



Joytinat®

NUMERO – 19

SETTEMBRE 2005

Giornale Della Cultura Indiana

In questo numero:

Ayurveda e depressione

I prodotti ayurvedici

I benefici dello Yoga

**cultura indiana:
letteratura, folklore, cucina**



**Impara a rilassarti
mentalmente e fisicamente**

**Sostituisci i pensieri positivi
a quelli negativi**



***Amate senza attaccare
curate senza obbligare***

***Appassionate senza offendere
rispettate senza sottrarre***

***Stimate senza valutare
vedete senza comandare***

***Parlate senza urlare
comunicare senza domandare***



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



Sono alla riva

*Ero alla riva del fiume Manikgange
il fiume della pietra preziosa.
Parlai all'anima nell'acqua
che correva con me
Sentii i sussurri del vento
che racconta il mio Dharma.
Mi lanciai nel fuoco del fiume
la riva nera si mostrava nel male
Vidi il bene nel male
mi trovo sulla riva bianca
Sbocciava la luce dalla terra
Più non vedo rive e fiume
Il cielo mi abbraccia...
Sorriderò per te.*



Amate senza attaccare, curate senza obbligare
Appassionate senza offendere, rispettate senza sottrarre
Stimate senza valutare, vedete senza comandare
Date tutto senza aspettare niente, sentite senza criticare
Parlate senza urlare, comunicate senza domandare
Accompagnate senza vincolare, informate senza lamentare
Queste sono virtù dell'amore, se seguite il Dharma
Allora potete sposarvi anche in cielo...
Sorridi o piangi dipende da? Condividete così come siete

Dedico questa poesia a Francesca e a Sana
- maestro Joy



Joytinat

Sommario

Poesia di Swami Joythimayananda	2
Editoriale: Il Guru è Brahma, il Guru è Vishnu, il Guru è Maheshwara	3
Il Messaggio del Maestro: Risvegliare il potere divino della mente dell'uomo	4
Consapevolezza	6
Il ruolo dell'Ayurveda nella cura della depressione di Swami Joythimayananda	8
Consulti con il Maestro	13
Le virtù della curcuma	14
Perché le persone gridano?	17
Psicologia e Ayurveda di Dott. D'Angelo	18
I preparati ayurvedici di Swami Joythimayananda	20
Trattamenti ayurvedici Joytinat	24
Che cosa è lo Yoga di Swami Joythimayananda	26
"Yoga": Il nuovo libro del Maestro	29
Il calendario indiano	30
La storia di Gomini	32
Ricetta indiana: Spinach Dal di Rajam	35
Ashram Joytinat	36
I corsi della Scuola Joytinat	38
I seminari della Scuola Joytinat	39
I corsi residenziali all'Ashram	41
Operatori della salute Joytinat	43
Le date dei corsi 2005/2006	46
Gli indirizzi dei centri Joytinat	48

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Settembre 2005

Sede responsabile:

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

Presidente onorario e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato da Grafiche Fassicomo, Genova, agosto 2005
Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

editoriale

Il Guru è Brahma, il Guru è Vishnu, il Guru è Maheshwara

GURU è colui che cancella le tenebre

GU significa oscurità, ignoranza

RU significa eliminazione

Il Guru, il maestro illuminato, ci insegna a vivere in noi stessi e a vedere il mondo nella luce, dove la visione cosmica porta la chiarezza e tutte le possibilità.

Guru purnima significa letteralmente "la pienezza della Luce del Maestro". Una volta nell'anno c'è una notte nella quale la luna brilla più a lungo e più intensamente; il giorno che precede la notte più luminosa dell'anno, normalmente la prima luna piena del mese di Luglio, è dedicato al Guru, la guida spirituale e il Maestro.

Tutti gli esseri divini nati su questa terra con un corpo umano sono Maestri. Siamo coscienti del fatto che Dio scende sulla terra sotto forma di Maestri. Tutti coloro che sono venuti al mondo come Maestri spirituali sono qui per insegnarci a trascendere la vita dell'uomo e farci raggiungere una dimensione spirituale più elevata.

