



Joytinat®

NUMERO – 17

SETTEMBRE 2004

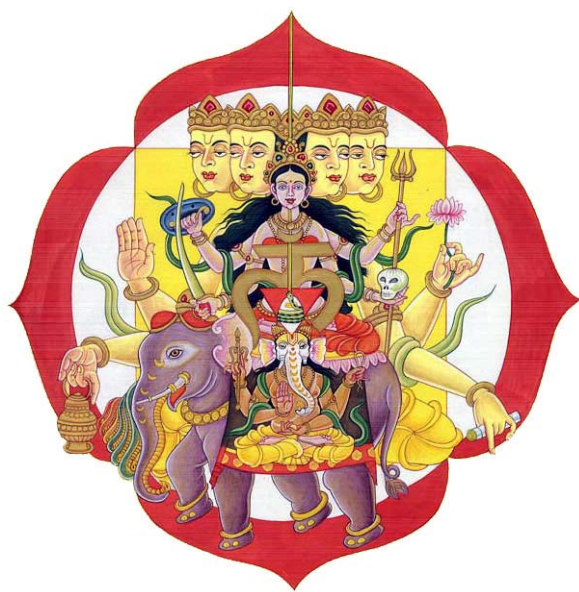
Giornale Della Cultura Indiana

VI Convegno Internazionale

*Corinaldo (AN)
25 e 26 settembre 2004*



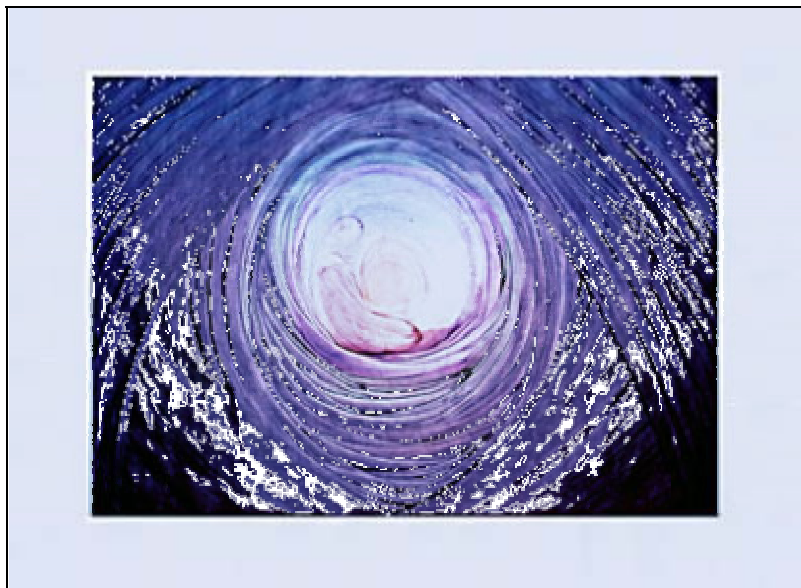
Per la prima volta
nella mia vita
ho fatto l'esperienza
della depressione:
sono contento



**Il sole e la luna,
Il cielo e le stelle
Sento muovere dentro di me
Il vento fra gli alberi,
le onde sulla spiaggia
Sento muovere dentro di me
Al momento vivo così,
con l'amore divino
Profondamente dentro di me**



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



vivo così, dentro di me

*Sento qualcosa muovere dentro di me
Profondamente dentro di me
Al momento vivo così, con l'amore divino
Profondamente dentro di me*

*Il sole e la luna
Il cielo e le stelle
Sento muovere dentro di me
Profondamente dentro di me*

*L'alba e il tramonto, le onde e i monti
Sento muovere dentro di me
Al momento vivo così, con l'amore divino
Profondamente dentro di me*

*Il vento fra gli alberi, le onde sulla spiaggia
Sento muovere dentro di me
Al momento vivo così, con l'amore divino
Profondamente dentro di me*

*Profondamente dentro di me
Profondamente dentro di me
Profondamente dentro di me
Profondamente dentro di me*

- Maestro Joy
pasqua 2004



Jyotinat

Sommario

Poesia	2
Editoriale	3
Il Messaggio del Maestro	4
Panchanga Yoga	5
I Chakra	6
Lettere al Maestro	9
L'importanza del Basti	12
Dr. Badam Ramesh Babu	
Ayurveda e psicoterapia	13
Dott. Antonio Morandi	
La famiglia ayurvedica	14
Valeria Lionello	
Erboristeria ayurvedica - 1	16
Maestro Swami Joythimayananda	
Tattva	19
Io posso abbandonare Dio	22
La destra e la sinistra	24
L'Ayurveda e la cura del cancro	26
Prof. Dr. P.H. Kulkarni	
Introduzione all'Ayurveda	30
Dr. Sharduli Terwadkar	
Lo stile di vita europeo	31
Dr. Shalini	
Trattamento dell'asma bronchiale	32
Dr.K.Bhandare - Prof. Dr. P.H. Kulkarni	
I corsi della Scuola Jyotinat	35
I seminari della Scuola Jyotinat	36
I corsi residenziali all'Ashram	37
Consulenza ayurvedica	39
Ashram Jyotinat	40
Jyotinat Palermo	42
Operatori della Salute Jyotinat	43
Le date dei corsi 2004/2005	46
Gli indirizzi dei Centri Jyotinat	48

Jyotinat

Giornale della Cultura Indiana - Settembre 2004

Sede responsabile:

Jyotinat - Ass. Culturale Rimedi Alternativi
Via Balbi 33/29 - 16126 Genova

Presidente onorario e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato da Grafiche Fassicomo, Genova, settembre 2004

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

Editoriale

Sette ore di depressione

È un'altro giorno radioso,
mi sveglio di buon ora (come sempre), mi alzo,
mi dedico alla cura del mio corpo,
consumo la colazione chiacchierando con mia moglie,
tranquillo esco di casa per andare al Centro.
È un'altro giorno radioso, mi siedo davanti al computer contento di servire il mio dovere.
Rispondo alle mail, sbrigo le scadenze più importanti, scrivo,
il giorno è sempre radioso....
....finché.....
suona ancora il telefono:
è Marco, un allievo.
mi chiede di restituirgli il libro (scritto a mano) che mi ha prestato mesi prima.
Va bene, devo solo cercarlo.
Lo cerco
Lo cerco
e non lo trovo.
Richiamo Marco e gli dico che non trovo il suo libro, è sicuro di avermelo prestato?
Marco si arrabbia.
Ricerco il libro
un'ora
due ore
tre ore
coinvolgo nella ricerca anche Uma, Sana, Francesca,
quattro ore
cinque ore
anche Sonia ora cerca, e mia moglie a casa, sei ore
ora sono sette ore che cerco
e sono depresso.
Sono tutti stupiti dalla mia reazione:
questa volta non mi arrabbio,
e non cerco con forza;
questa volta mi deprimi,
cerco e cerco,
e mentre cerco...
perdo interesse alle visite della giornata, alle telefonate, al mio lavoro,
alla vita.
Penso anche di uccidermi,
perché solo mia è la responsabilità di quel libro.
Alla fine trovo il libro,
è insieme a Raffaele,
un altro allievo a cui l'ho, a mia volta, prestato.
Il giorno torna ad essere radioso.
Per la prima volta nella mia vita
ho fatto l'esperienza della depressione,
sono contento.

Non stancarti mai

Il messaggio del Maestro

Abbiamo una vita lungo la quale dobbiamo perseguire i nostri obiettivi con soddisfazione e accompagnare le altre persone aiutandole a realizzare il loro cammino.

Seguendo il proprio *Karma* e gli insegnamenti dei maestri, questo è il nostro dovere e dobbiamo accompagnare gli altri nel realizzare e appagare i loro fini.

Ogni avvenimento è la via del *Karma*, che possiamo trasformare ed elevare seguendo il *Dharma* nel proprio arco della vita.



Vi do quattro basilari regole da seguire e da accompagnare:

Amate
Siate appagati
Fate del bene
Realizzate il vostro fine

Amate; anche i cattivi hanno bisogno d'amore.

La natura di un uomo può essere cattiva, *Rajasika*, o *Tamasika*, egoista o opportunist, irragionevole o illogica...

Non stancarti mai d' amare il prossimo.

Siate appagati; aiutare gli altri riempie il cuore.

Se cominci ad aiutare gli altri sappi che non finirai mai...

Non stancarti mai di aiutarli, aiuterai ancora e ancora... poi sempre aiuterai, sempre meglio, in modo onesto.



Fate del bene; un giorno il bene vi ritornerà.

Anche se il tuo bene non sarà riconosciuto, oppure sarai dimenticato o il risultato sarà un'esperienza negativa, non stancarti mai di fare del bene.

Realizzate il vostro fine, che arricchisce la vostra anima.

Realizza il tuo scopo: anche se affronterai delle difficoltà, troverai falsità o nemici. Anche se per anni hai costruito e tutto si è distrutto in un attimo, **non stancarti mai, costruisci sempre perché questa tua missione è il *Dharma*.**

Aom Shanti.....

OGGI LA LUNA È PIÙ VICINA ALLA TERRA.
OGGI VOI TUTTI SIETE PIÙ VICINI A ME
OGGI IL MIO MESSAGGIO È...



PANCHANGA YOGA

Panchanga Yoga è la via globale verso spiritualità, che comprende tutte le componenti dell'essere umano. **Pancha** significa cinque, **anga** vuol dire elementi.

L'uomo o l'universo è tutto basato dal principio dei cinque elementi: Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra che presentano nell'uomo rispettivamente come Anima, intelletto, emozione, energia e Corpo.

Tramite lo studio, la pratica e la sperimentazione del Panchanga yoga, si può comprendere ad utilizzare il corpo, l'energia, le emozioni, l'intelletto, e l'anima in modo supremo. Lo studio della fisiologia yogica insegna che l'uomo è composto di cinque Kosham (involucri): l'involucro del corpo fisico, del corpo energetico, dell'emozione, dell'intelletto e dell'anima. Tutti i cinque involucri funzionano in armonia integrandosi l'una con l'altra.

Le pratiche dei Panchanga Yoga, i cinque aspetti s'integrano l'una con l'altra e insegnano

un aspetto predominante secondo lo stato della persona. Per il benessere è necessario che i cinque elementi siano in armonia. Panchanga yoga si occupa delle pratiche per mantenere l'armonia.

Panchanga Yoga può essere classificato in cinque gruppi principali:

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

IL GRANDE

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

- Maestro Swami Joythimayananda -

I CHAKRA

breve riassunto del significato e delle caratteristiche



I **Chakra**, dal sanscrito 'ruota', sono punti energetici che per la loro forma e per il loro movimento, assomigliano a delle vere e proprie ruote. I Chakra principali sono sette, anche se poi esistono i cosiddetti "Chakra minori" collocati in punti diversi del nostro corpo.

I sette principali, dal basso verso l'alto, sono:

Muladhara o Chakra Radice,

Svadhista

Manipura

Anahata

Visuddha

Ajna

Sahasrara o Loto dai Mille Petali.

I Chakra Sono i ricevitori, i trasformatori e i conduttori dell'energia, sono i punti di raccolta e di intercettazione della forza vitale contenuta nell'atmosfera (**Prana**). Essi rappresentano così le porte di accesso per la corrente energetica e vitale nel nostro corpo psichico.

Il loro perfetto funzionamento è sinonimo di salute e benessere ad ogni livello: fisico, mentale, energetico e spirituale. La totale apertura di tutti i Chakra consente di raggiungere quello stadio che i grandi maestri orientali chiamano "illuminazione", ovvero il "nirvana". Ogni Chakra, inoltre, apporta un elemento (terra, fuoco, aria, acqua), un simbolo, un mantra, un colore e una posizione regina di corrispondenza. Ogni Chakra è in comunione con particolari organi e determinate zone del nostro corpo e fornisce la forza necessaria per il loro funzionamento. I sette Chakra principali corrispondono inoltre alle sette ghiandole principali del nostro sistema endocrino.

Possiamo lavorare su ogni Chakra a livello fisico per mezzo dello Yoga, recitando il mantra di corrispondenza, sfruttando le proprietà degli alimenti e ricorrendo a tecniche di meditazione atte a stimolare il Chakra all'apertura.

Muladhara



Significato centro della radice

Posizione alla base della spina dorsale

Parti del corpo plesso sacrale, gambe, piedi, intestino crasso

Ghiandole surrenali

Elemento terra

Cibo proteine, carne

Colore rosso

Nota do

Cristalli diaspro sanguigno, ematite, granato rosso, onice nero, ossidiana, quarzo fumé, tormalina nera

Funzionamento armonico buona salute fisica, buon radicamento, stabilità psicologica, fiducia nel mondo, buon rapporto con la dimensione corporea

Svadhistana



Significato dolcezza

Posizione parte inferiore dell'addome

Parti del corpo plesso lombare, genitali, fianchi, schiena (zona lombare)

Ghiandole ovaie, testicoli

Elemento acqua

Cibo liquidi

Colore arancione

Nota re

Cristalli corniola, diaspro, rubino, ambra, tormalina rossa. pietra di luna

Funzionamento armonico capacità di provare piacere e di prendersi cura di sé e degli altri, buona assimilazione del cibo, vita affettiva armoniosa, atteggiamento socievole e flessibile

Manipura



Significato gemma rilucente

Posizione plesso solare

Parti del corpo plesso solare, sistema digerente, fegato, cistifellea

Ghiandole pancreas

Elemento fuoco

Cibo amidi

Colore giallo

Nota mi

Cristalli ambra, calcite gialla, pirite, quarzo citrino, quarzo occhio di tigre, topazio dorato

Funzionamento armonico autostima, fiducia, responsabilità, gioco, affidabilità, capacità di accettare le sfide, senso del potere personale

Anahata



Significato non colpito

Posizione regione cardiaca

Parti del corpo plesso cardiaco, polmoni, nervo vago, sist. circolatorio

Ghiandole timo

Elemento aria

Cibo verdure

Colore verde e complementare rosa

Nota fa

Cristalli avventurina, crisoprasio, dioplasio, giada, malachite, smeraldo, kunzite, quarzo rosa, rodonite, tormalina rosa e verde

Funzionamento armonico amore per se stessi, empatia, compassione, apertura, intimità, accettazione di sé e degli altri, equilibrio tra dare e ricevere

Visuddha



Significato purificazione

Posizione gola

Parti del corpo plesso cervicale, laringe, corde vocali, esofago

Ghiandole tiroide

Elemento suono/etere

Cibo frutta

Colore azzurro-blu

Nota sol

Cristalli agata dal pizzo blu. amazzonite, acquamarina, azzurrite, celestite, crisocolla, lapislazzuli, tormalina blu, turchese, larimar

Funzionamento armonico comunicazione chiara, capacità di ascolto, creatività, sincerità, autenticità, fiducia

Ajna



Significato sapere, percepire, comandare

Posizione tra le sopracciglia

Parti del corpo plesso carotideo, nuca, zona inferiore del cervello, occhio sinistro, naso

Ghiandole pineale

Elemento luce

Cibo nessuno

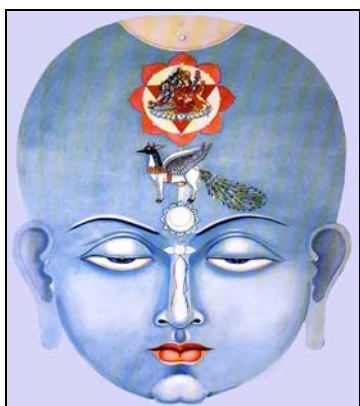
Colore indaco

Nota la

Cristalli ametista, azzurrite, fluorite, lapislazzuli, sodalite, sugilite

Funzionamento armonico buona memoria, intuizione, immaginazione, capacità di visualizzazione e di ricordare i sogni

Sahasrara



Significato mille petali

Posizione sommità cranica

Parti del corpo zona superiore del cervello, occhio destro

Ghiandole pituitaria

Elemento pensiero

Cibo digiuno

Colore bianco e oro

Nota si

Cristalli quarzo ialino, calcite bianca, diamante, selenite

Funzionamento armonico intelligenza, consapevolezza, apertura mentale, connessione spirituale, capacità di assimilare informazioni

I Chakra e l'Ayurveda

L'Ayurveda considera il corpo umano come una mappa della coscienza e per questo collega ogni tensione corporea all'attitudine della persona riguardo alla sua vita, alle emozioni e ai sentimenti che prova. Per la maggior parte delle persone il lato destro del corpo è *yang*, il lato maschile, della volontà e delle azioni, mentre il lato sinistro del corpo è *yin*, femminile, sede delle emozioni e dei sentimenti; questa polarità fondamentale è costitutiva di ogni essere umano, e il suo simbolo rappresenta lo stato ideale di equilibrio tra queste due componenti poste tra di loro in costante rapporto dialettico.

Derivati dalla tradizione indiana, i Chakra non sono elementi fisici, ma aspetti della coscienza che interagiscono con il corpo attraverso il sistema endocrino e il sistema nervoso. Ognuno dei 7 Chakra principali è associato a una delle sette ghiandole endocrine e con un gruppo di nervi detto *plesso*. I sensi, le percezioni e tutti i possibili stati di coscienza possono quindi essere riferiti a sette categorie distinte, ciascuna strettamente connessa a un particolare Chakra. Come in molte altre discipline orientali la relazione tra corpo, coscienza e cosmo non è deterministica, ma come nell'Ayurveda indica come un mutato atteggiamento o scelte diverse, o semplicemente l'ascolto profondo e attento dei nostri desideri possano davvero modificare il nostro modo di percepire la vita, i nostri rapporti con le persone e le cose, e quindi il nostro benessere. Ogni Chakra è un'energia che vibra a una certa frequenza, in un ordine logico e sequenziale di 7 vibrazioni distinte; man mano che saliamo nella scala, gli elementi diventano sempre più sottili, muovendosi attraverso i cinque elementi fisici della terra, dell'acqua, del fuoco, dell'aria e dello spazio (etere) fino agli elementi più squisitamente spirituali del suono e della luce interiori; gli elementi più pesanti sono posti in basso, i più leggeri in alto. Allo stesso modo, i colori dello spettro e i suoni sono ordinati secondo una sequenza logica, e il nostro rapporto negativo o positivo con un certo colore o una certa chiave musicale "parla" del nostro rapporto con la parte della coscienza rappresentata da quel suono o da quel colore.

Lettere al Maestro

Ti sono grata Maestro per avermi dato la possibilità di partecipare ai corsi della Scuola Joytinat.

È stata una grande esperienza, anche se non nego che l'impegno è a tutti i livelli, dal fisico all'emotivo, dal mentale allo spirituale, un insieme di sensazioni, di emozioni, di gioie, di sofferenze, di sacrifici, di condivisioni più o meno profonde.

