing the diseases.

Concept of Health & Disease in Ayurveda:

Samadosah Samagnis'ca Samadhatumalakriyah
 Prasannatmyendriyamana Svastha ityabhidhiyate -
 (Susruta 64.1)

A man whose *Dosas*, *Agnis*, *Dhatus* and *malas* are in balanced state, whose *Atma*, *Indriyas* and *Manas* is happy is said to be healthy.

Due to different reasons such as

Asatymendriyarthasamyoga, *Prajnaparadha* etc. *dosas* get vitiated. They get precipitated at a susceptible place in the body. Then pathogenic changes are produced giving rise to the clinical signs and symptoms of different diseases.

In this context of the Ayurvedic concept of health and Disease, following important aspects of Ayurveda which fulfill the objective of prevention of diseases, are discussed.

1. Prakrti Pariksana
2. Svasthavrtta
3. Rasayana Tantra
4. Sadvrtta & Acara Rasayana.

AYURVEDA Preventive Aspects:

Rasayana Tantra: Prakrti Parikshana,
 Svasthavrtta, Sadvrtta & Achara Rasayana

1. PRAKRTI PARIKSHANA

Prakrti Vichara (Concept of humoral constitution) is based on *Tridosha* theory, which is the fundamental theory of Ayurveda.

Different aspects of *Prakrti* have been studied by modern scientists.

1.1 Association between Diseases & Doshas

R.H.Singh et al (1969) Studied *Prakrti* in relation to different types of Arthritis (e.g. Rheumatic arthritis, Rheumatoid arthritis & Osteo-arthritis) and other diseases also.

Association between diseases & *doshas* was found as under :

Diseases	Prakrti
a) Tuberculosis, Peptic ulcer, Rheumatic arthritis	Vata
b) Rheumatoid arthritis	Pitta
c) Obesity, Diabetes mellitus, Hypertension, Coronary heart disease, Osteo-arthritis.	Kapha

1.2 Prakrti for Prediction of Disease-proneness

On the basis of a comparative study carried on peptic ulcer cases and normal individuals, a set of rules was prepared to differentiate peptic ulcer cases from normal persons. It was hoped that this set of rules could be used to predict peptic ulcer proneness in the general population (Chandrasekharan et al, 1971). The usefulness of these rules was verified to be statistically significant in later studies. (Venkararaghavan et al , 1080)

1.3 Prakrti Parameters for differentiating Diseases :

The cases of tropical eosinophillia and asthma were studied in relation to *Prakrti* by T. Gurunathan et al (1966). The conclusion was as follows

Disease	Associated with
Tropical Eosinophillia	Vitiated Kapha Dosha
Bronchial Asthma	Vitiated Vata Dosha

A suggestion was made to utilise the method in the absence of laboratory facilities to distinguish tropical eosinophillia from bronchial asthma.

1.4 Prakrti Pariksana for Prevention of Diseases

Such types of studies reveal that *Prakrti Parikshana* can be of great help for the Prevention

of diseases. Charts giving guidelines regarding *Ahara*, *Vihara*, *Panchakarmopachara* (Purificatory measures), *Bahyopachara*, (External applications) *Rasayana chikitsa* (Tonics), Mental attitudes etc. Suitable for 7 types of *Prakruti* can be prepared as given in the table 1.

A person knowing of *prakruti* prehand has to follow

1. the prescription according to this chart strictly
 2. take timely care over prolonged period
 3. adjust his life-style suitably (e.g. selection of the job which suits his *prakruti*)
- Then, he is able to prevent the disease to which he was constitutionally predisposed

Table 1
Guidelines For Seven Types of Prakruti

No		Vata V	Pitta P	Kapha K	VP PV	VK KV	PK KP	VPK
1.	<i>Ahara</i>							
2.	<i>Vihara</i>							
3.	<i>Panchakarma</i>							
4.	<i>Bahyopachara</i>							
5.	<i>Rasayana</i>							
6.	Mental Attitudes							

Even if a person does not get the opportunity of preventing the disease altogether, and gets affected by the disease, treatment appropriate for his *prakruti* may be chosen so that

1. The course of the disease is improved
 2. Complication are lessened
 3. The ultimate prognosis is better
 4. The severity of the attack is reduced and
 5. Thus the disease is prevented partially.
- Thus the Ayurvedic concept of *Prakruti Parishana* can be applied effectively to clinical practice for prevention of diseases.

2. SVASTHAVRTTA

2.1 Objective of Svasthavrtta

According to Ayurveda, average span of human life is 100 years.

A person can attain full longevity and maintain positive good health if he follows the routine regimen of life described by Ayurveda, as '*Svasthavrtta*'.

The main objective of *Svasthavrtta* is to maintain *Tridoshas* in equilibrium. Vitiating of *doshas* causes diseases.

Rogastu doshavaisamyam doshasamyamrogata - (*Astangahrudaya Sutra* 1.20).

Tridoshas are highly susceptible to the

1. Variations in environment
 2. *Ahara* (Diet)
 3. *Vihara* (Mode of living)
 4. Mental states of the individual etc.
- Svasthavrtta* prescribes *Dinacharya* (Daily routine) *Rutuhcarya* (Regimen of life for different seasons) etc. which enables to keep the three *doshas* in balanced state. (*Doshasamyam*).

2.2 Dinacharya :

In *Dinacharya* there are detailed descriptions regarding *Ahara* (Diet), *Vyayama* (Exercise), *Snana* (Bath), *Nasya* (Nasal drops), *Dhuma* (Inhaling fumes of Medicated substances), *Anjana* (Eye drops), etc. Special instructions are given so that *Dinacharya* suits to different people having different types of *Prakruti*, *Vaya* (age), *Bala* (Strength), *Agni* (Digestive capacity) etc.

2.3 Rutucharya :

In *rutucharya Sustruta* describes causative factors responsible for provocation or exciting each *doshas*, and advocates changes occurring in the external environment as the result of successive *Rutus* (seasons) and *Rutusandhis* (Transitional periods) and adjust his internal (bodily) state to the external variations successfully.

3. RASAYANA TANTRA.

Rasayana tantra (Rejuvenation Therapy) assumes a special importance in Ayurveda. This specialized technique among other benefits imparts immunity, improves defense mechanism and body resistance against different diseases.

3.1 Rasadinam Rasayanam :

Examination of different *Rasayana dravyas* indicates that they have one or more of the following *Karmas* (Actions)

Karmas (Actions) of Rasayanas	Meaning
<i>Agnidipana</i>	Enhancing Digestive fire
<i>Dhatuposhana</i>	Strengthening Tissues
<i>Srotoshodhana</i>	Purifying the micro-channels in the body

Rasayana dravyas can be chosen to satisfy the specific needs of a person's *vaya* (Age), *prakruti*, (Constitution), *Satmya* (Compatibility), *Dhatu*s

(Tissues), *Srotamsi* (micro-channels), *Agni* (Digestive power) etc. So that the *Rasayana Chikitsa* builds in him resistivity against diseases, in general and imparts *Arogyam* i.e. positive good health. *Charaka vimana sthana* 1.7,8)

3.2 Naimittika Rasayana :

Susruta has described *Naimittika Rasayana*. They are to be used both in the healthy state to prevent the disease and in the diseased state to cure the disease e.g.

Sr.No	Indications	Rasayana
i	<i>Pandu</i> (Anaemia)	Lauha: (Processed) Iron
ii	<i>Netravikara</i> (Eye disorders)	Haritaki (<i>Terminalia chebulia</i>)
iii	<i>Madhumeha</i> (Diabetes mellitus)	Amalaki (<i>Phyllanthus emblica</i>)
iv	<i>Shvasa</i> (Asthma)	Pippali (<i>Piper longum</i>), Bhallataka (<i>Anacardium</i>)
v	<i>Sthaulya</i> (Obesity)	Guggulu (<i>Commifora mukul</i>) Haritaki (<i>Terminalia chebulia</i>)

3.3 Apunarbhava Chikitsa :

Rasayanas are also used after the acute attacks (*Vegas*) of a severe disease (e.g. Asthma). This *Avegakalina Chikitsa* (Treatment during No Attack Period) gives strength to the *dhatu*s and prevents future attacks, of the disease. Hence *Rasayana* therapy is called as *Apunarbhava Chikitsa*. (Treatment which prevents recurrence of the disease.)