In questa giornata dovremmo riunirci per onorare il nostro Guru e quelli di tutto il mondo. Essi sono vissuti tra noi e rimasti nel nostro cuore per permetterci di sentire e sviluppare la luce, la pace, la gioia, la compassione e l'amore incondizionato che non muoiono mai: essi sono Eterni.

Impariamo a condurre una vita felice ed appagata in accordo con noi stessi e con le leggi Dharmiche.

- maestro

Risvegliare il potere divino della mente dell'uomo

Il messaggio del Maestro

Per vivere una vita di qualità è necessario avere un buon rapporto con la propria mente; per avere un buon rapporto con la propria mente è necessario seguire delle regole; il controllo è il re delle regole. La mente, infatti, è uno strumento che possiamo usare bene o male: se pratichiamo l'autocontrollo essa diventa un servitore fedele, se non pratichiamo l'autocontrollo essa diventa un padrone crudele. Utilizzando la mente saggiamente si riconoscerà la libertà e la felicità, mentre un uso errato della mente non porterà che sofferenza.

La mente per funzionare ha bisogno di un'energia dinamica che si chiama Rajas, ma in base all'uso che se ne fa, essa può essere pervasa da due energie ben differenti:

- la mente usata correttamente viene risvegliata e si colma di energia pura che si chiama Satva: così ricorda sempre la sua origine pura, è gioiosa e soddisfatta vedendo nel mondo un tutto armonioso e meraviglioso e riesce sempre a cogliere l'aspetto positivo di tutte le cose; per una mente di questo tipo nessuno ostacolo è insuperabile, nessun luogo è lontano, niente è sbagliato. I Veda cantano Rutam Vadhisyame tutto è bello Sathyam Vadhisyame tutto è verità.
- la mente usata scorrettamente accumula energia passiva che si chiama Tamas: presenta così le caratteristiche opposte a quelle della mente Satvica, la vita viene percepita difficile e pesante. I Veda cantano *Dukam Dukam Sarva Dukam*, tutto è sofferenza.

La mente, nella vita dell'individuo, ma anche nel corso di una sola giornata, può attraversare diversi stati, io ne ho individuati cinque:

- essa può essere disturbata al punto da non riuscire più ad essere utilizzata correttamente (pazzia);
- può essere turbata ed agitata lasciando però la possibilità di pensare (stato abituale nella società contemporanea);
- può essere simile a quella di uno sciocco (quando si spegne momentaneamente, senza disturbi e senza motivazioni);
- può essere concentrata in un'unica direzione;
- la mente si può anche fermare come nella meditazione.

Considero cinque le attività della mente:

- la mente può avere una corretta percezione della realtà,
- oppure può averne una percezione parziale, o sbagliata.
- Essa ha anche altre attività: l'immaginazione, che può derivare dal desiderio (spesso fantastichiamo su quello che non abbiamo ancora realizzato o che non abbiamo mai visto);
- il sonno profondo;
- la memoria, la capacità cioè di trattenerne quello che abbiamo sperimentato in passato, quest'ultima è forse l'attività più potente della mente.

Le attività della mente si possono classificare in nove qualità:

- la mente può essere forte (attraverso l'auto controllo si fortifica),
- debole (seguendo i vizi si indebolisce),

- vuota (svuotata con autocontrollo – meditazione - rimane leggera, svuotata in assenza di autocontrollo – stress - diventa pesante),
- piena (la mente soddisfatta è sempre piena),
- in mutamento (senza autocontrollo la sua natura tende sempre a cambiare),
- superficiale (senza disciplina la sua natura tende sempre a rimanere superficiale),
- profonda (con la consapevolezza si entra nella profondità della mente),
- fedele devota (se educata porta soddisfazione e felicità interiori),
- padrona crudele (se non educata porta schiavitù e attaccamento).

