



Joytinat®

NUMERO – 15

GENNAIO 2004

Giornale Della Cultura Indiana

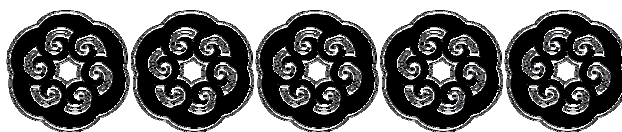
In questo numero
Convegno Internazionale
Tatvam - I Miti indiani
Brahmi - Kudakalpa
Panchamahabutha
Dizionario Sanscrito



Ha tutto chi comprende
che non c'è niente da
avere



VADO A CASA
un arduo percorso per
trovare il vuoto



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

Ricetta Ayurvedica

aswa amurtam

(Nettare di forza)

Ingredienti:

2 litri di latte
50 grammi di ghee gruta
400 grammi di zucchero di canna
50 grammi aswanganda podi

Esecuzione:

Ponete il latte in una pentola e aggiungete a freddo la polvere di aswaganda, portate il latte ad ebollizione ed aggiungere poi il ghee e lo zucchero di canna. Fate bollire il tutto per 15 minuti e servite caldo.





Joytinat

SOMMARIO

Ricetta Ayurvedica	2
Editoriale	3
Il Messaggio del Maestro: Tatvam	4
Convegno Internazionale Joytinat 2003	6
Verso la guarigione	11
I miti indiani	14
Panchamahabhuta	18
Medhya rasayana	22
Kaya Chikitsa	25
Piccolo dizionario di Sanscrito	26
Ascolto	29
Yoga	32
Sai tu	33
Corso Cucina	35
Modulo adesione a Joytinat	36
Corso professionale di Abyangam	37
Diploma di Terapista Ayurvedico	38
Corsi di maternità e alimentazione	39
Corso per insegnanti e terapisti Yoga	40
Seminari residenziali Scuola Joytinat	41
Ashram Joytinat	42
I Centri Joytinat in Italia e in Europa	43
Elenco degli Operatori Joytinat	44
Calendario dei Corsi 2004	48



Joytinat

Giornale della Cultura Indiana - Dicembre 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, gennaio 2004
Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

Editoriale

Un giorno un allievo si recò dal suo maestro e disse: "Io voglio fare un pellegrinaggio perché ho perso tutto e sono triste, non c'è pace e non c'è vita per me. Mi abbandono alla tua volontà, guidami tu."

Il maestro non rispose. L'allievo ripeté la domanda ma la risposta fu ancora silenzio.

Allora l'allievo ripeté la stessa cosa con voce arrabbiata. E il maestro rispose: "Per cortesia, ritorna domani alle quattro."

Alle quattro del giorno successivo l'allievo trovò il maestro in giardino che cercava qualcosa. Gli chiese: "Che cosa stai cercando? Hai perso qualcosa?" "Sì" rispose il maestro "sto cercando le chiavi di casa che ho perso".

Anche l'allievo cominciò a cercare le chiavi. Passò mezz'ora, poi un'ora, e, poiché si stava facendo buio, l'allievo iniziò a preoccuparsi.

"Swami, dove le hai perse esattamente? Abbiamo guardato dappertutto qui in giardino ma le tue chiavi non ci sono." Allora il maestro rispose: "Le ho perse dentro casa."

L'allievo si seccò molto perché per due ore avevano cercato le chiavi per niente. Adirato domandò: "Perché stai cercando le chiavi qui quando sai di averle perse dentro?"

Il maestro rispose: "Fuori c'è un bel sole, molta luce, aria fresca ed è più piacevole cercarle qui." L'allievo con voce affrettata disse: "Andiamo dentro e cerchiamo le chiavi."

Giunti sulla soglia di casa, trovarono la porta aperta con le chiavi nella toppa.

L'allievo disse: "La porta è aperta e le chiavi sono qui! In verità non hai mai perso le chiavi!"

Allora il maestro rispose: "Anche tu realmente non hai perso nulla. La ricchezza è dentro di te. Non cercarla fuori di te."

Tutto ciò che devi comprendere è che tu sei libero. Andare in pellegrinaggio è un piacere esterno. La prosperità è pronta, devi solo rendertene conto. - Maestro Joy

Il messaggio del Maestro

TATVAM

(Filosofia)

“La luce del sole a mezzanotte”



Il termine filosofia in greco significa letteralmente “amare la sapienza”. Invece gli indiani per indicare la

filosofia usano il termine TATVAM, che in Sanscrito significa letteralmente “verità/essere”. Lo studio dell’essere si chiama DARSHAN, che vuol dire “vedere la verità”. TAT significa “essere”, TUVAM “come me”. Quindi “la verità è come me”.

La filosofia o lo studio della verità nasce quando cominciamo a rispondere a questo tipo di domande: chi sono io, da dove vengo, perché sono nato, cosa sto facendo, qual è il mio compito, dove andrò alla fine, cos’è il mondo o l’universo e perché esiste il mondo.

Le risposte dei nostri antenati sono diventate la Filosofia che ora noi discutiamo a livello intellettuale.

Soprattutto in Occidente lo studio della Filosofia è diventato lo studio della storia della filosofia. Raramente possiamo incontrare applicazioni pratiche della Filosofia, come ad esempio vedere la luce del sole anche a mezzanotte.

In verità il sole c’è sempre, si può anche discutere del sole ma per vederlo lo spirito del sole deve essere nel presente. Parlare è facile, ma trovare un’applicazione...

In assenza di luce appare il buio. Quando c’è la luce il buio non c’è, ma c’è il sole...

Il buio rappresenta gli stati di confusione, sofferenza, disagio, dubbio.... In questo genere di situazioni si deve applicare la saggezza del silenzio, che dona la Luce e porta vicino alla Verità.

Ci sono 5 strumenti: **il silenzio, il sorriso con la parola: sto bene..., compiere i doveri, la percezione cosmica, la pratica dello yoga e dei massaggi** che si possono usare nella vita quotidiana per portare la luce nel buio.

SILENZIO

STO BENE

I DOVERI

PERCEZIONE COSMICA

YOGA E AYURVEDA

Questi strumenti vanno pensati come un pratica a cui dedicarsi tutti giorni per qualche minuto: sono Padartha, esisto sia a livello sottile, Suksma, sia a livello Stula, grossolano. Questi stati non possono essere divisi da me. Sono l’anima, sostengo intelligenza, pensieri, percezioni, le emozioni, energia e il corpo. Attraverso questi strumenti vivo, comprendo, diagnostico e curo me stesso e anche gli altri.

La mia forma sottile, Suksma, è veloce ma ne è difficile la sua applicazione, come nella pratica del silenzio per la mia anima, mente e intelligenza. Mentre la mia forma Stula, grossolana è lenta ma meno difficoltosa nella sua applicazione, nella pratica dello yoga e del massaggio del corpo.

Il **silenzio** è il primo strumento da applicare nella vita quotidiana, per me che rappresenta il Dio, anima cosmica e riferisce gli elementi di AKASHA, lo spazio. Faccio meditazione, ritiro spirituale. Sento la mia anima nel cuore che sostiene tutta la mia vita. Pertanto nel caso di “buio”, nella malattia e sofferenza, la mia cura in assoluto è l’unione senza attaccamento e il distacco senza separazione. **Così porto il sole nella mezzanotte.**

Nella vita quotidiana, nella gioia e nella sofferenza, applico la Filosofia e osservo il

silenzio, volontariamente, sorrido, provando un senso di pienezza e leggerezza. Osservando il silenzio supero gli stati di conflitto e pesantezza che accadono nella vita. Per me è giusto svuotare la mente e sperimentare il silenzio nella quotidianità. Così si può portare il sole anche nella mezzanotte.

Le parole o i pensieri sono il mio secondo strumento che applico nella vita quotidiana. Si riferiscono all'elemento VAYU, aria, mente, e consistono nel canto dei mantra: AHAM BRAHMASMI: "io sono la Verità o il Brahmma";

TATTUAMASI: "io sto come quello";

PUARNAMITA PURNAMATA: "io, questo e quello, sono pienezza".

Leggo i testi sacri, prego, parlo la filosofia. Dico a me stesso: "Sto bene, sorrido, questo periodo è bellissimo, sono soddisfatto, la vita è meravigliosa, grazie a Dio per questo dono".

Così porto il sole anche nella mezzanotte.

Nella vita quotidiana comunichiamo con migliaia di parole, però non sempre il linguaggio esprime realmente il nostro stato di "mendio", cioè la memoria della Verità. Molte volte, sia nelle situazioni positive che negative, si usano parole che non sono significative ma di bassa qualità, che ci allontanano dallo stato di "mendio". Non si deve mai dimenticare "mendio", anzi è necessario imparare a riconoscere questo stato di benessere puro nella quotidianità, esercitandoci nel percepire puramente attraverso le parole.

In ogni situazione il nostro compito consiste nel cercare di identificarci in almeno una di queste affermazioni. Se nell'immediato non stiamo bene ricordiamoci che possiamo lo stesso sorridere, possiamo almeno riconoscere che abbiamo un bel periodo; se anche questo non è avvenuto abbiamo però il diritto di provare soddisfazione nel momento. Inoltre abbiamo la possibilità di vedere la vita come meravigliosa. Se non riusciamo ad avere questa visione possiamo sempre ringraziare "Dio", per il bene e per il male. Così possiamo portare il sole anche nella notte.

Compiere i doveri con saggezza è il mio terzo strumento da applicare nella vita quotidiana, che rappresenta la propria intelligenza e si riferisce all'elemento AGNI, il fuoco.

Nella vita quotidiana seguo il Dharma, cioè i doveri, con chiarezza e contentezza verso la libertà eterna. Cerco di capire il mio vero dovere.

Mi chiedo: Chi sono io? Qual'è il mio ruolo nella vita? A cosa mi serve?

Alla fine si capirà: "fortificare noi stessi e non fare male agli altri" è la base dei doveri per tutti, per sempre.

Io affronto gli accadimenti come un Dovere, così riesco a trovare più facilmente la soddisfazione. Per me questa pratica è un lavoro interiore.

Mentre se mi avvicino agli accadimenti con desiderio mi accorgo che gli accadimenti non finiscono mai. Penso che chi gode i desideri è intrappolato, perché senza libertà. Mentre chi vive con distacco gode la libertà.

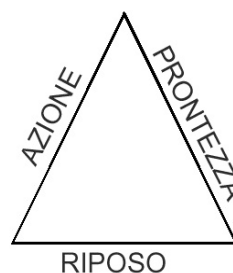
Così è presente il sole anche nella mezzanotte.

La pura percezione è il quarto strumento che applico nella vita quotidiana, rappresenta le proprie emozioni e si riferisce all'elemento JALA, l'acqua.

Trasformo le emozioni negative in gioia per me stesso e in compassione verso gli altri.

La pratica yoga e i massaggi sono il quinto strumento che applico nella vita quotidiana, rappresentano il corpo fisico e si riferiscono all'elemento PRITVI, la terra. Nella pratica lo applico nello Yoga regolare, nell'attenta alimentazione, nell'adeguato Panchakarma e nei frequenti massaggi.

Cerco di essere disponibile e pronto ad agire in ogni modo. Dopo un'azione mi rilasso come un'angelo e mi distacco per annullarmi. Così possiamo portare il sole nella mezzanotte.



Qualsiasi strumento di cura che adottiamo avrà la sua risonanza su tutti i 5 aspetti dell'individuo, sino ad arrivare all'anima. Ad es. un lavoro strutturale porta un cambio di energia e conseguentemente ad un cambio psichico ed emozionale sino ad arrivare all'anima per portare unione/equilibrio. Così puoi portare il sole nella mezzanotte.

Convegno Joytinat 2003 - Corinaldo (AN) 11-12 settembre

Alla Joytinat Natale arriva a settembre

“Questo è un grande avvenimento, dedico questa conferenza ai miei allievi. Voi siete la mia famiglia. Grazie alla mia grande famiglia Joytinat. Sento un risveglio di amore in me verso voi. La vostra benevolenza, la passione,



l'impegno e l'amore sostengono tutto l'universo, il mondo, voi e io. Voi siete come un anello di una collana d'oro: Joytinat è una collana d'oro. Ogni anello accompagna e costruisce la famiglia Joytinat. Voi siete il mio mondo Divino. La vita è una ricerca di nobile e sacro. Grazie per le piccole cose. Grazie per tutte le difficoltà. Voi siete le mie due mani. Fedeltà e Fiducia”. Così il maestro ha ricevuto tutti partecipanti con il suo modo semplice e umile:

Non c'era la neve né la legna nel camino, non c'erano il presepe e il panettone, ma lo stato d'animo nel quale mi sono sentita per tutta la durata del convegno era del tutto simile a quello nel quale mi trovo la giornata di Natale. Il Natale mi evoca sempre riunione di famiglia, occasione per vedere le persone amate, scambio di doni, voglia di fare festa, di raccontare e di ascoltare cosa è successo durante il tempo che non ci si è visti.

Sono state giornate così intense che non ho avuto modo di avere degli scambi con tutti quelli che avrei voluto.

Molti visi nuovi e molti visi amici hanno partecipato a questo convegno e sempre è stata presente con il cuore la nostra Carla, che dal primo convegno ha saputo portare con semplicità e onestà le sue esperienze, è stata un'azione veramente grande quella di dedicarle un'intera giornata, ringrazio di cuore il nostro Maestro a nome di tutte le persone che le sono vicine in questo momento.

Ho partecipato con molto interesse a tutti e cinque i congressi ed è molto stimolante vedere i progressi dell'organizzazione, da qualche parte si dice “nessuno nasce imparato”, e questa è proprio la prova che ogni volta possiamo migliorarci. Il banco di accoglienza, il pass, il pranzo, la prenotazione negli alberghi, tutto ha contribuito a farci sentire di appartenere alla famiglia Joytinat, una famiglia speciale il cui padre spirituale tiene così tanto a noi, che lavora per mesi perché la Casa sia accogliente e il nostro soggiorno sia lieto.

Sarà vero che tutto avviene per caso, ma io so che per la giornata di Natale tutte le donne della mia famiglia si attivano per giorni.

La giornata di Sabato si è presentata con un magnifico sole; io e le mie bellissime compagne di stanza l'abbiamo inaugurata con un Brhamma Shuddi rivolto verso un panorama incantevole. Dopo una bella colazione ci sentivamo pronte per dedicare tutta la nostra attenzione ad una giornata ricca di interventi.

La conferenza è stata inaugurata con un rito spirituale ed il canto del Mantra. I riti sono stati dedicati alla spiritualità, tutto ciò è naturale ma io provo ancora un senso di gratitudine tutte le volte che mi viene rammentato che Dio esiste e che fa parte della nostra vita quotidiana, e il fatto che sia presente durante un convegno di Ayurveda una volta mi pareva bizzarro, ora lo trovo importante.

Dopo la cerimonia di apertura, il dottor Gianni Calabretto, come anche gli anni precedenti, si è gentilmente prestato alla conduzione del convegno; si è unito a lui il Dottor Luciano Villa, e con la loro simpatia e professionalità hanno creato un senso di unione a tutto ciò che è stato presentato. Come gesto iniziale, sono stati introdotti tutti i



relatori:



Il primo ad esporre la propria relazione (**La prevenzione dei rischi degli operatori ayurvedici**) è stato il Dottor Luciano Villa, che ha esposto i rischi che comporta il nostro lavoro: Un grazie di cuore caro Luciano, spero solo che gli

operatori non si siano spaventati troppo, ma si sa che è meglio scegliere con consapevolezza.

Il Dottor Fabio Basilisco ci ha esposto una magnifica relazione che riguardava il rapporto corpo-mente secondo l'ayurveda (**Il potere della mente “Mano Bala”**). Non avendo bisogno dell'interprete la sua esposizione era chiara e veloce ma, sfortuna per noi, troppo veloce per permetterci di prendere appunti. I tempi, come sempre nei convegni, erano stati decisi in precedenza e compito ingrato del Dottor Calabretto è stato quello di farli rispettare. La sensazione in sala è stata quella di alzarsi da tavola senza aver finito di

mangiare, e ringraziamo il Dottor Basalisco per aver concesso la pubblicazione della sua relazione.



Il Professor P.H. Kulkarni, ospite d'onore, ha parlato di **Ayurvedic way of treatment**, ossia le differenti modalità di cure Ayurvediche.

Il Dottor Vd. Ashok Wali M.D. Ph. D. ha esposto la sua relazione:



"Panchamahabhuta theory in Dravyaguna Vigyan", la cui traduzione si può leggere a pagina 27.

Il Dottor Gianni Calabretto ci ha parlato delle motivazioni che sostengono la scelta della medicina alternativa (**Perché la medicina alternativa**).



Il Dr. Vijay Shankar Vasudev ci ha parlato di come vengono usati i metalli e i minerali nell'Ayurveda (**Review of use of metals and minerals in ayurveda**). È stato molto interessante, perché in Italia ci sono diverse regolamentazioni che limitano l'uso di molti metalli. È stato dimostrato, invece, come una corretta preparazione faccia perdere completamente la tossicità.

Il Maestro Swami Joythimayananda ci ha parlato del Neem, un albero che cresce in India. È un albero le cui parti hanno tutte proprietà curative. A proposito di questo albero, il Maestro ci ha raccontato una storiella molto significativa: Una mamma ha un figlio che vuole a tutti i costi recarsi in pellegrinaggio, la mamma è molto turbata, i pericoli sono tanti e quel figlio è il suo unico figlio. Dopo varie discussioni la madre acconsente purché il figlio le faccia una promessa. Il figlio le deve promettere di dormire sempre sotto una pianta di tamarindo, mentre quando è sulla via del ritorno deve dormire sotto una pianta di Neem. Il ragazzo, obbediente, dorme sempre sotto le piante di tamarindo e subito dopo si ammala. Il tamarindo, infatti, rilascia una sostanza che arreca pesantezza. Il ragazzo, perdendo il suo stato di salute, decide di tornare a casa. Memore della promessa fatta, incomincia a dormire sotto la pianta del Neem e subito guarisce. Essendo ormai vicino a casa, decide di tornare e la madre, così, raggiunge il suo scopo. Benché sia una sostanza molto potente, se ne possono prendere tre gocce tutte le mattine in acqua

calda come rasayana. È un ottimo purificatore del sangue. Il suo gusto è amaro. Il gusto amaro porta lontano ma allo stesso tempo avvicina.