Ammiro la tua Essenza e la tua Personalità, che hanno fatto di ogni momento trascorso insieme, un momento magico e prezioso.

In vari momenti di questo percorso mi sono persa ma fortunatamente solo temporaneamente, in questo momento storico della mia vita sento che devo fare la mamma, almeno ci provo, ma desidero conciliare questo con l'Ayurveda, i corsi, gli esami, la tesi, i vari studi... Desidero crescere e approfondire la medicina Indiana.

Un grazie singolare a Rajam, per la profondità del tuo sguardo, per la bellezza della tua persona, per gli insegnamenti datimi e per ogni singolo momento trascorso insieme.

Desidero aver presente e ringraziare con gioia Sana per la tua professionalità e amicizia, per gli insegnamenti trasferitimi con cura e pazienza, Uma per la disponibilità e l'organizzazione continua, Francesca per essere presente, per la cura, per l'energia armonica e frizzante che emani in ogni singolo movimento.

Un grazie a chi probabilmente ho dimenticato o non conosco, ma non per questo meno importante, a chi ha permesso e tutt'ora supporta questo progetto Joytinat...

I miei indimenticabili compagni di corsi, è proprio grazie a loro che sono riuscita a portare avanti i miei obiettivi rispetto l'Ayurveda, gli appunti passati, spiegazioni di alcuni concetti, lavori di gruppo...

Non trovo il modo di esprimere la mia gratitudine alla mia "compagna di banco" Francesca Margaglio, mia compare di studio, supporto emotivo, mamma-amica del cuore, tenera e forte, decisa e comprensiva, attiva e riflessiva...

Grazie Maestro Swami Joythimayananda.

Lucia Gnechi

Sono Patrizia Parisi, la paziente e amica di Raffaele che lei, maestro, ha visitato sabato scorso. Voglio ringraziare lei e la sua famiglia per l'accoglienza e l'ospitalità che mi avete accordato. Ho passato due giorni presso il centro molto interessanti e utili sia per la mia mente che per l'anima. L'altra notte ho sognato lei maestro che mi soffiava in un orecchio e sentivo che l'aria usciva dall'altro orecchio ed era come se lei volesse far uscire dalla mia testa tutti i miei pensieri e preoccupazioni (è stata una sensazione bellissima!).

Ancora grazie e un abbraccio a lei e ai suoi familiari.

Arrivederci a presto.

Patrizia

Ciao,
questo scritto è dedicato alle Mamme.

"Se fossi un'artista disegnerei l'amore di una Mamma, e sono sicura che apparirebbe il volto del Signore.

Il suo amore fa pensare a tutto ciò che unisce cielo e terra:

l'arcobaleno, il sole all'orizzonte, la rugiada sui prati, lo scintillio della neve sugli alberi, la stella cadente, il sorriso di un figlio, la carezza della pioggia, il canto degli uccelli, il suono del mare, il silenzio della montagna, la notte di Natale.

Anche se il cielo è buio, il suo amore brilla sempre"

Buonanotte

Gina

Nel giorno del compleanno di Swami J., 3 giugno.

Meditazione della scuola Joytinat di Udine:

CHIUDETE GLI OCCHI, RADDRIZZATE LA COLONNA VERTEBRALE, RIMANETE NELLO SPAZIO DEL VOSTRO RESPIRO, PERCEPITE OGNI INSPIRO COME **SO** OGNI ESPIRO COME **HAM** VISUALIZZATE DINNANZI AI VOSTRI OCHI CHIUSI LA SAGOMA DEL MAESTRO JOYTHI, SEDUTO NELLA POSTURA DI MEDITAZIONE, CON GLI OCCHI SOCCHIUSI, ALLA SOMMITA' DI UNA COLLINA, IMMERSO NEL VERDE RIGOGLIOSO, ACCAREZZATO DAL SOLE ESTIVO, IMMOBILE, IL SE-SPIRO SOTTILE, UNA GRANDE PACE INTERIORE.

IMMAGINATE LA DIVINITA' SHIVA, SEDUTA NELLA POSTURA DI MEDITAZIONE SULLA SOMMITA' DEL MONTE KAILASH, IN PERFETTO SILENZIO, SAMADHI, LO SGUARDO ALL'ORIZZONTE CHE OLTREPASSA LE NUVOLE, SOLCA IL CIELO, LAMBISCE IL LAGO. IMMAGINATE QUESTE DUE FIGURE SPECCHIARSI L'UNA NELLO SGUARDO DELL'ALTRA, L'UNA DIVENIRE L'ALTRA, SENZA CONFINI CORPOREI.

SENTITEVI TRASPORTARE NELLO SGUARDO DELL'UNA E POI DELL'ALTRA, VIAGGIATE CON L'ENERGIA, LASCIATEVI TRASPORTARE, RIMANETE SOLO NEL VOSTRO RESPIRO.

AD OGNI INSPIRO PERCEPITE **AOM NAMAHA...**

AD OGNI ESPIRO PERCEPITE **SHIVAYA...**

SENTITE LA VOCE ATTRAVERSARE VISHUDDI CHAKRA ED USCIRE DALLA VOSTRA BOCCA IN FORMA DI MANTRA
AOM NAMAHA SHIVAYA
CANTIAMO INSIEME IL MANTRA
UN RESPIRO PROFONDO

GRAZIE!

Caro Maestro,

nel giorno del suo compleanno vorrei farle dono di queste righe scritte poco tempo fa:

Maestro

estiro di idee
di filosofia
di principi
esempio di duro lavoro
estiro di poesia, di vita
e nella vita racchiusa
ma non rinchiusa

A te Maestro
dedico i miei pensieri
la ricerca del significato
la gratitudine per i tuoi insegnamenti

fedele alla dottrina
e avviata alla ricerca del significato
proseguo il cammino
grata dell'averti incontrato
conosciuto e seguito.



Una giornata

ore 5
mattino
di un giorno
no....non qualunque, non più
ore 8
l'uscita tra i fiori di lamiera
il rombo dei motori
no...non infastidiscono più
gate gate sangate

TANTI ABBRACCI E TANTISSIMI AUGURI DI BUON COMPLEANNO!!!!

Orietta

ore 12
velocità di un pranzo
quasi...plastificato
no...il ringraziamento per aver
avuto anche oggi qualcosa nel
piatto

ore 15
duro lavoro
si...oggi duro lavoro con gioia

ore 19
cerco il silenzio
grazie Maestro per l'aver
trasformato la mia vita.

Il primo giorno al centro

entrando in quella stanza
c'era chi brillava di luce
propria

il sorriso
tuo
emergeva

poi compresi e presi
il sorriso
il tuo sorriso
che durante il giorno
nei momenti difficili
si presenta

non alla mente
non alla visione
ma nel mio cuore

e un po' di quella luce
del primo giorno
ora è anche dentro di me

Ho cominciato ad usare i prodotti Joytinat dal giugno 2002, dopo essere stata visitata dal Maestro.

Prima di questo incontro mi curavo con prodotti omeopatici, perché il mio organismo rigetta tutte le medicine allopatiche, che sente come veri veleni.

All'inizio ho usato molti prodotti, per fortificarmi, e ora che sono rifiorita, più forte e sana, uso quelli che ormai fanno parte del mio quotidiano:

NETRA: Olio per gli occhi.

Porto le lenti a contatto e prima di usare Netra avevo continue congiuntiviti – ora non più.

SNANA: Olio lavante per capelli e corpo. I miei capelli, a dispetto dei più costosi shampoo e balsami erano sfibrati e con doppie punte, mentre ora sono sani e lucenti (malgrado le tinture e le meches).

PITA TAILAM: Uso Pita

Tailam al posto della crema per il viso, sia d'estate come protezione dal sole, che d'inverno; lo metto anche sulla sommità del capo, sul cuoio capelluto, sul corpo, alternato a Roja Tailam.

Uso **KARNA** quando ho dei piccoli problemi alle orecchie, e **NASIKA** per la sinusite della quale soffrivo.

Ringrazio Lei, caro Maestro Joytinat, perché da quando uso i suoi prodotti, mi sono rinforzata e molto raramente mi ammalo.

Un saluto e un pensiero di riconoscenza da Alessandra Mugnaioni - Marina di Massa

Carissimo Maestro,

ti scrivo queste poche righe per spiegarti meglio come sono andate le cose: uno dei due centri dove lavoro mi aveva chiesto di presenziare ad una loro esibizione per fare un po' di pubblicità, e quindi avrei dovuto far conoscere il mio massaggio alla gente.

Anche io, come te, quando ho saputo che era una discoteca, ho storto un po' il naso! Non ho detto subito di no, ma sono voluta andare a vedere cosa volevano esattamente da me.

Il locale era molto bello e più che una discoteca era un piano-bar dove la gente volentieri fa due chiacchiere e prenda qualche aperitivo.

Allora mi sono detta: "perché no! Si può provare, non si sa mai", però avevo imposto le mie condizioni e cioè niente musica Rock, uno speaker che leggesse i miei appunti per far capire quello che facevo e luci delicate. Tutto questo all'inizio della serata quando la gente era attenta e poteva prestarmi attenzione.

Avevo appena chiuso il telefono con Maria e Xavier, felice che tu approvavi, quando arrivo al centro e mi dicono che dovevo DIVERTIRE la gente!!! In pratica dovevo indossare il mio kimono bianco, il bindi, e mentre i ragazzi facevano acconciature con musica rock, io salivo sul palco con un ragazzo di colore (quindi bellissimo e alto)...

...e avrei dovuto fargli il Muri sotto gli occhi di tutti che sicuramente avrebbero riso vedendomi così piccola vicino a lui, ed in piedi puntargli un piede alla schiena ed altre cose per attirare l'attenzione del pubblico!

Con una calma unica al mondo ho ascoltato tutte le fesserie che mi diceva il padrone, e con molti, moltissimi respiri profondi mettevo a tacere il mio Pitta.

Caro Joyti, se fossi stata un drago l'avrei incenerito all'istante! Ma tu mi hai insegnato la calma ed il controllo di sé in ogni occasione, e siccome quel lavoro mi serve ancora, ho usato l'arte della diplomazia, dicendo che non potevo più andare per seri motivi di famiglia. Certo me ne vergogno un po' ma al momento è stata l'unica cosa che mi è venuta in mente per non perdere il lavoro ma soprattutto per non permettere a nessuno di ridere né di me, né di te in quanto mio Maestro di vita.

L'Ayurveda è troppo sacra per metterla in mano agli stolti, e forse ci vorrà ancora un po' perché quaggiù tutti le portino il rispetto che merita, da parte mia faccio di tutto per onorarla e farla amare.

MENA

L'importanza del Basti

Dr. Badam Ramesh Babu

Ayurvedic & Reiki Hospital – Vijayawada - INDIA

L'ayurveda è una disciplina antica e rigorosa, e giorno dopo giorno i suoi principi vengono rivalutati, al punto che oggi l'Ayurveda è considerata alla pari delle altre scienze mediche.

L'ayurveda è un'ottimo modo per capire e conoscere la vita: *Ayu*, ossia la combinazione di corpo, mente ed anima. La comprensione della vita, la pura conoscenza, è detta *Purusha*. Lo scopo della scienza Ayurvedica è portare al *Purusha*.

L'Ayurveda è composto da 8 branche principali, da cui l'appellativo di "*Aastanga Ayurveda*". Il *Panchakarma* è un ramo del *Kaya Chikitsa*, la medicina interna. La parola *Panchakarma* è un termine composto da due parole: *Pancha* significa "cinque", *Karma* significa "azione". Il *Panchakarma* è una pratica curativa utile per tutti i tipi di infermità che non rientrano nel *Samana Chikitsa*. Consiste in procedure di eliminazione dei *Dosha* alterati dal corpo:

1. – Vamana karma
2. – Virechana karma
3. – Nirooha basti
4. – Anuvasana basti
5. – Nasya karma

Nel *Chikitsa* (trattamento) ayurvedico il ruolo del *Panchakarma* è importante nei confronti di molti i tipi di disturbo, specialmente di quelli dipendenti da *Vata*.

Il **Basti** è considerato tra le pratiche più efficaci, e ha molteplici effetti sul corpo. Secondo l'Ayurveda, a seconda del tipo di *Dosha* in disequilibrio possono verificarsi disagi diversi, ma *Vata* ha un'influenza maggiore rispetto a *Pita* e *Kapa*: l'Ayurveda ha classificato più di 80 tipi di disturbi causati da *Vata dosha*. Nei confronti di questo genere di disturbi, *Basti* è il miglior trattamento. Esso consiste nella somministrazione di sostanze curative attraverso l'ano per mezzo di un *bastiyantra*, un clistere. Grazie al *Basti*, i *Dosha* viziati vengono espulsi dal corpo rapida-

mente e senza problemi, ripulendo l'intestino dalla scorie.

Classificazione dei tipi di Basti

1. – In base al metodo di somministrazione
 - a. Pakvasaya gatha (via rettale)
 - b. Muthrasaya gatha (vie urinarie)
 - c. Garbasaya gatha (via vaginale)
 - d. Vrana gatha (via epidermica)
2. – In base al tipo di sostanze utilizzate
 - a. Nirooha basti
 - b. Anuvasana basti
 - i. Sneha basti
 - ii. Anuvasana basti
 - iii. Matra basti
3. – In base alla quantità di Basti
 - a. Karma basti
 - b. Kala basti
 - c. Yoga basti
4. – In base all'azione terapeutica
 - a. Sodhana basti
 - b. Snehana basti
 - c. Utkalesana basti
 - d. Rasayana basti
 - e. Lekhana basti
 - f. Brimhana basti
 - g. Vajeeekarna basti

Nella medicina occidentale, il clistere viene somministrato per rimuovere le scorie da *Pakavasaya*, mentre in Ayurveda viene praticato come *Poshna kriya*. L'uso di diverse sostanze in combinazione tra loro conduce allo *shodhana* (purificazione) dei *Dosha* e al *samsamana* (guarigione), dalla malattia, contribuendo a mantenere salute e longevità.

Una relazione clinica

Ho visitato un paziente di sesso maschile di 32 anni di età affetto da calo della libido, infertilità, e che lamentava dolori alla regione lombo-sacrale durante il rapporto sessuale. Sposato da 7 anni, era stato sottoposto senza successo a trattamenti da parte di endocrinologi e sessuologi e personale medico in genere nei due anni precedenti. La diagnosi finale fu di "necrospermia".

Trattamento: Il paziente è stato sottoposto a Vajeeekarna basti somministrato mediante procedura di Yoga basti, alternando ogni giorno Anuvasana e Nirooha per tre volte, dopodiché praticando Anuvasana gli

ultimi due giorni, per un totale di 8 giorni di trattamento, così riassunto:

Anuvasana basti	Nirooha basti
1. Narasimha Rasayanam	1. Kapikachu
2. Bala aswagandha	2. Vidharikanada
3. Dhanvantri tailam	3. Aswagandha
	4. Guruvinda (white)
	5. Narayana Tailam

Contemporaneamente sono state somministrate per via orale sostanze atte ad accrescere la motilità degli spermatozoi ed è stata fatta seguire al paziente una dieta a base di latte e derivati. La quantità di spermatozoi è aumentata da 0.1 a 75 milioni per millilitro in 40 giorni di trattamento. Il paziente è tuttora sottoposto a trattamenti per oligospermia.

Ecco nel dettaglio i risultati ottenuti:

ml= millilitri mil=milioni	prima del trattamento	dopo il trat- tamento
1. volume	3.0 ml	3.0 ml
2. quantità di spermatozoi	0.1 mil/ml	75 mil/ml
3. spermatozoi nella norma	50%	50%
4. spermatozoi improduttivi	30%	30%
5. tasso di motilità	10%	20%
6. tasso di lentezza	20%	10%
7. cellule morte	70%	70%
8. diagnosi	necrospermia	oligospermia

L'Ayurveda descrive la pratica del Basti in maniera semplice al fine di giungere velocemente ad un risultato positivo. È nostro compito diffondere l'Ayurveda per mostrare a tutti la sua grandezza.

Ayurveda e psicoterapia

Dott. Antonio Morandi

Medico Neurologo e Medico Ayurvedico

L'importanza dell'interazione psicologica fra medico e paziente e della rilevanza ed interrelazione di razionalità, emozioni e comportamento è molto ben descritta nell'approccio medico ayurvedico. Questa consapevolezza si è formata molto tempo prima dell'introduzione della psicoanalisi da parte della società occidentale e ci consegna una saggezza preziosa che ha un profondo impatto sul nostro modo di fare psicoterapia.

L'approccio ayurvedico al paziente è molto vicino a ciò che noi chiamiamo psicoterapia, poiché entrambe le impostazioni sono basate sull'assunto che uno squilibrio esiste perché la percezione della realtà è distorta da un vizio o da un errore. I nostri sensi sono condizionati dallo stato fisiologico ed energetico dell'organismo. L'interazione con l'ambiente avviene attraverso i nostri sensi i cui messaggi vengono elaborati dalla mente in un complesso modello di realtà, e questo determina la nostra struttura psicologica. Quindi la salute mentale è una conseguenza di come noi interagiamo con l'ambiente. L'Ayurveda agisce su tutti questi aspetti bilanciando i dosha attraverso rimedi fisici, yoga, pranayama e terapie sensoriali. Inoltre l'Ayurveda ci indica come aumentare la nostra coscienza attraverso l'uso di mantra e meditazione. Quindi il paziente deve imparare a conoscere la sua natura per capire come modificare

la propria interazione con l'ambiente al fine di raggiungere un livello ottimale di benessere. Il risultato principale di questo processo terapeutico risulta quindi essere un' "azione". Un'azione che rappresenta un cambiamento nella nostra vita, abitudini e percezioni, teso a raggiungere la salute e la felicità.

Il concetto centrale dell'Ayurveda è che la terapia è un processo di apprendimento e che un paziente con problemi psicologici non sa o non capisce come usare la propria mente in modo corretto. Nel *Bhagavad-Gita* il rapporto fra Sri Krishna e Arjuna non solo è un perfetto esempio di un moderno intervento psicoterapico per correggere uno schema comportamentale alterato, ma ci insegna anche che l'effetto dell'ambiente sulla mente è inversamente proporzionale alla forza della stessa mente.

È quindi possibile nella nostra esperienza medica sfruttare appieno questa saggezza in un approccio psicoterapico integrato che affianca all'Ayurveda la gestione di concetti tipicamente occidentali come la riduzione della colpa ed il rinforzo dell'autostima e della sicurezza. Lo scopo della "Psicoterapia Ayurvedica" non si limita quindi solo a rendere il paziente capace di affrontare e risolvere i problemi della vita di tutti i giorni e le relative tensioni, ma deve rendere la mente abbastanza forte da mantenere il corpo-mente in equilibrio al fine di prevenire le malattie ed essere in armonia con l'intero universo.