Ci sono nove ostacoli che insorgono quando iniziamo a disciplinare la mente:

- la malattia (la salute è la via della libertà),
- la pigrizia (la laboriosità garantisce il successo),
- il dubbio (la chiarezza dà leggerezza),
- la velocità (la lentezza risveglia la consapevolezza),
- la distrazione (la perseveranza porta in fondo al cammino),
- l'incostanza (la costanza semplifica la vita),
- l'insufficiente disciplina dei sensi (la disciplina rafforza la mente),
- l'incapacità di affrontare i fallimenti (accettare aiuta a vedere il bene nel male),
- l'illusione (abbracciamo la realtà senza dimenticare la verità).

Attraverso quattro sintomi basilari si può riconoscere la mente insana, la mente cioè che non riesce a superare uno o più ostacoli.

I quattro segnali della mente insana sono:

- difficoltà di respirazione (insufficiente, irregolare, superficiale ecc.)

- il secondo è un senso di irrequietezza accompagnato da tremore e instabilità nel corpo e nella mente;

questi due aspetti possono avere carattere passeggero, ma se si prolungano nel tempo possono creare altre due sintomi

- la depressione e infine
- la sofferenza vera e propria, nella quale la persona si sente soffocata e prova dolore fisico, mentale ed emozionale.

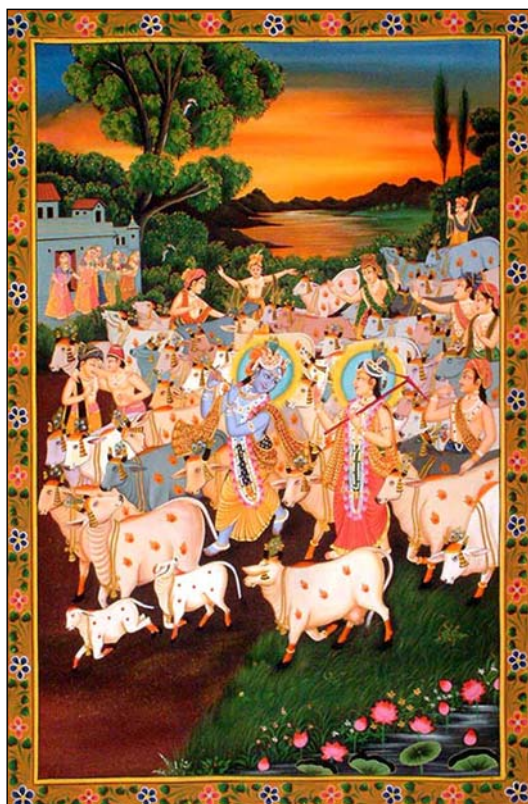
Questi ostacoli non sono invincibili, ci sono anzi nove diverse soluzioni per superarli:

- andare avanti solo in una direzione senza lasciarci distrarre;
- coltivare l'atteggiamento positivo che si chiama Bhavana (fare amicizia con buone persone, allontanare le cattive influenze, apprezzare il successo altrui anziché invidiarlo, condividere la felicità degli altri anziché criticarla, offrire compassione a chi soffre);
- praticare regolarmente Pranayama e Yoga;
- analizzare con consapevolezza ed obiettività gli oggetti e le energie che ci attirano e il modo con il quale interagiamo con essi;
- realizzare profondamente che non siamo il corpo e la mente che sono soggetti al mutamento. Siamo un osservatore stabile che testimonia del processo di mutamento;
- imparare dall'esperienza degli altri per mantenere una buona qualità della vita
- rispettare i sogni e i desideri sinceri: realizza il tuo sogno, se non ci riesci, annullalo.
- praticare la meditazione.
- lo strumento più potente è la fede. Chi ha questa fede completa è capace di vedere oltre tutti gli ostacoli. Gli ostacoli non lo disturbano più. Anche la fede deve essere coltivata, però, ed essa viene fortificata con gli atti devozionali.