Con queste gocce si può preparare una pasta che è ottima per curare le malattie della pelle.

Funziona molto bene anche per combattere le malattie del fegato come l'epatite.

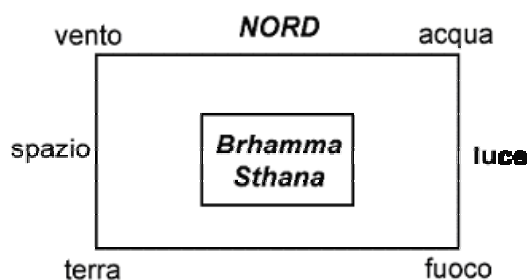
Si usa per combattere le infezioni in generale, quelle delle vie urinarie, quelle che insorgono dopo il parto, nel diabete e contro la febbre.

La maggior parte delle proprietà curative si trovano nella corteccia, un bastoncino ricavato dalla corteccia è ottimo come spazzolino.

L'accuratezza nel dosare il Neem è di fondamentale importanza, l'abuso di questa sostanza può portare alla sterilità e all'infertilità.



Dopo l'intervento del nostro Maestro, la Dottoressa Dusolina Garlatti ha presentato una ricerca sulla cistite recidivante e la relativa cura ayurvedica: **La cistite recidivante nella donna**. Era la prima volta che ai convegni internazionali Jyotinat un medico italiano portava i risultati di una ricerca, e questo grazie anche al sostegno del nostro Maestro. La ricerca nel nostro settore è di fondamentale importanza se vogliamo ottenere credibilità come medicina non convenzionale, e personalmente mi auguro che l'esperienza della Dottoressa Garlatti sia solo la prima di una lunga serie.



Il Maestro Swami Joythimayananda ci ha parlato del **Vastu**, l'antica scienza che si occupa dell'armonia dell'ambiente. Il Maestro ha introdotto la sua relazione parlando del rapporto tra lo spazio e l'uomo. I piedi devono essere ben piantati per terra e la testa deve essere rivolta verso il cielo.

Rivolgendoci verso Est dobbiamo lasciare entrare la luce, tenere aperto, ecco perché sarebbe opportuno posizionare una porta in questa direzione.

Al contrario, Ovest lascia andare e sparire nello spazio, Ovest è dominato dal Dio della pioggia. In questa posizione è opportuno mettere la camera degli studenti, poiché devono andare avanti, si mette anche il bagno per andare via.

Il Sud è la direzione della terra, qui si trova la stabilità: è opportuno posizionare una camera.

A Nord si trova il Dio della ricchezza e della salute, intesa anche come conoscenza. Questa è la direzione adatta a posizionare lo studio del terapeuta: il paziente deve guardare verso Nord o verso Est e il terapeuta deve essere seduto a Nord o a Nord-Est.

Poiché a Nord-Ovest predomina l'elemento Vento, è meglio posizionare il soggiorno ma non rimanere per lungo tempo, ed anche la camera per l'ospite. A Sud-Ovest vi è l'influenza dell'elemento terra che dona stabilità e vuoto: è la zona adatta per i genitori, gli anziani ecc. A Sud-Est siamo sotto l'influenza del fuoco, responsabile della trasformazione, adatto quindi alla cucina. Sud-Est stimola anche la concentrazione, poiché è dominato da Pita.

Ciascun elemento ha le proprie caratteristiche e di conseguenza le influenze specifiche.

Acqua: unisce, è adatta al concepimento.

Vento: allontana, è adatta alla camera degli ospiti.

Terra: mette radici, si adatta alla camera dei genitori.

Fuoco: trasforma, si adatta alla cucina.

Al centro di una casa sarebbe sempre opportuno posizionare un Brhmma Sthana, un luogo dove rimanere in silenzio, raccogliersi, trovare la pace. In questo posto si può posizionare una piramide.

Dopo questa chiara esposizione del Maestro, la Signora Hrovatin ha parlato di **Alimentazione ayurvedica**. Il Signor Orazio Comparino ha parlato de **I compiti dei terapisti Ayurvedici**. Il Dottor Kulkarni ha parlato de **La Sclerosi Multipla**. Il Dottor Somitra Kadhilkar ci ha parlato di **Kaya Chikitsa**.

La giornata è si è rivelata ricca di interessanti informazioni e ha contribuito a rinnovare l'interesse per il nostro lavoro stimolandoci a continuare.



da sinistra a destra: i Dottori Wali, Shankar, Kulkarni, Kadhilkar

Domenica mattina eravamo più gioiosi, ci siamo lasciati la stanchezza del viaggio alle spalle e ci sentivamo un po' più uniti. Iniziamo la giornata con il saluto, imitando i gesti del nostro Maestro e subito Lui ci regala una spiegazione. Tenendo le mani giunte,

i pollici rappresentano Dio e appoggiando le mani sul cuore, diciamo che Dio è nel nostro cuore.



Ascoltando quotidianamente le lamentele dei suoi allievi e dei suoi pazienti sul costo della vita, il Maestro Joythimayananda ci spiega che la nostra qualità della vita può migliorare senza necessariamente spendere dei soldi: **Curarsi con la coscienza NYM**.

NYM (Nome, Yantra, Mantra) è una tecnica di autocorrezione. Attraverso il NYM noi possiamo riequilibrare i Tri-dosha intervenendo su Panchaka Vata,



Panchaka Pita, Panchaka Kapa perché lavoriamo quotidianamente per migliorare il regime della vita. Gli unici strumenti di cui abbiamo bisogno, assolutamente economici, sono:

- perseveranza
- distacco senza separazione
- silenzio puro

Nei nomi, le vocali rappresentano l'anima e le consonanti il corpo.

Se rimaniamo agganciati al corpo e alla mente, rimaniamo agganciati anche ai nostri problemi, ma se noi stiamo nell'anima pura, possiamo sperimentare il distacco.

Il nostro nome è un Mantra, dobbiamo recitarlo con gioia, energia e serenità. Yantra significa *proprio nel corpo*

Ognuno di noi deve trovare la chiave per la propria salute. Il sorriso è una di quelle.

Entriamo, avviamo il processo di trasformazione e usciamo. Se troviamo l'armonia in noi stessi, la troviamo anche nell'universo

Ogni individuo ha una propria caratteristica speciale e il nome è una caratteristica unica e speciale. È importante prendere l'abitudine a recitare il proprio nome. Il nome dà potenza



Un altro strumento assolutamente gratuito che può migliorare la nostra qualità della vita è la fede, la fede in Dio, la fiducia nel nostro Maestro e in noi stessi.

Dopo questo intervento del nostro Maestro un senso di gioia pervadeva tutta la sala, c'era un senso di pace e di unione.

La mattinata è proseguita con una interessantissima tavola rotonda tra tutti i medici relatori e si è conclusa con la splendida S.J.K. Nadeshwari che si è espressa nella **Danza classica**

indiana.

Nelle prime ore del pomeriggio i relatori hanno cortesemente risposto alle domande dei partecipanti e subito dopo sono stati consegnati i diplomi, i riconoscimenti speciali e i doni.

La giornata si è quindi conclusa in un clima di baci ed abbracci e con un interminabile applauso a tutta la famiglia Jyotinat.

Arrivederci a tutti al Convegno 2004!

-Marina



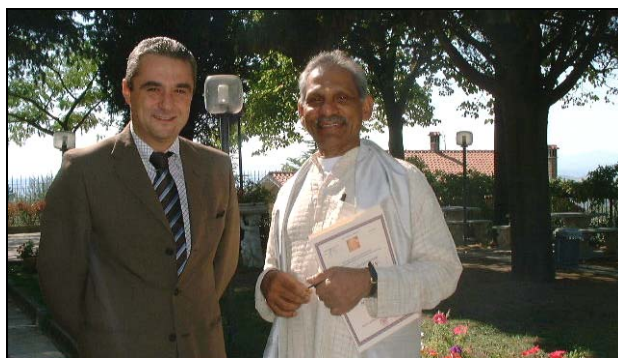
consegna degli Attestati al gruppo Abyangam Genova



Consegna degli Attestati al gruppo Abyangam Milano



Consegna degli attestati al gruppo Abyangam Trieste



Il Sindaco di Corinaldo con il maestro



Consegna targa riconoscimento alla famiglia Joythimayananda





VERSO LA GUARIGIONE..



Fatica, stanchezza, apatia

Sono un ragazzo di 33 anni, mi chiamo Giovanni e sono sempre stato una persona tranquilla, ma da alcuni mesi non riesco più ad avere l'energia di prima nel fare le cose e nonostante la mia giovane età accusavo forti sensazioni di stanchezza e affaticamento. Non riscontravo più l'interesse di prima nei gesti quotidiani, mi sentivo come apatico e spassato.

Sono sempre stato contrario all'assunzione di medicine chimiche quindi mi sono avvicinato alla medicina ayurvedica leggendo una rivista di medicine alternative nella sala d'attesa del mio dentista. Mi sono molto incuriosito nel leggere della filosofia ayurvedica e del modo di cura attraverso massaggi specifici, yoga, prodotti naturali a base di erbe e spezie e quando un'amica mi accennò di un Centro di Medicina ayurvedica a Genova mi sono subito premurato di prendere un appuntamento e recarmi dal Maestro Joythimayananda che mi visitò personalmente mettendomi subito a mio agio.

La cura consigliatami consisteva in una serie di massaggi del corpo e nell'assunzione di un prodotto chiamato Vaira Prash che ha la consistenza di una marmellata un po' più solida, e che funge da tonificante ed energetico ricostituente. Il suo sapore è particolare ma gradevole, lo si può utilizzare sia sul pane proprio come marmellata o sciolto nel latte o acqua tiepida oppure direttamente in bocca con il cucchiaino.

Dopo alcune settimane di cura mi sono sentito davvero meglio, come risvegliato e "luminoso", più sveglio, più brillante e pronto. Le potenzialità del mio corpo e della mia mente si sono risvegliate ed anche se ora mi sento bene continuo ogni tanto a prendere Vaira Prash. Non ha controindicazioni e va bene per tutti. Inoltre ho saputo dal Maestro che lo si consiglia anche alle donne in gravidanza e alle persone più mature di età come ringiovanente.

Mi sento soddisfatto dei risultati e consiglio a chi riscontrasse un disturbo come il mio di rivolgersi alla medicina ayurvedica e di scoprirne la sua grandezza come sto facendo io.

Dolori articolari

Sono Sofia, abito nella Riviera Ligure ed ho 29 anni. Sono una ragazza molto sportiva e generalmente per qualsiasi tipo di problema di dolore fisico cerco di rimediare evitando i farmaci della medicina tradizionale ed interessandomi alle cure omeopatiche.

Alcune settimane fa ho incominciato ad accusare dei dolori articolari piuttosto forti che prima non mi era capitato di avere. Pensavo inizialmente che fosse un eccesso di lavoro fisico dovuto

allo sport, ma anche diminuendo la quantità delle ore di allenamento il male perdurava ed anzi... peggiorava.

Volendo trovare un rimedio al più presto mi sono informata sulle diverse medicine alternative e il caso ha voluto che parlandone con una mia cugina sono venuta a sapere della Scuola di Medicina ayurvedica e Massaggio che lei frequenta e che si trova a Genova.

Sono subito andata con un appuntamento a fare una visita ed ho incontrato un Maestro indiano medico ayurvedica il quale mi ha subito consigliato una cura a base di massaggi settimanali, tavolette di erbe medicinali artigianali ed una tisana disintossicante che mi avrebbero aiutato.

Ho incominciato il giorno stesso a ricevere dei massaggi in tutto il corpo con un olio medicato chiamato Pinda Tailam seguito da dei tamponamenti caldi fatti con dei pacchettini di erbe curative (davvero molto piacevole oltre che efficace). Contemporaneamente ho incominciato a prendere la mattina a digiuno una tisana a base di erbe e spezie chiamata Niragada, facile da preparare e da assumere dopo averla filtrata che è un disintossicante e decongestionante che depura ed impedisce l'accumulo di tossine nel corpo; poi un prodotto chiamato Sinhanada Goggul indicato come antinfiammatorio per le articolazioni ed un altro tipo di pastiglie chiamate Yogaraja Goggul che sono un coadiuvante nel trattamento dei dolori articolari, artrite ed artrosi.

Poco a poco i miei dolori sono scemati con grande sollievo ed il mio interesse verso questo tipo di medicina per me nuova è cresciuto sempre di più. Sono molto grata a mia cugina di avermi fatto conoscere il Maestro Joythimayananda ed il centro Joytinat. Ora so che anche per altri tipi di problema posso trovare un grande aiuto senza dovermi preoccupare di controindicazioni nei medicinali e soprattutto di trovare un calore umano che difficilmente si riscontra in uno studio medico tradizionale.

Obesità

Il grasso mi ha sempre condizionato da quando ero una ragazzina di 16 anni.

Nella mia famiglia c'era già una predisposizione naturale al sovrappeso e quindi mi sono sempre sentita nella norma tra i componenti della mia famiglia, ma crescendo e frequentando le scuole nell'adolescenza ho iniziato ad avere un forte complesso che poi anche con gli anni mi sono trascinata con grande peso.

Inutile dire che ho provato molte diete, da quelle lette sui giornali a quelle datemi da diversi dietologi ma sebbene alcune funzionassero con discreto successo al termine poi riprendevo il mio peso con le solite conseguenze di malumore, pigrizia e mancanza di motivazione.

Solo da poco mi sono avvicinata alle cure alternative e un giorno navigando su internet ho scoperto che proprio nella mia città c'era un centro di medicina Ayurvedica. Senza troppe speranze mi sono recata presso il centro Joytinat dove sono stata accolta con familiarità e comprensione e dopo un'accurata e lunga visita con il Maestro Joythimayananda ho incominciato la cura prescritta, pur sapendo che i risultati non sarebbero stati immediati. Avevo deciso che avrei provato anche questa terapia pur di ritrovarmi ad essere serena e più leggera!

Lo stesso giorno ho incominciato una serie di massaggi molto piacevoli e a volte vigorosi con prodotti naturali dalle qualità drenanti e scioglienti. Contro la mia pigrizia sono stata spronata ad iscrivermi alle lezioni di yoga che oltre ad avere aiutato a sciogliere il mio corpo hanno portato più armonia alla mia mente.

I prodotti che ho preso per via orale sono stati delle pastiglie di erbe indiane, chiamate T.P Goggul indicato proprio contro l'obesità e nel trattamento del colesterolo da prendere al mattino dopo la colazione, il Kumba jatu anch'esso coadiuvante nel trattamento dell'obesità e la Tisana

Niragada, un disintossicante da assumere caldo o tiepido, al mattino a digiuno, che aiuta anche come diuretico e dimagrante, contro la formazione delle tossine e per l'eliminazione delle stesse.

L'effetto è stato lento ma costante, i massaggi mi hanno aiutato molto e dopo un paio di mesi ho potuto constatare di aver perso dei chili ma soprattutto di aver capito gli errori del mio tipo di alimentazione precedente e di aver guadagnato una serenità diversa.

Naturalmente insieme ai prodotti, ai massaggi e allo yoga ho dovuto equilibrare la mia dieta senza dei tagli drastici di alimenti ma usandoli con una giusta combinazione ed evitandone alcuni non adatti al mio tipo di costituzione.

Lo yoga e la lettura di alcuni libri consigliatemi dal Maestro mi hanno aiutato inoltre a farmi accettare con consapevolezza il mio fisico e la mia persona che nella loro unicità hanno comunque qualcosa di speciale e di bello.

L'avvicinarmi all'ayurveda non è stato solo un aiuto al mio problema fisico ma soprattutto un'esperienza di vita che mi ha fatto cogliere la bellezza di ciò che prima non riuscivo a vedere e mi ha insegnato l'importanza di essere più che di apparire.

Ho capito che accettandomi anche gli altri mi accettavano con più stima e che addirittura non si accorgevano di qualche chilo in più ma della bellezza del mio modo di essere più serena. (Monica, 37 anni).

Problemi di ciclo femminile, ansia, affaticamento

Sono Adelaide ed ho 42 anni. Soffro da molto tempo di disturbi legati al mio ciclo mensile che si presentava con un flusso irregolare e molto abbondante comportando poi delle complicazioni e costringendomi in quei giorni a rimanere sdraiata e a riposo.

Da sempre mi sono interessata di medicina alternativa ed in particolare avevo letto un articolo sul Maestro Joythimayananda, medico ayurvedico del centro Joytinat di Genova, una Scuola di medicina ayurvedica e yoga fondata 17 anni fa dal maestro e dalla sua famiglia tuttora attiva nella gestione del Centro.

Con grande curiosità ed entusiasmo sono partita insieme al mio compagno da Palermo e dopo un lungo viaggio in treno ho raggiunto Genova. L'incontro con la Famiglia Joythimayananda e lo staff del centro mi ha entusiasmato e dopo una visita accurata da parte dello Swami sono tornata nella mia città carica di speranze e desiderosa di incominciare il trattamento al più presto.