3.4 Prevention of 'Jara (Ageing)

Recently, effect of *Rasayanas* like *Ashwagandha* (*Withania somnifera*), *Amalaki* (*Phyllanthus emblica*), *Chyavanaprasha* etc. has been studied on the process of *Jara* (Ageing) using modern parameters. *Aswagandha* was found to have haematinic and anabolic effects (Kuppurajan k. et al, 1980)

Treatment by *Chyavanaprasha* showed beneficial effects as follows (Varma M.D. et al 1973):

1. Improvement in cardiovascular & respiratory systems
2. Better stress tolerance by correction of the levels of neurohumours
3. Improvement in endocrine functions particularly of adrenal glands.
4. Positive nitrogen balance
5. There was also improvement in the psychological parameters (Singh R.H et al, 1978)
 - a) Mental fatigue rate (work output) and
 - b) Immediate memory span

Thus these modern studies also support the claim of the ancient sages that *Rasayanas* are *Jara vyadhinashana* (*Sarngadhara Purvakhand*. 4.13) or *Rogaharanasamartha* (*Susruta Sutra*. 1.7) i.e. *Rasayanas* prevent and cure diseases, ageing and diseases due to ageing.

4 SADVRUTTA & ACHARA RASAYANA:

4.1 Psychosomatic approach of ayurveda :
Ayurveda has comprehensive psychosomatic approach towards the entire problem of health and disease, starting from the very criterion of the aetiology, pathogenesis, symptomatology, diagnosis, prevention and treatment of illhealth. Ayurveda has been defined as :

*Sharirendriyasatvatmasamyogo dhari jivitam
Nityagascanubandhascha paryayaih ayuh
utchyate.*

(*Charaka Sutra* 1.42)

Ayuh is the combination of the Sharir + Indriya + Satva + Atma

**Life ⇒ Body + Sense Organs + Mind + Soul
Chetananyvrtti Ayuh**

(*Charaka Sutra* 30.22)

Hence, integrated functioning of body and mind is necessary for healthy life.

4.2 Mental Factors in the etiology of diseases :

a) *Vagbhata* has pointed out mental factors (*Ragadi* emotions) which refer to *Raga* (desire), *Dvesha* (hatred), *Mada* (arrogance), *Irshya* (intolerance and malice), *Kama* (lust), *Krodha*

(anger), *Moha* (delusion), *Vishada* (mental depression and dejection), *Shoka* (grief) etc.

b) Similarly, a number of psychic factors like *Bhaya* (fear), *Chinta* (anxiety), *Manoglani* (guilt), *Nairashya* (frustration), *Satvahani* (depression), *Manasika shrama* (mental fatigue) have been included in the causative factors of different diseases.

c) *Prajnaparadha* (volitional transgressions and errors of judgement) is an important cause of diseases. Hence Ayurveda emphasizes to avoid over-use, disuse and misuse of activity related to mind, speech and body as the result of *Prajnaparadha*.

d) 4.3 Effect of mind on 'Agni':

Irshyabhayakrodhaparikshatena Lubdhen rugdaiyanipiditena Pradvesayuktena ca sevyamanam annam na samyak paripakameti - (Sushruta sutra 46 : 508)

Due to mental tensions and emotional instabilities like envy, fear-complex, rage, greed, pessimistic outlook, enmity, *Agni* is impaired and *Ama* is produced. Due to vitiated *Agni*, three *doshas* are vitiated and seven *dhatu*s are not formed properly. Thus agitated mind has far-reaching bad effects on the body, which are responsible for producing different diseases.

Mental Stress

- ⇒ Impairment of *Agni*
- ⇒ Generation of *Ama* (Toxic matter)
- ⇒ Vitiation of *Tridoshas*
- ⇒ Improper formation of seven *dhatu*s
- ⇒ Less Immunity
- ⇒ Attack of a Disease

4.4 *Sadvrutta* :

Hence, besides the treatment on physical level, Ayurveda has given a comprehensive account of the mode of living and rules of desired conduct (*Sadvrutta* or *Sadachara*) as follows :

1. Avoiding anger, malice, jealousy etc.
2. Being free from attachment and antipathy;
3. Keeping balanced mind in failures and successes
4. Being self controlled, fearless and of forgiving nature,
5. Avoiding excessive indulgence in alcohol, sex and gambling;
6. Giving respect to elders and able;
7. Practicing meditation; speaking politely and delightfully.-----etc., etc.

4.5 *Acharya Rasayana* ('Rejuvenating conduct'). :

A person who adopts proper code of socio-behavioural conduct and ethically virtuous life, can keep himself away from emotional disturbances and abnormal interpersonal relationships & achieves the *Rasayana* effect without the use of drugs. Hence it is called as '*Acharya Rasayana*' or 'Rejuvenating conduct'.

4.6 Wholistic Approach of Ayurveda :

Thus from the physical point of view, Ayurveda advocates *Svasthanvritta* and *Rasayana Tantra* which keep the three *Doshas*, seven *Dhatu*s and *Agni* in balanced (*sama*) condition and from the mental point of view *Sadvrutta* and *Acharya Rasayana* which keep the mind happy.

This results in a balanced body-mind relationship; and is able to prevent and cure diseases.

Nityam Hitaharaviharasevi Samiksyakari visayesvasaktah Data samah satyaparah ksamavan Aptopasevi ca bhavatyarogah - (Vagbhata Sutra 4.37)

This psychosomatic concept is more suited to modern society of today and the medical needs of the time which has to face new challenges of diseases caused by stress and premature ageing. The ancient sages have expressed their aspirations for active, healthy life as :

Sarve Santu niramayah Jivema Sharadah Shatam Pashyema Sharadah Shatam Adinasyama Sharadah Shatam

Let all be Healthy

We shall live for 100 years

We shall see for 100 years

We shall be happy for 100 years.

Such a life which was a reality once, can be experienced again with the help of Ayurveda.



VASTU



Vastuvidya, o Vastu è la disciplina indiana che si occupa dell'abitare, regolando la costruzione delle case e dei templi. La sua origine è antica quanto quella

dell'ayurveda e il suo sapere è raccolto in numerosi testi, nonché tramandato all'interno della tradizione orale. .

Sono molti i principi su cui si basa la vastuvidya, fra questi vi è l'assegnare un particolare valore alle direzioni cardinali: ciascuna direzione, retta da una particolare divinità, è atta ad alcune attività e non ad altre, essendo collegata a particolari energie ed elementi.

Ciascuna delle otto direzioni dello spazio (le quattro cardinali più le quattro intermedie) ha quindi una specifica vocazione e significato:

- Est: è la direzione del Sole, qua presente in numerose forme. E' quindi la direzione del nuovo inizio, del sorgere, del **venire alla luce**.

- Nord-Est è la direzione più sacra in assoluto: è qua dove risiedono Shiva e Ganga, che scorre fra i suoi capelli. E' **il luogo della purezza**, del contatto col divino, dell'elemento acqua.

- Nord è la direzione retta da Soma (chiamato anche Chandra): la Luna,

protettore dei preziosi e signore delle erbe. E' quindi il **luogo dei tesori**; della mente, del sonno e della conoscenza delle erbe.

- Nord- Ovest: è la "direzione terribile e instabile", il suo elemento è l'aria nell'aspetto del vento (Vayu, vento, è la divinità qua presente) Nella tradizione è il luogo dove vanno posti gli oggetti pesanti o ciò che è di passaggio, ciò che si vuole **lasciare andare via**, altrove.