Famiglia Ayurvedica

L'influenza dei fattori costituzionali nella dinamica di coppia, sul concepimento, sull'andamento della gravidanza, del parto, dell'allattamento e delle relazioni familiari

Ringraziamenti infiniti al Maestro Swami Joythimayananda per quello che mi ha trasmesso con i suoi insegnamenti. Quelle che seguono sono le annotazioni raccolte durante una lezione del maestro

di Valeria Lionello

Da 5 mila anni l'Ayurveda, antica "scienza della lunghezza della vita", sperimenta e cura la fertilità, applicando la teoria dei *Tridosha*.

Ciascun essere vivente (*jiva*) è l'espansione di un sé individuale (*atman*), che a partire dal momento del concepimento inizia a costruire una propria dimensione psichica, energetica, fisiologica e fisica che si evolverà nel corso dell'intero arco della vita.

Tutte le caratteristiche psichiche, fisiologiche e fisiche sono il prodotto dell'azione combinata dei Dosha, le forze che governano tutti i fenomeni nel microcosmo e nel macrocosmo.

I Dosha sono tre : *VATA*, *PITA*, *KAPA*

Vata, cioè "ciò che soffia", rappresenta le caratteristiche energetiche degli elementi etere e aria ed è il responsabile di tutti gli impulsi volontari e involontari.

Pita, cioè "ciò che cuoce", rappresenta le caratteristiche energetiche degli elementi fuoco e acqua ed è responsabile delle trasformazioni, nel corpo e nella mente.

Kapa, cioè "ciò che incolla", rappresenta le caratteristiche energetiche degli elementi acqua e terra ed è responsabile della struttura del corpo e della calma e stabilità della mente.

Le diverse possibili combinazioni fra i Dosha danno origine alle diverse personalità.

Quando riusciamo ad esprimere pienamente il nostro potenziale umano e spirituale, secondo l'Ayurveda, siamo nello stato di *Prakrti*. La *Prakrti* individuale si definisce al momento del concepimento.

Quando c'è un'alterazione (aumento o diminuzione) di uno o più Dosha rispetto alla *Prakrti*, si dice che siamo in uno stato di *Vikrti*. La *Vikrti* è origine di disturbi energetici che con il tempo possono tradursi in disturbi fisici, fisiologici o psichici.

Non è pertanto auspicabile il concepimento quando i partner sono in stato di *Vikrti*.

Per correggere lo stato di *Vikrti* e mantenere lo stato di *Prakrti*, l'Ayurveda utilizza la dieta, la pratica yoga ed i massaggio con oli erborizzati, in modo personalizzato in funzione della condizione o costituzione individuale e/o pratiche più complesse come *Panchakarma* (tecniche di purificazione) e *Rasayana* (tecniche di fortificazione e ringiovanimento).



La preparazione al matrimonio e al concepimento è fondamentale per l'Ayurveda.

La coppia ideale dal punto di vista ayurvedico rappresenta, nella combinazione delle *Prakrti* individuali, l'equilibrio o comunque la compresenza dei *Tridosha*.

Ciò assicura il concepimento offrendo al nascituro tutti gli elementi per una crescita armonica.

Secondo l'Ayurveda, se i partner hanno la stessa costituzione (ad es. sono entrambi *Vata*), non solo un eventuale concepimento sarà praticamente impossibile, ma la coppia stessa non avrà molta energia per evolversi e molto presto entrerà in crisi.

Anche la dinamica di coppia quindi può essere letta in termini di *Tridosha*, perché essa esprime il suo stato di *Prakrti* o *Vikrti*.

ad esempio:

- coppia stabile: prevale *Kapa dosha*.
- coppia litigiosa: prevale *Pita dosha*.
- coppia instabile: prevale *Vata dosha*.



È importante che i membri della coppia conoscano la reciproca *Prakrti* e sappiano riconoscere eventuali stati di *Vikrti*, per comprendersi meglio e mantenere l'equilibrio familiare.

Durante la gravidanza il nascituro inizierà ad esprimere la propria personalità attraverso la qualità dei suoi movimenti e l'influenza dei *Tridosha* nell'andamento del suo sviluppo in utero. Pertanto anche i movimenti fetali ed i

confronti ecografici potranno essere classificati in termini di *Tridosha*.

ad esempio:

- movimenti fluidi: prevale *Kapa dosha*.
- movimenti ritmici: prevale *Pita dosha*.
- movimenti irregolari: prevale *Vata dosha*.
- crescita regolare: prevale *Pita dosha*.
- crescita lenta: carenza di *Vata dosha*.
- crescita maggiore: prevale *Kapa dosha*.

Anche l'andamento del travaglio risente della condizione dei *Tridosha* della diade madre-bambino.

ad esempio:

- parto pre-termine e parto precipitoso: prevale *Vata dosha*.
- parto a termine: prevale *Pita dosha*.
- parto post-termine: prevale *Kapa dosha*.
- contrazioni irregolari: prevale *Vata dosha*.
- contrazioni regolari: prevale *Pita dosha*.
- contrazioni scarse o assenti: prevale *Kapa dosha*.

La presenza del padre o di altre figure (ostetrica, medico) possono influire sulla condizione dei *Tridosha* della diade madre-bambino. Il comportamento di suzione del neonato rispecchia la sua condizione (*Vikrti*) o costituzione (*Prakrti*) e non deve essere sottovalutato:

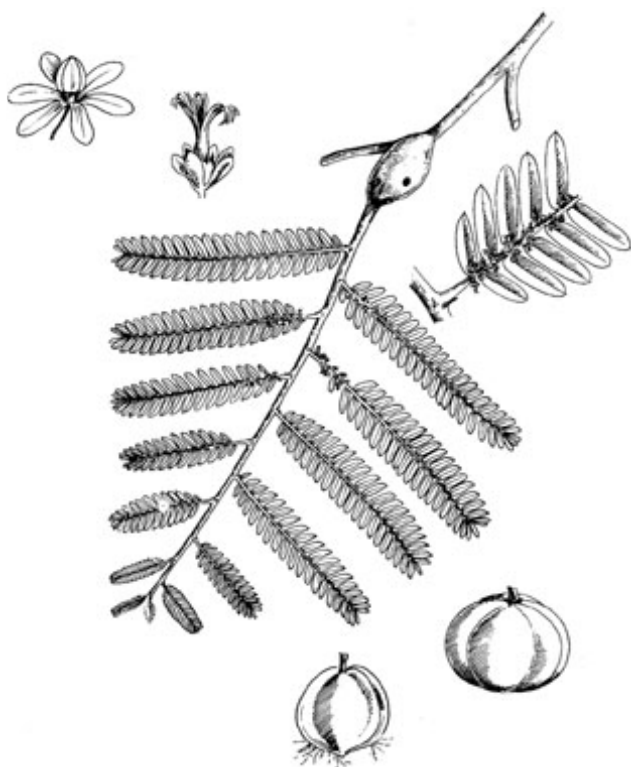
- *Vata*: richiesta di allattamento e ritmo sonno/veglia irregolare, suzione debole
- *Pita*: richiesta di allattamento e ritmo sonno/veglia regolare, non sopporta la fame.
- *Kapa*: richiesta di allattamento ridotta, suzione vorace, ritmo sonno/veglia regolare, sopporta la fame.

A mio parere una volta acquisiti i principi dell'Ayurveda è possibile inquadrare ed interpretare fenomeni biologici, fisiologici, psicologici, sociologici ed anche economici e sperimentare quindi nuove metodologie di intervento non solo in ambito medico o psicologico, ma anche in campo sociale, organizzativo e gestionale.

ERBORISTERIA AYURVEDICA - 1

Maestro Swami Joythimayananda

Lo studio dell'ayurveda è eterno, senza fine, si può imparare ogni giorno, lungo tutta la tua vita. Lo studio dell'ayurveda è utile per mantenere una buona qualità della vita. Fin dai miei primi anni di vita in famiglia, ho imparato sempre qualcosa dall'ayurveda. Da 18 anni cerco di scrivere sulla qualità della vita secondo l'ayurveda, sul giornale "Joytinat" scrivo d'erboristeria ayurvedica regolarmente, per essere utile a voi miei allievi, e specialmente per mio figlio Sana che vuole specializzarsi in farmacologia ayurvedica.



È importante capire i principi di *Dravyaguna* e *Rasasastra* per studiare l'erboristeria ayurvedica. **Dravyaguna** principalmente coinvolge il regno vegetale e derivanti del mare, mentre **Rasasatra** coinvolge la sostanza dei minerali: metalli (es. oro) e non metalli (es. diamante).

Dravyaguna e *Rasasastra* non solo parlano delle proprietà di erbe e minerali, ma spiegano anche la preparazione dei medicinali curativi (*Ausadhi Nirmana*), cioè la farmacologia della medicina ayurvedica.

Tutte le medicine ayurvediche si possono classificare in modo ampio in tre gruppi: preparati esclusivamente erboristici, preparati esclusivamente minerali e miscele di erbe e minerali.

Secondo l'ayurveda tutte le sostanze si possono utilizzare come una cura, soprattutto quelle del regno vegetale. Ci sono migliaia di piante che si usano in medicina ayurvedica: la medicina ayurvedica classifica 2671 erbe curative, 108 vengono usate nella preparazione dei medicinali più comuni, tra queste le più importanti sono 27.

Penso che le 27 stelle del sistema astrale (che influiscono sulla vita degli individui al momento della nascita), siano collegate ad altrettante erbe: ogni individuo dovrebbe conoscere la sua stella di nascita e curarsi con l'erba sacra appropriata per mantenere la qualità della vita.

Quindi, le 27 erbe più importanti rappresentano i 27 *Naksatra* (le 27 stelle). Tra queste 27 erbe, esiste una preparazione (*Navasya*) che ne contiene 9, le quali rappresentano i 9 pianeti, che influenzano la quotidianità dell'individuo, ognuno dovrebbe imparare ad usarle quotidianamente per mantenere un buon equilibrio psicofisico.

Tra queste 9 erbe esiste una preparazione (*Panchakola*) che ne contiene 5: esse rappresentano i 5 elementi, i quali compongono la *prakruti* dell'individuo,

ognuno dovrebbe conoscerne le giuste proporzioni secondo la sua costituzione.

Tra queste 5 erbe esiste una preparazione (*Triphala*) che è composta da tre frutti: questi frutti rappresentano i *tridosha*, i quali rappresentano la funzionalità dell'individuo. Ognuno dovrebbe saperli usare regolarmente per mantenere la propria fisiologia in equilibrio.

Tra queste tre frutti, il nucleo è il frutto *Amalaki*, che rappresenta la propria anima, la quale sostiene il karma, l'intelletto, l'ego, la mente, i sensi, il corpo, l'energia e le emozioni. Ognuno dovrebbe sapere usare quotidianamente questo frutto, in maniera adeguata alla propria condizione, per apprezzare pienamente la contemplazione della vita presente.

Amalaki come il *Purusha*, mentre *Triphala* come i *Tridosha* e *Panchakola* come i cinque elementi, *Navasya* come nove pianeti.

Amalaki è un frutto divino, la sua natura è rinfrescante ed è un potente ringiovanente. Grazie alle sue proprietà antiossidanti, protegge le cellule dai danni dei radicali liberi producendo ormoni antistress.

Letteralmente *Amalaki* significa 'Il sostenitore': come il *Purusha* sostiene l'intero individuo, così *Amalaki* lo protegge.

È così considerato in India poiché in primavera è dedicato un giorno di augurio, in cui l'albero viene venerato come il divino.

È facile notare che questa festa è motivata da vera e propria gratitudine per un frutto che nutre un'intera società per tutto l'anno. Ha un ruolo importante per la vita e la salute, come la

balia che ha prende cura del neonato. *Amalaki* è stato usato nell'Ayurveda per millenni e, secondo la saggezza dei Veda è considerato il primo albero dell'universo, come il *Purusha* ne definisce la sua prima esistenza. Un'altra sua qualità è che questo frutto, si mantiene senza riportare screpolature e ammaccature.

Non devono esserci necrosi o parti infette. Questo, dimostra che se il frutto mantiene la sua proprietà, è possibile consumarlo in lungo tempo. Quando noi ci consumiamo il nostro corpo resisterà a qualunque tipo di necrosi o d'infezioni.

Questa è una delle ragioni per cui molte delle medicine ayurvediche ringiovanenti o antiossidanti contengono *Amalaki*.

AMALAKI (NELLI in Tamil)



Nome latino: *Emblica Officinalis*

Famiglia: Euphorbiaceae

Gana (gruppo): Ringiovanente, antiossidante, lassativo

Rasa (gusto): Gusto acido dominante contiene oltre a quello salato anche il dolce, l'astringente, l'amaro e il pungente.

Virya (energia): freddo.

Vipaka (effetto post digestivo): dolce.

Guna (qualità): leggero, specialmente da digerire, asciutto e freddo

Uso

Esterno: Riduce la sensazione di bruciore, buon nutriente per capelli e pelle.

Interno: Agisce come ringiovanente, antiossidante chiamato Rasayana. Utile per tutte le parti del corpo, particolarmente per gli organi di senso, cervello, sistema nervoso.

Azione sui Dosha

Pacifica tutti i Dosha: Vata attraverso l'acidità, Pita attraverso il dolce e Kapa per mezzo del gusto secco ed astringente.

Azione sull'organismo

Apparato digerente: è un buon aperitivo, fa percepire il gusto se ce n'è mancanza o lo aumenta, è un mite lassativo, stimola il fegato a secernere propriamente i succhi. Aumenta il potere digestivo/fuoco. Riduce l'eccessiva acidità nello stomaco. Ferma i movimenti sciolti a basse dosi, mentre spinge le feci e agisce come lassativo a dosi elevate. Questo a causa della secchezza: in piccole quantità l'assorbimento di liquido è possibile, mentre in dose elevata predominano gli altri gusti, acido e dolce che diventano dominanti, e quindi agisce come lassativo.

Sistema circolatorio: È un buon nutriente per il cuore. Promuove anche una buona produzione di sangue a livello cellulare.

Sistema respiratorio: Riduce Kapa, l'ostruzione di muco.

Sistema riproduttivo: è afrodisiaco e stabilizza l'embrione.

Apparato escretore: Diuretico, ottimo antidiabetico se usato con la curcuma.

Pelle: usato per varie malattie della pelle, sia internamente che esternamente.

Effetto psicologico: È un ottimo tonico per la memoria, la comprensione e la concentrazione. È utile contro i disturbi psicologici e con altre erbe contro l'ottusità.

Temperatura corporea: Riduce la temperatura corporea ed è utile per la febbre cronica o la piressia di lunga durata.

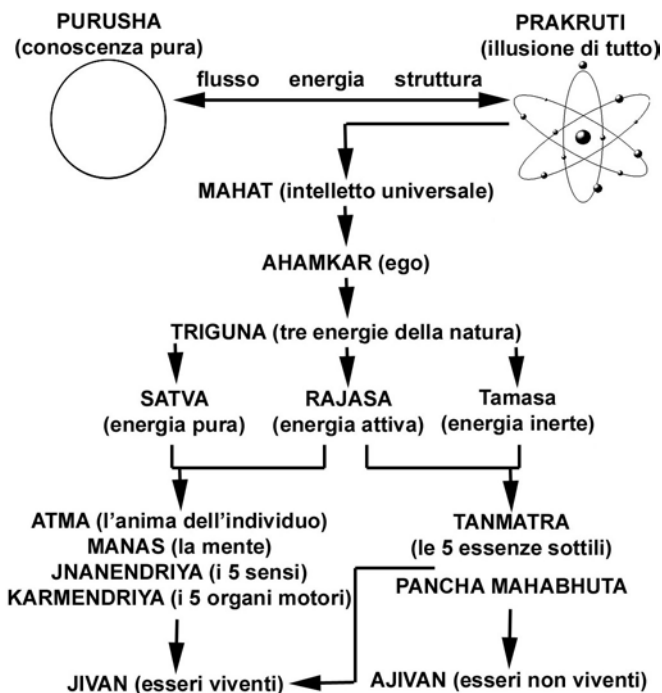
Favorisce inoltre la formazione di tessuti, sangue, denti, ossa, unghie e capelli. Amalaki è un forte e naturale antiossidante e aiuta pure il sistema immunitario aumentando gli anticorpi, la prostaglandina e l'interferone.

Ha dozzine di validi costituenti molecolari, come l'acido fillemboico (*putrajivain*) e la vitamina C. L'Amalaki fresco è una delle migliori fonti in assoluto di vitamina C, contiene fino a 1400 mg di vitamina. È relativamente stabile al calore ogni 100mg. di frutto fresco. La vitamina C è naturalmente mischiata a bioflavonidi o altre singolari molecole che aumentano la sua potenzialità almeno dieci volte di più rispetto alla vitamina C sintetica. Recenti ricerche sulla vitamina C confermano molti degli usi tradizionalmente conosciuti di Amalaki. È stato trovato che la vitamina C aumenta l'interferone, stimola il sistema immunitario, è un potente antiossidante (protegge le cellule dai danni dei radicali liberi), aiuta a produrre ormoni antistress, e protegge contro il cancro, le malattie degenerative e le infezioni, rimuove l'iperacidità, riduce pure le anomalie cromosomiche, fa diminuire il colesterolo e l'arteriosclerosi, migliora la vista, aumenta l'adrenalina e aiuta ad eliminare i calcoli renali e urinari. È infine un'erba anti-HIV grazie al suo potere ringiovanente.

Tattva

I 24 principi cosmici

Per spiegare i processi che avvengono nell'universo, il *Samkhya* presuppone l'esistenza di **24 principi cosmici primari (Tattva)**, con un venticinquesimo rappresentato dalla Pura Coscienza che trascende ogni cosa manifesta. Il principio fondamentale all'origine dell'universo è la coscienza: l'ordine dell'universo riflette l'opera di una coscienza suprema che viene chiamata *Purusha*. La Pura Coscienza è l'origine della soggettività, del senso del sé, grazie al quale ci sentiamo individui capaci di agire indipendentemente. Tutti noi ci consideriamo dotati di coscienza: questo avviene perché esiste una connessione con il *Purusha* all'interno di noi. Sinonimo di *Purusha* è *Atman*, o Sé superiore. Essendo il *Purusha* immateriale, ha bisogno del mondo materiale per avere la possibilità di fare esperienza. Il *Purusha* è la base cosciente di tutte le manifestazioni, su questo concetto si basa l'insegnamento del Vedanta che vede il *Purusha* come unica realtà e considera la creazione materiale una realtà illusoria che brilla della sua luce riflessa.