Ho assunto per un paio di mesi la Tisana Niragada, un disintossicante che impedisce l'accumulo delle tossine, aiuta la diuresi e funge anche da carminativo e dimagrante;

lo Shanti te, che è un calmante equilibrante contro l'ansia, l'agitazione e l'insonnia da bere più volte durante il giorno e la sera, il Vaira Prash, una sorta di marmellata ricostituente ed energizzante oltre ad essere un prodotto ringiovanente, Madulai e Karam pastiglie a base di erbe ayurvediche contro le emorragie.

Il mio viaggio fino a Genova non è stato vano! Mi sono iscritta ad un corso di yoga nella mia città e sto per aprire un centro Benessere spinto dall'entusiasmo per le cure alternative, l'efficacia dei massaggi e dello yoga e meditazione.

Oggi sto continuando la cura ma devo ammettere che sto molto meglio. Il mio ciclo mestruale si è regolarizzato molto ed il flusso è normale. Numerosi piccoli disturbi sono spariti ed altri si sono gradualmente attenuati. Sono molto entusiasta della medicina ayurvedica e la consiglio a tutti.



I MITI INDIANI

«Come la facoltà della combustione è associata al fuoco, come la beltà si associa al fiore di loto e alla luna, così la Natura-Prakriti è indissolubilmente connessa allo Spirito Divino (*Purusha*). Come l'orefice è incapace di eseguire gli orecchini senza l'oro, come il vasaio non può creare l'anfora senza argilla. Così Iddio non può plasmare il mondo senza la Prakriti-Natura. La Prakriti è dotata di assoluta energia; e tutti devono la loro potenza ad essa. *Sak* significa vastità e *Ti* significa potenza (*Shakti*)».

Brahma-Vaivarta Purana, Prakriti Kanda, 2

L'iconografia degli dèi indiani costituisce un complicato problema dai molteplici punti interrogativi sia in Oriente che in Occidente, certe confusioni sono dovute alla straordinaria ricchezza delle rappresentazioni che si trovano in India, la ripetizione degli stessi dèi in foggia diversa, in varie regioni ed epoche, con stili e sincretismi differenti.

Quando si vuole presentare un'immagine la più nitida ed esatta possibile degli dèi indù, i problemi e le difficoltà che sorgono sono di diversa natura. Ancora non si è certi se nei tempi della civiltà pre-vedica e vedica esistessero o no immagini di dèi. Sicuramente è assodato che le civiltà Dravidiane praticassero la venerazione dell'immagine-idolo e ciò è accertato dalle rappresentazioni del dio Pasupati-Shiva. Ma tutto ciò che di tangibile è rimasto della religione vedica sono soltanto i canti dei Veda, prima tramandati oralmente, più tardi per iscritto.

A distinguere i culti ariani dai culti locali, abbiamo un verso dei Rîg-Veda (VII. 21-5) che dispregiativamente indica gli ultimi come *Shishnadevas*, «quelli che hanno per dio il Fallo». I puristi indù si basano su questo verso, e altri, per affermare che gli ariani vedici avevano, come gli ebrei, un concetto talmente alto e astratto della divinità da non usare immagini. I riti ariani si possono riassumere intorno all'altare vedico, col fuoco sacrificale nel centro.

Tutte le religioni furono e sono "idolatrate", nel senso che hanno bisogno di simboli visivi, che fanno da sostegno alla percezione del divino. Ciò spiega per quale motivo Shankara, il fondatore del Vedanta (la più elevata filosofia religiosa dell'India), ammise la necessità degli idoli, scrisse infatti ispirati poemi in onore di Shiva, Shakti-Devi etc. Lo stesso Ramakrishna considera con rispetto gli idoli, mentre contemporaneamente parla dell'unicità di tutte le religioni sotto il segno dell'inconcepibile Dio della *Bhagavadgita* (il più importante testo sacro induista).

È rilevante ricordare che tutti gli dèi che si possono trovare oggi in India, nei templi, nelle grotte, nei villaggi sono il prodotto di sincretismi recenti, e soprattutto del medioevo indù. Anche il loro numero è determinato, dall'evoluzione del Vedismo in Brahmanesimo e di questo in Induismo.

A contribuire alla proliferazione degli dèi indù è stato l'influsso delle religioni Dravidiane sui popoli ariani. I personaggi dei più grandi poemi epici del mondo, *Il Mahabharata* e *Il Ramayana*, accertano senza fallo l'ascendenza dell'universo ariano-indù su tutti gli altri possibili componenti storici, biologici o di pensiero.

GLI DEI DEI VEDA

La Magna mater vedica, ADITI è considerata la *Devamatri*. Fu chiamata l'Infinità, in antitesi con la Dea Diti

"legata". Aditi vuol dire libera, non vincolata, perciò è anche *anarva*: la intatta, la pura. La si può considerare il principio astratto della creazione primordiale. Non ha immagini nè potrebbe averne.

Indra: Re degli dei e Supremo Signore del Firmamento. È il più importante personaggio del pantheon vedico. Archetipo dei guerrieri e degli eroi ariani, è famoso per le sue imprese. Ristabilisce l'ordine nell'Universo uccidendo il grande demone Vritra.

Varuna: Dio supremo delle acque celesti e terrestri. È il divino e occulto ordinatore del mondo fisico e morale. Sovrano del *Dharma* la Legge-Armonia dell'universo che egli stesso ha fissato per primo e di cui è massimo guardiano (*Dritavrata*).

Agni: Dio del Fuoco, le sue origini si perdono nei culti preistorici del Sole, sacra fiamma donatrice di vita, e del focolare degli antenati. Può essere considerato il simbolo centrale della civiltà agricola degli ariani. Nell'aspetto fisico il dio ha due teste che simboleggiano la sua doppia natura, di luce celeste e di fuoco terrestre. Secondo il mito arcaico è stato generato da due pezzi di legno.

Gli dèi vedici minori:

Chandra: Dio della Luna, giovane dall'aspetto attraente, che guida un carro tirato da un'antilope, suo veicolo. In una mano porta la conchiglia simbolo di prosperità, dei flussi e i riflussi marini, dei periodi lunari della donna, nonché della morte Yama. Il dio assumerà una più profonda valutazione nei testi ulteriori, diventando sinonimo di Soma, la misteriosa bevanda degli dèi.

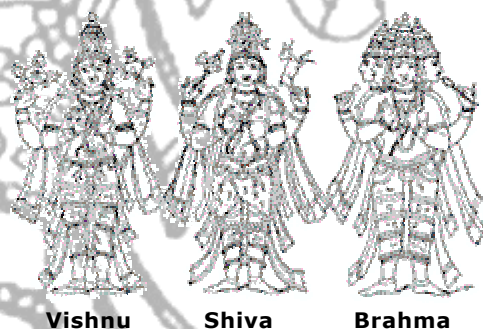
Kama: Dio dell'amore, *Kamadeva*. Ha due aspetti nettamente distinti sin dalle origini vediche. Il primo allegorico e popolare; il secondo filosofico.

Nel primo caso rappresenta il Dio dell'Amore e del Piacere terreno, in tal veste è un adolescente che cavalca il pappagallo chiacchierone e multicolore, armato di arco e frecce con il quale colpisce il cuore degli esseri scelti come bersaglio. L'arco è fatto di canna da zucchero, le frecce hanno sulla punta un fiore. Sua madre è **Lakshmi** moglie di **Vishnu**, dea della fortuna: la quale in tal veste acquista il nome di **Kamala**.

Surya: Il Sole, dio del Sole. Il culto del sole è per gli indiani uno dei più importanti. Surya è il gran luminaire che crea il giorno e dona la vita agli uomini e all'intera natura. È il grande Occhio dei Cieli, *Lokachukshuh*, che tutto vede e sorveglia.

Vayu: Dio del Vento e dell'Aria, chiamato anche Pavana, il purificatore e Vata il vagabondo. Muove le nuvole, ma è anche il soffio, l'alito del mondo, principio animatore di tutto ciò che respira. Padre di *Hanuman* (dio-scimmia "veloce come il vento").

LA TRIMURTI



Letteralmente significa Triforme. Le sue origini sono vediche e si possono identificare nelle triade Agni-Vayu-Surya.

La Trimurti, è la creazione dell'India post-vedica, è creazione del medioevo indù. Quando si affievolì il Brahmanesimo a causa dell'avvento del Buddhismo, l'ortodossia vedico-indù rinasce nel nord nelle correnti vishnuite, nei sud nel quasi preistorico Pasupati-Rudra-Shiva.

Più tardi Brahma-Vishnu-Shiva, uniti nella trimurti, sono l'effetto del grande sincretismo. Le prime tracce della Trimurti appaiono nella *Maitri Upanishad*, in relazione ai tre *Guna*, gli attributi-sostanza della fisica indiana, il *Samkya*, di cui il mondo è costituito.

Brahma è *raja-guna*, la proprietà attiva, la volontà creatrice: Vishnu è *satva-guna*, la proprietà dell'equilibrio dell'essere; Shiva è *tamas-guna*, la proprietà dell'energia. I *Triguna* sono in equilibrio fra loro, quando si verifica lo squilibrio sopraggiunge la *Pralaya*-Distruzione. Esiste anche una Trimurti al femminile, *Triveni* identificata nei tre maggiori fiumi sacri dell'India: Gange-Yamuna-Sarasvati.

Brahma: Deriva dall'antico vedico *brahm* (dalla radice *brih* = espandere), e compare nei testi più tardi, i *Brahmana*, le Upanishad ecc.

Il Brahman neutro significa *nirguna*, "senza attributi", *Parabrahman*, spirito immanifesto. Può essere anche un Dio persona con attributi fisici come *saguna*, Creatore del mondo degli dèi, primo aspetto della Trimurti. "È colui che presiede tutte le cose, colui che ha la padronanza assoluta dei cieli..." Tradizionalmente ha sempre quattro teste, ornate da una corona e quattro braccia. Nelle quattro mani porta i simboli del culto Brahmanico: i Veda, il Rosario (*mala*), il Cucchiaino (*sruva*), e la Brocca (*lota*) delle abluzioni rituali. È nella posizione del loto o cavalca il cigno *Hamsa*. La sua consorte è **Sarasvati**, simbolo della civiltà vedica, in-

sediatasi sull'omonimo fiume, il suo nome significa "le dolci ed eleganti acque".

Vishnu: Ci sono due Vishnu, quello antico dei Rig-Veda, e quello dei Purana. Il nome deriva dalla radice *vish* = pervadere, Vishnu è la divina potenza, luminare dell'universo. Alleato di Indra, nella lotta contro il demone Vritra. Identificato secondo il Purana con le Grandi Acque che "discendono", Vishnu è infatti chiamato *Narayana*, "colui che muove le acque". È divinamente oggettivo e distaccato, raffigurazione delle nobili virtù. Nelle sue svariate rappresentazioni viene anche identificato come *Vishnu Anantasayin*, Vishnu Dormiente, dal suo ombelico esce il loto della creazione successiva, in pieno contrasto con *Shiva Nataraja* del Sud India, lo Shiva scatenato nella Danza Cosmica della Distruzione dei mondi. Il serpente *Ananta* difende il suo divino riposo; ai suoi piedi si trova **Lakshmi** la fedele sposa, chiamata anche *Shridevi*, dea divinamente egressa, nata dall'Oceano di Latte, spesso rappresentata poggiate sul Loto-Padma, fiore sacro della Manifestazione, possiede quattro braccia, rappresenta calma, bellezza e fortuna.

Shiva: *Pasupati*, il Dio degli animali selvaggi, viene considerato l'antenato di Shiva. *Rudra* vedico dio degli elementi "urlanti" della natura, malefico e benefico ad un tempo, è il secondo antenato.

Il suo nome deriva dall'epiteto *shiva* = propizio, nella tarda *Svetasvetara Upanishad* egli diventa un Dio Supremo. Ma solo nel Medioevo indù Shiva assume la sua classica figura. Nel Nord India appare seduto in *padmasana*, con attorcigliato al collo il serpente a sonagli (o più serpenti). Dalla chioma alta e arrotondata come una corona,

dove sgorga il Gange, che rappresenta la Dea Ganga (*Gandini*), sul ciuffo frontale porta la Luna crescente, simbolo del Tempo; sulla fronte appare il terzo occhio e i segni dello Shivaismo. Il suo corpo è cosparso di cenere, poggia su una pelle di tigre, simbolo delle forze selvagge fatte a sostanza; tiene in mano il Tridente-*Trisula*, arma del vincitore dei Tre Mondi. Ma Shiva ha diversissimi aspetti e nomi di cui segue la sua evoluzione nei tempi.

Shiva Nataraja: In quanto Nataraja, Re della Danza Natya nei supremi passi Tandava, è il grande Dio della *Mahapralaya*, la Grande Distruzione Cosmica. Nel tempio di Cidambaram, vicino a Madras, Shiva è rappresentato nelle sue centoottanta posizioni della danza mistica. L'idea-germe di Shiva Nataraja è la *Lila*-Gioco di Dio, tramite cui il mondo fenomenico si crea e si dissolve, integrato nella ruota del Mondo attorniato dalle fiamme di Agni. Sua moglie è **Parvati** Devi, la montanara (*parvat*=montagna), può avere diversi nomi *Annapurna*, dea dell'abbondanza, nella sua forma terribile *Kali* e la sua controparte storica e guerriera *Durga*.



Ganesha: il dio con la testa di elefante. Figlio di Shiva e Parvati, la sua origine è

rappresentata in vari modi nei Purana. Nel sud fu un Dio della fertilità dravidiana. Appare spesso da solo o integrato nella famiglia di Shiva e Parvati, o tra le braccia di Parvati. Considerato il patrono degli intellettuali, dio della prudenza e della libertà.

Hanuman:



Figlio di Vayu- *Pa-vana*, dio del vento, e di una *Ap-sara* (ninfa celeste) trasformata in scimmia, *Anjana*.

È un dio che incarna le massime virtù di e-

roismo e di fedeltà delle popolazioni autoctone al servizio di Rama. Egli è animale sacro, la scimmia e simbolo di patriottismo elevato. Il suo personaggio appare nel *Ramayana* ed è implicato in tutte le imprese del settimo Avatara di Vishnu contro Ravana. Egli vola come il vento, stacca e porta con sé le montagne, ha il potere magico di crescere smisuratamente o di diventare piccolissimo, ma soprattutto è un eccellente guerriero. I templi dedicati a lui sono *vishnuiti*, rappresenta l'unione fra Nord e Sud.

Francesca

«Adora in miriadi di modi Ganesha che ha quattro mani, che porta la rete e il pungolo, che ha soltanto una zanna, tre occhi che elimina la paura; egli dalla grande pancia con una zanna intatta, ha la testa di un elefante, bada ai serpenti, ha orecchi di elefante; egli il cui loto ai piedi apporta la fortuna, è il più riverito tra le genti perché sta in compagnia della Shakti (sua Madre) e perciò è il Signore dei Signori».

Maudgalya Purana



L'applicazione della teoria dei *panchamahabutha* nel *dravayaguna vigyan* come principio di base con particolare riferimento alla *panchamahabutha chikitsa*

Dr. Vd. ASHOK WALI



Introduzione

L'Ayurveda è una dottrina medica indiana di antichissima tradizione che ha come scopo il raggiungimento della felicità del corpo e della mente, i cui precetti vengono applicati nella vita di tutti i giorni. L'Ayurveda promuove la condizione di equilibrio psico-somatico dell'uomo, fondamentale per il raggiungimento della felicità infinita.

Secondo l'Ayurveda, ogni uomo costituisce una parte infinitesima della materia dell'universo, essendo costituito degli stessi elementi. Gli scienziati, fino ad alcuni decenni or sono, erano convinti che l'intero universo – compreso l'uomo – fosse composto da alcuni elementi di base quali idrogeno, ossigeno, carbonio, azoto ecc. Gli scienziati dell'odierna era atomica partono dal presupposto che l'intero universo sia spiegato a partire da questi elementi di base composti da protoni, neutroni ed elettroni. Gli scienziati di domani cercheranno ulteriori elementi dei quali protoni, neutroni ed elettroni sono a loro volta costituiti. Fino ad oggi gli scienziati non si sono preoccupati di svolgere ricerche sulle origini dell'anima o sui principi della vita. Qui di seguito verranno esposte le teorie sviluppate sin

dall'antichità dagli studiosi e filosofi indiani circa gli elementi di base che costituiscono l'universo. L'Ayurveda rispetta la teoria della creazione dell'universo e l'origine dell'uomo come viene descritta da filosofi quali Sankhya – Yoga, Vaisheshik – Nyaya e la filosofia dei Veda. L'universo può essere studiato in 3 passaggi: (i) Illusione (Pratibhasik); (ii) Possibilità; (iii) Realtà. Quando uno raggiunge la conoscenza della realtà, realizza che Brama è l'essenza di ciò che è vero. Brama è l'anima universale, è eterno, è conoscenza e benedizione infinita.

Maya denota l'energia di Brama che origina i panchamahabutha. È un principio unico e null'altro esiste realmente (questo pensiero è avvalorato dalla teoria di Bohm, dal teorema di Bell, etc.). Tutte le attività che hanno luogo nell'universo sono basate su una comprensione delle cose di tipo fenomenologico. A questo livello, quando cerchiamo di apprendere qualcosa sull'universo, la prima classificazione è: "Io ed il mondo esterno", cioè il microcosmo ed il macrocosmo come entità separate. A questo proposito Bhagawan Punarvasu Atreya ha invece definito l'uomo come entità uguale all'universo quando dice:

Purushoyam Lokasamhitaha Itiyuvacha Bhagwan

Punarvasu Atrayaha (Charak Sam. Sharir 5/3).
Ossia: Qualsiasi cosa sia presente nell'universo è presente anche nell'uomo.