Consapevolezza

tramite Yoga-Ayurveda, Silenzio, Musica:
come Occidente ed Oriente si incontrano all'Oberdan

Sebbene Trieste, città ai confini del nord Italia, possa sembrare molto lontana dai confini del sud est asiatico ed una scuola italiana molto diversa da una scuola orientale, c'è un filo conduttore che collega gli adolescenti di tutto il mondo: il cambiamento.



La ribellione alla norma, mentre cerca di adattarsi al gruppo come in uno stato di metamorfosi, di transizione verso la maturità, trova pace ed appagamento quando incontra nutrimento che eleva ed unisce la mente al cuore.

Il futuro, che sembra incerto e la sensazione di sconfitta ed impotenza verso il mondo adulto, trovano conforto e sostegno in presenza di conoscenza millenaria come lo Yoga e l'Ayurveda, nate direttamente tra Uomo e Natura.

Da quattro anni, con grande entusiasmo e non senza difficoltà per carenza di risorse economiche, il Liceo Oberdan collabora con l'associazione di cultura e benessere Joytinat Yoga e Ayurveda in una iniziativa, inserita nel Piano dell'Offerta Formativa (POF), la cui finalità è di fornire strumenti, mezzi e supporti ai ragazzi, che li aiutino a sviluppare, per diretta esperienza personale, scelte che li nutrano, li elevino, li proteggano e li risanino, attraverso pratica e teoria di Yoga, Ayurveda, Silenzio e Musica.



Il progetto, che è stato esposto anche durante il I Convegno a Trieste di Yoga e Ayurveda, avvenuto il 2 ottobre 2004 all'Auditorium del Museo Revoltella, con la presenza ed i saluti del Sindaco Roberto Dipiazza, era rivolto ad allievi/e del triennio del Liceo, ma hanno partecipato anche alunni del primo anno, ex alunni che ora frequentano l'università, alcuni insegnanti e personale ATA.

La frequenza media costante è stata di 25-30 presenze.

Gli incontri, basati su pratica e teoria di yoga, ayurveda, silenzio e musica, erano guidati da: prof. Alberto Bon, Maria Visotto e Silvia Obad:

- pratica, per scoprire attraverso esercizi corporei individuali ed a coppie, che la sua esecuzione riflette leggi eterne della Natura, il cui ordine è riscontrabile anche nelle azioni della vita quotidiana;
- teoria, per allenare la mente a cercare in ogni cosa un'unità e vivere le personali esperienze non giudicandole ma osservandole ed ascoltandole con consapevole profondità, per scoprire che al proprio interno giace una inestimabile ricchezza, che nessun denaro al mondo può procurare;
- musica e silenzio, per imparare ad avvicinare la mente al cuore e percepire il grande dono della vita, non solo per se stessi, ma per tutta l'umanità.

Una condivisione significativa di una alunna: *"questo mondo è così pieno di problemi, pieno di guerre, ho paura del futuro, ma tramite le pratiche svolte ho sentito qualcosa di diverso, qualcosa di più grande al mio interno: lo yoga mi dà speranza"*.

Il ruolo dell'Ayurveda nella cura della depressione

Di **Swami Joythimayananda**

La depressione è un'infermità classificabile come *Manas Roga*, categoria in cui rientrano i disordini mentali. Può anche essere vista come una evoluzione nel corso della vita di una persona: può accadere che dall'oscurità un uomo possa risorgere a una nuova vita.

Tecnicamente, la depressione è uno stato per cui uno stato d'animo malinconico evolve in modo sempre più profondo e perdura per un tempo più lungo rispetto a una condizione normale. Il senso di infelicità influisce anche sui meccanismi mentali e condiziona funzioni fisiche come il lavoro, il sonno, l'appetito e l'attività sessuale. Gli stati di depressione più acuti possono condurre il soggetto al suicidio.

La depressione è il doloroso, oscuro e malsano stato della mente di colui che vive nell'oscurità senza avere la capacità di apprezzare la bellezza della realtà. È uno stato di separazione dalla realtà nel quale non è presente saggezza ma soltanto malinconia. Uno stato di distacco opposto a quello che può portare un essere umano alle più alte vette dello spirito, guidandolo a godere di pace e felicità: queste persone sono spesso definite santi o maestri spirituali.