1. **Prakriti** - Natura Primordiale

Prakriti è la forma originale della materia, è l'essenza immanifesta, il potenziale non differenziato di tutto ciò che si manifesta. *Prakriti*, o Materia Primordiale, è insenziente, cioè non ha coscienza propria, è priva di soggettività: è oggettività latente che per animarsi ha bisogno della facoltà di coscienza propria del *Purusha*.

Prakriti governa ogni movimento che avviene nel cosmo, mette a disposizione la materia prima con cui vengono formati i mondi sottili e grossolani e il corpo umano. Porta con sé i karma e i samskara (tendenze, disposizioni), in altre parole la memoria delle esperienze di vita per mezzo delle quali le creature viventi giungono all'esistenza.

Prakriti contiene in forma dormiente tutto ciò che si manifesta; essa è materiale nel senso che è uno

strumento per poter dare al *Purusha* la possibilità di fare esperienza in modo che possa acquistare padronanza di sé e possa arrivare a comprendere la sua vera natura.

In Ayurveda *Prakriti* è alla base della espressione corporea individuale e del carattere di una persona. Ognuno di noi ha

una *Prakriti* fisica determinata dalle caratteristiche strutturali del proprio corpo e una *Prakriti* mentale data dalle qualità della mente e del cuore. *Prakriti* è composta dalle tre qualità fondamentali di *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*, rispettivamente le qualità di luce, energia e materia. Per creare un qualsiasi oggetto sono necessarie tre cose fondamentali: un'idea, *Sattva*; una forma di energia, *Rajas*; della materia inerte da plasmare, *Tamas*. Grazie all'interazione di queste tre qualità *Prakriti* possiede intelligenza, vita e capacità di produrre forme materiali. Queste tre qualità della *Prakriti* sono l'origine di tutti gli altri *Tattva*.

2. **Mahat** - Intelligenza Cosmica

Al principio della creazione si manifesta la mente cosmica che contiene in sé tutte le leggi, i principi e i *Dharma* che la manifestazione deve seguire. L'universo nasce da un'idea o dalla meditazione dell'Intelligenza Cosmica e poi prende una forma.

Mahat significa letteralmente "il Grande", e si riferisce ai grandi principi alla base della vita. *Mahat* è la Mente Divina per mezzo della quale nascono lo spazio, il tempo, la luce, il suono e i semi della differenziazione. Eppure anche *Mahat*, l'Intelligenza Cosmica, nella sua grandezza non





ha coscienza propria ma opera grazie alla luce riflessa del *Purusha*, la Pura Coscienza.

A livello individuale *Mahat* diventa *Buddhi*, la facoltà di discernimento con cui possiamo distinguere il vero dal falso, il giusto dall'ingiusto, l'eterno dal transitorio. *Buddhi* è la facoltà che ci permette di scoprire che la vera natura delle cose è diversa

dalle loro mutevoli apparenze.

L'Ayurveda pone l'accento sullo sviluppo della *Buddhi* per acquisire la consapevolezza di come funzionano mente e corpo ed essere in grado di usarli correttamente. Dal punto di vista ayurvedico, la causa principale delle malattie è il cattivo funzionamento della *Buddhi* dovuto all'influenza dell'ego che porta a giudizi sbagliati, falsi valori ed errate convinzioni: ciò è definito *Pragya aparada*, errore dell'intelletto. L'armonizzazione dell'intelligenza individuale, *Buddhi*, con l'intelligenza cosmica, *Mahat*, è la via maestra e la base della conoscenza vedica.

3. *Ahamkara* - Ego

Il processo della manifestazione avviene per successive divisioni con cui creature diverse e oggetti diversi giungono all'esistenza.

Ahamkara significa letteralmente "fabbricazione dell'io". L'ego più che una realtà a sé stante è un processo, una serie di pensieri, ma non una vera entità. È una forza di divisione indispensabile alla manifestazione della molteplicità degli esseri e delle cose, è uno stadio dell'evoluzione ma non rappresenta la verità fondamentale o la vera natura delle creature, che invece è rappresentata dalla Pura Consapevolezza al di là di ogni personificazione. Per mezzo dell'ego, le potenzialità basilari della materia (*Prakriti*) e le leggi fondamentali contenute nell'Intelligenza Cosmica (*Mahat*) assumono una forma specifica. Le qualità basilari della natura si diversificano in tre gruppi

di cinque: cinque sensi, cinque organi di azione, cinque elementi. Questi nascono da *Ahamkara* per mezzo di *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*, i tre *Guna*.

Se *Buddhi* è l'intelligenza che ci permette di volgere lo sguardo alla natura profonda e interiore delle cose, l'ego che per sua natura è rivolto verso



l'esterno crea la mente e i sensi, gli strumenti che permettono all'individuo di operare. L'Ayurveda pone molta enfasi sulla comprensione dell'ego e sulle inevitabili distorsioni create dalla sua influenza. Una corretta comprensione dell'ego fa sì che il nostro giudizio rimanga equilibrato e le nostre azioni siano volte al bene universale. Liberarsi dal dominio dell'ego provoca la dissoluzione dei disturbi psicologici e di molti disturbi fisici.

4. *Manas* - Mente

La mente opera per coordinare l'azione dei sensi e degli organi di azione, il ruolo di *Manas* è come quello di una centralina di controllo che raccoglie le informazioni provenienti dai sensi e determina il tipo di attività dei vari organi di azione. Oltre a coordinare i dati sensoriali che provengono dall'esterno, la mente crea le reazioni soggettive che chiamiamo emozioni. In questo modo mette in relazione i dati sensoriali con noi stessi.

Manas si forma dalle qualità di *Sattva* e *Rajas*. La facoltà della chiarezza, *Sattva*, opera per mezzo degli organi dei sensi; *Rajas*, la facoltà di agire, opera per mezzo degli organi di azione. Secondo il *Samkhya*, la mente non è la vera sorgente della coscienza ma è qualcosa di materiale, essendo osservabile come un qualsiasi oggetto.



Tutto ciò che viene percepito dai sensi è osservabile come oggetto, ma è possibile osservare anche le emozioni e i pensieri prodotti dalla mente, perché anch'essi si trovano all'esterno del nostro vero Sé, costituito unicamente da Pura Consapevolezza.

5-9. *Tanmatra* - 5 potenzialità sensoriali

Dall'interazione di *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*, le energie o qualità che stanno alla base dell'origine della mente, prendono forma le 5 potenzialità sensoriali che stanno alla base dei cinque sensi:

<i>Shabda</i>	udito	spazio
<i>Sparsha</i>	tatto	aria
<i>Rupa</i>	vista	fuoco
<i>Rasagusto</i>	acqua	
<i>Gandha</i>	odorato	terra

I *Tanmatra* sono più sottili delle sensazioni fisiche che da essi derivano e sono anche le forme sottili dei cinque elementi prima della loro differenziazione in oggetti grossolani. Tali energie primordiali sono necessarie per permettere la co-



ordinazione degli organi di senso con gli oggetti dei sensi. La percezione dei vari oggetti dei sensi tramite gli organi sensoriali è possibile perché sia gli organi di senso che gli oggetti dei sensi composti dai cinque elementi, sono prodotti dai *Tanmatra*. I *Tanmatra* creano i mondi manifesti in forma di seme, ed inoltre creano il mondo

causale o ideale, il mondo delle idee che precede qualsiasi espressione materiale.

10-14. **Pancha Jnanendriya** - 5 organi di senso

Gli organi di senso permettono l'esperienza del mondo esterno. Ognuno di essi corrisponde a una qualità di senso (*Tanmatra*) e ad un elemento:

orecchio	organo dell'udito	etere
pelle	organo del tatto	aria
occhio	organo della vista	fuoco
lingua	organo del gusto	acqua
naso	organo dell'olfatto	terra

Gli organi di senso, detti anche organi di conoscenza, possono solamente ricevere informazioni; la loro attività espressiva avviene per mezzo dei corrispondenti organi di azione. Attraverso gli organi di senso possiamo assimilare i *Tanmatra*, che così ci nutrono a livello sottile. È per questo che esiste il detto vedico: "quel che vedi diventi".

15-19. **Pancha Karmendriya** - 5 organi d'azione

I cinque organi di azione corrispondono ai cinque sensi e ai cinque elementi.

bocca (espressione)	udito	etere
mani (prensione)	tatto	aria
piedi (movimento)	vista	fuoco
genitali (emissione)	gusto	acqua
ano (eliminazione)	olfatto	terra

Gli organi di azione sono strutture che ci permettono di agire nel mondo fisico. La funzione del corpo è quella di rendere possibili certe azioni per permettere alla mente di avere delle esperienze nel mondo materiale. Tali potenzialità di azione esistono ovunque in natura e si manifestano in molti modi; la loro espressione fisica nel corpo umano è solo uno di questi. Gli organi di azione sono espressivi, e la loro capacità ricettiva è data dagli organi di senso. Gli organi di azione sono collegati in misura maggiore con i cinque elementi grossolani,



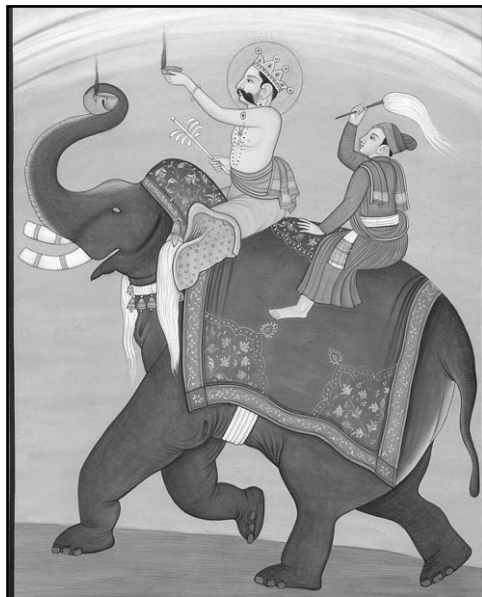
mentre gli organi di senso corrispondono di più ai *Tanmatra* o elementi sottili.

20-24. **Pancha Mahabhuta** - 5 elementi

I cinque grandi elementi, in ordine di manifestazione, sono: etere→aria→fuoco→acqua→terra. Rappresentano la forma eterica, gassosa, radiante, liquida e solida della materia che costituisce il corpo fisico e il mondo esteriore. Gli elementi sono principi che si applicano a tutto ciò che è materia, ma hanno influenza anche sulla mente perché permettono il manifestarsi di diversi tipi di idee. Fra i due estremi, rappresentati dalla terra che con la sua densità non permette alcun movimento, e dall'etere che permette una completa libertà di movimento, vi sono tutti i possibili gradi di densità della materia che producono la gamma completa delle esperienze possibili e la manifestazione di tutte le idee.

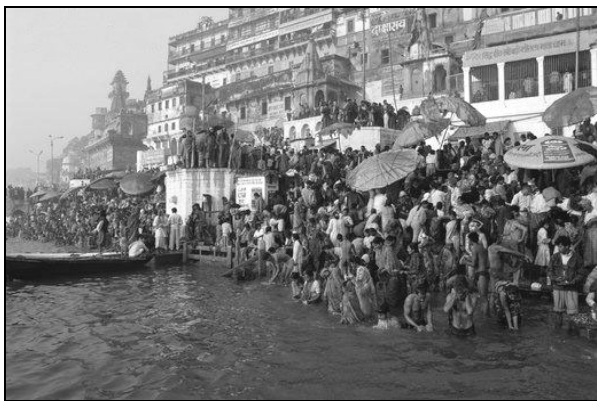
I cinque elementi sono i campi di espressione di diverse idee: **lo spazio**, energia potenziale, contiene tutte le esistenze; **l'aria**, energia di movimento, genera tutti i pensieri; **il fuoco**, energia di calore, dà luce, chiarezza, trasformazione e percezione; **l'acqua**, energia di unione, conferisce il gusto nella vita e unisce l'uno con l'altro; **la terra**, energia di stabilità, mantiene la forma.

Gli elementi sono i mezzi necessari all'espressione dell'Intelligenza Cosmica. Dal punto di vista dell'Ayurveda, tutto ciò che appare a livello grossolano ha sempre un aspetto sottile che permea tutta la creazione, quindi i cinque elementi non sono solo alla base della forma grossolana delle cose, ma anche della loro forma sottile o causale, sono l'idea di fondo che va a generare ogni oggetto materiale. Gli elementi sono presenti in tutti e tre gli aspetti della manifestazione: corpo, mente e anima.



Io posso abbandonare Dio, ma non posso dimenticare il Maestro

Questo è il *bani* di Sehjo Bai. Il suo Maestro era Charan Das e lei era inebriata d'amore per il Maestro al punto da dimenticare Dio. Non si ricordava neppure che ci fosse qualcuno chiamato Dio mentre ricordava sempre il suo Maestro.



Coloro che hanno capito il Maestro, coloro che hanno amato il Maestro sono stati capaci di amare Dio, invece coloro che hanno cercato di amare Dio senza l'aiuto di un Guru, non ci sono riusciti. Sukhdev Muni era figlio di Ved Vyasa (un grande *rishi*, autore del *Mahabharata*) e possedeva la conoscenza sin da quando era nel grembo della madre. Si dice che Dio abbia sospeso l'azione della Maya per cinque secondi affinché lui potesse nascere. Ebbe accesso ai piani e ai cieli interiori fin dalla nascita, però quando entrò nella regione del Signore Vishnu, fu respinto poiché non aveva alcun Maestro che lo proteggesse. Era molto orgoglioso di suo padre, Ved Vyasa, che veniva chiamato *yoghishwar* (o "grande yoghi") e per questo pensava di non aver bisogno di alcun Guru o Maestro.

Così quando fu allontanato da Vishnu Puri, venne da Ved Vyasa e gli domandò: "Non mi permetteranno di entrare in paradiso. Ho bisogno anch'io di un Maestro o un Guru?". Ved Vyasa disse: "Sì, la legge è valida per tutti, che si tratti del figlio di un *rishi* o di un *muni* o di chiunque. Vale per

tutti poiché è fatta da Dio stesso, nessun uomo ha creato questa legge; Dio stesso ha messo il Guru tra se e l'anima". Allora Sukhdev chiese a Ved Vyasa chi avrebbe dovuto accettare come Maestro. Ved Vyasa rispose: "In questo periodo solo re Janak è un Santo perfetto e solo lui ha ricevuto da Dio il permesso di divulgare la conoscenza del Naam, la pratica della realizzazione di Dio". Ebbene Sukhdev Muni era un rinunciante e re Janak era un capofamiglia. Pensò: "Io sono un rinunciante! Come posso accettare un capofamiglia in veste di Guru?". Nella sua storia si dice che sia nato come un *avatar* e che possedesse dodici poteri soprannaturali. Perciò lui andò da re Janak, ma ritornò senza ottenere l'iniziazione, in qualche modo pensava sempre negativamente sul conto di re Janak. Ogni volta che tornava, perdeva uno dei poteri soprannaturali giacché questa è la legge della natura: se critichiamo o insultiamo un Mahatma o un beneamato di Dio, perdiamo tutto quel che abbiamo.

In quel modo, avendo perso i poteri soprannaturali, Narada ebbe pietà di lui e volle che si rendesse conto di ciò che stava facendo. Rishi Narada creò un fiume immaginario, si travestì come un vecchio e quando Sukhdev Muni passò accanto, incominciò a gettare ceste di sabbia nel fiume. Quando Sukhdev Muni arrivò e notò questo, disse: "Oh vecchio, che cosa stai facendo? Sei uno sciocco. Non è il modo di costruire una diga. Innanzi tutto dovresti aggiustare alcuni tronchi d'albero e poi porre alcuni grandi massi tra di loro; in seguito posa la sabbia. Se continuerai solamente a gettare sabbia, sarà trascinata via dalla corrente del fiume, sprecherai tempo; non riuscirai a costruire questa diga in tutto l'arco della vita".

Allora Rishi Narada disse a Sukhdev Muni: "Tu guardi quello che sto perdendo eppure c'è uno più sciocco di me ed è Sukhdev Muni, il figlio di Ved Vyasa. Non si rende conto che criticando un Santo ha perso dieci dei dodici poteri soprannaturali". Udito questo, Sukhdev Muni rimase sbigottito e perse i sensi come morto.

Quando riprese coscienza, vide che non c'era più né il fiume né Rishi Narada. Si rese conto della grandissima perdita subita e s'incamminò per vedere re Janak e ottenere l'iniziazione. Era ancora molto orgoglioso di essere un rinunciante e non capiva come un capofamiglia potesse iniziarlo al Naam e come potesse essere il Maestro di un rinunciante. Ma vi andò lo stesso e nel cortile del palazzo di re Janak depose un pezzo di stoffa e una piccola scodella per bere, i suoi unici beni. Li lasciò nel cortile



e poi andò a vedere re Janak. Non appena lo ebbe incontrato, arrivò un servo e riferì a re Janak: "Maharaj

Ji, la campagna sta bruciando", al che re Janak non fu affatto sorpreso e disse: "È la volontà di Dio". Ora Sukhdev Muni pensò che in campagna vivevano i mariti e i figli delle altre persone. Se si fosse trattato dei suoi figli, sarebbe andato a spegnere il fuoco o avrebbe predisposto per salvarli, mentre lui non era un re abile, non si preoccupava del suo popolo.

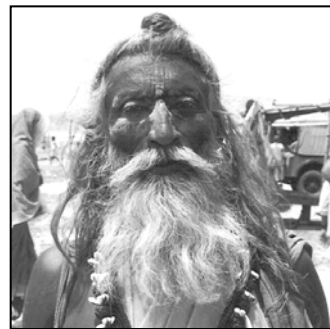
Poi arrivò un altro servo e riferì: "Maharaj Ji, adesso la città è in fiamme". Re Janak rispose ancora: "È la volontà di Dio", e di nuovo Sukhdev Muni pensò che non fosse un buon re poiché non faceva nulla per spegnere il fuoco.

Arrivò un altro servo e informò: "Maharaj Ji, adesso sta bruciando il vostro palazzo", al che re Janak non fu affatto impensierito e ancora disse: "È la volontà di Dio". Ma Sukhdev Muni ricordò che aveva lasciato il pezzo di stoffa e la piccola scodella nel cortile del palazzo ed era molto

preoccupato. Immediatamente accorse per andare a prenderli, però re Janak lo fermò: "Ora, dimmi: chi è il rinunciante e chi è l'uomo mondano? Tu sei un rinunciante, preoccupato come sei di quella piccola scodella e di quel pezzo di stoffa che non valgono più di una rupia? Dimmi chi è il rinunciante e chi è il capofamiglia!". Udito questo, Sukhdev Muni non ebbe risposta.