La nostra conoscenza del mondo esterno può essere spiegata attraverso i 5 sensi ed i loro oggetti. Pertanto l'universo esterno è laddove i nostri 5 organi di senso generano 5 tipi di sensazione. La risposta logica è "dai 5 principi – i panchamahabhuta". Tenendo in mente questo, il nocciolo dell'Ayurveda definisce che 6 dhatus costituiscono l'uomo e l'universo alla presenza del Brama. Dal punto di vista dei Chakra, Brama e Atma non cambiano (Nirvikar), pertanto tutti gli eventi possono essere spiegati in termini dei panchamahabhutas (spazio, aria, fuoco, acqua e terra). Questa teoria costituisce la base nell'Ayurveda. Dravyaguna Vidnyan si basa anch'esso sui 5 elementi. I principi dei 5 elementi sono tenuti in particolare considerazione in Panchamahabhoutik Chikitsa.

Scopi ed obiettivi

1. Comprendere e spiegare i concetti fondamentali di Panchamahabhuta e di Panchamahabhoutik Chikitsa
2. Motivare l'importanza della teoria dei Panchmahabhuta come concetti basilari della Dravyaguna Vidyan
3. Evidenziare l'importanza della teoria dei Panchmahabhuta nella Dravya Vidyan: Dravya Guna, Karma, Rasa, Veerya, Vipaka
4. Comprendere l'azione curativa di piante e rimedi curativi in accordo con Panchbhoutik Chikitsa and Tridosha
5. Studiare l'azione di droghe singole o in miscela in accordo con la teoria di Panchamahabhuta e di Panchamahabhoutik Chikitsa;
6. Studiare Rasa, Veerya e Vipaka in accordo con i Panchamahabhuta;
7. Applicazione della teoria di Panchamahabhuta e di Panchamahabhoutik Chikitsa allo studio di rimedi farmacologici e di diagnosi delle malattie in accordo con la teoria di di Panchamahabhuta

Letteratura di riferimento

I principali lavori al riguardo sono stati riportati in A.W. Datarshashtri Panchabhoutik Chikitsa and samshodhan Kendra (Lt. Datarshastri Panchabhoutik Treatment and Research Center) Sangli, M.S. (INDIA).

Materiali e metodi

Gli antichi testi Veda e Ayurveda gli scritti originali di Datarshashtri, libri su Panchabhoutik Chikitsa, articoli scientifici, dissertazioni sono stati utilizzati per sviluppare concetti precisi. Le informazioni sono state analizzate ed anche applicate nella clinica in molti farmaci e con vari disturbi (Lt. Datarshashtri Panchabhoutik Chikitsa and Sanshodhan Kendra, Sangali, M.S. INDIA).

Inferenze

Natura e corpo umano sono entrambi creazione dei panchamahabhutas. Nella natura la dieta e le piante medicinali sono anch'esse manifestazione dei panchamahabhutas. Pertanto una dieta sbagliata nelle condizioni di salute può causare un disturbo o una malattia, mentre una dieta adeguata mantiene l'equilibrio fisico e medicine opportune possono correggere condizioni di disequilibrio in soggetti malati.

Il medico Ayurvedico ha formulato alcune teorie generali e classificazioni che con applicazioni universali della teoria dei panchamahabhutas.

L'azione farmacologia di droghe dipende dalle proprietà in termini dei 5 elementi di quelle sostanze. I 5 elementi, in differenti combinazioni possono influenzare la costituzione e condizione

umana in modi diversi. Risulta pertanto impossibile calcolare la forza di un particolare principio in diversi dravyas.

Gli ayurvedici hanno pertanto diviso i dravya in 5 categorie principali: Parthiv, Appya, Tejas, Vayavya and Akashiya.

Le proprietà fisiche e chimico-fisiche vengono corrette in funzione di Rasa (gusto), Guna (proprietà fisica), Virya (proprietà biologica e potenzialità curativa), Vipaka (gusto o dinamica del farmaco dopo l'assimilazione), etc.

Alcune sostanze possono possedere azioni specifiche di natura farmacologia nel corpo fisico indipendentemente dalla loro composizione phanchautika, probabilmente perché contengono costituenti farmacologici attivi conosciuti come "Prabhava".

Farmacodinamica

L'ordinaria "Materia Medica" ayurvedica non è farmacologia nel senso reale del termine.

L'ayurveda non considera e non conosce nulla riguardo a steroidi, glucosidi, alcaloidi etc. Per l'Ayurveda siccome ogni pianta è panchabhoutika, così la sua azione è funzione della sua costituzione panchabhoutika la quale, a sua volta determina Rasa, Guna, Virya, Vipaka e Prabhav di quella pianta. Di conseguenza le medicine agiscono sul corpo: un farmaco (o del cibo) con determinate proprietà panchabhoutika simili a quelle del disturbo in oggetto, accrescerà il disturbo stesso, viceversa un farmaco (o del cibo) con proprietà panchabhoutika opposte a quelle del disturbo in oggetto, lo diminuirà.

Ci sono poi sostanze dette "Prabhav" alle quali si possono attribuire specifici principi attivi.

Farmacologia ayurvedica

Non vi è dubbio che la base della farmacologia ayurvedica sia la teoria dei Panchamahabhuta che è considerata la base fisico-chimica del corpo umano, della dieta e delle medicine. L'attuale farmaco-terapia ayurvedica è basata sulla dottrina dei tridosha sviluppata per spiegare le funzioni biologiche del corpo e gli attributi associati a salute e malattia espressi in termini di equilibrio o disequilibrio dei doshas. Il ripristino o il mantenimento dell'equilibrio dei dosha è il primo obiettivo della farmaco-terapia ayurvedica. In questo contesto, l'ayurveda sviluppa ulteriormente alcuni concetti propri della sua farmacologia: sono denominati Dravya – guna Sangraha cioè i 7 padarthas del Dravyaguna o le 7 farmaco-dinamiche libiche definite sotto:

1. Dravya (Droga o sostanza)
2. Guna (Proprietà fisica)
3. Rasa (Gusto)
4. Vipaka (Metabolismo della droga)

5. Virya (Potenziale biologico)
6. Prabhav (Azione specifica / potenziale)
7. Karma (Azione della droga)

Le proprietà fisiche e chimico-fisiche (Virya, Vipaka e Prabhav) dipendono da reazioni della materia vivente con il contenuto del farmaco. La nomenclatura relativa a Rasa e Guna non è arbitraria come appare dalla charaka che dice: “non si deve pensare che l’uso dei termini Guna e Laghu, utilizzati nella descrizione dei dravyas sia gratuito. Infatti negli articoli riguardanti Laghu le proprietà Vayu e Agni sono dominanti, mentre nel caso di Guru, predominano le proprietà di terra ed acqua. Ciò è in accordo anche con i loro attributi in termini dei tridosha.”

Farmacologia del Panchabhoutik

Panchabhoutika chikitsa è un nuovo concetto proposto da Lt. A.W. Datarshashtri, grande Ayurvedico indiano. In questo concetto si considerano i Panchabhoutikatwa di ogni dravyas (ogni pianta o droga) e cioè quale sia l’elemento dominante e quale sia la caratteristica dell’elemento. Se per esempio si considera Chitrak (Plumbago Zeylanica Linn.) avente le seguenti caratteristiche: Rasa – pungente, Vipaka – pungente; Virya – caldo; Guna – ruvido, leggero, acuto; mahabhuta – aria e fuoco

Si ottiene la funzione: aumento di Tejas mahabhuta (Fuoco) nel corpo, e quindi aumento delle proprietà

di fuoco come pure quella di tagliente. Quando c’è un aumento di Prithvi ed Apa mahabhuta, occorre ridurre le proprietà di questi elementi. In tal caso una pianta come Chitraka (Plumbago Zeylanica) potrebbe essere adatta. Questo è il concetto base di panchabhoutik chikitsa. Ovviamente la diagnosi e la terapia sono più complesse: oltre alla base della cura sopra accennata, il medico ayurvedico deve capire quale elemento è dominante, lo stadio (avastha) della malattia, le cause che presumibilmente la hanno provocata, etc. Se consideriamo esempi di farmaci contenenti più di una pianta, dobbiamo studiare Panchabhoutiktva di ogni pianta e quindi la combinazione degli elementi. Per esempio:

Nagaram Pushkarmulam Guduchi Kantakarika |
Sakasa Swasaparshwari Vatasleshmottare Jware || 1
Wa. Chi

Si tratta di un decotto da utilizzare, per esempio, nella Vatakaphaj Jwar, Kasa come descritto in Waghbhata. Quando consideriamo le proprietà di questo decotto alla luce dei mahabhuta, osserviamo che: il decotto di queste 4 piante è molto utile, soprattutto per la tosse (Kasa). Se il torace è congestionato, c’è un aumento di Prithvi ed Apa elementi. Per ridurre le proprietà viziate di questi 2 elementi, Agni e Vayu mahabhuta debbono essere aumentate. Vediamo le caratteristiche delle piante:

PIANTA	RASA	MAHABHUTA	CHARAS GENERICI	CHARAS PARTICLARI	TRIDOSHA
1.Nagar (Z.officinalae)	Katu (P)	Teja Vayu	Caldo Digestivo	Oleoso, dolce Elimina mal di schiena	Aumenta Kapha, Vata.Diminuisce Pitta.
2.Pushkarmool (I.racemosa)	Katu (P) Tikta (B)	Teja + Vayu Akash + Vayu	-- --	-- --	Aumenta Kapha, Vata.Diminuisce Pitta.
3. Guduchi (T. cordifolia)	Katu (P) Tikta (B) Kashaya (A)	Teja + Vayu Akash + Vayu Prithvi + Vayu	Caldo, leggero rinforzante	Rasayani, dolce Aumenta il fuoco digestivo.	Tridoshghna.
4. Kantkari (S. surattense)	Katu (P) Tikta (B)	Teja + Vayu Akash + Vayu	Digestivo kaghu Ruksha, caldo	Elimina mal di schiena.	Aumenta Kapha, Vata.Diminuisce Pitta.

La combinazione delle droghe sopra citate contiene Aayu, Agni ed Akash mahabhuta. Pertanto, secondo panchabhoutik chikitsa, esso è un buon rimedio per la tosse (Kasa). Questo decotto digerisce le caratteristiche di prithvi mahabhuta i.e. Guru, Sthir, Kathin etc.; inoltre essendo in forma liquida, sfrutta l’eccesso di

Apa mahabhuta che aiuta a muovere la tosse avendo caratteristiche di mobilità. Guduchi (Tinospora cordifolia), Kantakari (Solanum surattenses) and Pushkarmool (Inula racemosa) hanno proprietà di Vayu, Teja ed Akash mahabhutas; pertanto digeriscono o dissolvono il Prithvi mahabhuta. Sunth (zingiber officinale) aiuta ad aumentare lo

spazio di Akash mahabhuta con l'aiuto di Teja e Vayu mahabhuta. In questo caso vediamo che Apa mahabhuta con Teja, Vayu ed Akash aiuta a digerire Guru, Sthir, Kathin e Sandra guna del Prithvi mahabhuta, ed in tal modo aiuta a correggere il disturbo.

È molto importante che i principi di preparazione delle droghe siano presi seriamente. Le miscele di polveri di pianta con altre sostanze è molto importante. Deve essere fatta scientificamente perché solo se preparata con cura l'azione della medicina potrà essere rapida ed efficace.

In questo modo panchabhoutik chikitsa è una parte dell'Ayurveda. Quando noi Vaidhyas effettuiamo Nidan (Diagnosi) e chikitsa (Terapia), Waghbhatta (Enfaticamente) diciamo che: "il medico deve prima di tutto considerare la natura del disturbo, il deterioramento causato da esso (in termini di dosha e dushya) la situazione degli organi dove il deterioramento si è manifestato e le cause responsabili della malattia, e dopo possiamo curare la malattia. Colui che, durante l'esame del paziente, considera le condizioni dei dhatus e dei malas, il luogo di residenza, la forza e tolleranza, la stagione per la scelta degli alimenti, il potere digestivo, la costituzione, l'età, lo stato mentale, le abitudini e le idiosincrasie, il cibo abitualmente assunto ed altre informazioni sul paziente, e solo dopo arriva alla diagnosi ed inizia il trattamento, non commette alcun errore."

Attraverso la dichiarazione Waghbhattas, Lt. Datarshashtri soddisfa tutti i punti per la diagnosi di un disturbo. Il trattamento della causa prima del disturbo è fondamentale, se riusciamo a trattare la causa prima, automaticamente otteniamo il risultato. Il trattamento della causa prima avviene applicando la teoria Panchbhoutik. Questo è l'essenza del concetto di Lt. Datarshashtri. Quale certezza di questo genio dell'ayurveda. Offriamo i nostri ringraziamenti e chiediamogli di benedirci nel nostro cammino di crescita e di apprendimento.

Discussione

Nell'ayurveda i concetti fondamentali dei Panchmahabhuta non sono trattati diffusamente, piuttosto sono riferite le loro applicazioni. Lt. Datarshashtri prese da questi concetti le basi per Nidan (Diagnosi), Dravyaguna Vidyan (Farmacologia) e chikitsa (Terapia) e fondò un

nuovo concetto nel campo dell'Ayurveda che è "Panchabhoutik chikitsa".

Possiamo dire che Akash, Vayu, Agni, Aap ed Prithvi comprende un così grande concetto che sarebbe limitativo esprimere con parole.

Nelle applicazioni di Rasa, Virya, Vipak, la Panchbhoutik Theory è molto semplice se la si associa alla teoria dei tridosha.

Conclusioni

1 - I concetti fondamentali dei panchmahabhuta sono usati come base per Dravyagunavidnyan (Farmacologia) nella Panchbhoutik Chikitsa.

2 - Nelle applicazioni della Dravyaguna vidyan (Farmacologia) di questa panchbhoutik theory nella Panchbhoutik Chikitsa si usano singole droghe o miscele di droghe a seconda della malattia.

3 - Grazie a questi principi base la selezione di singoli droghe o miscele è molto semplice se confrontata con la teoria dei tridosha.

4 - L'applicazione della teoria di Panchbhoutik – Rasa, Virya & Vipaka – gioca anch'essa un ruolo molto importante.

5 - Caratteristiche generali e particolari sono considerate a seconda dei mahabhuta che si vogliono correggere.

6 - I concetti fondamentali dei panchmahabhuta è autentico, valido ed applicabile ancora oggi.

CERCO IMPEGNI ARTIGIANALI...

ALLARME: 85 % di disoccupati!!!

Solo il 15% delle cellule nel cervello è al lavoro. Le restanti 85 % sono senza impegni, disoccupate!

RISULTATO: L'individuo va in crisi, lo stress è al massimo, è presente un grave disordine nervoso, c'è una percentuale più alta di perdita della memoria, si va in paralisi, si è sempre più insoddisfatti e si cade in depressione.

CURA: Abbiamo bisogno di IMPEGNI! E devono essere il più possibile impegni artigianali, NON INDUSTRIALI, dove vi sia presente VARIETÀ, AMORE, CREATIVITÀ

Medhya Rasayana

Preparati Ayurveda che favoriscono l'intelligenza

di V.K. JOSHI

Lettore ed ex Capo del dipartimento di Dravyaguna
Istituto di scienze mediche, Banaras Hindu

Ayurveda, la scienza della vita, proviene da Veda, la fonte della conoscenza. Gli antichi saggi indiani hanno sviluppato questa scienza basandosi sulla loro esperienza personale e sull'osservazione mediante i cinque organi sensoriali, cioè gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua e la pelle. La conoscenza ottenuta tramite gli organi sensoriali è recepita da Mana (psiche) che analizza il tutto per la sua natura veritiera e porta fino a Buddhi (intelligenza), la quale permette una successiva conoscenza grazie a cui l'individuo controlla le varie funzioni volontarie del corpo come la parola o riesce a sperimentare la conoscenza completa. È ovvio che la conoscenza gioca un ruolo importante nell'adempire alle varie funzioni di ogni essere vivente.



Charaka



Susruta

L'importanza dell'intelletto fu compresa dagli antichi sapienti dell'Ayurveda, ed i preparati che stimolano l'intelligenza sono stati divulgati grazie alla loro personale esperienza. I preparati che stimolano l'intelligenza sono stati descritti nei testi originali dell'Ayurveda: se ne hanno notizie nel **Charaka Samhita** e **Susruta Samhita**, risalenti al 1000 avanti Cristo. In entrambe le Samhite sono menzionate migliaia di piante, animali e minerali che promuovono lo stato salutare individuale ed alleviano le

sofferenze ai malati. Secondo la loro azione e gli usi, detti rimedi sono stati ordinati in diversi gruppi: **Jivaniya** (sostenitore della vita), **Vayahsthapana** (sostenitore dell'età), **Vata Samsamana** (conciliatore di Vata), **Rasayana** (promotore terapeutico), ecc.

In **Caraka Samhita** i preparati che favoriscono l'intelligenza sono stati trattati in **Medhya rasayana**, mentre in **Susruta Samhita** sono stati inclusi sotto il capitolo **Medha-ayuskamiya**. La parola **Medhya** significa intelligenza, mentre **Medha** sta per intelligenza personificata, intelletto sottile. Infatti entrambe le parole derivano da **midh dhatu** con **ghayn pratyay**, **midhati** (intelligenza). **Charaka** ha incluso i seguenti preparati in **Cikitsshana** sotto **Medhya rasayana**: **Mandukaparni** (Centella asiatica), **Yastimadhu** (Glycyrrhiza glabra), **Guduci** (Tinospora cordifolia) e **Sankhapuspi** (Convolvulus pluricaulis).



Convolvulus pluricaulis

Ci sono diverse opinioni riguardo l'identità botanica di **Sankhapuspi**, perché in diverse regioni del Paese quattro piante sono considerate come **Sankhapuspi**: **Convolvulus pluricaulis**, **Evolvulus asinoides**, **Canscora decussata** e **Clitoria**

ternatea. Nella farmacopea ayurvedica indiana (1999), una pubblicazione a cura del governo indiano, il *Convolvulus pluricaulis* è stato accettato come genuino **Sankhapuspi**. La descrizione morfologica trovata in **Sarasvata Kundalini Mahayoga** descrive come **Sankhapuspi** anche il *Convolvulus pluricaulis*. Questo il testo della descrizione: **Sankhapuspi** "è la pianta che ha fiori bianchi, con noduli e peli bianchi, il suo uso tiene lontane le malattie".