- Ovest è la direzione di Varuna, colui che tutto vede, collegato alla notte, al finire e tramontare. Ma nella tradizione indiana è proprio nell'oscurità della notte che si **preannuncia l'alba** (il nuovo giorno inizia col tramonto), è quindi la direzione adatta ai bambini e agli studenti, che da qui rivolgono lo sguardo verso l'Est.

- Sud-Ovest è la direzione dei Pitri, degli Antenati. E' la direzione della terra, ovvero della **stabilità** su cui appoggiamo.

- Sud è la direzione di Yama, la morte. Ma Yama è anche il primo uomo, colui che fa da tramite, colui che ci guida in un cammino così difficile. E' la direzione propensa al **cambiamento**, soprattutto sul piano fisico

- Sud-Est è la direzione del fuoco, la cucina, la direzione della **trasformazione alchemica**

Nel progettare un'abitazione secondo il Vastu è necessario cercare di rispettare tutto ciò, ponendo per ciascuna direzione delle funzioni abitative che non siano in contrasto con la vocazione del sito ma che, anzi, possano essere sostenute e protette dalle particolari caratteristiche lì presenti.

Ad esempio:

Est è, come si è detto, il luogo del Sole, il nuovo inizio, il sorgere, il venire alla luce. Nella progettazione di una residenza questa zona sacra è particolarmente adatta alle docce e alla sauna: atti sacri in molte culture, dalla capanna di vapore dei nativi americani al battesimo dei cattolici alle abluzioni di molte tradizioni orientali. (Personalmente amo le docce all'est: fanno rinascere dalle acque, immergendosi nella luce del mattino!)

Nord –Est: residenza di Shiva, è il luogo della puja, degli atti devozionali, dell'incontro col divino e col proprio Sé. Nell'ideale del Vastu l'Est è la sede della stanza, raccolta e isolata, dedicata alla meditazione, vera "pila energetica" della casa. Ma un'altra interpretazione della sacralità di questa area che, ricordiamo, ospita anche le madri (Aditi e Uditì), la portatrice di cibo (Parvati nell'aspetto di Annapurna) e la sacra Ganga, pone qua la cucina, affinché il cibo divenga davvero nutrimento.

Sud -Ovest è la zona particolarmente adatta, alla pratica dell'ayurveda, per ricevere dalla terra e dagli antenati forza, saggezza e sostegno nel processo di guarigione

Nord è la direzione più adatta al relax, ospitando la Luna. Ma Soma, guardiano dei preziosi e delle erbe, è anche il migliore protettore per i testi di erboristeria ayurvedica e quindi qua va la biblioteca dedicata a questi argomenti.

Nord- Ovest è la "direzione terribile e instabile", zona del "lasciare andare, portare via", è adatta ai bagni con wc. Inoltre i sanitari sono elementi particolarmente pesanti e, secondo il Vastu, questa zona va appesantita per cercare di contrastare ed equilibrare la sua instabilità affinché, portata dal vento, non si diffonda nel resto della casa.

Il Vastu, si occupa dell'edificare in tutti i suoi aspetti, dalla scelta dei materiali al proporzionamento, dagli atti rituali che accompagnano la costruzione al corretto comportamento dell'architetto che la conduce.

Questa è un'esposizione molto breve, sommaria e assolutamente incompleta, della saggezza contenuta in quest'antica saggezza indiana che, come l'ayurveda, si occupa del benessere dell'uomo in una prospettiva olistica, considerandolo parte di un universo di cui egli è espressione e di cui deve seguire ritmi e, appunto, orientamenti.



Joytinat

Associazione Culturale Rimedi Alternativi

MODULO DI ADESIONE

Il tesseramento ha validità annuale

Questa Associazione è stata creata per portare avanti la cultura Vedica: Medicina Ayurvedica, Yoga, Meditazione, Filosofia di Vita, Abyangam (Massaggio Ayurvedico), Alimentazione, Nidan.

L'Associazione Joytinat ti offre la possibilità di usufruire dei seguenti servizi:

- NYM Meditazione
- Acquisto di prodotti ayurvedici naturali-originali
- L'invio del nostro Giornale periodicamente
- Corsi di Medicina ayurvedica, Panchanga Yoga, Abyangam, Yoga Insegnante

NOME:	_____																		
COGNOME:	_____																		
CODICE FISCALE:	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
VIA:	_____																		
CITTÀ:	_____																		
CAP:	_____																		
PROV:	_____																		
TELEFONO:	_____																		
E-MAIL:	_____																		
DATA DI NASCITA:	_____																		
LUOGO DI NASCITA:	_____																		
STATO CIVILE:	_____																		
PROFESSIONE:	_____																		
DATA:	_____																		
FIRMA:	_____																		

QUOTA ASSOCIATIVA: 100 €

Effettuare il versamento su **c/c 14090161** Intestato a **Joythimayananda Karupiah Swami**
Via Balbi 33/29 - 16126 Genova (causale: Iscrizione Associazione).

Compilare ed inviare in busta chiusa, oppure consegnare direttamente a:

Joytinat - Via Balbi 33/29 - 16126 Genova

Tel/Fax 010. 2758507 www.joytinat.it info@joytinat.it

Accludendo una fotocopia della ricevuta di versamento

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 con l'Associazione Culturale Joytinat ed a scopo promozionale, per operazioni di mailing e marketing.

Compilando il modulo l'associato dichiara di essere a conoscenza dello Statuto e dei regolamenti dell'Associazione Culturale Joytinat.

Aderisco all'iniziativa di stipulare una polizza assicurativa che copra ogni genere di infortunio professionale che possa capitare durante il mio esercizio dell'attività di Abyangam, Yoga, Yoga Terapia, Ayurveda, compresi danni a terzi causati da massaggio, manipolazione ed applicazioni eseguiti utilizzando oli, creme, polveri o erbe, e che copra me e detti terzi da infortuni avvenuti nel luogo ove sono ricevuti i trattamenti, sia esso la sede dell'associazione o qualsiasi altra sede.

Corso professionale di
ABYANGAM
MASSAGGIO AYURVEDICO



OPERATORE DI BASE
 Le manualità e i trattamenti
 della disciplina olistica indiana

Corso di 200 ore
 secondo gli insegnamenti del Vaidya Maestro
Swami Joythimayananda

International College of Ayurveda
 Scuola riconosciuta per la formazione in Ayurveda
 dall'Università di Pune, Facoltà di Ayurveda

Informazioni e prenotazioni:
JOYTINAT

Centro Yoga e Ayurveda
 Via Balbi 33/29 - 16126 - Genova
 info@joytinat.it - joytinat@libero.it

La scuola Joytinat da oltre 15 anni diffonde in Italia la cultura Yoga e Ayurveda ed il massaggio indiano per riequilibrare corpo, mente e anima.

La scuola Joytinat organizza corsi di specializzazione sulle tecniche e i trattamenti del massaggio ayurvedico e della disciplina Ayurveda. Agli allievi che desiderano operare professionalmente consigliamo di integrare la preparazione con il corso di "Anatomia e Fisiologia" occidentale, tenuto da medici e istruttori del Centro Joytinat.

DATE DEI CORSI 2003 / 2004

SEDE DI GENOVA

gruppo autunno

- 1 3 - 6 ottobre
- 2 14 - 17 novembre
- 3 12 - 15 dicembre
- 4 16 - 19 gennaio

gruppo primavera

- 1 19 - 22 marzo
- 2 2 - 5 aprile
- 3 21 - 24 maggio
- 4 25 - 28 giugno

gruppo week-end

- 1 4 - 5 ottobre
- 2 15 - 16 novembre
- 3 13 - 14 dicembre
- 4 17 - 18 gennaio
- 5 20 - 21 marzo
- 6 3 - 4 aprile
- 7 22 - 23 maggio
- 8 26 - 27 giugno

Il Massaggio Ayurvedico

Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo.