Nell'attuale

Età del Ferro i Santi sono venuti saturi di grazia e di misericordia. Iniziano le anime senza metterle alla prova, ma nelle età pre-



cedenti i Santi davano l'iniziazione ai discepoli solo dopo averli messi alla prova. In quel periodo re Janak negò di dare l'iniziazione a Sukhdev Muni e gli confermò: "Dovrai aspettare". Egli ritornò da suo padre Ved Vyasa e gli disse: "Padre, non mi darà l'iniziazione". Ved Vyasa rispose: "Figlio mio, non c'è nessun sostituto visto che lui è l'unico Santo perfetto e devi essere iniziato da lui". Quindi gli consigliò: "Proprio come lo criticavi e pensavi male di re Janak, ora devi pentirtene e sviluppare l'umiltà". Sukhdev Muni imparò quella lezione; si dice che abbia aspettato dodici anni nel luogo di scarico dell'immondizia fuori dal palazzo di re Janak. Rimase lì con i rifiuti che gli cadevano sulla testa e in quel modo sviluppò l'umiltà.

Guru Nanak Sahib scrive in un bani sul suo conto: "Permise a quel sudiciume di cadere sulla testa per dodici anni ma non permise alla mente di criticare re Janak, poiché era molto desideroso di ricevere il Naam e sapeva che questa era l'unica punizione per la sua mente priva di controllo".

Sant Ajaib Singh (1926-1997)

comunemente chiamato Sant Ji

La destra e la sinistra

Da una lezione del corso per insegnanti Yoga – 5-8 marzo 2004

di Carmen Allende, Giuseppe Golia, Anna Grusovin, Marina Genzini

In questo incontro, il Maestro Joyti ci ha spiegato durante una lezione di Yoga-terapia le differenze tra l'emisfero destro e l'emisfero sinistro del cervello e le loro ripercussioni sul funzionamento del sistema corpo-mente.

Per cominciare, si è parlato del concetto di "direzione": ogni individuo nella vita deve essere cosciente del proprio cammino, cercando di seguire la direzione adatta; deve quindi sapere in che direzione sta andando.



chandra

Ogni individuo, pensa sempre di andare avanti, che significa portare avanti il suo destino, che può essere bene o male. Ma seguendo una direzione giusta si può trascendere il destino elevandosi.

Il Maestro ci spiega, nel suo modo unico in lingua "Jyotinese", che le direzioni possono essere:

Alto / Basso
Avanti/ Indietro
Sinistra / Destra
Interno / Esterno

Ogni direzione ha il suo carattere peculiare e può portare alla Via facile o a quella difficile. Andare avanti è facile, ma tornare indietro è difficile, alto è facile mentre basso è difficile, sinistra facile e destra difficile. La via difficile è sempre sicura e da la soddisfazione alla fine, mentre la via facile è la più comoda ma alla fine non è garantita la soddisfazione.

Parte Destra del cervello	Parte Sinistra del cervello
Immaginativa	Logica (2+2=4)
Creativa	Razionale
Rivoluzionaria	Tradizionalista
Emozionale	Realista
Sentimentale	Intellettuale
Mutevole	Conservatrice
Energia femminile	Energia maschile
Regge la parte sinistra del corpo	Regge la parte destra del corpo
<i>Ida Nadi</i> , nel corpo corre per il lato sinistro, nel cervello va a destra	<i>Pingala Nadi</i> , nel corpo corre per il lato destro, nel cervello va a sinistra
Cuore, Milza, Stomaco	Fegato, Cistifellea
Dolcezza	Forza

I *Nadi Ida* e *Pingala* si incrociano al livello della nuca e cambiano direzione.

Di fronte a un problema, se lo risolviamo usando il lato destro del cervello, rimane un "residuo" per sempre, a livello energetico.

Se invece il problema lo risolviamo usando il lato sinistro, non rimane nessun residuo, si risolve ma lo dimentichiamo.

Tra i due lati del cervello c'è contrapposizione ma anche collaborazione, perché

partecipano insieme alla soluzione dei problemi.

Vicino al cuore c'è la milza, e i due organi "vanno d'accordo" tra loro come il fegato e la cistifellea. Mentre cuore e milza si occupano della qualità e trasporto del sangue, il fegato e la cistifellea trasformano il cibo troppo pesante distruggendo il grasso. Questo nutrimento viene dopo rivolto al cuore, e così il lato destro del corpo collabora al nutrimento del lato sinistro.



surya

Il lato destro del corpo corrisponde al Nord:

- Conserva le tradizioni e le abitudini.
- Soddisfazione, appagamento.
- Stabilità, fermezza, immobilità.
- Mancanza di stimoli verso le novità.
- Rappresenta **Purusha**

Il lato sinistro del corpo corrisponde al Sud:

- Rivoluzione, cambiamento
- Impulso, stimolo
- Insoddisfazione, inquietudine.
- Inventiva, comunicazione, mutamento.
- Rappresenta **Prakruti**

Nell'arco della giornata dobbiamo trovare momenti in cui **abbandoniamo** tutto quello che ci circonda, cercando il distacco nella gioia come nel dolore:

Gate, gate, sangate

Abbandonare significa camminare verso la parte destra, Purusha.

Non abbandonare significa camminare verso il lato sinistro, Prakruti.

Il *Pranayama Nadi Shuddi* (respirazione alternata per mezzo delle narici) è una pratica che aiuta ad equilibrare i due lati del cervello (l'attività emozionale e quella razionale).

La *Viuham Chandranamaskar* (sequenza di *Asana* del saluto alla luna) lavora sui fianchi del corpo, lato destro e sinistro, quindi sulle Nadi Ida e Pingala e gli organi corrispondenti, armonizzando l'energia di entrambi i lati del corpo e del cervello.



(Pochi giorni dopo questa lezione, a Spagna accadeva il terribile attentato a Madrid e il cambiamento di governo con un nuovo presidente del partito de sinistra. Il Maestro c'era in quelli giorni a Barcellona e ci diceva che la Spagna aveva scelto in quel momento andare verso sinistra, verso la rivoluzione e il cambiamento...).

VI Convegno Internazionale "Jyotinat"
Corinaldo (AN) – 25 e 26 settembre 2004

Il ruolo dell'Ayurveda nella prevenzione e nel trattamento del cancro

Prof.Dr. P.H. Kulkarni

Istituto di Medicina Indiana / Presidente dell'Accademia di Ayurveda
36, Kothrud, Opp Mhatoba Temple – Pune - 4111038 (India)
Tel/Fax 91-20-25382130, E-mail: drph_k@yahoo.com

A) Introduzione

Il cancro può essere considerato come un gruppo di malattie caratterizzate da: (i) crescita abnorme di cellule; (ii) capacità di invadere i tessuti adiacenti e pure organi distanziati; (iii) la morte eventuale del paziente affetto se il tumore è progredito oltre lo stadio in cui può essere rimosso con successo. Il cancro può colpire ogni zona o tessuto del corpo e può coinvolgere qualunque tipo di cellula. Il cancro può essere classificato in due maggiori categorie: (a) tumori solidi e (b) leucemia e linfonodi. Gli ultimi iniziano a diffondersi appena si manifestano.

B) il problema del cancro

Il cancro in ogni forma causa il 9% delle morti in tutto il mondo. Se si dividono le cifre globali tra i paesi sviluppati e quelli in via di sviluppo la classifica cambia. Nei paesi sviluppati il cancro è la seconda causa che conduce a morte, assieme alle malattie cardiovascolari, con il 19% di tutti i decessi. Nei Paesi in via di sviluppo il cancro è al quarto posto come causa di morte, con un 6% di tutti i decessi.

Su un totale stimato di 50 milioni di decessi annuali nel mondo, più di 5 milioni sono attribuiti al cancro. Secondo le stime del WHO per l'anno 2000 il numero di morti per cancro sarebbe arrivato fino a 8 milioni l'anno.

Su 8.7 milioni di nuovi casi stimati (incidenza), 5.4 milioni sono nei Paesi in via di sviluppo e 3.3 milioni nei Paesi sviluppati. La stima dell'incidenza totale di cancro fu di 289.3 ogni 100.000 abitanti nei Paesi sviluppati e di 181.9 ogni 100.000 abitanti nei Paesi in via di sviluppo. Se l'attuale tendenza continua si prevede che l'incidenza del can-

cro salirà in quasi tutte le parti del mondo, in maniera notevole per l'aumento di aspettativa di vita, cambi di stile di vita e mutamenti ambientali.

C) Tendenze temporali

All'inizio del secolo scorso il cancro era la sesta causa di morte nei Paesi industrializzati. Attualmente è la seconda causa di morte. Ci sono un numero di motivi per quest'aumento, i tre principali sono l'aumento di aspettativa di vita, diagnosi più accurate e l'aumento di fumatori di sigarette, specialmente tra gli uomini, a partire dalla 1° Guerra Mondiale. I tassi complessivi non rispecchiano le diverse tendenze secondo il tipo di cancro. Per esempio, negli anni '30 il cancro allo stomaco ha mostrato una tendenza alla diminuzione nella maggior parte dei Paesi sviluppati per ragioni inspiegabili.

D) Esempi sul cancro

D.1) Mondo

Ci sono ampie variazioni nella distribuzione del cancro nel mondo. Il cancro allo stomaco è molto comune in Giappone e ha una bassa incidenza negli Stati Uniti. Il cancro al seno è diffuso negli Stati Uniti e ha una bassa incidenza in Giappone. Nell'Asia di Sud Est la gran maggioranza di casi è costituita dal cancro alla cavità orale e alla cervice uterina. Queste e altre variazioni nazionali di esempi sul cancro sono attribuiti a molteplici fattori come fattori ambientali, abitudini alimentari, stile di vita, fattori genetici e pure negligenza nel raccogliere e riportare i dati.

I dati ospedalieri indicano chiaramente che i due organi maggiormente coinvolti sono: (i) la cervice uterina nelle donne e (ii) la cavità oro-faringea in entrambi i sessi. Questi due organi rappresentano approssimativamente il 50% di tutti i casi di cancro nel Paese con il cancro alla cavità oro-faringea 1.5 volte più prevalente rispetto al cancro alla cervice uterina. Entrambi questi tipi di cancro sono in predominanza correlati all'ambiente e hanno una forte valenza socio-culturale, ma è anche importante notare che questi due tipi di cancro sono facilmente accessibili all'esame medico e soggetti a diagnosi per conoscenze già a disposizione, ossia buoni esami clinici e citologia efoliativa. Il tasso di guarigione per questi neoplasmi è: molto alto se sono trattati chirurgicamente agli stadi I e II. Ma sfortunatamente in molti casi i pazienti vanno in uno studio medico quando la malattia è già in uno stadio avanzato e non è suscettibile di trattamento. Questo è il problema cruciale.

D.2 Differenze riguardo al sesso

Quando i due sessi sono considerati come un totale, il cancro allo stomaco è in cima alla lista, seguito subito dal cancro al polmone. Il cancro si manifesta di più nelle donne che negli uomini.

Cause di cancro

Come per altre malattie croniche il cancro ha un'eziologia multifattoriale.

D.3 Fattori ambientali

I fattori ambientali sono generalmente ritenuti responsabili dall'80 al 90% di tutti i casi di cancro. I maggiori fattori ambientali includono: (a) il tabacco: il tabacco nelle sue varie forme (esempio, fumato o masticato) è la maggiore causa ambientale di cancro ai polmoni, laringe, bocca, faringe, esofago, vescica, pancreas e probabilmente reni. Si è stimato che nel mondo intero il fumo di sigaretta è ora responsabile di più di 1 milione di morti premature ogni anno. (b) Alcool: l'eccessiva assunzione di bevande alcoliche è associata al cancro all'esofago e al fegato. Alcuni studi recenti hanno mostrato che il consumo di birra può essere associato al cancro al retto. È stimato che l'alcol è responsabile di circa il 3% di tutte le morti per cancro.

(c) Fattori dietetici: i fattori dietetici sono pure correlati al cancro. Il pesce affumicato è legato al cancro allo stomaco, le fibre dietetiche al cancro all'intestino, il consumo di manzo al cancro alle viscere e una dieta ricca di grassi al cancro al seno. Una varietà di altri fattori dietetici come gli additivi e i contaminanti sono sotto accusa come agenti scatenanti. (d) Esposizioni per lavoro: queste comprendono esposizioni al benzene, all'arsenico, al cadmio, al cloruro di vinile, all'asbesto, agli idrocarburi policiclici ecc. Molti altri devono essere identificati. Il rischio di esposizioni da lavoro aumenta considerevolmente se i soggetti fumano sigarette. Le esposizioni da lavoro solitamente sono riportate con una stima dall'1 al 5% di tutti i casi di cancro. (e) Virus. una ricerca intensiva per un'origine virale del cancro ha rivelato che il virus dell'epatite B è correlato occasionalmente al carcinoma epato-cellulare. L'Epstein Barr (EBV) è associato con due tipi di cancro maligno, il linfoma di Burkitt e il carcinoma rino-faringeo. Il Cyomegalovirus (CMV) è un agente oncogeno sospetto e classificato come sarcoma all'ipofisi è associato ad una più alta prevalenza di antinodi ti CMV. Il virus umano del papilloma (HPV) è il principale sospettato per il cancro alla cervice. Si pensa che la malattia di Hodgkin sia di origine virale. La cellula umana T del virus della leucemia è associata con la cellula adulta T della leucemia e del linfoma negli Stati Uniti e nel Giappone meridionale. (f) Parassiti: le infezioni da parassiti possono anche incrementare il rischio di cancro., per esempio lo schistosomiasis nel Medio Oriente provoca il carcinoma alla vescica. (g) Altri: ci sono numerosi altri fattori che sono correlati al cancro come la radiazione solare, l'inquinamento atmosferico e idrico, medicazioni (per esempio gorstrogen) e pesticidi. (h) Usi, abitudini e stile di vita: alle cause menzionate sopra devono essere aggiunti gli usi, le abitudini e lo stile di vita della gente che si possono associati a un aumento di rischio per certi tipi di cancro. Gli esempi famigliari sono la dimostrata associazione tra fumo e cancro al polmone, tabacco e il masticare il betel e il cancro alla cavità orale, ecc.

D.4 Fattore genetico

Si presumeva da tempo la presenza di fattori genetici. Per esempio, il blastoma alla retina si riscontra nei bambini con lo stesso genitore. I soggetti affetti dalla sindrome di Down sono più soggetti a sviluppare il cancro (leucemia) che i bambini normali. In ogni modo, i fattori genetici sono meno notevoli e più difficili da identificare. C'è probabilmente una profonda correlazione tra la propensione ereditaria e gli stimoli ambientali cancerogeni nel provocare un numero di cancri.

D.5 Controllo del cancro

Il controllo del cancro si attua con una serie di misure basate sulla conoscenza medica attuale nel campo della prevenzione, raccolta dati, diagnosi, trattamento, mantenimento e riabilitazione, mirate a ridurre significativamente il numero di casi nuovi, aumentando il numero di cure e riducendo le invalidità dovute a cancro.

L'approccio basilare per il controllo del cancro si realizza mediante prevenzione primaria e secondaria. Si stima che si può prevenire almeno un terzo di tutti i cancri.

E) Scopi di questo studio

Abbiamo deciso di usare prodotti ayurvedici fabbricati in India in casi di cancro manifesto per (i) sviluppare energia; (ii) migliorare la qualità del sonno; (iii) stimolare l'appetito; (iv) migliorare l'umore; (v) dare sensazione di benessere; (vi) migliorare il meccanismo di difesa del corpo e con (vii) un'attitudine positiva della mente tramite somministrazione di Rasayan Kalps (medicine ringiovanenti) sia per il corpo che per la mente.

F) Metodo e materiale

I pazienti sono stati selezionati a caso nel nostro dipartimento ospedaliero. Non sono stati applicati criteri di esclusione.

I prodotti ayurvedici utilizzati per alleviare le sofferenze dei pazienti sono: chyvanprash, Raktawardhak, preparati con oro e diamante per sviluppare l'immunità e la forza mentale e fisica.

G) Osservazioni

Abbiamo effettuato esami clinici ed esperimenti di laboratorio in vari centri in molti Paesi del mondo negli ultimi quarant'anni.

Caratteristiche salienti di osservazione su 300 pazienti sono le seguenti:

G. 1 : i gruppi di età andavano dai 20 ai 40 anni, 10%; dai 41 ai 60 anni, 50%; dai 61 agli 80 40%.

G. 2: Secondo la Deha prakruti (costituzione fisica): vatapitta 35%; pittavata 15%; pittakapha 25%; kaphapitta 25%.

G. 3: I pazienti erano di diversi strati sociali, come insegnanti, professionisti medici, impiegati, uomini di affari, studenti e casalinghe.

G. 4: La durata del trattamento variava da una settimana a trenta settimane. 4 settimane 5%; 6 settimane 8%; 8 settimane 8%; 14 settimane 40%; 28 settimane 40%.

G. 5: È stato osservato che il cancro si manifesta in molte zone/apparati del corpo. Zone: seno 30%; tumore al cervello 10%; polmoni 10%, colon 3%, leucemia 10%, stomaco 4%, liner 2% e reni 2%.

G. 6: molti sintomi dei pazienti erano: bruciore 25%, estrema debilitazione 75%, insonnia 50%, perdita dei capelli 20%; dolori 20%, e inoltre apnea e perdita di coordinazione. I pazienti si presentavano con tre o più sintomi.

G. 7: I pazienti sono stati trattati con i seguenti prodotti Ayurvedici.

a) Per i bruciori - Pittashaman Vati, CU (Chandanasava e Ushirasava), (A1) (chandanasa Aarindasava e Ushirasava), BNK (Bhunimbadi kwath), prawal panchamrita, suvarnasootashekhar.

b) Per la debilitazione - Chavaprash, Raktawardhak, composti con oro, Rasanik, Rasayana T, tavolette di Heerak bhasma. Pancha kayanak, tavolette di Hemagarha.

c) Per l'insonnia - Prasham (tavolette e liquido), Shanti, compresse Saraswart.

d) Per i dolori - Olio Narayan, Olio Tail, panchendriya, olio wardhan, olio shabindu, olio chandanbala lakshadi, ABM (mistura di Amrutarishta, Bhalatakasava e Maharasnadi

kwath), Kurchico, Shwaskuthar, Brihatvatshintamani, tavolette Agkf.

e) Per la caduta dei capelli - Calcipral, prawal mouktikyukta, Balapushi, Balda, Raktawardhak.

f) Per l'apnea - Vasadi, Pranada, shwaskuthar.

g) Per la febbre - MSK (tavolette di Mahusudarshan kwath), Sookshma, Triphala, Est forte, atinvib.

h) Disturbi mentali e psicologici

G. 8: I risultati osservati: eccellenti dal 61 all'80% dei pazienti, dal 31 al 60% dei pazienti hanno mostrato buona ripresa e ripresa moderata oltre il 30% dei pazienti. Circa il 10% dei pazienti non ha mostrato ripresa, siccome sono morti entro 10 giorni.