*"Sankhapuspi ya pronta svetaksi svetagranthika
Svetaromanvita satu sariran nirogadam tada"*

La **svarasa** (spremuta di foglie) di **Mandukaparni**, il **rasa** (succo di gambi, radici e fiori) di **Guduci**, la **churna** (polvere) di **Yastimadhu** e **kalka** (pasta di **Sankhapuspi**) sono state consigliate in *Charaka Samhita* perché promuovono l'intelligenza: Tra i quattro preparati **Sankhapuspi** è stata considerata la migliore. Nella *Susruta Samhita* i seguenti medicinali sono citati perché affinano l'intelligenza. I medicinali sono **Sveta avalguja** (*Psoralea cordyfolia*), **Mandukaparni-Brahmi** (*Centella asiatica*) **Vaca** (*Acorns calamus*), **Haimvati Vacha** (*Iris ensata*), **Vasa** (*Adhatoda vasica*), **Bilva** (*Aegle marmelos*) e **Satavari** (*Asparagus racemosus*). La polvere dei frutti scortecciati di **Avalguja**, il succo delle foglie di **Mandukapani Brahmi**, la polvere/pasta di **Vacha**, la polvere delle radici di **Haimvati Vacha**, il decotto di radici di **Vasa**, la pasta di radici senza corteccia di **Bilva** e il succo delle radici di **Satavari** sono stati raccomandati. Vale la pena menzionare qui che sono stati consigliati metodi particolari in *Susruta Samhita* per adoperare questi preparati. I procedimenti specifici sono i seguenti: In caso di **sveta avalguja** bisogna raccogliere frutti di **avalguja** bianca seccati al sole e polverizzarli finemente. La polvere, mischiata con zucchero grezzo, deve essere tenuta in un bricco unto sotto un mucchio di cereali per una settimana. Poi, deve essere assunta con una zolletta di zucchero da un paziente che ha già

evacuato, in base alla sua costituzione fisica (robustezza), prima del sorgere del sole, bevendo dopo acqua calda. Il paziente deve pure entrare nella stanza come in caso di **bhallataka**. Dopo che la medicina è stata digerita, il paziente deve fare un bagno nel pomeriggio con acqua fredda e cibarsi di riso bollito di **sali** e **sastika** con latte zuccherato. Facendo in questa maniera l'individuo si libera dalle macchie, ottiene forza e colorito, acquista un eccezionale potere di comprensione e di memoria e vive per centinaia di anni.

In caso di **Mandukaparni** l'individuo deve digiunare per tre giorni e durante questo periodo cibarsi di **mandukapanrni**, poi mangiare di cibo latteo e ghee; oppure può essere assunta una zolletta di **Mandukaparni** con latte nella misura di una pala (40 g.). Agendo in questa maniera per dodici giorni, l'individuo ottiene un'intelligenza eccellente e una possibilità di vita di cento anni.



centella asiatica (mandukaparni)

Sempre dopo aver evacuato l'individuo deve entrare nella stanza e avendo seguito il regime dietetico secondo la forza fisica (robustezza, costituzione) deve prendere il succo di **Brahmi** ripetendo migliaia di oblazioni; dopo che ha digerito deve assumere liberamente al pomeriggio pappa di cereali salata, o, se tollera il latte, deve mangiarla con il latte. Agendo in questa

maniera per una settimana l'individuo ottiene una brillantezza e intelligenza eccellenti; dopo la seconda settimana di uso il paziente produce l'auspicato lavoro letterario e recupera il materiale perduto; facendo come descritto sopra per tre settimane diventa capace di tenere a mente anche centinaia di parole pronunciate solo due volte. Dopo tre settimane di pratica la sfortuna se ne va, la divinità incarnata dell'intelligenza possiede il corpo, tutti i Vedas vengono fuori e le persone che hanno ottenuto un eccellente potere di acquisizione vivono per centinaia di anni.

Il paziente deve entrare nella stanza solo dopo aver evacuato e prendere una zolletta di **Haimvati Vacha** della dimensione di un frutto di Amalaka mischiato con il latte ripetendo migliaia di oblazioni: dopo la digestione, devono essere assunti come cibo latte, ghee e riso bollito. Ciò deve durare dodici giorni; agendo così la comprensione diventa eccezionale; se si raddoppia il periodo (ventiquattro giorni) la memoria è favorita.

Due **palas** (Bog) di **Vacha** devono essere assunti dopo essere state cotte nel latte secondo il metodo prescritto; il cibo e le oblazioni sono come nella precedente spiegazione.

Le polveri di **Vacha**, Oro e **Bilva** - queste tre assunte con ghee - favoriscono l'intelligenza, la lunghezza della vita, l'immunità, lo sviluppo e il fascino.

L'olio messo nei decotti di radice di **Vasa** nella dose di una **tula** con a pasta della stessa deve essere assunto ripetendo oblazioni per mille volte. Ciò favorisce l'intelligenza e la lunghezza della vita.

Satavari usato ogni giorno regolarmente con miele e oro (**bhasma**) acuisce l'intelligenza e la memoria.

È importante dire qui che, durante il periodo di somministrazione dei preparati che favoriscono l'intelligenza come descritto in precedenza, l'individuo segua le procedure in modo adeguato, altrimenti i risultati auspicati non si riescono ad ottenere. L'eliminazione del sale dalla dieta fa sì che il rimedio raggiunga il bersaglio,

altrimenti l'assunzione blocca i canali, per la natura **abhisyandi** del sale. Similarmente, il latte, il riso e ghrita sono stati consigliati dopo la digestione **guna**, siccome il riso che ha **laghu guna** non causa la produzione di **Ama dosha**. Se si evita quanto menzionato i medicamenti sono noti come sostanze benefiche.

Secondo i concetti base di Ayurveda, l'azione **Medhya rasayana** è dovuta all'effetto specifico del preparato grazie alla sua specifica potenza, fatto inspiegabile in termini di **rasa, guna, vipaka** e **virya**.

Riguardo il luogo dove si manifesta l'effetto, il cervello è la sede dell'intelligenza, della coscienza e della volontà. Esso controlla tutte le azioni volontarie e il subconscio. Pure l'inconscio è situato nel cervello. Molte esperienze passate sono messe in secondo piano dalle impressioni più recenti che dominano l'attività cosciente. La corteccia cerebrale altamente sviluppata ci permette di pensare, ragionare, inventare, pianificare e memorizzare. E' ovvio che i preparati che favoriscono l'intelletto lavorano attraverso vari centri localizzati nella corteccia cerebrale. Tali medicine non sono state trovate nel sistema medico occidentale, infatti sono l'originale contributo di antichi studiosi di Ayurveda per il miglioramento della vita umana.





KAYA - CHIKITSA

In sanscrito, Kaya significa "corpo", Chikitsa "trattamento".

Kaya, il corpo, è formato da vari Dhatu

o tessuti. La buona correlazione tra tutti i Dhatu è nota come Dhatusamya. Quando questa relazione è ostacolata o difficile, si instaura lo stato di malattia. La mente, che è parte integrante di Kaya, gioca un ruolo molto importante in questo processo: se in Kaya i Dhatu sono colpiti da malattia, anche la mente soffre per questo. In una parola, la malattia è detta "Dosh Dushya Summurchhana".

Il medico che si appresta a trattare la malattia che affligge Kaya deve fare attenzione anche alla mente del paziente, perché se il Kaya, il corpo, viene curato assieme alla mente, la malattia scompare più velocemente.

Chikitsa è definito come "Dhatu samya kriyas", quando si è in presenza di un regolare processo respiratorio di ossigenazione e de-ossigenazione, tale che il paziente è in grado di assumere autonomamente le medicine per tutta la durata del periodo in cui il medico deve praticare il suo Chikitsa o trattamento.

Quale vantaggio trae il medico dal Chikitsa? Senza dubbio egli può guadagnare denaro. Ma attenzione: il denaro non deve essere lo scopo del Chikitsa, perché il Chikitsa opera in molteplici aspetti.

In alcune occasioni il Chikitsa porterà guadagno al medico; altre volte gli donerà amicizia. In alcune occasioni gli trasmetterà conoscenza; in altre donerà popolarità. E potrà anche accadere che in alcuni casi il Chikitsa possa insegnare la religione della solidarietà umana.

In breve, Chikitsa potrà donare a chi lo pratica almeno uno dei tanti frutti sopra menzionati. Esso darà sempre i suoi frutti, quindi non esitate a praticare Chikitsa.

Questo, amici miei, è il vero e profondo significato del termine "Kaya-Chikitsa".

La parola Chikitsa nasconde in sé anche molti altri aspetti. Per esempio, nella cura dei disturbi dell'appetito il trattamento da seguire è Virechan (purga), che può essere praticata con

diversi tipi di medicinali. Uno molto efficace è a base di latte, Trifulaadi quath (infuso) e succo di canna da zucchero, ma vi sono anche purganti a base di Ghruta (ghi medicato), vari oli, diverse churna (polveri). Esistono anche vari medicinali purganti specifici, ma in questo caso prima di decidere quale di questi kalpa utilizzare è necessario esaminare la Prakruti (costituzione) del paziente.

Se i disturbi dell'appetito hanno la loro eziologia in un soggetto Vata Dosha, si possono facilmente affrontare mediante l'uso di oli, mentre in caso di Pita Dosha si può anche cambiare kalpa.

Cari amici, questo è solo un esempio di cosa può significare kaya chikitsa, se il tempo ve lo permette cercate di approfondire le varie metodologie.

In altri casi potrete notare che diversi medicinali sortiscono lo stesso effetto. Per esempio, la combinazione di guggul (Commiphora mukul) e punarnava (Boerhavia diffusa) dà buoni risultati in caso di edema vaioloso, nefriti ed altre affezioni del condotto urinario. Se combinato con Gulvel (Tinospora cordifolia) sarà efficace contro i problemi al fegato.

Se il guggul è combinato con triphala (preparato ayurvedico composto dai frutti degli alberi chebula, belerica ed emblica) sarà efficace contro i disturbi dell'apparato digerente. Se combinato con droghe come Raasana (aglio) agisce contro le artriti. Deduciamo quindi come una singola droga possa avere molteplici utilizzi in Chikitsa.

In conclusione, il Kaya Chikitsa aiuta a prevenire la malattia e manterrà alto l'entusiasmo.

Dottor. R.B. Khadikkar b.a.m.s., f.i.i.m.

Piccolo dizionario di termini in sanscrito utilizzati nell'Ayurveda

Abyangam	Massaggio ayurvedico. Dal sanscrito <i>abyasa</i> (esercizio) e <i>angam</i> (corpo): “esercizio sul corpo”.
Ajivan	Gli esseri non viventi.
Alochaka	Uno dei <i>Panchaka Pitta</i> . È situato negli occhi e insieme a <i>Prana Vata</i> , agendo attraverso la vista, mantiene l'uniformità della pigmentazione della pelle.
Angabyangam	Trattamenti parziali: <i>Shiroabyangam</i> , <i>Muhabyangam</i> , <i>Netrabyangam</i> , <i>Karnabyangam</i> , <i>Nasikabyangam</i> , <i>Thandabyangam</i> , <i>Hastabyangam</i> , <i>Padabyangam</i> .
Apana	Uno dei <i>Panchaka Vata</i> . Situato nella cavità pelvica, è responsabile della sudorazione.
Asti	Uno dei sette <i>Dhatu</i> (ossa). Nella pelle è costituito dai peli, che sono il tessuto osseo della pelle stessa.
Atmabyangam	Automassaggio.
Atman	L'anima umana, emanazione di <i>Brahma</i> , l'Assoluto.
Avalambaka	Uno dei <i>Panchaka Kapa</i> . Situato nella cavità toracica, agisce con <i>Prana Vata</i> e <i>Shadaka Pitta</i> per mantenere la forza, la resistenza e la vitalità della pelle.
Bharajaka	Uno dei <i>Panchaka Pitta</i> . È situato nella pelle. Legato direttamente a <i>Vata</i> , è responsabile della sensibilità e della luminosità della pelle, oltre che dell'assorbimento o digestione delle sostanze esterne (come oli o creme ad esempio).
Bhodaka	Uno dei <i>Panchaka Kapa</i> . Situato nella lingua, agisce con <i>Udana Vata</i> e <i>Alochaka Pitta</i> attraverso il gusto. È responsabile del buono stato di salute della pelle preservandola da secchezza, cellulite ed eccesso di grasso.
Brahma	L'Origine, L'Assoluto, l'entità creatrice dell'universo a cui tutte le cose presenti nell'universo devono tornare.
Chakra	Centri di energia vitale. Ce ne sono 7 principali più 4 collegati al cuore.
Darshana	Da <i>Da</i> (Dare), <i>Rishi</i> (Elevato) e <i>Am</i> (Finire) La via spirituale, il perdere la propria coscienza individuale e personalistica nel Tutto, diventando una cosa sola con l'Universo e il Divino.
Dhara	(anche: <i>Shirodhara</i>) Trattamento speciale con un filo di olio medicato sulla testa.
Dhatu	Tessuto. La pelle umana è composta da sette tessuti.
Dosha	Le tre energie (<i>Tridosha</i>) che danno origine ai cinque elementi e che a loro volta sono da essi composte, la cui combinazione si riscontra in ogni essere vivente.
Guna	Ego. Le tre energie primordiali (<i>Triguna</i>) che derivano dal flusso di <i>Brahma</i> , fondamentali per l'esistenza della realtà fenomenica.
Hastabyangam	Massaggio delle mani; uno degli <i>Angabyangam</i> .
Jirana	Il processo della digestione.
Jivan	Gli esseri viventi.
Kapa	Uno dei <i>Tridosha</i> , corrispondente alla struttura e alla costruzione.
Kapabyangam	Massaggio dinamico, anti- <i>Kapa</i> .
Karma	Il destino o memoria individuale dell'anima, determinato dagli effetti delle azioni compiute nel passato.

Karnabyangam	Massaggio delle orecchie; uno degli <i>Angabyangam</i> .
Kayasekam	Trattamento speciale; bagno di olio sul corpo.
Kledaka	Uno dei <i>Panchaka Kapa</i> . È situato nello stomaco, e agisce insieme a <i>Prana Vata</i> e <i>Pachaka Pitta</i> per mantenere in equilibrio la temperatura della pelle.
Majia	Uno dei sette <i>Dhatu</i> (nervi e midollo). Conferisce morbidezza alla pelle.
Mala	Scorie. Vengono prodotte come elemento di scarto del processo di trasformazione.
Mamsa	Uno dei sette <i>Dhatu</i> (muscoli). Ha la funzione di produrre le cellule della pelle.
Meda	Uno dei sette <i>Dhatu</i> (tessuto adiposo). Dà oleosità e grasso alla pelle.
Midhibyangam	Massaggio con i piedi.
Muhabyangam	Massaggio del viso; uno degli <i>Angabyangam</i> .
Muribyangam	Manipolazione delle articolazioni.
Mutra	L'urina, una delle <i>Mala</i> .
Nadiabyangam	Massaggio arterioso; uno degli <i>Srotabyangam</i> .
Nalabyangam	Massaggio venoso; uno degli <i>Srotabyangam</i> .
Nasikabyangam	Massaggio del naso; uno degli <i>Angabyangam</i> .
Neerabyangam	Linfodrenaggio; uno degli <i>Srotabyangam</i> .
Netrabyangam	Massaggio degli occhi; uno degli <i>Angabyangam</i> .
Ojas	La struttura, l'energia potenziale dell'unione che genera <i>Kapa</i> .
Othadam	Trattamento speciale; tamponamento.
Pachaka	Uno dei <i>Panchaka Pitta</i> . Situato nella cavità addominale, è legato al <i>Samana Vata</i> poiché assieme ad esso è responsabile della traspirazione della pelle.
Padabyangam	Massaggio dei piedi; uno degli <i>Angabyangam</i> .
Pathu	Trattamento speciale purificante per la pelle del corpo.
Pindasvedanam	Trattamento speciale; tamponamento con erbe.
Pitta	Uno dei tre <i>Dosha</i> , corrispondente alla trasformazione e alla percezione.
Pittabyangam	Massaggio dolce, anti- <i>Pitta</i> .
Podi	Polvere.
Prakruti	Dalle parole sanscrite <i>pra</i> (origine) e <i>kruti</i> (azione, flusso, movimento): il processo di individuazione della tipologia di struttura fisica e caratteriale (o in altri termini della combinazione di <i>dosha</i>) di una persona, al fine di individuarne le caratteristiche appartenenti allo stato 'normale' e quelle che invece sono indice di anormalità, o <i>Vikruti</i> .
Prana	Uno dei <i>Panchaka Vata</i> . Situato nella cavità toracica e in quella cranica, fa della pelle un organo di senso. Anche, il flusso che genera <i>Vata</i> .
Purisha	Le feci, una delle tre <i>Mala</i> .
Rajas	Uno dei <i>Triguna</i> : attivo, competitivo e collerico. Ha il compito di trasformare le cose.
Rakta	Uno dei sette <i>Dhatu</i> (sangue). È responsabile della pigmentazione della pelle.
Ranjaka	Uno dei <i>Panchaka Pitta</i> . È situato nel sangue, nel fegato e nella milza. Insieme a <i>Udana Vata</i> è responsabile della pigmentazione della pelle.
Rasa	Uno dei sette <i>Dhatu</i> . È il fluido nutritivo della pelle o plasma.