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. È 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.

Abyangam nel prendersi cura del corpo agisce sugli strati più profondi dell'anima, e permette di raggiungere il benessere eterno.

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.

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

VATA, PITA, KAPA ABYANGAM: correggono lo squilibrio dei *Dosha* e migliorano il sistema nervoso e circolatorio. Comprendono il massaggio arterioso e venoso, e la manipolazione sulle articolazioni.

OTHADAM: consiste nel tamponare il corpo o una zona interessata con erbe calde. Allevia i disturbi reumatici e scioglie le tensioni accumulate.

SIRO DHARA: trattamento mirato a riequilibrare il sistema nervoso; prevede un lento scorrere a filo di olio medicato tiepido sulla fronte.

STRUTTURA DEL CORSO:

• **Duecento** ore complessive di corso (suddivise tra lezioni, approfondimenti, preparazione della tesi, ed esame).

• **Incontri settimanali, mensili o bimestrali** per soddisfare le diverse esigenze degli allievi. Ogni incontro comprende una parte teorica ed una pratica, che sviluppano ed approfondiscono le materie del programma.

Al termine del corso, l'allievo dovrà presentare una tesina (su argomento concordato con i docenti) e sostenere l'esame finale per ottenere l'**attestato di partecipazione Abyangam**.

Il costo del corso completo è di 1850 € + IVA, comprensivo di libro di testo e materiale per pratica in aula, iscrizione, assicurazione, rilascio del diploma.



JOYTINAT

SCUOLA PROFESSIONALE
secondo gli insegnamenti del Vaidya
Maestro

Swami Joythimayananda

CORSO PER DIPLOMA IN TERAPISTA AYURVEDICO (NIDAN + CIKITSA)

**Le manualità e i trattamenti
della disciplina ayurvedica**



Corso di 600 ore in tre anni

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

1° anno: Abyangam, 200 ore

2°/3° anno: Nidan - Chikitsa, 400 ore

DATE DEI CORSI 2003 / 2004

SEDE: GENOVA

1° anno	1°	17 - 20 ottobre
	2°	28 novembre - 1 dicembre
	3°	27 febbraio - 1 marzo
	4°	21 - 24 maggio
2° anno	1°	26 - 29 settembre
	2°	7 - 10 novembre
	3°	20 - 23 febbraio
	4°	14 - 17 maggio

Joytinat,

International College of Ayurveda
Scuola riconosciuta dall'Università di Pune, Facoltà
Ayurveda, per la formazione in Ayurveda

Obbiettivo del corso

Obbiettivo del corso è la formazione di Terapisti Ayurvedici professionali, che eserciteranno la propria attività secondo i 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 trattamenti coadiuvanti 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.

Piano di studi

2° e 3° anno

Lo studente dovrà approfondire:

- il mantenimento della vita sana.
- la cultura vedica, la filosofia e i principi ayurvedici.
- l'anatomia e la fisiologia Ayurvedica.
- La costituzione e l'alterazione di un individuo.
- La diagnosi Ayurvedica e i principi delle malattie.
- l'energia e i corpi sottili oltre il livello microscopico e macroscopico e il funzionamento biochimico.
- le proprietà e l'azione delle sostanze impiegate nei trattamenti, nell'Abyangam, rimedi ayurvedici ed alimentazione.
- l'uso dei preparati ayurvedici in cucina e nei vari trattamenti.
- la conoscenza di tecniche, trattamenti e rimedi culinari per correggere squilibri, disintossicazione, rilassamento, ringiovanimento.

Corso di Ayurveda**Maternità
(thaimai)****La cura della gestante
e del bambino
secondo l'ayurveda**Corso guidato da
Rajam Joythimayananda

27-28 marzo 2004



Corso aperto a chi (per pratica professionale o interesse personale) desidera apprendere la conoscenza e la cura dell'Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino. Nel corso del 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 madre e bambino. L'insegnamento comprende una parte teorica e una pratica.

PROGRAMMA

Sabato 27 marzo 2004: 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 28 marzo 2004: 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 e dopo la gravidanza (1 ora)
- Meditazione/Yoga Nidra (20 min.)

Costo del corso per i soci: 200 €. Costo del corso per i non associati: 250 €. La quota è comprensiva del libro di testo, "Thaimai" del Maestro Joythimayananda.

Il corso si svolgerà il 27 e 28 marzo 2004**Corso di Ayurveda****l'alimentazione e
la costituzione
(prakruti)
nell'ayurveda**

Insegnamento con "Metodo Scuola Jyotinat"

29-30 novembre 2003



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.

PROGRAMMA

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

Costo del corso per i soci: 200 €. Costo del corso per i non associati: 250 €.

**Il corso si svolgerà il
29 e 30 novembre 2003**

Corsi per Insegnanti Yoga e Yoga Terapisti

PANCHANGA YOGA

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

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

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

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

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

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

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

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

PROGRAMMA

1° - Hatha Yoga

Filosofia dello Yoga 1° livello

Funzionamento degli organi e dell'energia

Preparazione a padroneggiare il corpo, il respiro, la mente

Tecniche: Asana, Pranayama, Bandha, Mudra, Kriya

2° - Raja Yoga

Filosofia dello Yoga 2° livello

Come disciplinare la mente

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

3° - Bhakti Yoga

Filosofia dello Yoga 3° livello

Devozione, compassione e non violenza

Storia dei devoti

Tecniche: Pooja, Yaknya, Mantra

4° - Jnana Yoga

Filosofia dello Yoga 4° livello

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

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

5° - Karma Yoga

Filosofia dello Yoga 5° livello

Sacrificio e servizio

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

MEDITAZIONE

Joytinat propone la meditazione, uno strumento che permette all'individuo di accrescere le proprie qualità spirituali. Impariamo a programmare la nostra mente. Lasciamo fluire la nostra energia vitale verso Dio. È un cammino da seguire sinceramente, è una guida sicura per affrontare il percorso della vita in modo profondo. Meditando ritroviamo la gioia e la pace che sono il segreto nascosto dell'anima.

I Seminari residenziali della Scuola Joytinat

digiuno

22-25 aprile 2004

Per il benessere

Per ringiovanire corpo, mente e anima

Per controllare il peso

Per prevenire le malattie

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. Digiunare è una 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 stesso.

abyangam

4-11 luglio 2004

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

Il corso è riservato agli allievi diplomati in Abyangam presso la scuola Joytinat, e consiste nella **pratica** quotidiana del massaggio ayurvedico, in particolare: Muri-abyangam per sciogliere tensioni 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 del sistema immunitario.

panchakarma e rasayana

26 aprile-1 maggio 2004 ; 11-18 luglio 2004

Trattamento di disintossicazione e ringiovanimento secondo le indicazioni della medicina ayurveda

Ognuno di noi dovrebbe effettuare un trattamento di disintossicazione almeno una volta l'anno. Grazie ai trattamenti ayurvedici si rallenta l'invecchiamento, migliora la memoria, le cellule ringiovaniscono, inizia il processo di autoguarigione.

L'olio caldo con il massaggio profondo o leggero scioglie le tensioni muscolari, penetra attraverso la pelle nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione delle cellule sane a quelle malate, favorisce lo scioglimento delle tossine veicolandole verso l'intestino da cui saranno espulse. Il massaggio e la pulizia dell'apparato digerente favoriscono i movimenti dell'intestino, lo liberano dalle tossine e migliorano il metabolismo, dando nuova vitalità al corpo. Un corpo e una mente purificati dalle tossine garantiscono il mantenimento dell'armonia corpo-spirito, la longevità e la serenità.

panchanga yoga

18-25 luglio 2004

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 gli allievi avranno la possibilità di avvicinarsi allo Yoga a livello filosofico e pratico, ed apprenderanno le cinque più importanti tecniche di meditazione.