Discussione:

1) Il cancro è la pietra miliare della nostra vita. È come un allarme rosso.

A tutti i pazienti di questo studio sono state effettuate diagnosi e sono stati trattati per mezzo della moderna conoscenza medica da noti esperti nel campo.

Sono stati trattati con l'Ayurveda pazienti a uno stadio finale della malattia e dopo operazioni o radioterapia o chemioterapia.

I sintomi erano dovuti alla malattia stessa o a metastasi o a effetti collaterali della radioterapia e della chemioterapia.

2) Il 50% dei pazienti erano del gruppo di età dai 41 ai 60 anni. L'influenza di Pittadosha sul corpo e sulla mente era in calo e l'influenza di Vatadosha in aumento.

3) La costituzione Vata-pitta costituiva il gruppo maggiore. Il tipo di costituzione è una propensione per malattie croniche o mortali.

4) La maggior parte del numero dei pazienti erano della categoria professionale dei servizi (impiegati).

5) Nei casi di leucemia i pazienti erano della categoria professionale dei servizi (impiegati).

6) I pazienti con cancro al seno costituivano il numero più grande.

7) L'85% dei pazienti lamentava debolezza e quelli che lamentavano insonnia erano il 50%.

8) Il 70% dei pazienti sono morti perché la prognosi era sfavorevole. Comunque trascor-

sero felicemente gli ultimi giorni della loro vita. Quelli che sono vissuti conducono una vita attiva e tranquilla senza gravi complicazioni. Tali pazienti hanno continuato Chyavanprash/Raktawardhak e cambiato stile di vita e principalmente la dieta (Pathya=utile e Apathya= cibi nocivi) e a loro è stata consigliata la meditazione dopo la somministrazione di Prasham per ottenere tranquillità e accettare il limitato tempo di vita.

Conclusione:

I prodotti ayurvedici sono utili come trattamento coadiuvante e per ottenere fiducia per combattere malattie spaventose come il cancro.

Riconoscimenti:

Ringraziamenti alle farmacie ayurvediche (India) per aver sponsorizzato il progetto, ai pazienti per la loro piena cooperazione e all'Istituto di Medicina Indiana per le agevolazioni per la ricerca e per le referenze.

A) Punto di vista ayurvedico sul tumore (ARBUD)

B) Piante come medicina.

Referenze:

1) Il testo di Parks sulla medicina preventiva e sociale:

Park M.B.B.S. M.5, 4° Edizione.

Editori M/s Banorsidas Bhanot

1167 Prem Nagar, JABALPUR – 482 001

2) **Ayurveda for you**

Dr. P.H. Kulkarni.

Sagar Prakshan, 1992, Pune - 38

3) **Deerghayu International**

Dal volume 1 al 10 (1984-1994)

4) **Ayurvedic Therapeutics**

Ayurveda Education Series (1995)

VI Convegno Internazionale "Jyotinat"
Corinaldo (AN) – 25 e 26 settembre 2004

Introduzione All'Ayurveda

Dr. Sharduli Terwadkar

Introduzione

Ogni antica civiltà ha le sue singolari maniere per insegnare all'umanità come vivere una vita felice e soddisfacente. Questo perché l'uomo è sempre stato curioso di scoprire nuove vie per soddisfare i suoi bisogni. Quando le necessità di base furono soddisfatte la sua istintiva curiosità lo portò verso le altre cose che lo circondavano. Questa infinita sete di sapere è stata l'origine di parecchie discipline scientifiche. La scienza medica è una di queste.

L'uomo ha osservato approfonditamente la natura intorno a lui e ha tentato di ampliare la sua conoscenza. Ha tramandato questa conoscenza che ha preso da Madre Natura ai suoi successori. Ciò viene da noi chiamato "retaggio culturale" e come i nostri antenati lo amiamo molto.

L'Ayurveda è nata pure essa per l'istintiva sete di sapere. La parola stessa "Ayurveda" dimostra questo. Ayurveda significa "scienza della vita" e va di pari passo con la nostra civilizzazione; è una delle più antiche scienze al mondo. La scienza medica mostra varie forme nelle diverse parti del mondo. Secondo i fattori ambientali e le forme culturali, le esigenze fisiche, mentali e spirituali dell'uomo mostrano variazioni. Questo è il motivo per cui la scienza medica è diversa nelle varie culture.

Noi amiamo e rispettiamo la nostra cultura e il "retaggio" è una parte per dimostrare il nostro amore agli antenati e ringraziarli per quello che ci hanno dato. L'individuo può rispettare varie culture e scienze solo quando ama e rispetta la sua.

Quando ho avuto l'occasione di vivere in Sudafrica ero curioso di imparare di più sulla cultura locale e sul loro retaggio. Come Indiano posso capire che cosa siano l'amore per la cultura e il retaggio.

Per migliaia di anni l'Ayurveda ha aiutato, guidato e soccorso le persone, non solo in

India, ma in tutto il mondo. Fino ad oggi la filosofia ayurvedica è rispettata e praticata in tutto il mondo e sarà sostenuta anche nel futuro e sempre. Ciò dimostra che l'Ayurveda è eterna.

Un numero crescente di individui si interessano allo studio dell'Ayurveda, perché questi principi dell'Ayurveda vecchi di migliaia di anni si sono dimostrati benefici per l'umanità da lungo tempo. La ricerca ayurvedica sta rafforzando il suo antico potere.

Anche in Sudafrica l'Ayurveda è rispettata e praticata. Non solo gli Indiani che abitano qui, ma anche alcuni nativi cercano aiuto tramite l'Ayurveda.

In qualità di dottore ayurvedico amo e rispetto l'Ayurveda. Mi attirava pure il sistema medico tradizionale africano per la sua maniera singolare d'interpretare la loro antica conoscenza.

Base dello studio

1. I principi ayurvedici sono eterni, di conseguenza possiamo applicare queste teorie in tutte le epoche e in tutto il mondo. Ciò mi ha dato la sicurezza necessaria per paragonare le piante medicinali ayurvediche alle piante medicinali sudafricane. Tutte le teorie sono correlate, così è importante studiarle tutte. Ma l'Ayurveda è una scienza così estesa che è impossibile studiarle tutte in una volta. Si può solo tentare di capire. Ho dunque confrontato queste piante usando principalmente due teorie.

2. Una di queste è la **teoria Panchamahabhoot**. Secondo questa teoria, l'uomo è il microcosmo della natura. Cinque mahabhootas, propriamente Aakash (Spazio), Prithvi (Terra), Aapa (Acqua), Teja (Fuoco) e Vayu (Aria), presenti in natura, si trovano anche nell'essere umano.

VI Convegno Internazionale "Jyotinat"
Corinaldo (AN) – 25 e 26 settembre 2004

Regime quotidiano
Secondo lo stile di vita europeo

Dr. Shalini

Sullo stile di vita

La mente è la base del nostro stile di vita nel mondo. Dalla mente arrivano i pensieri, dai pensieri derivano le azioni. Queste guidano le abitudini quotidiane che modellano la nostra esistenza e stabiliscono la struttura attorno alla quale noi lavoriamo e agiamo durante il giorno e la notte. Le abitudini, i desideri e le ambizioni modificano la qualità essenziale di vita, creando per ciascuno di noi il nostro piccolo universo. E' l'universo che determina ciò che noi raggiungiamo nella vita e se noi siamo sani o malati.

La vita quotidiana non è basata su principi scientifici e ciò si rispecchia nell'aumento di spettacoli che attirano pubblico, come il cinema, la televisione e i quotidiani. Lo stile attuale di vita non è in armonia con il mondo circostante e la conseguenza di ciò è la sofferenza. La dieta e il sonno non sono programmati per essere in armonia con i cicli diurni della luce e del buio, la temperatura stagionale, il clima e così via. L'alimentazione moderna quotidiana e i tempi del sonno non sono sani sia come qualità che come quantità. Troppo cibo ci fa sentire pesanti e pieni, e ciò aumenta le difficoltà della nostra esistenza. Tutto questo ci porta a lungo termine cattiva salute e pressione alta. Un altro esempio di squilibrio è quello dei cicli e del ritmo interno dei passeggeri dei voli aerei da est verso ovest che subiscono il cosiddetto "time lag" ed hanno una spiacevole fase di riadattamento.

Ecco che viene fuori il ruolo dell'Ayurveda.

Che cos'è l'Ayurveda?

È la scienza della vita, ayu significa vita e l'Ayurveda tratta lo stile di vita. E' una scienza che protegge, previene e promuove e aggiunge anni alla vita e vita agli anni.

Nell'Ayurveda si dice che l'essere umano è una combinazione di sharir, indriya, atma e mana. Tre principi si sostengono reciprocamente e su questa triade si poggia tutto il resto.

È scritto che:

Hitahitam sukhamdukham ayustasya hitahitam

Manam ch tacch yatiroktam ayurveda sa ucchate

L'Ayurveda ha un approccio olistico nei confronti dell'uomo. L'Ayurveda tratta l'uomo nella sua interezza. Il corpo segue la mente e la mente segue il corpo. Sharir e mana sono inseparabili e dipendono l'uno dall'altro. Nella definizione di "persona sana" viene detto chiaramente che l'individuo che ha i suoi doshas, dhatus, malas e agni nello stato sama e ha pure prasanna atma, indriya e mana può essere definito come "swastha", e solamente per queste condizioni

L'Ayurveda crede in una psiche forte e in una mente tranquilla, cosicché l'individuo possa essere sano e felice per se stesso e utile e ben intenzionato verso la società, la nazione e il mondo. "La prevenzione è meglio della cura". Se l'igiene mentale, personale e pubblica viene esercitata in maniera ineccepibile le malattie possono essere sicuramente evitate. L'uomo è fatto di materia e di mente. I doshas e i malas rappresentano la materia mentre la mente è rappresentata da atma, indriya e mana. L'Ayurveda dice che dosha samya e prakriti samya sono segnali di salute.

Quando si manifesta la malattia significa che il corpo è pieno di materia malata. "Materia malata" sono le sostanze non richieste dal corpo e che si sviluppano a causa delle nostre cattive abitudini alimentari, di vita e mentali. Queste cattive abitudini impigriscono gli organi dell'eliminazione, siccome il materiale insano si accumula nel corpo invece di uscirne. Il risultato finale di questo accumulo è la malattia. La parte specifica, sistema od organo del corpo dove si ammucchia la materia non sana, di conseguenza, produce i sintomi della malattia.

Qui vorrei dare alcuni consigli per una vita sana secondo l'Ayurveda utili per un regime quotidiano. Considereremo come aggiustare gli errori dello stile di vita, per esempio a) le abitudini alimentari; b) le ore lavorative; c) il sonno; d) la mancanza di esercizio; e) lo stare fuori a tarda notte; f) agni; g) prakriti; h) dieta sbagliata.

VI Convegno Internazionale "Jyotinat"
Corinaldo (AN) – 25 e 26 settembre 2004

Uno studio casuale controllato e placebo di Pranada + Kalpa in Tamak Shwas Chikitsa (Trattamento dell'asma bronchiale)

Dr. Kishor Bhandare, B.A.M.S. FIIM Ph. D. (Ayu), Vaduj, Satara

Prof. Dr. P.H. Kulkarni, Institute of Indian Medicine, Kothrud Ayurveda Clinic
36, Kothrud, Opp. Mhatoba Mandir Pune-411038

INTRODUZIONE

Nell'Ayurveda la *tamak shwas* (asma bronchiale) è considerata come *kashta sadhya vyadhi* (malattia difficile da curare). È una malattia molto complicata, in quanto il suo meccanismo patogeno non è ancora ben chiaro. Nello stile di vita moderno e veloce, l'incidenza di *tamak shwas* (asma bronchiale) è in aumento. Abbiamo tentato alleviarla senza effetti collaterali, efficacemente e a basso costo.

1. SCOPO DEL PROGETTO

Osservare gli effetti di "PRANADA + KALPA" nel trattamento di tamak shwas.

2. MATERIALI E METODI

Il materiale usato per il trattamento è diviso in gruppi: I) Pranada + Kalpa

II) Dravyas (sostanze) usate esternamente (Snehana e Swedana)

III) Medicina moderna – solbutamol

2.1. PRANADA + KALP:

La composizione di PRANADA + KALPA è la seguente; Ogni pacco o dose di "PRANADA + KALP" contiene:

Ingredienti	Quantità
Sitopaladi Choorna	125 mg
Talisadi Choorna	156.25 mg
Yasthimandu (glycerhiza glabra)	62.5 mg
Gulwel Satva (Tinospora cordifolia)	62.5 mg
Abhrak Bhasma (mica)	31.25 mg
Ras Sindur	31.25 mg
Shunti (zenzero)	31.35 mg
Prawal Pishti (coral)	125 mg
Totale	625 mg

2.2. ANUPAN:

Il miele è stato adoperato come Anupan (veicolo)

2.3. DOSE:

a) Nel gruppo di età sopra gli 11 anni:
un pacco di "PRANADA + KALP" è stato somministrato due volte al giorno.

b) Nel gruppo di età da 1 a 10 anni:

metà dose due volte al giorno

c) Nei pazienti con gravità di grado 2-B, 3 e 4:

Un pacco di "PRANADA + KALP" ogni 4 ore finché la gravità degli attacchi si è ridotta. Poi è stata somministrata la dose normale (un pacco due volte al giorno)

d) Nei pazienti nel gruppo di età da 1 a 10 anni è stata somministrata mezza dose come sopra.

2.4. DURATA

Ad ogni paziente è stato somministrato il trattamento per 42 giorni, e dopo ogni due settimane.

(II) DRAVYAS USATE ESTERNAMENTE

(Snehana e Swedana) (oliazione e sudorazione).

È stata usata una miscela di olio tila (olio di sesamo) e Saindhav (sale in cristalli) per la snehan esterna (oliazione).

Sono state usate foglie fresche di Nirgundi (vitex nigundo), Ajamoda choorna (Apiumgraveolens) (applicazione di vapore acqueo con un tubo di gomma).

Snehan e Swedan sono state effettuate due volte alla settimana, per sei settimane nei pazienti sotto trattamento dei gruppi II e V.

(III) MEDICINA MODERNA (Tab Salbutamol):

Tab Salbutamol è stato dato ai pazienti sotto trattamento dei gruppi III e IV.

Dose: - 4 mg due volte al giorno per il gruppo sopra gli 11 anni

- 2 mg due volte al giorno per il gruppo di età da 1 a 10 anni.

2.5. METODI

Un totale di 300 pazienti è stato studiato regolarmente al nostro dipartimento. La selezione dei pazienti è stata casuale. La diagnosi di "*Tamak Shwas*" è stata confermata con metodo ayurvedico. È stato preparato un testo speciale sul caso con annessa carta per registrare osservazioni e risultati. I pazienti sono stati divisi in 6 differenti gruppi di trattamento nel modo seguente:

N	Trattamento	Pazienti
I	Solo Pranada + Kalp	100
II	Oliazione locale, Swedan, Pranada + Kalp	25
III	Solo tab salbutamol	25
IV	tab. salbutamol e Pranada + Kalp. (La dose di salbutamol è stata ridotta)	100
V	Solo Snehan e Swedan	25
VI	Gruppo di controllo	25
Totale		300

Ciascun paziente è stato seguito per tre settimane. Ogni paziente ha avuto 4 visite. I pazienti che hanno avuto attacchi durante il periodo di trattamento hanno avuto più di 4 visite.

50 pazienti del gruppo I e 50 pazienti del gruppo IV ai quali è stato dato "PRANADA + KALP" sono stati seguiti per un anno.

i) Frequenza di attacchi in un anno

ii) Gravità di ciascun attacco

iii) Il trattamento richiesto per ciascun attacco è stato registrato.

3 OSSERVAZIONI

3.1. Al tempo dell'entrata (prima visita) ogni paziente è stato esaminato dettagliatamente con l'aiuto di un testo speciale sul caso.

3.2. Dopo la *Vyadhi vinishchya* (conferma della diagnosi) è stato deciso il gruppo di trattamento del paziente.

3.3. Il C.B.C. (Esame del sangue completo) e il gruppo sanguigno di ogni paziente sono stati valutati durante la prima visita.

3.4. Il C.B.C. è stato ripetuto alla fine del trattamento.

3.5. Il grado di gravità, il polso, il peso, la pressione sanguigna, P.E.F.R. (Stima del picco del flusso espiratorio) sono stati osservati ad ogni visita.