Le persone depresse, al contrario, vivono questo distacco come una soluzione estrema nel momento in cui si rendono conto di essere incapaci di trovare una reale ragione di vita.

Secondo i principi *Nim*, l'influenza del numero 8 è una delle cause che possono scatenare la depressione. Il numero 8 rappresenta il pianeta Saturno, la cui azione causa disgrazie e infermità (nelle persone depresse) ma stimola anche la ricerca e il distacco positivo (la vita spirituale).

A livello energetico, vi sono alcune differenze tra le persone depresse e i soggetti in stato normale. Queste differenze possono essere originate da emozioni, pensieri, affetti o situazioni psichiche traumatiche così come da attaccamento e desiderio.

Analizzando il comportamento di una persona sofferente di depressione, si nota indifferenza, timore degli eventi e delle situazioni, rifiuto di ciò che non si conosce, mancanza di desideri, di sensazioni, di speranze, di contentezza, di lucidità mentale, di creatività, di voglia di vivere. In alcuni casi il soggetto tende a stravolgere la realtà a causa di un ego troppo imperniato sul sé (per esempio, se un treno viaggia con un'ora di ritardo, egli tende a pensare che ciò accada a causa della propria presenza su quel treno). Il suo aspetto è quello di una persona invecchiata e stanca: occhi senza luminosità, voce bassa, corpo infiacchito, mancanza di energia.

Tra le ragioni di tale comportamento possiamo operare una distinzione tra cause originali o primarie di depressione e problemi della vita reale che inducono a tale stato.

La causa primaria di depressione è l'attaccamento (definito come mancanza della capacità di separarsi da qualcosa o qualcuno); le aspettative (definite come convinzione che gli altri faranno o si comporteranno esattamente come si vorrebbe che facciano o si comportino); la non-accettazione (scarsa capacità di fronteggiare gli avvenimenti della vita); aspirazioni e brame (generati da forti desideri frustrati). Un'altra e molto importante causa di depressione è il Karma. Effettivamente, il passato ha un grosso peso sui destini futuri: questi fattori di influenza sono determinati dal Karma di una persona. Un caso particolare è la depressione causata da fattori genetici (matrimonio tra consanguinei, casi di depressione in famiglia).

I problemi legati alla vita reale possono essere vari, tra i quali l'insoddisfazione per la propria condizione, ragioni di carattere culturale (come regole religiose o di classe, condizioni familiari che inducono le persone a non riconoscersi nei propri simili), motivi legati all'educazione (si presume che la scuola sia in grado di definire ciò

che è importante da sapere ma non si tiene conto della varietà del potenziale che racchiude ogni singola persona; mancanza di sviluppo spirituale; incapacità di comprendere che la vita non significa solo divertimento), fattori ambientali (inquinamento, caos, stress, cibo poco nutriente o poco sano, assenza di contatto con la natura) che possono indebolire il corpo e la mente delle persone, problemi relazionali (delusioni sul piano sentimentale o lavorativo, problemi con il partner, la famiglia o gli amici, difficoltà nel comunicare con gli altri).

La difficoltà nel riflettere in profondità su se stessi in uno stadio precoce potrebbe determinare in futuro problemi e insoddisfazione.

Sulla base della mia esperienza, ho rilevato che è possibile operare un'ulteriore distinzione:

- 1) quando una reazione normale ad una situazione traumatica della vita (che ognuno di noi è destinato ad affrontare) diviene eccezionalmente lunga o esagerata.
- 2) casi in cui non è presente un reale motivo di sconforto, ma in cui esso è generato dal paziente stesso a causa di una situazione disturbata.

Sebbene ogni cosa sia dominata dal nostro Karma, ciò che io reputo primarie cause di depressione sono:

- 1) attaccamento.
- 2) errata interpretazione della realtà ed ego troppo incentrato sul sé.
- 3) stato di debolezza fisica e mentale.
- 4) mancanza di accettazione.