Samana	Uno dei <i>Panchaka Vata</i> . Situato nella cavità addominale, è responsabile della traspirazione della pelle.
Samsara	Il lunghissimo ciclo di nascite, vite e morti che devono compiere le anime.
Satva	Uno dei <i>Triguna</i> : potenziale, benefico e puro.
Shadaka	Uno dei <i>Panchaka Pitta</i> . È situato nella cavità toracica e cranica e, insieme a <i>Prana Vata</i> , trasmette al cervello ciò che la pelle percepisce come organo di senso, rendendo queste informazioni utilizzabili dalla mente.
Shiroabyangam	Massaggio della testa; uno degli <i>Angabyangam</i> .
Shirovasti	Trattamento speciale; deposizione di oli medicati sul capo.
Shlesaka	Uno dei <i>Panchaka Kapa</i> . Situato nelle articolazioni e legato direttamente a <i>Vata</i> , agisce con questo attraverso la lubrificazione per mantenere sensibilità, luminosità, oleosità e umidità della pelle.
Sihitchabyangam	Trattamenti speciali.
Srotabyangam	Massaggio vascolare. Si compone di <i>Nadiabyangam</i> , <i>Nalabyangam</i> , <i>Neerabyangam</i> .
Sukra	Uno dei sette <i>Dhatu</i> (fluidi seminali). Dà luminosità alla pelle.
Sundari	Trattamento speciale di bellezza per il viso.
Sutra	I principi sottili / fondamentali che portano al Nulla. Testi che indicano i modi per ottenere ciò (ad es. <i>Yoga Sutra</i>).
Sweda	Il sudore, una delle tre <i>Mala</i> .
Tailam	Olio.
Tamas	Uno dei <i>Triguna</i> : passivo, egoista e indolente.
Tapas	L'aspirazione dell'anima umana (<i>Atman</i>) a tornare a <i>Brahma</i> .
Tarpaka	Uno dei <i>Panchaka Kapa</i> . Situato nei seni, nella testa e nei fluidi spinali, con <i>Prana Vata</i> agisce attraverso l'olfatto per mantenere il giusto grado di sensibilità e odore della pelle.
Tejas	L'energia che genera Pitta.
Thandabyangam	Massaggio della colonna vertebrale; uno degli <i>Angabyangam</i> .
Tridosha	I tre <i>Dosha</i> .
Triguna	I tre <i>Guna</i> : <i>Satva</i> , <i>Rajas</i> e <i>Tamas</i> .
Trimala	Le tre <i>Mala</i> : <i>Purisha</i> , <i>Mutra</i> , <i>Sweda</i> .
Udana	Uno dei <i>Panchaka Vata</i> . Situato nella cavità gola, è responsabile della pigmentazione della pelle.
Varma	Punti energetici. Ce ne sono più di 2000 nel corpo umano, 108 sono i principali.
Varmabyangam	Massaggio / stimolazione dei punti <i>Varma</i> .
Vata	Uno dei tre <i>Dosha</i> , corrispondente alla creazione e al movimento.
Vatabyangam	Massaggio pesante, anti- <i>Vata</i> .
Vidu	Liberazione dell'anima umana dal ciclo del <i>Samsara</i> per tornare alla propria origine, <i>Brahma</i> .
Vikurti	Alterazione. L'eccesso o mancanza di <i>Dosha</i> che determina uno squilibrio nello stato di salute di una persona.
Viyana	Uno dei <i>Panchaka Vata</i> . Si trova in tutto il corpo. È responsabile della circolazione del sangue che dal cuore arriva all'ultimo strato di pelle.

L'ASCOLTO



L'esercizio dell'ascolto viene indicato con tre parole:

Udire che definisce la ricezione passiva

dei suoni.

Sentire che definisce il coinvolgimento emotivo.

Ascoltare che definisce l'atto volontario di percepire e interpretare il messaggio.

L'ascoltare implica quindi un coinvolgimento fisico, emotivo e mentale nel perseguire la volontà di comprendere il significato e il significato delle parole. In altri termini, significa percepire e interpretare quello che viene detto.

L'abilità di ascolto è perciò alla base delle buone relazioni con gli altri. Se si esercita l'ascolto, l'interlocutore si apre, parla molto di più, si esprime più in profondità, denuncia le sue emotività e i suoi pensieri, si sente capito; nel complesso, la sua comunicazione diviene più fluida.

Tuttavia, molte persone che credono di essere buoni ascoltatori rimangono sorprese quando scoprono che ascoltare è difficile e che spesso si ascolta senza efficacia.

Anche se, da quanto detto, appare evidente che l'ascoltare richiede

sicuramente impegno – soprattutto perché richiede la volontà di essere in ascolto, di essere parte attiva nel processo di comunicazione – il non farlo, il non ascoltare, può essere rischioso

Non ascoltando si perdono particolari di rilievo, informazioni utili, dettagli importanti per mettere a fuoco il problema, e capire la situazione del cliente.

E' quindi evidente che un terapeuta non può permettersi di non ascoltare, in quanto per lui è di fondamentale importanza comprendere l'interlocutore, riuscire a capire cosa pensa, come vuole risolvere la situazione,

Stabilito dunque che l'ascoltare è alla base della buona comunicazione con il cliente, è importante imparare a farlo. Innanzitutto sarà necessario porre attenzione a non cadere nelle trappole emotive elencate di seguito, trappole che bloccano o impediscono totalmente l'ascolto.

TRAPPOLE EMOTIVE

1. Ansia di parlare

Quando si è dominati dall'ansia di dire qualcosa, si ha la sensazione di ascoltare l'altro, ma di fatto si esercita solo l'udito: le parole dell'interlocutore si sentono, senza che però lascino un segno.

Questo avviene perché la mente è troppo occupata a cercare il modo per esprimere a tutti i costi il suo punto di vista.

Sino a quando non si sarà riusciti a parlare e a dire tutto quello che c'è da dire, l'attenzione sarà rivolta esclusivamente al momento in cui prendere la parola e a ciò che bisogna

comunicare.

Si è insomma concentrati sul proprio intervento, e spesso ci si ripete mentalmente la lezione:

"Appena posso devo dirgli

2. Ipotizzare

Un altro aspetto che devia l'ascolto è quello relativo al fatto che molte persone concentrano la loro attenzione non su quello che la controparte sta dicendo, bensì su quello che secondo loro sta pensando. Focalizzano cioè la propria mente sull'ipotizzare ciò che l'interlocutore non dice..

"Sta parlando troppo bene dell'incontro con quel medico ayurvedico adesso mi farà qualche domanda particolare sulla terapia

"Il fatto che si cura volentieri con le medicine convenzionali... Mi fa pensare che non accetterà mai di ... , ci scommetto!!

Gli esempi proposti sono tutte espressioni di timori e di sensazioni che emergono nei confronti dell'interlocutore e, in quanto tali, non riguardano l'interazione, ma sono relative ad aspetti psicologici poco attinenti a ciò che viene detto. Sono tutte ipotesi che portano ad annientare l'ascolto, e quindi subordinano la comprensione reale della situazione a una costruzione mentale soggettiva.

3. Giudicare

L'ascolto viene meno, anzi si annulla completamente, quando si presta più attenzione alla persona che parla rispetto alle parole che dice.

In altri termini, quando prevale il pregiudizio, e quindi la tentazione di

etichettare l'interlocutore (il solito paroliere, incompetente, ignorante, aggressivo, antipatico, spocchioso, presuntuoso, furbo, velenoso, adulatore, ecc.). Non è più di fatto possibile il minimo ascolto.

Una volta "inquadrato" l'interlocutore in una definizione arbitraria, la comunicazione non sarà più centrata su quanto viene detto, con relativo feedback, ma è filtrata dal pregiudizio che si ha nei confronti della persona. Ogni affermazione dell'interlocutore viene letta attraverso lenti non oggettive, risultando perciò viziata da un pensiero "negativo" che trasforma tutto il contesto comunicativo.

4. Concordare

Questo atteggiamento consiste nel fatto di essere sempre d'accordo con l'interlocutore.

L'impegno è diretto a farsi accettare, e l'ascolto si blocca alle prime affermazioni della persona con cui si sta parlando per esprimere frasi del tipo:

"Certo, capisco... "

"E' logico, sono d'accordo..."

"Sì, sì... è vero..."

"Ha ragione, purtroppo sono cose che capitano..."

Si vive una situazione in cui si desidera essere cortesi, riguardosi, e non si presta attenzione alle cose che vengono dette, bensì al clima relazionale che si desidera instaurare con l'interlocutore. Alcune persone instaurano questa situazione di fronte a clienti importanti, o a clienti che hanno subito disguidi, oppure verso un interlocutore che inizia ad irritarsi.

5 Opporsi

Uno dei maggiori limiti all'ascolto consiste nell'affrontare la

comunicazione esclusivamente con la propria ottica, arroccandosi su convincimenti e rigidità propri, in un atteggiamento di netta opposizione. Non appena se ne presenta la possibilità, si esprime subito il "contrario" di quello che è stato detto, l'interlocutore viene vissuto come il nemico, e ciò che dice viene interpretato nell'ottica di trovare risposta al quesito "Dove posso attaccarlo?"

L'ascolto quindi non è totale, ma è finalizzato a trovare l'appiglio per "combattere".

Una tipica frase rivelatrice di questo atteggiamento è: "Quello che dice è discutibile, è vero il contrario e cioè che..."

Spesso questa opposizione a idee, pensieri, espressioni dell'altro si ritraduce anche in battute più o meno sarcastiche, del tipo "Non mi dica che l'AULIN le fa bene! oppure "Lei pensa che io non mi sia documentato su quello che dico !

6. Dare consigli

Il blocco dell'ascolto può avvenire, e avviene, anche nei casi in cui dopo poche frasi dell'interlocutore si vogliono immediatamente esprimere soluzioni, ovvero si vuole fare scattare il consiglio giusto al momento giusto.

In altri termini, si propone "come e quando" risolvere la situazione, senza avere un riferimento completo, e prima ancora di avere ascoltato fino in fondo fatti e particolari che hanno portato a quella situazione e, per di più senza aver dato la possibilità all'interlocutore di esprimere i suoi pensieri..

Ad esempio:

"Ho già capito di cosa si tratta... Penso che per lei sia utile Dopo

quindici giorni è opportuno che ci rivediamo".

Suggerimenti per essere nell'ascolto

Le persone desiderano essere ascoltate e quindi, consciamente o inconsciamente, cercano segnali che confermino che ciò avviene.

1. Evitare di cadere nelle trappole emotive prima analizzate.
2. Fare domande per approfondire quello che viene detto
3. Non interrompere mai l'interlocutore mentre parla. Interromperlo significherebbe perdere l'opportunità di ascoltare cosa e come pensa.
4. Dare segnali di attenzione e di coinvolgimento con cenni del capo, o cenni verbali.
5. Evitare di obiettare le affermazioni della controparte. C'è un momento per ascoltare e un momento per parlare.
6. Fare attenzione alla coerenza tra il tono di voce e il contenuto della comunicazione.
7. Riepilogare con parole proprie quello che l'interlocutore ha appena finito di enunciare.

Questa tecnica permette di verificare l'esattezza di ciò che si è capito, e nel caso apportare le dovute modifiche. Inoltre aiuta a prendere mentalmente nota e a memorizzare il messaggio con dovizia di particolari.

L'utilizzo di frasi del tipo "In altri termini", "Devo pensare che", "Riepiloghiamo", "Dunque, la situazione è questa" aiuta a evitare malintesi e permette di far capire alla controparte che siamo interessati . ad ascoltarla, a valorizzare il momento dell'incontro. - Orazio companino.

Yoga - Prima lezione

Alle prime lezioni dei corsi di yoga mi è spesso capitato di sentire i miei allievi lamentarsi dicendo di essere totalmente ignoranti riguardo tale disciplina. Io vorrei che tutti loro si ritenessero invece molto fortunati, perché solo chi non ha nessuna esperienza è qualificato ad imparare lo yoga. La pratica yoga è assolutamente personale, non serve esperienza, basta affrontare le situazione con uno stato d'animo puro, disponibile e ricettivo, scevro da pre-concetti e paragoni di sorta. Basta partecipare con coscienza e freschezza all'accadimento del presente. Fare una nuova esperienza non significa progredire ma soltanto entrare in una nuova dimensione.

Vi auguro che la "prima lezione" sia per voi eterna, che praticare yoga sia sempre una prima lezione da affrontare con entusiasmo e attenzione. La vita stessa è sempre una prima lezione se sappiamo vivere nel presente. Durante la prima lezione esiste solo l'esperienza del vero: siamo freschi, nuovi, la nostra mente non è condizionata dal passato, la memoria e le opinioni non possono influire sull'attimo presente occultandoci la verità.

Se incontriamo continuamente dei problemi è perché cerchiamo sempre di imitare gli altri. E' meglio ascoltare gli altri, non imitarli. Ci autoinganniamo pensando che gli altri siano migliori di noi e cercando di diventare come loro ci creiamo problemi e difficoltà.

Il sentiero dello yoga è aperto a tutti coloro che lo vogliono percorrere. Ogni cosa sconosciuta presenta all'inizio delle difficoltà, ma la cosa importante è affrontarla senza sforzarsi troppo.

Lo yoga non "si sa", "si vive" e vivendolo ci aiuta ad esistere con pienezza. I maestri trasmettono la pienezza e la consapevolezza.

La consapevolezza non si riceve "dall'inseguimento" dei condizionamenti di qualcun altro. Nasce dall'umile accettazione di se stessi, dall'offerta di se stessi senza desiderare o

volere nulla di diverso da quello che si è. La prima esperienza può darvi l'opportunità di essere come siete, di mantenere la vostra originalità. Nulla è da seguire e Nulla è da guidare quando si vive nel presente.

È qualcosa di nuovo, può accadere solo una volta ed è sempre nuovo. Il raggio di sole è sempre nuovo. Un'alba non torna mai una seconda volta. Ogni giorno è sempre nuovo. Questa è la vostra prima lezione e fate in modo che sia sempre una prima lezione.

Yoga significa unione

Tutti sappiamo che Yoga significa Unione. Esistono milioni di libri sullo yoga, e nonostante ciò esso rimane qualcosa di indefinibile.

"Neti Neti" (Non Questo, Non Quello) è definito nei Veda

Non è questo, non è quello, apprezzare pienamente ogni avvenimento. Lo Yoga è la via dell'avvenimento dove Nulla è da fare né da imparare, basta essere.

Hatha Yoga Pradeepika dice: "Lo yoga è per tutti coloro che lo vogliono praticare sinceramente con perseveranza, sia uomo o donna, vecchio o giovane, sano o ammalato".

Tutti possono entrare nello yoga perché è un libero avvenimento. Tu puoi avere già praticato yoga o puoi non averlo mai praticato. Non importa, lo yoga può succedere in un minuto, in un secondo, o in un lungo tempo. Non c'è bisogno che tu dica cos'è lo yoga. Lo Yoga è un avvenimento.

Il grande maestro Patanjali dice lo Yoga è la sospensione delle mente.

Dobbiamo fermare il flusso del Karma, il destino attraverso le pratiche spirituali: non fare male agli altri, fortificare se stessi, mantenere la salute, elevare l'energia, ridurre l'esigenza, seguire con chiarezza, apprezzare l'Assoluto e essere coscienza pura.

Il testo Bhagawat Gita dice che lo "yoga è compiere il proprio dovere".

Grazie il flusso della vita, bene o male lascia a passare senza nessun forzi. Il gravita naturale portara al Dio. Tu basta tu seguire perfettamente il tuo rollo. Lo yoga non si tratta di "imparare" o "fare" ma seguire tutte le possibilità per realizzare di sé e raggiungere quella felicità che - sola - ci apre le porte per incontrare Dio.

SE IO FACCIO...NON SONO...SE IO NON SONO...IO NON FACCIO!

Durante la mia prima lezione di yoga non sapevo bene come dovevo comportarmi. Cercavo di imitare i movimenti del Maestro seguendoli con il mio sguardo, e ascoltando i consigli che mi dava.

Alla fine della lezione sentivo di aver consumato tanta energia, come se fossi stato in una palestra. I muscoli mi facevano male, e avvertivo un accumulo di stress. Il Maestro invece, era piu' sorridente e pieno di energia.

Con lo Yoga sapevo che le nostre cellule si possono ringiovanire, ma dopo questa prima lezione la mia mente era confusa, e piena di dubbi. Il Maestro si accorse della mia inquietudine, e mi disse che nello yoga devo cercare di ottenere una non azione nella azione.

Questa frase mi affascinava molto, ma continuavo a non capire. Come e' possibile non fare niente se io sto' gia' facendo qualcosa? Devi imparare a non fare niente!... mi disse con un sorriso. A questo punto mi misi a ridere, non sapevo se mi stava prendendo in giro, o c'era un messaggio da capire.

Maestro dice "è facile non fare niente Maestro, ma se non faccio niente quando comincio a fare lo yoga? Quando tu imparerai a fare lo yoga, imparerai a non fare niente!

Imparerai a rilassarti con coscienza, e non conoscenza.

Se tu fai le asana pensando a quello che devi fare, il cervello riceve degli input come le emozioni, le parole, o altri messaggi attraverso i nervi simpatici, e questo comporta stress, e un consumo di energia. Mentre invece se tu fai le asana con coscienza, senza pensare, svilupperai il sistema parasimpatico che abitualmente non usiamo, e che ci puo' produrre il rilassamento dove si aumenta l'energia."

Ecco cosa vuol dire trasformare una azione in una non azione!...dissi soddisfatto.

Nello yoga trasformo le azioni in azioni nulle perche' lascio scorrere tutto rimanendo concentrato sul presente, senza usare il pensiero perche' avrei gia' perso del tempo. E' come se decido in modo impersonale, diventando consapevole dei limiti, e delle possibilità del mio corpo.