3.6. Non sono stati registrati attacchi durante il trattamento.

3.7. Il test di tossicità di PRANADA + KALP è stato fatto nell'Indian Drug and Research Laboratory (I.D.R.L.), Pune.

3.8. La dose fondamentale di PRANADA + KALP è stata decisa presso il I.D.R.L., Pune.

3.9. La massima dose di sicurezza nei topi corrisponde a 5.06 gm/Kg.

3.10. La dose corrispondente di sicurezza per un umano di 70 Kg è di 38.79 gm.

3.11. La dose letale nei topi è di 5.06 gm/Kg

3.12. Con l'aiuto di un testo speciale sul caso opportunamente registrato e la conseguente carta, sono state effettuate delle mappe descrittive. Alcune delle osservazioni sono riassunte nella tabella seguente:

Sesso	Maschi: 166 Femmine: 134
Età	1-10 anni: 25 10 -20 anni: 42 21-40 anni: 75 41-60 anni: 95 oltre 60 anni: 63
Scolarità	Analfabeti: 109 Non laureati: 143 Laureati e oltre: 48
Janma Desh (Luogo di nascita)	Anup (Umido): 94 Jangal (Secco): 55 Sadharan (misto): 151
Roga Utpatti Desh (Luogo di inizio della malattia)	Anup: 74 Jangal: 43 Sadharan: 183
Residenza	Rurale: 200 Urbana: 100
Occupazione	Cultura: 54 Casalinghe: 83 Operai: 102 Impiegati di concetto: 40 Viaggiatori: 21
Religione	Buddisti: 50 Induisti: 33 Jainiti: 7 Musulmani: 20
Kala (Rutu) (Stagione)	Vasant: 71 Greeshma: 33 Varsha: 74 Sharad: 42 Hemant: 49 Shishir: 31
Storia familiare	Positiva: 96 Negativa: 204
Malattie precedenti	Pratishvay: 73 Orticaria: 12 Tubercolosi: 42 Psoriasi/Eczema: 36 Amlpitta: 65 Niente in particolare: 72
Cronicità	0-1 anni : 12 1-5 anni : 177 5-10 anni: 90 Oltre 10 anni: 21
Frequenza degli attacchi	Quotidiana: 3 Settimanale: 139 Notturna: 114 Mensile: 96 Occasionale: 8
Ahar (tipo di dieta)	Shakahar (Vegetariana): 171 Mishra (Mista): 129
Ahar (modello di dieta)	Regolare: 180 Irregolare: 120
Agni (Digestione)	Visham: 142 Manda: 42 Teekshna (eccesso): 166
Koshta (Viscere)	Mrudu: 113 Sadharan: 46 Kruur: 141
Sharirik Prakruti	Vata Pitta: 171 Vata-Kapha: 113 Kapha-Pitta: 16
Manasik Prakruti	Rajas: 198 Tamas: 79 Satwik: 23

Dhatusarata	Ras-sar: 55 Rakta-sar: 23 Mansa-sar: 51 Med-sar: 49 Ashti sar: 104 Maija sar: 11 Shukra-sar: 7
Gruppo sanguigno	A + ve: 80 A - ve: 9 B + ve: 50 B - ve: 1 AB + ve: 88 AB - ve: 88 O + ve: 54 O - ve: 6

3.13 La tabella sottostante mostra i cambiamenti nel P.E.F.R. medio (Stima del picco di flusso espiratorio) di 300 pazienti affetti da Tamak Shwas prima e dopo il trattamento

P.E.F.R Lit/M (AV)	Gruppo sotto trattamento						Media Totale
	I	II	III	IV	V	VI	
Prima	187.03	188.76	221.20	188.55	265.20	373.60	212.59
Dopo	296.56	325.00	378.80	332.35	285.80	304.40	317.48
Variazione	109.62	136.24	157.60	143.80	20.40	-69.20	104.89

3.14 La tabella sottostante mostra i cambiamenti nella eosinofilia media in percentuale in pazienti affetti da Tamak Shwas prima e dopo il trattamento

Eosinofilia Media %	Gruppo sotto trattamento						Media Totale
	I	II	III	IV	V	VI	
Prima	7.42	7.16	6.72	6.77	5.96	7.12	6.98
Dopo	4.73	4.40	6.24	4.05	6.32	8.04	5.01
Variazione	-2.69	-2.76	-0.48	-2.72	0.36	0.92	-1.97

4. RISULTATI

Il numero degli attacchi durante il periodo di trattamento (42 giorni) è stato preso come criterio per i risultati

Risultati	Gruppo sotto trattamento						Totale
	I	II	III	IV	V	VI	
E	56 (56%)	17 (68%)	15 (60%)	71 (71%)	7 (28%)	0 (0%)	166 (55.33%)
B	19 (19%)	2 (8%)	4 (16%)	14 (14%)	3 (12%)	4 (16%)	46 (15.33%)
S	15 (15%)	3 (12%)	3 (12%)	10 (10%)	3 (12%)	5 (20%)	39 (13%)
F	10 (10%)	3 (12%)	3 (12%)	5 (5%)	12 (48%)	16 (64%)	49 (16.33%)
Totale	100	25	25	100	25	25	300

Criteri	Risultati	Simbolo
Nessun attacco	Eccellenti	E
1 Attacco ridotto da dose addizionale di Pranada+Kalp	Buoni	B
2 Attacchi ridotti da dose addizionale di Pranada+Kalp	Soddisfacenti	S
3 o più attacchi	Fallimentari	F

5. DISCUSSIONE

5.1 Tamak Shwas è stata osservata in entrambi i sessi. L'incidenza era marginalmente alta nei maschi.

5.2 Tamak Shwas è stata osservata in tutti i gruppi di età.

5.3 Tamak Shwas è stata vista in tutte le Rutus (stagioni). Comunque c'è stato un significativo aumento nel numero di pazienti in Vasant e varsha Rutus.

5.4 C'era una relazione significativa tra la storia familiare e Tamak Shwas.

5.5 Tamak Shwas è una malattia cronica.

5.6 Molti pazienti di Tamak Shwas avevano l'abitudine di masticare tabacco.

5.7 Salbutamol è stato un efficace broncodilatatore con pochi effetti collaterali.

5.8 "PRANADA+KALP" era gradito al palato e ben tollerato.

5.9 I disturbi di Vat e Kapha dosha e di Agni-mandya sono i due principali fattori in Samprapti di Tamak Shwas. PRANADA+KALP ha agito contro entrambi i fattori.

6. CONCLUSIONI

"PRANADA+KALP" è efficace nel trattamento di Tamak Shwas.

"PRANADA+KALP" è sicura ed economica.

"PRANADA+KALP" è efficace in entrambi i vegawastha e in un vegawastha di Tamak Shwas.

"PRANADA+KALP" aiuta a prevenire o a postporre l'attacco acuto (vegawastha) di Tamak Shwas.

7. RICONOSCIMENTI

Ringraziamenti sono dovuti a i) l'Università di Pune; ii) Tilak Ayurveda Mahavidyalaya; iii) Institute of Indian Medicine per le agevolazioni di ricerca e le referenze.

8. REFERENZE

i) Brihat trayee e Laghutrayee

ii) Ayurveda Nidan (Kulkarni/Ayurveda education series 1998)

iii) Ayurveda chikitsa

iv) Handbook of clinical Ayurveda Practice

v) Journal of NIMA

vi) Deerghayu International

I corsi della Scuola Joytinat

Panchanga-Yoga

Lo Yoga delle 5 vie: Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda



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

Perché lo Yoga? Per disciplinare mente e intelletto, per combattere lo stress quotidiano, per sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, per armonizzare le emozioni, per trasformare l'ego e diventare puri.

- Corsi settimanali in diverse fasce orarie per soddisfare le diverse esigenze
- Corsi di formazione per Insegnanti Yoga e Yoga-terapisti

Abyangam

Massaggio Ayurvedico

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda, Kandeepan Joythimayananda, Rajaletchumi Joythimayananda, insegnanti della scuola Joytinat.



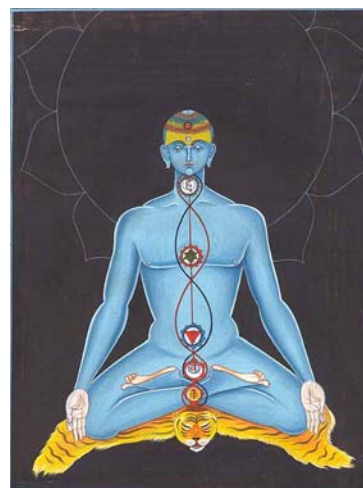
Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal *Maestro Swami Joythimayananda*, che racchiude i principi 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.

Nidan e Chikitsa

Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Obiettivo del corso è la formazione di Terapisti Ayurvedici professionali che eserciteranno la loro 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 saranno in grado di operare autonomamente nel campo dei trattamenti coadiuvanti per la parte non medica, su persone sane e non sane a fianco o in accordo con medici. I corsi di diploma prevedono attività didattiche e di tirocinio, pertanto le lezioni sono articolate in teoriche, pratiche guidate, seminari, esercitazioni, attività di tirocinio, auto-apprendimento, auto-valutazione ed approfondimento personale.



I seminari della Scuola Joytinat

Thaimai - Maternità

Cura della gestante e del bambino secondo i principi dell'Ayurveda

Corso guidato da Rajaletchumi Joythimayananda



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

Cucina indiana

Corso guidato da Rajaletchumi Joythimayananda

Se credete che la cucina indiana si limiti a riso, curry e 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 una alimentazione fortemente speziata è garanzia di salute. La cucina indiana è semplice, equilibrata, basata su ricette e principi millenari. La medicina tradizionale trascende in ogni composizione.



Ahar - Alimentazione

L'alimentazione e la costituzione secondo l'Ayurveda

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, e relazionarli 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, kapa) riportandoli alla normalità. Alimentazione e disintossicazione permettono di ritrovare in breve tempo la migliore condizione psicofisica.

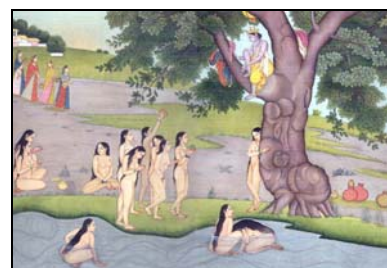


Saundriyam - Bellezza ayurvedica

La bellezza naturale secondo i principi dell'antica India.

Corso guidato da Rajaletchumi Joythimayananda

Durante il corso si sperimenteranno **Sundari podi** (maschera di bellezza ayurvedica per il viso a base di erbe); **Massaggio dei 5 sensi** (occhi, orecchie, naso, bocca); **Patu podi** (maschera/peeling e massaggio depurativo per il corpo a base di circa 10 erbe, con azione disintossicante e tonificante); **Kapa podi** (applicazione di polvere drenante su addome, cosce e glutei, comprensiva di massaggio); **Siro-dhara**: colata di olio medicato sulla fronte, calma la mente e protegge e tonifica i tessuti, curativo per ipertensione, stress, insonnia.



I corsi residenziali

Digiuno

Disintossicazione totale

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Per il benessere, per il ringiovanimento fisico, mentale, dell'anima, per controllare il peso, per prevenire la malattia. L'Ayurveda consiglia il digiuno come ottimo strumento di purificazione e ringiovanimento dell'organismo, e la primavera è la stagione in cui il corpo si rinnova con più facilità. Digiunare è la vera vacanza, aiuta a ritrovare l'armonia. Digiuno non significa "morire di fame", ma è una disciplina naturale che permette al corpo di curare se stesso.

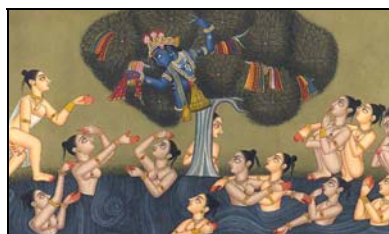


Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione e Ringiovanimento

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica consistente in una serie di trattamenti volti a rallentare l'invecchiamento, ringiovanire le cellule, migliorare la memoria, stimolare il processo di autoguarigione. L'olio caldo, mediante la pratica del massaggio profondo o leggero (vi sono 18 tecniche di massaggio) scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente attraverso la pelle nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione dalle cellule sane a quelle malate, favorisce lo scioglimento delle tossine convogliandole nell'intestino da cui saranno espulse. Attraverso il massaggio e la pulizia dell'apparato digerente si favorisce il lavoro dell'intestino, e lo si libera dalle tossine migliorando il metabolismo e dando nuova vitalità al corpo. Un corpo e una mente purificati dalle tossine sono le fondamenta di salute e gioia.

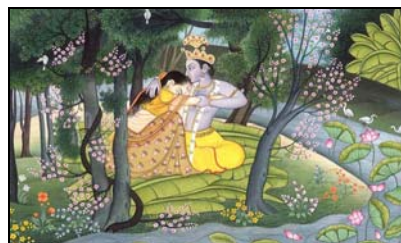


Abyangam

Massaggio ayurvedico

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Settimana di studio teorica e pratica, per l'approfondimento dell'Abyangam. Il corso è riservato agli allievi diplomati in Abyangam della scuola Joytinat ed è dedicato alla PRATICA quotidiana del massaggio ayurvedico (che comprende oltre 18 tecniche). In particolare: *Muri-abyangam* per sciogliere tensioni accumulate e ristabilire la flessibilità delle articolazioni; *Vata-abyangam* per il riequilibrio del sistema nervoso e della circolazione; *Pita-abyangam* per il riequilibrio del sistema endocrino e della digestione; *Kapa-abyangam* per il riequilibrio della struttura e del sistema immunitario.



Panchanga Yoga

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

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda



Lo Yoga "delle cinque vie" agisce su tutti i livelli dell'uomo. Ogni individuo può praticare il metodo di Yoga e la tecnica di meditazione più affine al suo spirito. In questo corso ti avvicinerai allo Yoga a livello filosofico e pratico, e inoltre conoscerai le più importanti "5 tecniche di meditazione": al termine del corso saprai individuare la tecnica più adatta alla tua costituzione psicofisica e potrai applicare nella vita quotidiana i principi di Yoga-Terapia per il tuo benessere e la tua salute.

Lo studio della fisiologia Yoga insegna che il corpo umano è composto da 5 *Kosha* (involucri): quello 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 comprendono posture, respirazione, controllo, concentrazione e purificazione, preghiere, studio dei testi sacri, visita ai templi, Ashram, autoanalisi, discussioni spirituali, pratica del distacco, servizio volontario e dedizione verso il prossimo.

Consulenza ayurvedica

GENOVA (contattare la segreteria: 010/2469338)

TRIESTE (contattare la segreteria: 040/3220384)

MILANO (contattare la segreteria: 02/70633908)

CORINALDO (AN) (contattare l'Ashram: 071/679032)

PALERMO (contattare Alessandro Puccio: 091/6817706 - 338/5941102)

BARCELONA (contattare Carmen Allende: 0034/609883703)

SIVIGLIA (contattare Carmen Allende: 0034/609883703)



Per informazioni

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**



Ashram
Joytinat®

Un punto di riferimento di elevato livello qualitativo
Un luogo semplice e reale, dove sentirsi a casa

Via Ripa 24, Corinaldo (AN) Tel/Fax 071 679032

Ashram è un termine in lingua Tamil che significa letteralmente *"la via delle difficoltà"*. In italiano può essere tradotto in "luogo di ritiro". Nell'Ashram le attività quotidiane vengono svolte con l'attitudine mentale di offrire "Seva", cioè donare il proprio lavoro senza attaccamento né aspettative. In questo modo le attività diventano una pratica di yoga, senza distinzioni fra insegnanti ed ospiti, e con la creazione di un'atmosfera elevante sia al proprio interno che all'esterno ed intorno all'Ashram.

L'Ashram Joytinat

L'Ashram è guidato dal Vaidya Maestro Swami Joythimayananda, ed è concepito come una comunità con multiformi funzioni. La cultura vedica si è stabilita qui, nella bellissima terra delle Marche, nella zona collinare di Corinaldo, a 18 Km da Senigallia, città di mare in provincia di Ancona. Un ritiro all'Ashram Joytinat è un modo di sentirsi a casa. È una sede spirituale che il Maestro Swami Joythimayananda ha concepito come un "sole" il cui nucleo è costituito dalla più alta eredità ascetica e culturale dell'India.



Trascorrendo un soggiorno nell'Ashram potrai:

- trovare relax e ringiovanimento
- meditare con un'efficace tecnica da applicare nella tua vita quotidiana
- focalizzare e aumentare il tuo livello di energia e concentrazione
- accendere la forza interiore per superare rafforzare il corpo e la mente con la propria coscienza
- prendere le decisioni importanti della vita
- armonizzare i tuoi rapporti con gli altri e con te stesso
- aprire il tuo cuore per uno sviluppo personale e collettivo
- guarire te stesso ed essere meno dipendente da metodi esterni di cure mediche

FARE STRADA NELLA VITA

Il ritiro all'Ashram Joytinat è un'occasione preziosa per arricchire la tua vita e compiere il prossimo passo sul tuo cammino spirituale. L'armonia, il relax, il benessere e la gioia che qui convivono, sono un modo per "fare strada nella vita".



OGNI GIORNO ALL'ASHRAM

L'esperienza d'Ashram è unica, perché in ogni momento della giornata c'è qualcosa per crescere. C'è un filo che unisce tutte le lezioni, le meditazioni, la pratica dello yoga, il servizio, i pasti, il canto, il rilassamento e i momenti che trascorri con gli altri. Il tuo soggiorno può durare un giorno, una settimana o più. L'attività all'Ashram comprenderà lezioni e pratiche guidate della tecnica base di realizzazione del Sé.



...e potrai sperimentare come gli strumenti elaborati dal Maestro ti permetteranno di:

- gestire l'emotività
- potenziare le energie mentali
- migliorare la comunicazione e le relazioni
- accrescere la personalità per inserirsi al meglio sul piano professionale e sociale
- avvicinarsi a stati superiori di consapevolezza
- recuperare e sviluppare le risorse personali

La tua esperienza comprenderà

- *Panchanga Yoga*: è alle 7. Ogni sessione ti permette così di apprendere una routine quotidiana da praticare a casa.
- *Colazione in silenzio*: è alle 8.30. All'Ashram ci sono brevi periodi di silenzio dopo la meditazione del mattino e della sera, durante i quali la mente e l'anima hanno la possibilità di riposare e di integrare ciò che stiamo sperimentando.
- *Non azione in azione*: tra la colazione e le lezioni del mattino c'è un breve periodo dedicato alla pratica del "Seva". Gli ospiti e gli insegnanti condividono il compito di riordinare l'Ashram, mantenendo un'atmosfera elevata ed ispirante al suo interno ed attorno.
- *Insegnamento del mattino*: è alle 11.00.
- *Pranzo*: è alle 13.00 ed è seguito da tempo libero.
- *Insegnamento del pomeriggio*: è alle 15.00.
- *Panchanga Yoga*: le lezioni sono adatte sia per principianti che per coloro che hanno esperienza.
- *Cena in silenzio*: è alle 20.00.
- *Attività serali*: si svolge una varietà di attività ispiranti come: discorso spirituale, canto dei mantra devozionali, meditazione.

Il soggiorno all'Ashram

È gratuito per chi desidera entrare in comunità e condividere il Seva. Le altre opzioni sono:

Solo soggiorno: si partecipa alle attività dell'Ashram e alle spese di vitto ed alloggio.

Soggiorno e corsi: spese di vitto ed alloggio più il costo dei corsi.

Soggiorno e trattamenti: pacchetti comprensivi di spese di alloggio, vitto e trattamenti ayurvedici.

Altre possibilità: la scuola, a determinate condizioni, accoglie anche gli studenti con difficoltà economiche.

LA MEDITAZIONE

È una semplice pratica che ci porta all'esperienza diretta della realtà con più alta consapevolezza. Ogni giorno ci sono due sedute di meditazione in cui è possibile imparare indicazioni sulla corretta postura, efficaci esercizi di respirazione, concentrazione e coscienza pura. La meditazione è raccomandata dai medici contro lo stress, l'ipertensione e molti altri disturbi fisici e mentali. È la via del ringiovanimento di corpo, mente e anima.



PANCHANGA YOGA

La pratica quotidiana di questa serie di cinque semplici pratiche riguarda: anima, energia, emozioni, pensieri e corpo. Il Panchanga Yoga facile da eseguire, aumenta la capacità di guarire e prevenire le malattie. Migliora la concentrazione e il benessere totale per conseguire tranquillità e chiarezza mentale.