Spesso le persone denunciano uno o più tra questi problemi nel descrivere il loro status: affezione (determinata principalmente da attaccamento), paure o insicurezze (attaccamento, debolezza fisica e mentale), indecisione nelle scelte o incapacità di prendere decisioni (attaccamento e paura del distacco, problemi a interpretare la realtà), aspirazioni lungamente frustrate (attaccamento in uno stato di forte desiderio, mancanza di accettazione), fallimento delle aspettative (errata interpretazione), malattie e problemi fisici (debolezza fisica e mentale), sconforto o

malinconia come reazione alle situazioni (mancanza di accettazione, attaccamento), assenza di reali ragioni (problemi nervosi, Karma).

Sono quindi giunto a distinguere tre livelli di depressione:

- 1) Uno stato depressivo forte, protratto nel tempo e senza intervalli, caratterizzato dalla incapacità di riconoscere la propria situazione.
- 2) Uno stato depressivo intermedio, in cui il soggetto alterna stati di salute e fasi di crisi.
- 3) Uno stato depressivo leggero che emerge solo per brevi periodi e viene superato facilmente.

Su queste basi, opero la diagnosi della malattia.

La cura della depressione consiste nel rivivere nel presente in uno stato di intensa felicità e buonumore. C'è sempre la possibilità di ricostruire una nuova vita, come un seme che piantato nell'oscurità sotto la terra cresce sino a far sbocciare il fiore. La pratica dello Yoga, la meditazione, la preghiera, gli atti religiosi e rituali possono aiutare moltissimo.

I trattamenti antidepressivi devono essere adottati sulla base della diversa origine del problema. Il trattamento deve essere associato ad una combinazione di terapie psicologiche e rituali spirituali. I farmaci antidepressivi non costituiscono una vera soluzione perché non agiscono sulla causa, ma contribuiscono ad alleviare i sintomi ed aiutano comunque a rimuovere il problema nel momento in cui il paziente decide di curarsi. In caso di stati depressivi forti, i farmaci antidepressivi aiutano a portare il paziente in uno stato d'animo propositivo che lo rende in grado di riflettere sul proprio stato, capire l'esistenza del problema e convincerlo a seguire un trattamento realmente autocorrettivo come lo Yoga.

Analizzare continuamente il passato secondo i metodi della psicanalisi non è una valida soluzione. È importante fare qualcosa di concreto nel presente. Molti tipi di pratiche Yoga e trattamenti ayurvedici possono aiutare a superare lo stato depressivo.

La filosofia Yoga consiglia semplicemente di mettersi il passato alle spalle per ricostruirsi una nuova vita e vivere nel presente. Di seguito esporrò uno dei metodi per ricostruire una nuova vita secondo i consigli dello Yoga e dell'Ayurveda.

La depressione è principalmente una forma di indisposizione che nasce nella testa e si radica nel cuore, quindi è importante sin dal principio fare in modo che il cuore riesca a percepire nuovamente la felicità. Questo può essere fatto, a livello spirituale, attraverso il canto dei Mantra e la preghiera; a livello psicologico attraverso la buona disposizione nei confronti del prossimo; a livello corporeo seguendo una dieta basata principalmente su cibi dolci.

I ruoli del terapeuta sono:

- 1) Scoprire la vera origine delle ragioni che hanno indotto lo stato depressivo attraverso interviste al paziente, osservazioni ed analisi.
- 2) Rendere il paziente consapevole delle ragioni che lo hanno portato all'infelicità.
- 3) Aiutare il paziente ad accettare il suo attuale stato in quanto originato dal Karma.
- 4) Coinvolgere la persona depressa attraverso trattamenti che implicino un legame tattile, come il massaggio.
- 5) Rassicurare e incoraggiare costantemente il paziente a praticare i trattamenti consigliati come le pratiche di purificazione, lo Yoga, il massaggio e ad assumere i prodotti appropriati.
- 6) Elargire i consigli più corretti al fine di riempire il cuore del paziente (consigliando di assumere cibi a base di zuccheri, prescrivendo massaggi ecc.).