Essere e non fare! Aggiunse il Maestro....

Se io faccio...non sono...se io non sono...io non faccio!

Wow che bella storia, Maestro!

La tecnologia dice che bisogna aumentare la comunicazione, continuo'... Mentre lo yoga dice che bisogna distruggere la comunicazione! AHAHA! E' molto divertente! Borbottai avendo intuito cosa voleva intendere.

Maestro! Ma quindi e' come essere in un fiume dove mi lascio trasportare dall'acqua!

Attento pero! Il fiume e' la vita, e c'e' un'entrata e un uscita, come la nascita e la morte.

Lo scopo dello yoga e' quello di non vedere ne' l'inizio ne' la fine come in un cerchio, e di essere testimoni di questo fiume senza attaccarsi ad esso.

Grazie maestro Joy

- (di Massimiliano Cafaro)



Sai tu....

Carissimo Maestro,
grazie della tua e-mail, sai tu per me sei (così io ti immagino) come una grande pineta su una montagna dove chiunque si avvicina ne risulta ossigenato, questa frase di percepire in ogni respiro la luce di Dio è bellissima e tra l'altro aiuta a respirare di più e più profondamente. Credo..... questo sento dentro di me, che tu sia nato per guarire e che la tua essenza sia "guarigione profonda". Non ho ancora ricevuto le tue medicine e non sapevo che mi avevi spedito qualcosa.....ti ringrazio molto sin d'ora, il niragada mi ha fatto benissimo, mi ha disintossicato profondamente e non mi sentivo così bene da quando ero piccola o forse nemmeno da allora tanto che mi pare impossibile che con una polvere di tisana possa essere migliorata così tanto la mia salute, le mie intolleranze alimentari si sono attenuate molto e sono quasi scomparse!!!! Ti auguro ogni bene.....

-Luciana

Cosa dire? ...NULLA.

Non lo so perché mi trovo qui seduta a scrivere su questo pezzetto di carta bianca, ma ne sentivo il bisogno.

Ieri sono andata per la seconda volta al centro per incontrare il maestro e ricevere un massaggio.

Lo ho visto un po' stanco, ma ciò nonostante desideroso di aiutarmi e di donarmi nuove energie.

Prima di arrivare al centro ero un po' arrabbiata e delusa di me, a causa dell'incapacità di agire che in questo periodo mi affligge. Avrei voluto parlare un po' con lui, chiedergli i perché delle cose, spiegarmi... ma quando lo ho salutato e abbracciato capii che era tutto inutile, sciocco.

Tanto lui capiva.

LUI COMPRENDE SEMPRE E COMUNQUE. Questo omino dalla piedi scuri e dagli occhi nitidi e profondi percepisce qualsiasi cosa passi nella mia mente, entra in contatto coi miei pensieri ed agisce di conseguenza. Non occorre esprimermi. Verbo e parole appaiono nulla quando c'è lui.

LUI E' CONOSCENZA. Lui riesce a leggere i miei silenzi molto più che capire la mia lingua, lui riesce ad entrare in me, nella mia anima e a farla fondere con la sua; lui riesce a darmi luce, a farmi tornare Erika, a ricomporre il mio Io, distrutto e disperso da mille pensieri inutili. Lui è luce che si diffonde dai suoi occhi, dai suoi gesti, dal suo corpo, dalle sue mani.
LUI E' INTRECCIO D'AMORE, DI CORPO E SPIRITO ELEVATO.

Lui è per me solido appoggio, fonte da cui attingere per far germogliare il

seme fino ad ora tanto gelosamente custodito. Spesso, infatti avrei voluto posare a terra un semino che tanto gelosamente custodivo nel mio cuore, ma tutte le volte, però, non mi sono mai sembrate adatte o le sentivo sbagliate o le condizioni atmosferiche non consentivano la semina. Così cambiavo strada, tornavo indietro, con un po' di esperienza in più, ma sempre al punto di partenza, senza poter vedere alcun orizzonte. Tutto ciò mi inquietava. Dalla disperazione iniziai ad ascoltare ciò che il mio cuore mi suggeriva, a farmi guidare da lui. Forse è la cosa più saggia che avessi mai potuto fare...

E quando capii che mi stava sussurrando "Genova..luce..Joytinat..spirito.." allora andai lungo quella strada e vidi chiaro il percorso e alla fine trovai il mio campicello, un mio orizzonte. E' tutto lì pronto per me... ora tocca solo tirare fuori il mio semino, posarlo a terra e curarlo per farlo germogliare.

LUI E' GUIDA, E' SAGGEZZA. Lui mi aiuterà a capire come e cosa fare per far germogliare i miei frutti, lui mi insegnerà a seguire la fioca luce che dopo tante tenebre ora inizio a rivedere, mi aiuterà e sosterrà in qualunque istante nella mia vita; lui è molto più vicino a me col suo spirito che col suo fisico, è fonte da cui attingere, presenza costante nella mia vita.

Ma cosa dire per fargli capire tutte queste cose? Cosa dire per fargli capire che mi sento pronta per attingere tutto ciò che posso da lui e come discepolo seguire i suoi insegnamenti? Cosa dire per ricambiare la vita che lui mi ha ridonato? Cosa dire?

NULLA. Tanto lui comprende sempre e comunque, lui è conoscenza, lui è intreccio di amore , corpo e spirito elevato, lui è guida, è saggezza. Cosa dire allora?

NULLA.

E allora lo bacio, lo abbraccio e taccio. Dal mio sorriso striscia fuori un inutile "grazie", mi volto e me ne vado, piena di luce e di nuovo viva.

sabato 21 ottobre 2000

Ti voglio bene,
Linda

Qual' è?

Il giorno più bello? ...Oggi
La via deve camminare...? La via difficile
L'ostacolo più grande? ...La paura
La radice di tutti i mali? ...L'Egoismo
La soddisfazione più bella? ...Il fatto
I migliori insegnanti? ...Il Silenzio
Il regalo più bello? ...Il perdono
Lo scopo finale?... Ritornare a casa
La sensazione più bisogno? ...La soddisfazione
Il gesto più efficace? ...Il sorriso
Il migliore rimedio? ...Sopportare
La cosa deve compire? ...Il dovere
La forza più potente ? ...La fede
La persone più necessarie? ...Fiducia

La cosa più bella di tutte? ...**L'AMORE!**



Corso di cucina indiana

A cura di Rajam Joythimayananda



Genova, 12 e 13 giugno 2004

Dalle 9.30 alle 17.30

Presso Joytinat - Via Balbi 33/29 GENOVA

Tel 010/2758507

info@joytinat.it

L'India: il paese delle spezie e dei curry, che rendono innamorati, ridanno forza agli anziani, che curano l'apatia e l'affaticamento. Una gastronomia trattata come un'arte e costellata di riti sociali e religiosi.

Se credete che la cucina indiana si riassume al riso, al curry e al chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e di ingredienti che fanno della cucina indiana una vera arte in colore, odore e sapore.

I principi dietetici scritti nei testi sacri dell'Ayurveda regolano il dosaggio e le combinazioni delle spezie, attestando che un'alimentazione fortemente speziata è garanzia di buona salute e stimola il fegato, che ha la tendenza ad essere pigro in presenza di un clima tropicale.

La cucina indiana è semplice, equilibrata, basata su ricette e principi millenari. La medicina tradizionale trascende in ogni composizione: così, una pietanza un po' pesante sarà sempre attenuata da una base acida, digestiva, sotto forma di pomodori, aceto o limone.

Non ci sono utensili: tutto si mangia con le dita, esclusivamente quelle della mano destra... poiché la sinistra è impura. L'eleganza esige di prendere il cibo lentamente con le prime tre dita della mano destra, senza sporcarle oltre la prima falange. È esclusivamente il pane che serve da utensile. Generalmente, tutto il pasto è servito nello stesso momento in un grande piatto rotondo individuale, in cui sono presentate le vivande, carne, pollame, verdure asciutte, verdure in salsa, farinacei e accompagnamenti.

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

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

Per informazioni e iscrizioni siete pregati di contattare il Centro Joytinat



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:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 **Karupiah Swami Joythimayananda**
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.

CORSI 2004

Per il 2004 Joytinat organizza corsi di Abyangam nelle seguenti città:

Genova
Milano
Trieste
Lugano
Barcellona

il calendario dettagliato degli incontri
 è riportato nell'ultima pagina del giornale

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 2004

SEDE di GENOVA

1° anno	1°	17 - 20 ottobre
	2°	28 novembre - 1 dicembre
	3°	27 febbraio - 1 marzo
	4°	28 - 31 maggio
2° anno	1°	17 - 20 ottobre
	2°	7 - 10 novembre
	3°	20 - 23 febbraio
	4°	14 - 17 maggio

SEDE di BARCELLONA

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

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



date dei corsi

Genova: 10-11 gennaio; 27-28 marzo

Milano: 6-7 marzo

Salerno: 3-4 aprile

Barcellona: 17-18 aprile

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

Prima giornata: 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.)

Seconda giornata: 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.

Corso di Ayurveda

l'alimentazione e la costituzione (prakruti) nell'ayurveda

Insegnamento con "Metodo Scuola Jyotinat"



date dei corsi

Torino: 24-25 gennaio

Milano: 8-9 maggio

Barcellona: 19-20 giugno

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 €.

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 (involucri, aspetti): l'involucro del corpo fisico, del corpo energetico, della mente, dell'intelletto, dell'anima.

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

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

PROGRAMMA

1° - Hatha Yoga

Filosofia dello Yoga 1° livello

Funzionamento degli organi e dell'energia

Preparazione a padroneggiare il corpo, il respiro, la mente

Tecniche: Asana, Pranayama, Bandha, Mudra, Kriya

2° - Raja Yoga

Filosofia dello Yoga 2° livello

Come disciplinare la mente

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

3° - Bhakti Yoga

Filosofia dello Yoga 3° livello

Devozione, compassione e non violenza

Storia dei devoti

Tecniche: Pooja, Yaknya, Mantra

4° - Jnana Yoga

Filosofia dello Yoga 4° livello

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

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

5° - Karma Yoga

Filosofia dello Yoga 5° livello

Sacrificio e servizio

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.



**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 Venezan 20 – Tel 040/3220384, 040/394971
Milano	Joytinat, Via G. Colombo 81/A – Tel 02/70633908
Como	Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 – Tel 031/570309
Palermo	Joytinat, Via Umberto Giordano 152 (PA) 90144– Tel 091/6817706, 3385941102
Sondrio	Joytinat, Graziella Romania, Via Vanoni 78B – Tel 0342/513198
Udine	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3 – Tel 0432/402907
Gorizia	Lucia Hrovatin, Via del Santo 60 – Tel 0481/82605
La Spezia	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
Spagna	Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcelona – Tel 0034/609883703
Svizzera	Giorgio Migani, Via Fusoni 5, Lugano, (CH) Tel 0041/91/9226550

**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 – 2004

L'elenco sottostante comprende i Soci Sostenitori diplomati presso la scuola Joytinat e registrati nell'Albo del Centro Joytinat. Coloro che praticano professionalmente come operatori della salute sono tutelati da apposita assicurazione.

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.

ANCONA	- Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo (AN) - Tel 071/679032 - Enrica Dini, Via Nazario Sauro 2, 60034 Cupramontana (AN) – Tel 347/4051937
AVELLINO	- Clara De Pietri Tonello, Via Carlo Del Balzo 55, 83100 Avellino – Tel 389/6752291
BARI	- Fabio Basalisco, Via G. Petroni 113 A, 70124 Bari – Tel 080/5022938
BELLUNO	- Giovanni Dal Pont, Piazza San Giovanni Bosco 19, 32100 Belluno – Tel 0437/32670
BERGAMO	- Marco Massignan, Via Castegnate 79/1, 24030 Terno d'Isola (BG) – Tel 035/905488 - Maria Grazia Maffioletti, Via Marco Polo 8, 24049 Verdellino (BG) – Tel 347/2286140 - Maristella Pietroboni, Via S. Francesco d'Assisi 1, 24047 Treviglio (BG) – Tel 0363/46122
BOLZANO	- Pier Gunter Leone, Via Palermo 30, 39100 Bolzano – Tel 349/1862030
CAMPOBASSO	- Barbara Giannantonio, Via Lombardia 6, 86100 Campobasso – Tel 0874/698412
CASERTA	- Giuseppe Verdicchio, Via Appia 41, 81024 Maddaloni (CE) – Tel 0823/437167 - Juri Di Cerbo, Viale Lincoln 131, 81100 Caserta – Tel 328/0297047
CATANIA	- Clelia Costanzo, Via Piedimonte 15, 95125 Catania – Tel 095/505185 - Simone Andolina, Via Piedimonte 15, 95125 Catania – Tel 095/505185
CATANZARO	- Elvira Corapi, Via Regina Margherita 7, 88060 Gagliato (CZ)
COMO	- Filomena Razzano, Via Tettamanti 14, 22100 Como – Tel 031/505283
CUNEO	- "Le Sette Armonie", Corso Statuto 7, 12084 Mondovì (CN) – Tel 338/2584545 - Patrizia Macagno, Via Chiri 30, 12020 Madonna dell'Olmo (CN) – Tel 338/1459992
ENNA	- Carmelo Percipalle, 94100 Enna – Tel 0935/537502 - Giuseppina Baiunco, Corso Italia 75, 94012 Barrafranca (EN) – Tel 0934/465379
FIRENZE	- Francesca Margaglio, Via dei Banchi 6, 50123 Firenze – Tel 055/217920
GENOVA	- Andrea Berlingeri, Corso Carbonara 1/1, 16125 Genova – Tel 010/2512792 - Antonetta Crisci, Via Villini Negrone 10/34, 16157 Genova – Tel 010/6980224 - Federica E. Micucci, Via Traverso 7/8, 16138 Genova – Tel 010/8368946; 328/9431903 - Fiamma Parazzi, Salita San Rocco 15A/5, 16134 Genova – Tel 010/232387 - Francesca Pastorino, Via S. Lorenzo 26/1, S. Margherita Ligure (GE) – Tel 0185/285745 - Francesca Santagata, Via Felice Cavallotti 17/9, 16146 Genova – Tel 335/8086069 - Gabriele Giani, Via A. Ricca 22/2, 16139 Genova – Tel 329/3259402 - Lisetta Tosi, Via Magenta 14/5, 16035 Rapallo (GE) – Tel 0185/272903 - Maria Carla Veronese Giolito, Via S. Luca 4/17B, 16123 Genova – Tel 010/2473951 - Marina Tucciarone, Via di Santa Croce 22/18, 16128 Genova – Tel 010/2466910 - Michela Giocondo, Via Robilant 12/9, 16144 Genova – Tel 010/3773288 - Niccolò Crosa di Vergagni, Via Maragliano 10/8, 16100, Tel 010/542874 - Nicola Perri, Via Gaeta 65/10, 16134 Genova – Tel 010/2421622; 328/4893576 - Patrizia e Sandro Cordone, Via Campo di Tiro 4/19, 16164 Genova – Tel 010/780405 - Rodolfo Rebora, Via Casartelli 9/6, 16134 Genova – Tel 010/211722
GORIZIA	- Anna Maria Grusovin, Via Grado 15, 34170 Gorizia – Tel 0481/532999 - Giuliana Bonetta, Via Mitraglieri 32, 34077 Ronchi dei Legionari (GO) – Tel 333/3597524 - Silvia Marangoni, Via Brigata Fontanot 38, 34075 S. Canzian d'Isonzo (GO) – Tel 0481/470621
IMPERIA	- Andrea (Raidas) Fiandaca, Via della Fontana 4, 18016 Diano Castello (IM) – Tel
338/2391928	
LECCO	- Maria Teresa Tonelli, Via Lariana 17A, 23886 Colle Brianza (LC) – Tel 039/9260305
LUCCA	- Ambra Da Prato, Via P. Tabarrani 82, 55041 Camaiore (LU) – Tel 0584/981277 - Ass. Villaggio Globale, Viale Demidoff 1, 55021 Bagni di Lucca (LU) – Tel 0583/86404