Al termine del corso l'allievo saprà individuare la tecnica più adatta alla propria costituzione psicofisica e potrà applicare nella vita quotidiana i principi di Yoga-Terapia per il benessere e la salute personale.

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.

La sede dei corsi è l'Hotel "Oasi di San Nicola" di Pesaro (Tel. 0721/50849)
Informazioni e iscrizioni: Joytinat, Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA. Tel-Fax 010/2758507
e-mail: info@joytinat.it



Ashram Joytinat

Il luogo per essere uniti con pace, armonia e gioia.

La scuola di formazione di Ayurveda, Yoga, Meditazione.

Il centro di ricerca per cura naturale.

Cos'è l'Ashram Joytinat?

Un modello di vita ecologico e spirituale.

È possibile: apprendimento (brahmacharia), esperimento (grahast), insegnamento (vanaprast), distacco (sanyasa).

L'Ashram Joytinat si trova nel cuore della campagna marchigiana, in una zona collinare chiamata Corinaldo a 18 Km da Senigallia, in provincia di Ancona. L'Ashram sorge in un contesto naturale di rara bellezza ed integrità, un terreno di sei ettari con olivi e vigneti circondato da querce e arricchito dall'energia trasmessa da un laghetto nei pressi della casa colonica.

L'Ashram Joytinat diventerà una sede internazionale per la ricerca di cura naturale di anima, mente e corpo. Nei terreni dell'Ashram verranno coltivate piante medicinali Ayurvediche.

Si pratica terapia naturale e consulenza alimentare ed ambientale. Si seguono diete biologiche.

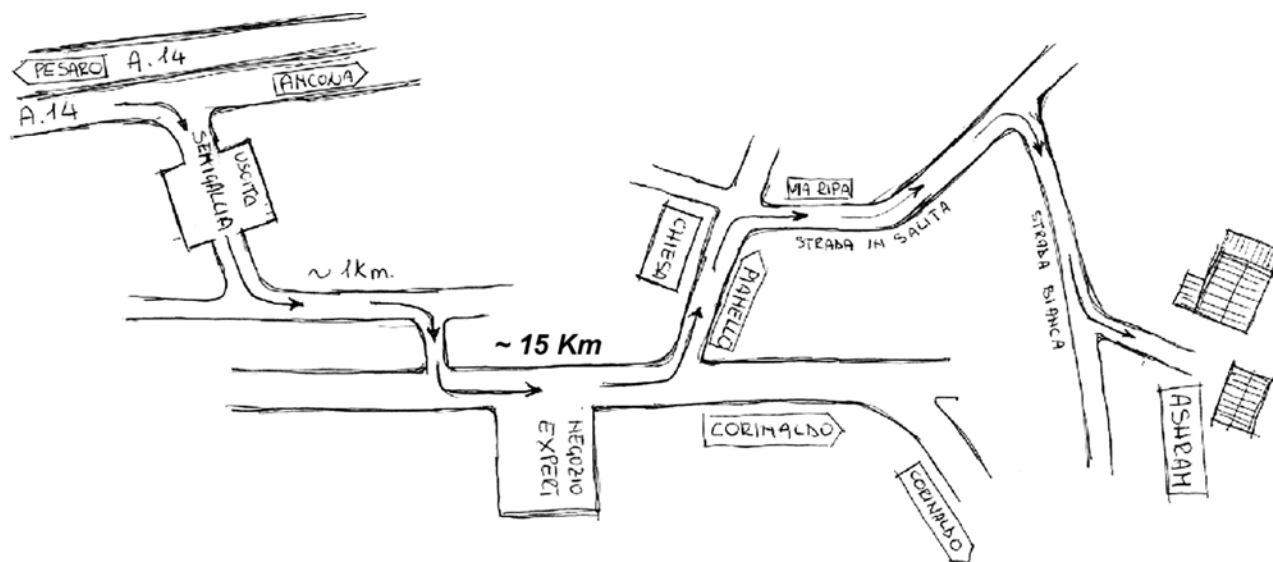
Sono benvenuti gli interessati a svolgere volontariato:

si lavora quattro ore, si praticano quattro ore di spiritualità, quattro ore di comunità e quattro ore di libertà, e otto ore di sonno.



Come arrivare all'ashram

In auto: Autostrada A14, uscita al casello di Senigallia, seguire direzione per Arcevia, poi le indicazioni per Corinaldo. Dopo 16 Km, superato il negozio "Expert", svoltare a sinistra verso Pianello, e dopo un Km svoltare a destra in Via Ripa. L'Ashram è al numero 24.



In treno: Scendere alla stazione di Senigallia, e prendere l'autobus della linea Bucci. Scendere a Corinaldo, fermata Cantina (superato il paese). Dopo due Km a piedi si arriva all'ashram, altrimenti telefonare al numero 071/679032 per farsi venire a prendere. Si prega di avvisare prima di arrivare.

Servizio autobus da Senigallia FS

La durata del tragitto è di circa 25 minuti

PARTENZE DA SENIGALLIA	PARTENZE DA CORINALDO
6.45	6.10
7.50	6.40
11.30	7.10
12.40	9.00
13.45	12.45
14.35	13.05
16.50	14.00
18.00	14.25
19.10	15.45
	18.15
	19.15

AUTOLINEE BUCCI SENIGALLIA

Tel 071 - 7922737 Senigallia

IL SERVIZIO DI TRASPORTO NON VIENE EFFETTUATO LA DOMENICA



Joytinat centro yoga ayurveda

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

web: 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, e "Nat" che significa picco della montagna, "luce del picco della montagna". Gli scopi del Centro sono Vivere meglio e Volere bene. È aperto a tutti ed 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
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
Torino	Ricardo Caron, Via Boston 12 – Tel 011/3294924
Belluno	Giovanni Dal Pont, Piazza San G. Bosco 19 – Tel 0437/32670
Palermo	Joytinat, Via di Pantelleria 37 B – Tel 091/6884266
Sondrio	Joytinat, Graziella Romania, Via Vanoni 78B – Tel 0342/513198
Spagna	Antar, C/ Provença 240 08008 Barcelona – Tel 0034/93/4530537
Svizzera	Walter Baroffio, Croix Federale 23-A, La Chaux de Fonds – Tel 0041/32/9659737

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 altro argomento connesso con gli insegnamenti offerti dal Centro Joytinat, contattateci. Lavoreremo insieme per realizzare il Vostro progetto Joytinat, fornendovi 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; prodotti ayurvedici.

OPERATORI DELLA SALUTE – 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'Albo Operatori di Abyangam della Scuola Joytinat, è necessario possedere un diploma di Abyangam rilasciato dalla Scuola Joytinat, essere Assicurati come Operatori di Abyangam, partecipare regolarmente all'aggiornamento tenuto dalla Scuola Joytinat e seguire sinceramente la tradizione Ayurvedica. Coloro che non adempiranno a queste prescrizioni verranno rimossi dall'Albo degli Operatori Abyangam della Scuola Joytinat.