NASCE IL CENTRO JOYTINAT DI PALERMO



"Problema sempre c'è". Esperienza di vita

Il 24 ottobre 2003 il **Maestro Joythimayananda** ha inaugurato il centro di Palermo. Dopo anni di lavoro e contributo di un gruppo di persone, Alessandro, Giuseppe, la famiglia Joytinat, Marco, Santino, Xavier e Maria Josè, Marta e tanti altri che hanno partecipato anche indirettamente, è stato coronato un grande sogno. La madrina della cerimonia è stata Rajam che ha sostenuto Nadesh nella sua danza sacra a conclusione della conferenza del Maestro. Il Maestro ha parlato davanti ad un pubblico numeroso di **"Ayurveda - prevenzione e cura"**. Il lavoro di preparazione è stato duro, a tutti i livelli, fisico, mentale, energetico, intellettuale, emozionale e spirituale. Quanti dubbi, incertezze, difficoltà, proprio quando sembrava vicino il traguardo ecco che si presentavano sul cammino impedimenti.

Quanto tempo è trascorso per sistemare l'aspetto legale del centro! La presentazione di un progetto di finanziamento. La scelta della nuova sede! L'aspetto organizzativo. Conflitti interiori e con l'esterno e ancora e

ancora. Perché? Come? Quando? Cosa? E ora? Ogni volta che le cose sembravano definite ecco che sorgeva sempre qualche difficoltà.

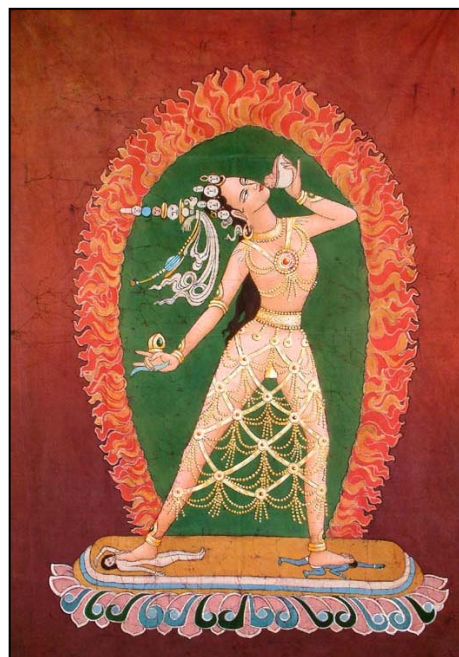
Ed ecco ancora oggi aspettiamo l'erogazione del finanziamento perché dopo tante indecisioni da parte delle autorità competenti, hanno stabilito che è necessaria la destinazione d'uso dell'appartamento. Bene.

Problema sempre c'è. Ma **"soluzione sempre c'è"**. Quando ci si sente provati dalla vita e dalla difficoltà, demoralizzati anche sul procinto di mollare tutto, una forte energia dolcemente ci risolveva, si prende cura di noi e ci riaccompagna sul sentiero della vita. Allora capiamo che la strada che stiamo percorrendo è quella giusta. È un grande insegnamento di vita. Le difficoltà vengono per fortificare la forza di resistenza, aumentare la tolleranza e la pazienza, per metterci davanti ai fatti compiuti (perché tante volte abbiamo rinviato), sviluppare la capacità di comprensione, migliorare la disciplina, i rapporti con gli altri e soprattutto avanzare sul sentiero spirituale.

Non più identificarci nei problemi ma affrontare le situazioni che ci si presentano. È una grande opportunità da non perdere. **Portiamo avanti i vostri ideali e progetti ispirati dal buon senso** e ben presto troveranno una giusta realizzazione. Anche se strada facendo i nostri programmi vengono trasformati non importa, certe scelte non siamo noi a guidarle, (meno male). La nostra consapevolezza non sempre è in grado di stabilire ciò che è veramente corretto. Come ci ha insegnato il nostro Maestro "viviamo la vita come una missione", "contentezza sempre c'è", "bene o male", **"stiamo al centro come il sole"**.

Abbraccio tutti con il cuore.

Grazie.



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 della Libertà 32, 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 347/2752449
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	- Juri Di Cerbo, Viale Lincoln 209, 81100 Caserta – Tel 0823 35 65 50
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	- Patrizia Macagno, Via Chiri 30, 12020 Madonna dell'Olmo (CN) – Tel 338/1459992
ENNA	- Carmelo Percipalle, Via Borremanz 51, 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 - Andrea Del Ponte, Via Bellucci 16/1, 16100 – Tel 349/6462331 - 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 - 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 349/4556246 - 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 - Sonia Di Dio, Via Santa Croce 1°, 16126 Genova – Tel 338/1907787
GORIZIA	- Giuliana Bonetta, Via Mitraglieri 32, 34077 Ronchi dei Legionari (GO) – Tel 333/3597524 - Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia – Tel 0481/530377 - 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
LA SPEZIA	- Linda Neri, Via Roma 16, Bolano (SP), 328/3890307
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 - Moira Bigicchi, Via Galleni 387, 55046 Querceta (LU) – Tel 328/1129908
MACERATA	- Emanuela Saporito, Via E. Ricci, 72100 Macerata – Tel 0733/32467
MILANO	- 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 – Tel 349/4661825
- 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
- Roberto Mandrà, Via Giulio Tarra 6, 20125 Milano – Tel 02/66987757
- MODENA - Angela Martinelli, Via Pola Interna 91, 41012 Carpi (MO) – Tel 059/651463
- NAPOLI - Alessandra Tenga, Via S.S. Sannitica, 80021, Afragola (NA) Tel. 08/8524206
- 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 - Marina Genzini, Via Monte Leone 4, 28041 Arona (NO) – Tel 0322/240012
- PADOVA - 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 - Alessandro Puccio, Via Umberto Giordano 152, 90144 (PA) – Tel - 338/5941102
- Marta Canalda, Via Umberto Giordano 152, 90144 (PA) – Tel 091/6817706 – 339/8707825
- Loredana Montalbano, Via Lazio 5/C, 90144 Palermo – Tel 333/3021661
- Sara Cataldo, Via Giovanni Meli 20, 90133 Palermo – Tel 338/7446426
- PESARO - Monica Bonafede, Via Lazio 28, 61030 Castelvecchio (PU) – Tel 0721/955566
- PESCARA - Daniele Campestrin, Via Colle 22, 65023 Caramanico Terme (PE) – Tel 3392641737
- PIACENZA - Lucia Gneccchi, Strada per Polignano 5, 29010 S. Pietro in Cerro (PC) – Tel 0523/838172
- REGGIO EMILIA - Camilla Corradini, Via per Marmirolo 50, 42010 Arceto (RE) – Tel 0522/909688
- Raffaele Franceschini, Via Aspromonte 30, 42025 Cavriago (RE) – Tel 0522/576678
- 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 - Sonia Di Dio, Via Oxilia 22/3, 17100 Savona – Tel 338/1907787
- TERNI - Elio Maria Subini, Località Prato 1, 05010 Prodo di Orvieto (TR) – Tel 337/700427
- TORINO - Clelia Cicerale, Via Cibrario 97, 10147 Torino – Tel 011/758897
- Riccardo Caron, Via Boston 12, Torino – 338/9133033
- Sara Biò, Via dei Mille 4, 10093 Collegno (TO) – Tel 011/783178
- TRENTO - Ervin Campestrin, Via Campestrini 38050 Torcegno (TN) Tel 3476059048
- TREVISO - Vanessa Gallinaro, Via Montello 18, 31044 Montebelluna (TV) – Tel 0423/614206
- Marina Epoque, Via Italia 32, 31032 Casale sul Sile (TV) – Tel. 339/2982424
- Marino Gardin, Via Mario del Monaco 13, 31055 Quinto di Treviso (TV) – Tel. 347/8528120
- TRIESTE - Antonio Contini, Via Madonnina 3, 34131 Trieste, 040.415601
- Debora Viginì, Strada di Cattinara 12, 34139 Trieste – Tel 040/393468
- Gina Maria Visotto, via Lonza, 2 Trieste (TS) 040/394971
- 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)
- Paola Schiavon, Via O. Cupieri 5, 33100 Udine – Tel 0432/601676
- Silva Rocco, Via Biella 20, 33045 Nimis (UD) – Tel 0432/797079

- VARESE** - Fabiola Restelli, Via Monte Grappa 10, 21058 Solbiate (VA) – Tel 347/9906985
 - 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
- VERONA** - Giovanna Failoni, Via Calderara 4, 37138 Verona – Tel 045/572949
 - Tatiana Fragnan, Via Goito 1, 37045 Legnago (VR) – Tel 0442/26015
- VICENZA** - 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
- SVIZZERA** - Giorgio Migani, Via Fusoni 5, 6900 Lugano – Tel 0041/91/9226550
 - Mafalda 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:**
ALICANTE - Virginie Debrú, Calle Castello, 21 – 03108 Torremanzanas (Alicante), Tel 0034/676575550
 - Walter Baroffio, Alicante – Tel 0034/651688476
- BARCELONA** - Alfonsina Calzado, Cabri de la Gecanta, 08032 Matarò (BCN) – Tel 0034/93/7982750
 - Alicia Gomez Garcia, C/Moratò 8, 3° 3ª, 08500 Vic (Barcelona) – Tel 0034/938852055
 - Anna Moran, Pg. Compte d'Egara 22 2° 2° Terrassa (Barcelona) – Tel 0034/937835974
 - Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcelona – Tel 0034/609883703
 - Eduardo Suarez Creus, Carrer Convento 62, 1°, 4ª, 08016 – Tel 0034/93/3531462
 - Gabriel Andrés Ortuño, C/ Dos de Maig, 225 2° 3° - 08013 – Tel 0034/932316404
 - Irene Gil Maristany, Plaza de l'Iglesia de Torreblanca, 08233 Vacarisses (Bcn), Tel 0034/93/8280749
 - Maria Angels Bosh Vila, Albeniz 28, 08272 Sant Fruitos de Bages (Bcn) – Tel 0034/938760572
 - Maria Josè Diaz Navarro, Teodora Lamadrid 31 3° 2° - 0822, Barcelona – Tel 0341/79709
 - Maria Atance Cabello, Calle Lorena 57, 4° 1ª, 08042 Barcelona – Tel. 0034/626516722
 - Maria Teresa Matas, C/Canone Rodò, 55 – 08221 Terrassa (Bcn) – Tel 0034/937332117
 - Montserrat Gomez Vinas, Pomenech 3°C, 5°, 2ª, Sant Cugat (Bcn)– Tel 0034/93/6752091
 - Mont-serat Martí, Ronda general Mitre, 130 3ª 3ª, 08006 Barcelona – Tel 0034/670270237
 - Nuria Bernabeu Ruiz, Ctra De L'ametlla 20, 3°, 08530 La Garriga (Bcn)– Tel 0034/93/8716856
- GIRONA** - Manuel J. Rami Clemente, Carrer Sant Pau 82A 3°, Figueres – Tel 0047/972/670534
- PALMA DE M.** - Toni Vanrell, Carrer del Parc 10, 07014 Palma de Mallorca (Balears) – Tel 0034/667885152
 - Marta Canalda, Palma de Mallorca (Balears) – Tel 0034/658121584

Elenco dei diplomati Scuola Joytinat 2003

ABYANGAM

Alessandro Puccio, Alessandra Tenga, Alfonsina Calzado , Angela Martinelli , Annalisa Serlini, Carmelo Percipalle, Cinzia Calicchio, Cristina Giulivo, Daniela Fanton, Clara De Pietri Tonello, Domenica Fiorenza, Eduardo Suarez Creus, Elio Maria Subini, Elvira Corapi, Erika Fabbris, Ezio Saccoccia, Fabiola Restelli, Federica Micucci, Fiandaca Andrea (Raidas), Filomena Razzano, Flavia Agugliaro, Francesca Margaglio, Francesca Santagata, Giuseppe Verdicchio, Giuseppina Baiunco, Irene Gil Maristany, Lisetta Tosi, Lorella Donello, Luca Airaghi, Lucia Gneccchi, Luigi Gloria, Manuel J. Rami Clemente, Manuela Zito , Marco Massignan, Maria Teresa Matas , Maria Josè Diaz Navarro, Maria Motta, Marina Tucciarone, Marino Gardin, Maristella Pietroboni, Maria Atance Cabello, Massimo Ruggieri, Michela Giocondo, Monica Bonafede , Monica Pallone, Montserrat Gomez Vinas , Mont-serat Martí, Orazio Stucchi, Orietta Benatti, Nicolò Crosa Di Vergagni, Nuria Bernabeu Ruiz, Palmira Ardu, Paola Buffa, Paola Levendale, Sandra Porzia Mesto, Raffaele Franceschini, Roberto Mandrá, Sara Bio, Sara Furnell, Simona De Robertis, Simone Andolina, Sonia Di Dio, Tatiana Fragnan, Toni Vanrell, Vilma Bolinas, Virginie Debrù,

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 Prato.



SCUOLA JOYTINAT CORSI 2004-2005

Presentazione dei Corsi 2004-2005

Presentazione Corsi 2004-2005:
Genova, domenica 10 ottobre 2004 – ore 16.00

Presentazione Corso di Abyangam Torino:
Sabato 9 ottobre 2004 – ore 14.30

Presentazione Corsi Palermo:
Venerdì 15 ottobre 2004

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

SEDE DI GENOVA

Corso introduttivo: 29-31 ottobre

Gruppo week-end

1°	20-21 novembre	5°	19-20 marzo
2°	11-12 dicembre	6°	9-10 aprile
3°	15-16 gennaio	7°	21-22 maggio
4°	12-13 febbraio	8°	18-19 giugno

Gruppo primavera

1°	18-21 marzo	3°	20-23 maggio
2°	8-11 aprile	4°	17-20 giugno

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Corso introduttivo: 22-24 ottobre

1°	26-28 novembre	4°	6-8 maggio
2°	14-16 gennaio	5°	24-27 giugno
3°	18-20 marzo	---	-----

SEDE DI MILANO

1°	16-17 ottobre	5°	26-27 febbraio
2°	13-14 novembre	6°	5-6 marzo
3°	18-19 dicembre	7°	9-10 aprile
4°	22-23 gennaio	8°	21-22 maggio

SEDE DI PALERMO

1°	26-28 novembre	4°	11-13 febbraio
2°	17-19 dicembre	5°	12-13 marzo
3°	14-16 gennaio	6°	21-22 maggio

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

SEDE DI LUGANO

1°	6-7 novembre	5°	19-20 marzo
2°	4-5 dicembre	6°	9-10 aprile
3°	15-16 gennaio	7°	21-22 maggio
4°	12-13 febbraio	8°	4-5 giugno

SEDE DI BARCELLONA

1°	5-8 novembre	4°	19-20 febbraio
2°	18-19 dicembre	5°	19-20 marzo
3°	29-30 gennaio	6°	22-25 aprile

SEDE DI SIVIGLIA

1°	29 ott. – 1 nov.	3°	11-14 febbraio
2°	10-13 dicembre	4°	8-11 aprile

SEDE DI TRIESTE

Programma da definire
Per informazioni: 040/3220384

Corso YOGA INSEGNANTE

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

1°	4-7 febbraio	3°	1-7 aprile
2°	4-7 marzo	4°	13-15 maggio

SEMINARI

Maternità

Torino	30 - 31 ottobre 2004
Genova	4 - 5 dicembre 2004
Milano	12 - 13 marzo 2005
Barcellona	7 - 8 maggio 2005

Yoga-terapia

Barcellona	28 – 29 maggio 2005
-------------------	---------------------

Bellezza ayurvedica (Saundriam)

Genova	28 maggio 2005
---------------	----------------

Corsi di NIDAN - diagnosi e cura Ayurvedica**SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)**

Nidan 1° anno			
1°	12-14 novembre	4°	25-27 febbraio
2°	17-19 dicembre	5°	15-17 aprile
3°	28-30 gennaio	6°	13-15 maggio
Nidan 2° anno			
1°	12-14 novembre	4°	25-27 febbraio
2°	17-19 dicembre	5°	15-17 aprile
3°	28-30 gennaio	6°	13-15 maggio

SEDE DI BARCELLONA

1°	5-8 novembre	3°	11-14 marzo
2°	21-24 gennaio	4°	10-13 giugno

CONFERENZE**Conferenza Internazionale Ayurveda**

Sabato 25- domenica 26 settembre 2004

Ashram Joytinat Cornaldo (AN)

Conferenza Ayurveda a Trieste

Sabato 2 ottobre 2004

Conferenza Ayurveda a Schio

Venerdì 8 ottobre 2004

Conferenza Ayurveda a Palermo

Venerdì 15 ottobre 2004

Corso di MEDICINA AYURVEDICA per medici**SEDE DI MILANO**

1°	23-24 ottobre	6°	19-20 marzo
2°	20-21 novembre	7°	23-24 aprile
3°	11-12 dicembre	8°	7-8 maggio
4°	15-16 gennaio	9°	25-26 giugno
5°	19-20 febbraio	10°	9-10 luglio

ASHRAM JOYTINAT**Seminari residenziali**

Digiuno	21- 24 aprile 2005
Panchakarma	25 aprile - 1 maggio 2005
Abyangam	3 -10 luglio 2005
Panchakarma	10 - 17 luglio 2005
Panchanga Yoga	17 – 24 luglio 2005

Ritiri spirituali

Dipavali (festa della luce)	12 - 14 novembre 2004
Ritiro invernale	6 - 9 gennaio 2005
Shivaratri	5 - 8 marzo 2005
Ritiro primaverile	13 - 17 aprile 2005

Aggiornamento per diplomati

Muri	19 - 20 febbraio 2005
Vastu	9 - 10 aprile 2005
Varma	4 – 5 giugno 2005

**Su richiesta, la Scuola Joytinat
organizza presso l'Ashram
corsi continuativi e
trattamenti ayurvedici
in qualsiasi periodo dell'anno**

Per informazioni su seminari, ritiri
spirituali ed attività dell'Ashram:

Ashram Joytinat**Via Ripa 24, Corinaldo (AN)****Tel/Fax 071 679032****ashram@joytinat.it***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



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
- Corso di medicina Ayurvedica
- 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

Corinaldo	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60034 (AN) 071/ 679032
Genova	Joytinat, Via Balbi 33/29 – Tel 010/2758507
Trieste	Joytinat, Via Venezian, 20 – Tel 040/3220384, 040/394971
Milano	Joytinat, Via G. Colombo 81/A – Tel 02/70633908
Como	Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 – Tel 031/570309
Palermo	Joytinat, Via Umberto Giordano 152 (PA) 90144– Tel 091/6817706, 338/5941102
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	Riccardo Caron e Clelia Cicerale, Via Boston 12 – Tel 011/3294924
Salerno	Filomena Marino, Prol. Marconi 90, 84013 Cava de' Tirreni (SA) – Tel. 349.8026567 – 089/444413
Spagna	Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcellona – 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.