- MACERATA
MILANO
- Moira Bigicchi, Via Galleni 387, 55046 Querceta (LU) – Tel 328/1129908
 - Emanuela Saporito, Via E. Ricci, 72100 Macerata – Tel 0733/32467
 - Alma Damanis, Via Nuvolari 12/73, 20020 Arese (MI) – Tel 02/93588025
 - Annalisa Serlini, Via San Dionigi 2, 20139 Milano – Tel 02/56810095
 - Chiara Pagani, Via Savona 81, 20144 Milano – Tel 02/47710274
 - Cristina Giulivo, Via S. Benelli 10, 20151 Milano
 - Donata Arena, Via San Senatore 10, 20122 Milano – Tel 02/72080070
 - Elena Maria Suma, Via G. Colombo 81/A, 20133 Milano – Tel 02/70633908
 - Giorgio Andrusiani, Via Matteotti 11, 20097 San Donato Milanese (MI) – Tel 02/55603225
 - Luigi Gloria, Via Concordia 26, 20021 Bollate (MI) – Tel 02/3505549
 - Maria Fusi, Via Cadorna 4, 20020 Ceriano Laghetto (MI) – Tel 02/96460717
 - Maria Motta, Via Giovanni XXIII 5/7, 20060 Pozzo d'Adda (MI) – Tel 02/30367334
 - Marina Togni, Via Luigi Porro Lambertenghi 18, 20159 Milano – Tel 340/0510787
 - Milena Cornali, Via Gorizia 37, 20038 Seregno (MI) – Tel 0362/327707
 - Orietta Benatti, Via A. Ponti 6, 20143 Milano – Tel 02/89122903
 - Orazio Compagnino, Via Cristoforo Colombo 81/A, 20133 Milano – Tel 02/70633908
 - Orazio Stucchi, Via Sandro Pertini 38, 20044 Bernareggio (MI) – Tel 039/6093696
 - Palmira Ardu, Via Luca Ghini 4, 20141 Milano – Tel 02/89501849
 - Porzia (Sandra) Mesto, Via Monte Amiata 41, 20089 Rozzano (MI) – Tel 02/57500483
 - Roberta Sala, Via Fichera 6, 20151 Milano – Tel 02/38102945
 - Roberto Mandrà, Via Giulio Tarra 6, 20125 Milano – Tel 02/66987757
- MODENA
NAPOLI
- Angela Martinelli, Via Pola Interna 91, 41012 Carpi (MO) – Tel 059/651463
 - Antonio Laezza, Via Francesco Gaeta 31, 80141 Napoli – Tel 338/5618925
 - Francesco De Martino, Vico Cantinelle 4, 80071 Anacapri (NA) – Tel 081/8372598
 - Rosaria Raineri, Via Stanziale 40, 80046 S. Giorgio a Cremano (NA) – Tel 338/5977206
- NOVARA
PADOVA
- Marina Genzini, Via Monte Leone 4, 28041 Arona (NO) – Tel 0322/240012
 - Cornelia Martinelli, Via Newton 30, 35143 Padova – Tel 049/8686075
 - Grazia Loi, Via Cerato 1 bis, 35122 Padova – Tel 049/8757640
 - Luana Rostellato, Via Tiepolo 12, 35020 (PD)
 - Severina Manara, Via Siracusa 63, 35142 Padova – Tel 049/687922
- PALERMO
- Joytinat, Via Umberto Giordano 152 (PA) 90144– Tel 091/6817706, cel. 3385941102
 - Loredana Montalbano, Via Lazio 5/C, 90144 Palermo – Tel 333/3021661
 - Sara Cataldo, Via Giovanni Meli 20, 90133 Palermo – Tel 338/7446426
- PESARO
PESCARA
PIACENZA
REGGIO EMILIA
- Monica Bonafede, Via Lazio 28, 61030 Castelvevchio (PU) – Tel 0721/955566
 - Daniele Campestrin, Via Palestro 5, 65023 Caramanico Terme (PE) – Tel 0461/766412
 - Lucia Gneccchi, Strada per Polignano 5, 29010 S. Pietro in Cerro (PC) – Tel 0523/838172
 - Camilla Corradini, Via per Marmirolo 50, 42010 Arceto (RE) – Tel 0522/909688
 - Raffaele Franceschini, Via Aspromonte 30, 42025 Cavriago (RE) – Tel 0522/576678
 - Roberto Levani, Via Giovanni Falcone 11, 42042 Fabbri (RE) – Tel 338/6394197
- ROMA
- Antonietta De Gregorio, Via F. Galeotti 40, 00167 Roma – Tel 06/6638939
 - Libero Gentili, Via della Costituzione 13, 00015 Monterotondo (ROMA) – Tel 338/9611840
- SALERNO
- Filomena Marino, Via ProL. Marconi 90, 84013 Cava dei Tirreni (SA) – Tel 349/8026567
 - Pietro Napolano, Via Mazzini 3, 84016 Pagani (SA) – Tel 328/1367373
- SAVONA
TERNI
TORINO
- Sonia Di Dio, Via Oxilia 22/3, 17100 Savona – Tel 338/1907787
 - Elio Maria Subini, Località Prato 1, 05010 Prodo di Orvieto (TR) – Tel 337/700427
 - Clelia Cicerale, Via Cibrario 97, 10147 Torino – Tel 011/758897
 - Sara Biò, Via dei Mille 4, 10093 Collegno (TO) – Tel 011/783178
- TRENTO
TREVISO
TRIESTE
- Daniele Campestrin, Fraz. Campestrini, 38050 Torcegno (TN) - Tel 368/7628591
 - Vanessa Gallinaro, Via Montello 18, 31044 Montebelluna (TV) – Tel 0423/614206
 - Antonio Contini, Via Madonnina 3, 34131 Trieste
 - Debora Vignini, Strada di Cattinara 12, 34139 Trieste – Tel 040/393468
 - Liliana Bonincontri, Via dei Pagliaricci 13, 34128 Trieste – Tel 340/5569380
 - Michela Dimini, Loc. Puglie di Domio 210, 34018 S. Dorligo della Valle (TS) – Tel 040281337
 - Siro Cannarella, Via Politi 1, 34136 Trieste – Tel 040/411424
 - Tiziana Roselli, Via Pier Luigi da Palestrina 12, 34133 Trieste – Tel 040/3478383
 - Viviana Starez, Strada del Friuli 184, 34136 Trieste – Tel 040/410404
- UDINE
- Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432/402907
 - Grazie Tortelli, Via Orientale 56, 33037 Pasian di Prato (UD)

VARESE	- Paola Schiavon, Via O. Cupieri 5, 33100 Udine – Tel 0432/601676
	- Silva Rocco, Via Biella 20, 33045 Nimis (UD) – Tel 0432/797079
	- Fabiola Restelli, Via Monte Grappa 10, 21058 Solbiate (VA) – Tel 0331/739136
	- Lorella Donello, Via al Campo, 21010 Cardano al Campo (VA) – Tel 338/8050303
	- Massimo Ruggieri, Largo Giardino 7, 21052 Busto Arsizio (VA) – Tel 339/7589940
VERCELLI	- Doriana Cervellin, Via Fornace 62, 13045 Gattinara (VC) – Tel 0163/831208
VERONA	- Giovanna Failoni, Via Calderara 4, 37138 Verona – Tel 045/572949
	- Luciana Benini, Piazza Marconi 36/A, 37030 Mezzane (VR)
VICENZA	- Tatiana Fragnan, Via Goito 1, 37045 Legnago (VR) – Tel 0442/26015
	- Dusolina Garlatti, Via Pergoletta 266, 36100 Vicenza – Tel 0444/530086 ; 347/1101388
	- Laura Franceschini, Via Masini 1/C, 36100 Vicenza – Tel 0444/571566
	- Maria Cimento, Via Cristoforo Colombo 63, 36015 Schio (VI) – Tel 0445/521094
	- Paola Zordan, Via della Libertà 41, 36013 Piovene Rocchette (VI) – Tel 0445/650035
FRANCIA	- Virginie Debru, 8, Rue Emile Lauren, 26150 Die – Tel 0033/04/75220037
SVIZZERA	- Giorgio Migani, Via Fusoni 5, 6900 Lugano – Tel 0041/91/9226550
	- Monica Pallone, Via Motta 5, 6830 Chiasso – Tel 0041/91/6832346
	- Paola Levandale, Via della Pace 20/B, 6600 Locarno – Tel 0041/79/7929476
SPAGNA	- Alfonsina Cazado, Cabri de la Gecanta, 08032 Matarò (BC) – Tel 0034/93/7982750
	- Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcelona – Tel 0034/609883703
	- Eduardo Suarez Crous, Carrer Convento 62, 1°, 4ª, 08016 (BC) – Tel 0034/93/3531462
	- Irene Gil, Plaza de l'Iglesia de Torreblanca, 08233 Vacarisses – Tel 0034/93/8280749
	- Manuel Rami Clemente, Carrer Sant Pau 82A 3°, Figueres – Tel 0047/972/670534
	- Maria Angels Bosh Vila, Albeniz 28, 08272 Sant Fruitos de Bages
	- Marta Atanca Cabello, Calle Lorena 57, 4° 1ª, 08042 Barcelona
	- Montserrat Gomez Vinas, Pomenech 3°C, 5°, 2ª, Sant Cugat – Tel 0034/93/6752091
	- Nuria Bernabeu Ruiz, Ctra De L'ametlla 20, 3°, 08530 La Garriga – Tel 0034/93/8716856
	- Toni Vanrell Munoz Chapuli, Carrer del Parc 10, 07014 Palma de Mallorca.

Elenco dei diplomati Scuola Joytinat 2003

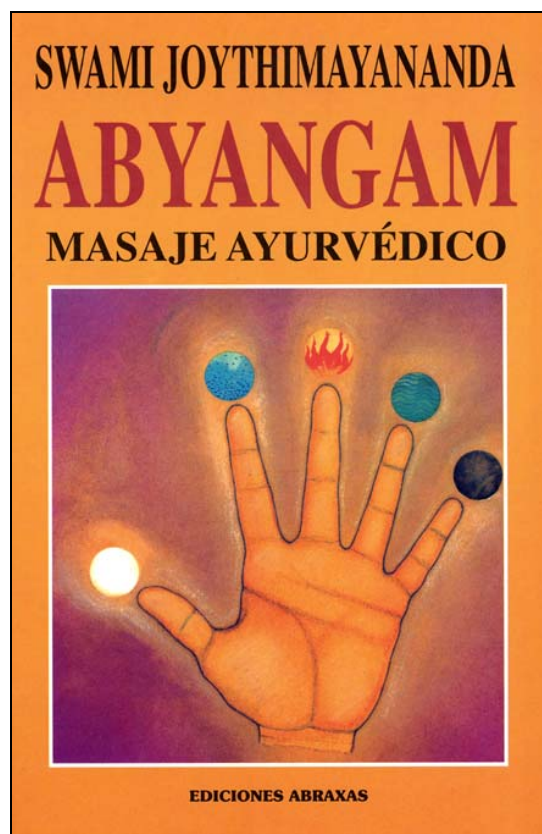
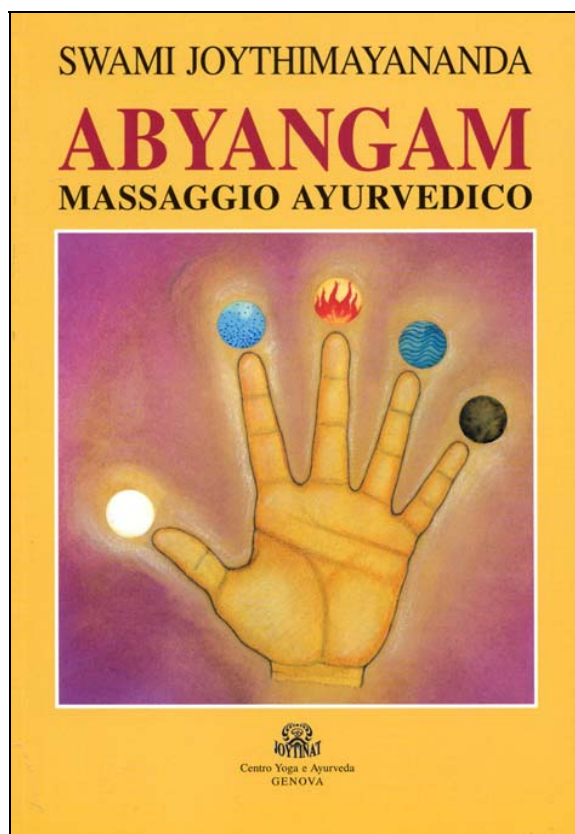
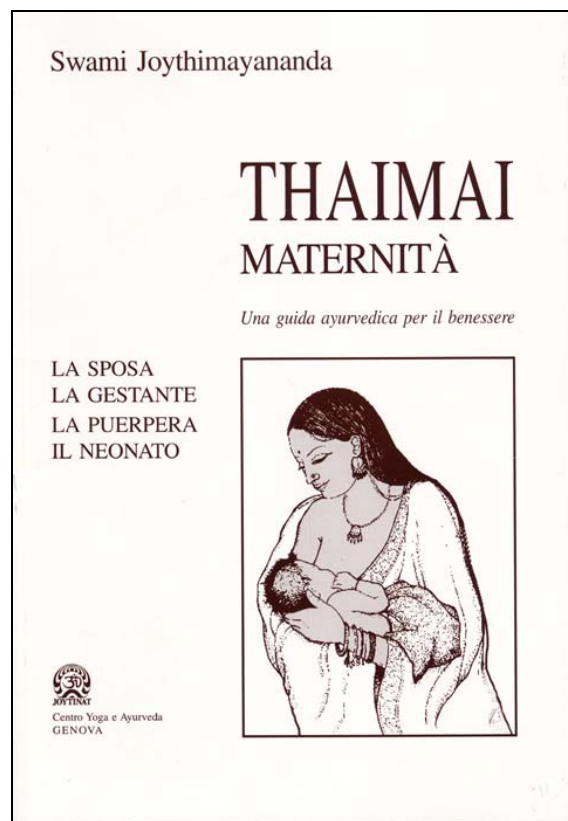
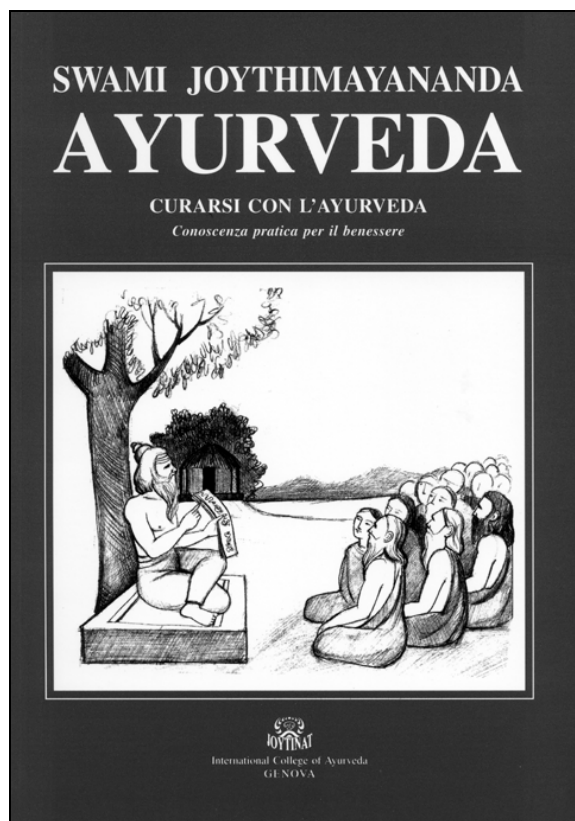
ABYANGAM

Alessandro Puccio, Annalisa Serlini, Carmelo Percipalle, Cinzia Calicchio, Cristina Giulivo, Daniela Fanton, De Pietri Tonello Clara, Domenica Fiorenza, Elio Maria Subini, Elvira Corapi, Erika Fabbris, Ezio Saccoccia, Fiandaca Andrea (Raidas), Flavia Agugliaro, Francesca Margaglio, Francesca Santagata, Giuseppe Verdicchio, Giuseppina Viaiunco, Lorella Donello, Luca Airagui, Lucia Gnecci, Luigi Gloria, Marco Massignan, Maria Motta, Maristella Pietroboni, Massimo Ruggieri, Monica Pallone, Orazio stucchi, Orietta Benatti, Palmira Ardu, Paola Buffa, Paola Levendale, Porzia Mesto, Raffaele Franceschini, Roberto Mandrà, Sara Bio, Sara Surnell, Simona de Robertis, Sonia Di Dio, Tatiana Fraganan, Tosi Lisetta, Vilma Bolinas, Zito Manuela.

NIDAN

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

I libri del Maestro Swami Joythimayanda



I CORSI 2004

Corso di ABYANGAM

Massaggio Ayurvedico

SEDE DI GENOVA

gruppo week-end

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

gruppo primavera

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1° 19 - 22 marzo | 3° 21 - 24 maggio |
| 2° 2 - 5 aprile | 4° 25 - 28 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 - 8 dicembre
3° 31 gen. - 1 feb.
4° 21 - 22 febbraio
5° 26 - 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 TRIESTE

- 1° 22 - 23 novembre
2° 12 - 13 giugno
**per informazioni:
040/3220384**

COMUNICAZIONE

- | | |
|--------|------------------|
| Genova | 24 - 25 gennaio |
| Milano | 14 - 15 febbraio |
| Milano | 27 - 28 marzo |

ESAME: 10 SETTEMBRE 2004

CORSI DI AGGIORNAMENTO PER DIPLOMATI

- | | |
|-------|--------------------------|
| Varma | Genova, 14 e 15 febbraio |
| Muri | Genova, 5 e 6 giugno |

Esame ASSIA per diplomati: 18 gennaio 2004

Raduno ASSIA: 29 - 30 maggio

Corso di NYDAN

SEDE DI GENOVA

Nydan 1° anno

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1° 17 - 20 ottobre | 3° 27 feb. - 1 marzo |
| 2° 28 nov. - 1 dic. | 4° 28 - 31 maggio |

Nydan 2° anno

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1° 17 - 20 ottobre | 3° 20 - 23 febbraio |
| 2° 7 - 10 novembre | 4° 14 - 17 maggio |

SEDE DI BARCELLONA

Nydan 1° anno

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

Seminari

MATERNITÀ

- | | |
|------------|-----------------|
| Genova | 10 - 11 gennaio |
| Genova | 27 - 28 marzo |
| Milano | 6 - 7 marzo |
| Salerno | 3 - 4 aprile |
| Barcellona | 17 - 18 aprile |

ALIMENTAZIONE

- | | |
|------------|-----------------|
| Torino | 24 - 25 gennaio |
| Milano | 8 - 9 maggio |
| Barcellona | 19 - 20 giugno |

YOGA

- | | |
|-----------------|----------------|
| Barcellona | 12 gennaio |
| Belluno | 17 - 18 aprile |
| Valenza Po (AL) | 2 maggio |

Seminari residenziali (Ashram)

- | | |
|----------------|----------------------|
| Digiuno | 22 - 25 aprile |
| Panchakarma | 26 aprile - 1 maggio |
| Panchakarma | 11 - 18 luglio |
| Abyangam | 4 - 11 luglio |
| Panchanga Yoga | 18 - 25 luglio |

Corso Yoga insegnante

SEDE DI GENOVA

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1° 6 - 9 febbraio | 3° 9 - 12 aprile |
| 2° 5 - 8 marzo | 4° 29 - 30 maggio |



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