ALESSANDRIA	- Silvio Antonellini, Via Sclavo 22 – Tel 0131/325402 - Stefania Martorella, Via Piero Isola, Novi Ligure (AL) – Tel 339/5374118 - Valeria Taschieri, Via San Massimo 28, Valenza (AL) – Tel 0131/950993
ANCONA	- Enrica Dini, Via Nazario Sauro 2 – 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 (BG) – Tel 035/591662 - Maria Grazia Maffioletti, Via Marco Polo 8, Verdellino (BG) – Tel 347/2286140 - Raffaella Dotti Via Caravaggio 1, Zanica (BG) – Tel 035/670221
BRESCIA	- Elena Barbieri, Via F. Filzi 128 – Tel 030/348185 ; 338/3472572 - Vincenzo Iacona, Via F. Filzi 128 – Tel 030/390985
BOLZANO	- Pier Gunter Leone, Via Palermo 30 – Tel. 349/1862030
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
CHIETI	- Fausta La Rovere, Via P. Saraceni 12 – Tel 0871/403099 - Rosmunda D'Amico, Via S. Salvatore 3/15 – Tel 347/5706811
COMO	- Carla Lamperti, Via Roma 2, Tavernerio (CO) – Tel 031/421179 - Marta Vidoni, Via Borgovico 177 – Tel 031/570309 - Miriam Zonta, Via Garibaldi 25, Montano Lucino (CO) – Tel 031/470541
CUNEO	- Ass. Cult. "Le Sette Armonie", Corso Statuto 7, Mondovì (CN) – Tel 338/2584545 - Patrizia Mancano, Via Chiri 30 – Tel 0171/411813 - Simonetta Niello, Via al Campo Sportivo 14, Ceva (CN) – Tel 0174/701025
FORLÌ	- Stefania Giaccaglia, Loc. Gualderin 56, Bagno di Romagna (FC) – Tel 333/4756005
GENOVA	- Amedeo Baldari, Piazza Manzoni 9/5 – Tel 348/3831000 - Andrea berlingerì, Corso Carbonara 1/1 – Tel 010/2512792 - Andrea Del Ponte, Via Bellucci 16/1 – Tel 010/2512526 - Annalisa Buscagli, Passo Chiappeto 15 – Tel 347/9119209 - Antonella Crisci, Via Villini Negrone 10/34 – Tel 010/6980224 - Federica Micucci, Via Traverso 7/8 – Tel 010/8368946 ; 328/9431903 - Francesca Pastorino, Via S. Lorenzo 26, S. Margherita Ligure (GE) – Tel 0185/285745 - Gino Coletta, Via Alizeri 12-14r – Tel 010/2758575 - Giorgio Garifo, Via Aurelia 5/3 – Tel 010/3724310 - Maria Carla Gioito Veronese, Via S. Luca 4/17B – Tel 010/2473951 - Michela Giocondo, Via Beretta 5/12 – Tel 010/3773288 - Niccolò Crosa di Vergagni, Via Maragliano 10/8 – Tel 010/542874 - Nicola Perri, Via Gaeta 65/10 – Tel 328/4893576 - 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 - Stefan Griesmeyer, Via D. Chiossone 6/1 – Tel 010/2471760 - Stefania Fornaciari, Via Rio Fontanino 6 – Tel 010/3723125

- GORIZIA - Anna Grusolin, Via Grado 15 – Tel 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 (IM) – Tel 0183/52789
 - Rita Ultimare, Via Garibaldi 29, Chiusavecchia (IM) – Tel 0183/52715
- LA SPEZIA - Dr. Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106 – Tel 0187/934730 ; 348/2613168
 - Linda Neri, Via Roma 16, Bolano (SP) – Tel 0187/932651 ; 328/3890307
 - Roberta Frau, Via Sabotino 67, Groppo (SP) – Tel 0368/3444852
- LECCO - Maria Teresa Tonelli, Via Lariana 17 A, Colle Brianza (LC) – Tel 039/9260305
 - Daniela Siniscalchi, Via Foscolo 11, Casatenovo (LC) – Tel 348/5238029
- LIVORNO - Anna Maria Pecchia, Via Della Pace 32, Venturina (LI) – Tel 0565/852019
 - Damiano Ghisolfi, Loc. Penelli Rotondo, Piombino (LI) – Tel 328/2938297
 - Patrizia Osimani, Via degli Scarronzoni 1 – Tel 0586/505832
 - Simone Pellegrino, Via Polledrina, Venturina (LI) – Tel 0565/853572 ; 347/3657605
- LODI - Barbara Cipolla, Via Panavicino 48, Codogno (LO) – Tel 0377/430899
- LUCCA - Ambra Da Prato, Via P. Tabarrani 82, Camaione (LU) – Tel 0584/981277
- MILANO - Alma Damanis Del Nero, Via Nuvolari 12/73, Arese (MI) – Tel 02/93588025
 - Barbara Asparces, Via Giulio Carcano 24 – Tel 02/8438020
 - Chiara Corbetta, Via Pietro Marunelli 18, Lentate (MI) – Tel 0362/993496 ; 339/4830455
 - Cristina D'Alessandro, Via G. Govone 28 – Tel 02/3315797
 - Donata Arena, Via San Senatore 10 – Tel 02/72080070
 - 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 – Tel 02/55603225
 - Giovanna Brivittello, Via Forze Armate 40 – Tel 02/48704040
 - Giuliana Bertolasi, Via Martiri Oscuri – Tel 02/26111019
 - Kamadevi Rapisarda, Via Toscanelli 1/A – Tel 02/2565314
 - Luca Giampà, Via Quasimodo 8, San Giuliano Milanese (MI) – Tel 347/2720537
 - Maria Fusi, Via Cadorna 4, Ceriano L.tto (MI) – Tel 02/96460717
 - 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 – Tel 02/4525893 ; 347/0010742
 - Pietro Carrozzini, Via Pacinotti 23/A, Monza (MI) – Tel 039/2001923
 - Renato Garavaglia, Via P. Gemelli 5, Mesero (MI) – Tel 02/9787482
 - Silvana Minniti, c/o "Galatea", Via Re Umberto 6°, Lainate (MI) – Tel 02/9373623
- NAPOLI - Antonio Laezza, Via Francesco Gaeta 31 – Tel 338/5618925
 - Anna Barbato, Via Fondo della Rocca 14, Pompei (NA) – Tel 081/8501803
 - Centro Arcobaleno Fiammeggiante, Vico San Pietro a Maiella 6 – Tel 081/455026
 - Flora Rusciano, Via Campegnia 76 – Tel 081/5934952
 - Gennaro Variale Via Arrenaccia 248 – Tel 081/7515180
 - Immacolata De Bellis, Via Piedigrotta 34 – Tel 081/666683
 - Francesco De Martino, Vico Cantinelle 4, Anacapri (NA) – Tel 081/8372598
 - Maria Rosa Damiano, Via Cuma 29, Torre del Greco (NA) – Tel 33/3699022
 - Rosaria Muro, Viale A. Gramsci 11 – Tel 081/2488385
 - Rosaria Raineri, Via Stanziale 40 – Tel 338/5977206
- NOVARA - Marina Genzini, Via De Gasperi 17, Arona (NO) – Tel 0322/240311
 - Renato Muscarà, Via Pertini, Arona (NO) – 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 Scordia 13 – Tel 091/533406
 - Khadija Mistretta, Via Tetrarca 44
 - Sara Cataldo, Via Meli 20 – Tel 338/7446426
 - Teresa Troia, Via Vanni Pucci 1B – Tel 338/0410543
 - Valentina Montes, Via Scordia 13 – Tel 091/532461

- PARMA - Anna Maria Azzi, Via G. Puccini 4, Sorbolo (PR) – Tel 0521/697402
- PAVIA - Maria D'Amico, Via Raffaello 12, Vigevano (PV) – Tel 0381/690435
 - Maria Grazia Clerici, Via dei Mille 195 – Tel 340/2526746
 - Elena Budria, Via IV Novembre 83, Vidigulfo (PV) – Tel 0382/69150 ; 347/1149486
- PERUGIA - Kuldeepak Settembre Kathait, Piazza di Marte 6, Todi (PG) – Tel 335/6196755
- PIACENZA - Carmen Tosto, Via Quartazzola 102 – Tel 0523/779418
- REGGIO EMILIA - Camilla Corradini, Viale Risorgimento 76, Arceto (RE) – Tel 0522/284118
 - Raffaele Franceschini, Via Aspromonte 30, Cavriago (RE) – 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 (RM) – Tel 338/9611840
- SALERNO - Filomena Marino, Via Prol. Marconi 90, Cava de' Tirreni (SA) – Tel 349/802657
- SAVONA - Daniela Ferrari, Via Santa Caterina 10, Villanova d'Albenga (SV) – Tel 339/1041824
- SONDRIO - Graziella Romania, Via Vanoni 78B – Tel 0342/513198
 - Luciano Villa, Via Vanoni 78 B – Tel 0342/513198
- TORINO - Riccardo Caron, Via Boston 12 – Tel 011/3294924
 - Clelia Cicerale, Via Cibrario 97 – Tel 011/758897
- TRENTO - Daniele Campestrin, Fraz. Campestrini, Torcegno (TN) - Tel 368/7628591
 - Lorena Micheli, Fraz. Maiano 1, Cles (TN) – Tel 0463/422970
- TREVISO - Vanessa Gallinaro, Via Montello 18, Montebelluna (TV) – Tel 0423/614206
- TRIESTE - Anna Rocco, Via C. Rossi 14/5 – Tel 040/830640
 - Antonio Contini, Via Madonnina 3
 - Arianna Kosmac, Viale XX Settembre 93 – Tel 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, Loc. Crogole 1, S. Dorlingo della Valle (TS)
 - Gina Maria Visotto, Via Lonza 2 – Tel 040/394971
 - Loretta Verregnassi, Via Mantegna 4 – Tel 040/942783
 - Luana Dreas, Scala dell'Erica 24 – Tel 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 040/416701
 - 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 (VA) – Tel 0332/744619
 - Angelo Carella, Corso Italia 29 – Tel 0331/622532 ; 338/7419785
- VENEZIA - Giovanna Del Bon, Dorsoduro 2615 – Tel 041/2410962
- VERONA - Giovanna Failoni, Via Calderara, 4. – Tel 045/572949
- VICENZA - Dusolina Garlatti, Via Pergoletta 266 – 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 (VI) – Tel 0445/521094
 - Paola Zordan, Via Libertà 41, Piovene Rocchette (VI) – Tel 0445/650035
- SVIZZERA - Antonella Bongarzone, Breitfeldstrasse 54, Bernach – Tel 0041/31/3320662
 - Giorgio Migani, Via Fusoni 5, Lugano – Tel 091/9226550
 - Walter Baroffio, Croix Federale 23A, La Chaux De Fonds – Tel 0041/32/9659737
- SPAGNA - Anna Moran Molins, Po. Compte d'Epoca 22, Terrassa – Tel 0034/656312529
 - Carmen Allende, Plaza Real 10, Barcelona – Tel 0034/609883703
 - Maria Teresa Matas, Via Canonge Rodo 55, Terrassa – Tel 0034/ 937332117



Elenco degli esaminandi

Scuola Joytinat 2003

Abyangam

Alessandro Puccio
Angela Martinelli
Annalisa Serlini
Carmelo Percipalle
Cinzia Calicchio
Cristina Giulivo
Daniela Fanton
Debora Vigni
De Pietri Tonello Clara
Domenica Fiorenza
Elio Maria Subini
Elvira Corapi
Erika Fabbris
Ezio Saccoccia
Fabiola Restelli
Federica Micucci
Fiandaca Andrea (Raidas)
Flavia Agugliaro
Francesca Margaglio
Francesca Santagata
Giuliana Bonetta
Giuseppe Verdicchio

Giuseppina Baiunco
Grazia Tortelli
Liliana Bonincontri
Lisetta Tosi
Lorella Donello
Luca Airagui
Lucia Gnechchi
Luigi Gloria
Marco Massignan
Maria Motta
Manuela Zito
Marina Tucciarone
Maria Pia Riserbato
Marino Gardin
Maristella Pietroboni
Massimo Ruggieri
Michela Dimini
Moiria Bigicchi
Monica Pallone
Monica Bonafede
Nicolò Crosa di Vergagni

Orazio Stucchi
Orietta Benatti
Palmira Ardu Paola Buffa
Paola Levendale
Paola Schiavon
Porzia Mesto
Raffaele Franceschini
Roberto Mandrà
Sara Bio
Sara Furnell
Simona de Robertis
Simone Andolina
Silva Rocco
Silvia Marangoni
Sonia Di Dio
Tatiana Fraganan
Vilma Bolinas
Virginie Debru
Viviana Starez

~~~~~

### Nidan

#### 2° anno

Dusolina Garlatti  
Fabio Basalisco  
Gina Visotto  
Giovanni Dal Pont  
Maria Grazia Maffioletti  
Maria Teresa Tonelli  
Marina Genzini Angeli  
Marina Togni  
Serenella Fiegl  
Sirio Cannarella

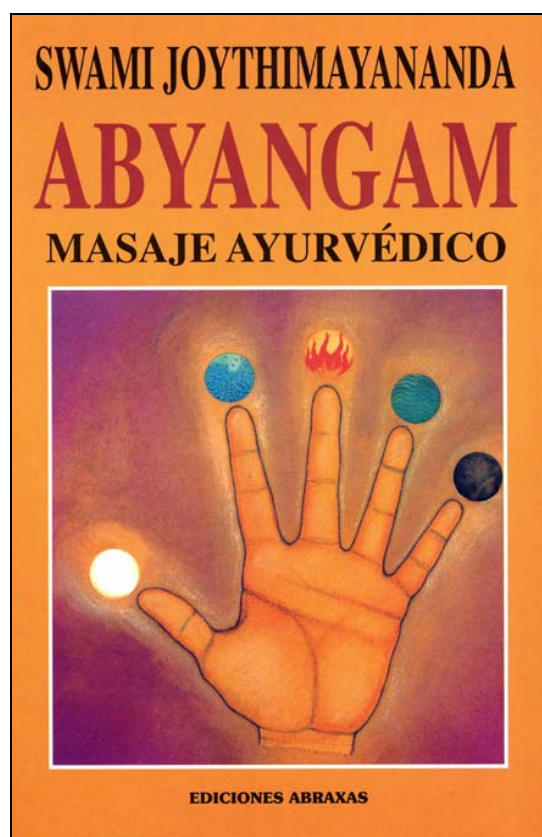
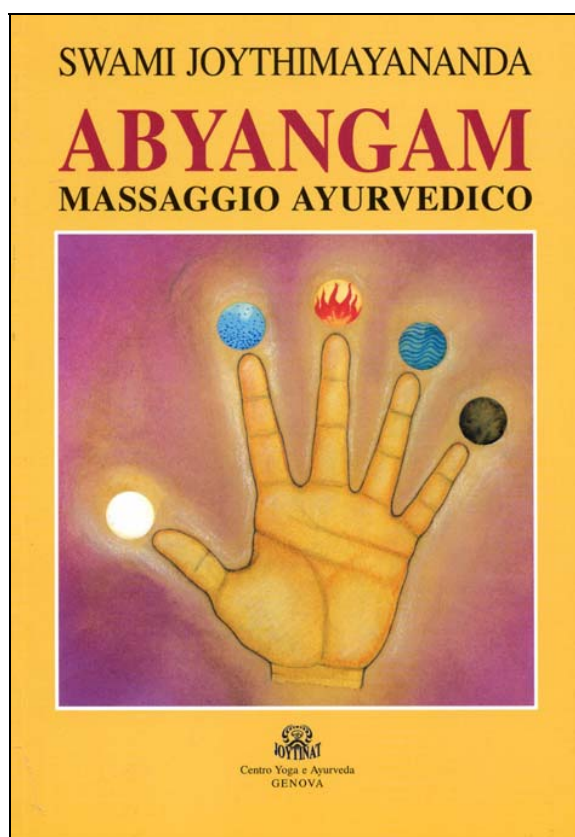
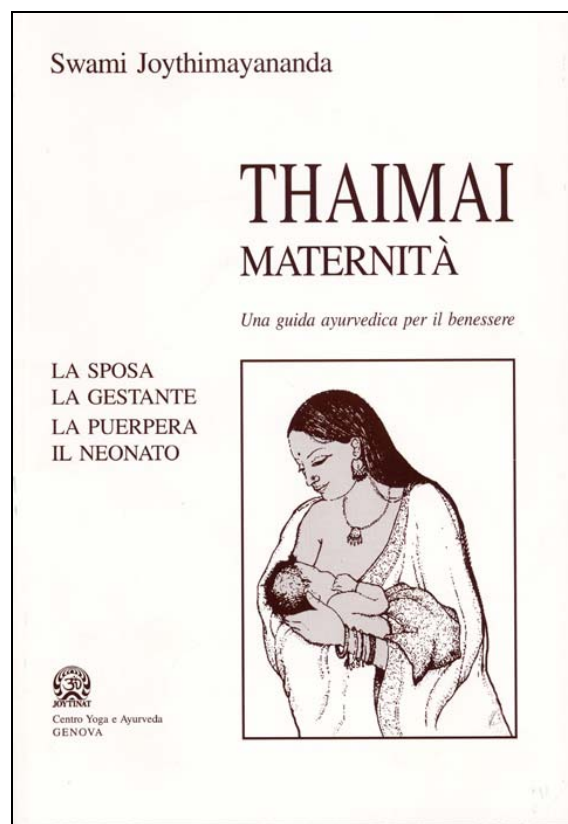
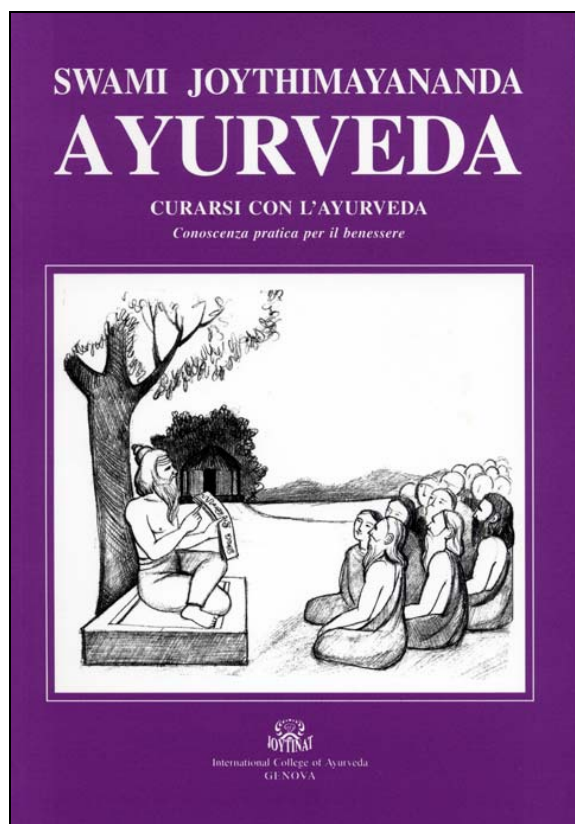
#### 1° anno

Ambra Da Patro  
Anna Maria Pecchia Rodolfo  
Rebora  
Anna Rocco  
Carmen Allende  
Cristiana Simoni  
Filomena Marino  
Francesca Pastorino  
Giovanna Failoni  
Maria Cimento

Paola Montanari  
Patrizia Macagno  
Tiziana Roselli



## I libri del Maestro Swami Joythimayanda



# I CORSI 2003-2004

Presentazione dei Corsi: Sabato 27 settembre  
alle ore 17.30 presso la sede di Genova

## Corso di ABYANGAM – Massaggio Ayurvedico

### SEDE DI GENOVA

#### gruppo autunno

- 1° 3 - 6 ottobre
- 2° 14 - 17 novembre
- 3° 12 - 15 dicembre
- 4° 16 - 19 gennaio

#### gruppo primavera

- 1° 19 - 22 marzo
- 2° 2 - 5 aprile
- 3° 21 - 24 maggio
- 4° 25 - 28 giugno

#### gruppo week-end

- 1° 4 - 5 ottobre
- 2° 15 - 16 novembre
- 3° 13 - 14 dicembre
- 4° 17 - 18 gennaio
- 5° 20 - 21 marzo
- 6° 3 - 4 aprile
- 7° 22 - 23 maggio
- 8° 26 - 27 giugno

### SEDE DI MILANO

#### gruppo week-end

- 1° 25 - 26 ottobre
- 2° 15 - 16 novembre
- 3° 13 - 14 dicembre
- 4° 17 - 18 gennaio
- 5° 28 - 29 febbraio
- 6° 20 - 21 marzo
- 7° 3 - 4 aprile
- 8° 22 - 23 maggio

### SEDE DI LUGANO

#### gruppo week-end

- 1° 11 - 12 ottobre
- 2° 6 - 7 dicembre
- 3° 10 - 13 gennaio
- 4° 21 - 22 febbraio
- 5° 27 - 28 marzo
- 6° 17 - 18 aprile
- 7° 22 - 23 maggio
- 8° 5 - 6 giugno

### SEDE DI BARCELLONA

- 1° 3 - 6 ottobre
- 2° 13 - 16 febbraio
- 3° 12 - 15 marzo
- 4° 18 - 21 giugno

### SEDE DI NAPOLI

- 1° 22 - 24 novembre
- 2° 24 - 26 gennaio
- 3° 7 - 9 febbraio
- 4° 13 - 15 marzo
- 5° 1 - 3 maggio
- 6° 4 - 6 giugno

### SEDE DI TRIESTE

- 1° 22 - 23 novembre
- 2° 12 - 13 giugno

### SEDE DI TORINO

- 1° 15 - 16 novembre
- 2° 10 - 11 aprile
- 3° 8 - 9 maggio
- 4° 26 - 27 giugno

**Esame 10 SETTEMBRE 2004**

## Corso di NIDAN

### SEDE DI GENOVA

- |         |    |                          |
|---------|----|--------------------------|
| Nydan   | 1° | 17 - 20 ottobre          |
| 1° anno | 2° | 28 novembre - 1 dicembre |
|         | 3° | 27 febbraio - 1 marzo    |
|         | 4° | 21 - 24 maggio           |

- |         |    |                   |
|---------|----|-------------------|
| Nydan   | 1° | 26 - 29 settembre |
| 2° anno | 2° | 7 - 10 novembre   |
|         | 3° | 20 - 23 febbraio  |
|         | 4° | 14 - 17 maggio    |

### SEDE DI BARCELLONA

- |         |    |                 |
|---------|----|-----------------|
| Nydan   | 1° | 10 - 13 ottobre |
| 1° anno | 2° | 9 - 12 gennaio  |
|         | 3° | 19 - 22 marzo   |
|         | 4° | 11 - 14 giugno  |

## Corso Yoga insegnante - ASHRAM

- |    |                       |
|----|-----------------------|
| 1° | 13 - 16 febbraio 2004 |
| 2° | 5 - 8 marzo 2004      |
| 3° | 9 - 12 aprile 2004    |
| 4° | 29 - 30 maggio 2004   |

## Seminari week-end - GENOVA

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| <b>Alimentazione</b> | 29 - 30 novembre   |
| <b>2003Maternità</b> | 27 - 28 marzo 2004 |

**Yoga (Belluno)** 13 - 14 marzo 2004

## Corsi primavera 2004

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| <b>Digiuno</b>     | 22 - 25 aprile 2004       |
| <b>Panchakarma</b> | 26 aprile - 1 maggio 2004 |

## Corsi estivi 2004

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| <b>Abyangam</b>       | 4 - 11 luglio 2004  |
| <b>Panchakarma</b>    | 11 - 18 luglio 2004 |
| <b>Panchanga Yoga</b> | 18 - 25 luglio 2004 |

## Conferenza internazionale

11 - 12 settembre 2004

## Conferenza Palermo

24,25,26,27 ottobre 2004

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; joytinat@libero.it