Lo Yoga e i trattamenti ayurvedici svolgono un ruolo importantissimo nel superamento dei problemi legati alla depressione. Lo Yoga affina l'intelletto, rafforza le energie, rischiarla la mente e rilassa il corpo. L'Ayurveda purifica il corpo e rafforza organi e apparati.

Sia lo Yoga che l'Ayurveda raccomandano determinate pratiche da svolgersi attraverso le narici.

Il naso è la porta verso il cervello, per cui lo Yoga richiede la pratica del Pranayama e l'Ayurveda consiglia trattamenti come il Nasya (inalazione di particolari sostanze curative). Tali pratiche rivestono una grande importanza nella cura della depressione.

Di seguito chiarirò in quali modi lo Yoga e l'Ayurveda possono aiutare a raggiungere determinanti miglioramenti nello stato della persona colpita da depressione.

Yoga

La pratica dello Yoga ha una funzione auto-correttiva grazie alle sue funzioni posturali e di autocontrollo a livello fisico energetico, mentale, intellettuale e sentimentale.

- 1) Generalmente è comunque importante, innanzi tutto, che il paziente arrivi ad accettare la propria situazione, ossia che accolga la propria condizione di vita in quanto derivante dal proprio Karma: tale fine può essere raggiunto attraverso la pratica di Jnana Yoga.
- 2) È richiesta in questa fase una comprensione intellettuale e non emozionale delle origini del proprio malessere attraverso l'analisi e la ricerca dei motivi dell'infelicità. Ciò può avvenire praticando Jnana Yoga.
- 3) È utile praticare continuamente tecniche di concentrazione (in particolare ricorrendo a Yantra e Mantra) in modo semplice e graduale, con costanza (insegnamento del Raja Yoga). Sotto l'aspetto pratico, al paziente è richiesto di ripetere un Mantra e osservare uno Yantra per qualche minuto ogni giorno.
- 4) È importante ogni giorno mantenere il corpo in esercizio e disciplinare il respiro attraverso le pratiche di Hatha Yoga.
- 5) Dirigere i sentimenti verso i livelli più elevati facendo visita a persone illuminate, luoghi sacri, e rendendo devozione a Dio (Bhakthi Yoga).

Gli Asana raccomandati a tale scopo sono:

Sirsasana per capovolgere le condizioni ordinarie in modo da proporre un nuovo messaggio; mantenendo la posizione a testa in giù a contatto col suolo siamo in grado di ricevere l'energia della

terra e ricevere la sua armonia benefica anziché disperderla nello spazio.

Padahastasana: È sicuramente la miglior postura da assumere in caso di problemi di depressione; influisce sia sulla testa che sul cuore e sui polmoni, isolandoli dal resto del corpo e permettendogli così di pacificarsi e ripulirsi dei vecchi messaggi.

Surya Namaskar: stimola il corpo attraverso l'apertura delle zone frontali e posteriori e conferendo un meccanismo bilanciato ai sistemi strutturali e funzionali.

Matchendrasana: provoca la torsione di tutte le zone del corpo e stimola il sistema nervoso.

Le pratiche di Pranayama raccomandate sono:

Bastrica Pranayama: ripulisce il sistema nervoso e stimola l'energia attraverso i suoi movimenti dinamici.

Nadi Shuddhi Prananyama: opera un'azione calmante sul sistema nervoso attraverso lo sviluppo di processi di consapevolezza.

Le pratiche di meditazione consigliate sono;

Meditazione dinamica per mezzo di profonde respirazioni accompagnate da movimenti del corpo: distende il sistema nervoso al termine di un'azione dinamica.

Meditazione visuale attraverso la richiesta al soggetto di immaginare e visualizzare una immagine, come per esempio quella del Dio Nataraja o di Kali, così come quella del fuoco o del mare in tempesta, o ancora di un colore vivace. In generale è utile suggerire di visualizzare immagini dal potere fortemente evocativo in quanto aiutano molto a rimuovere dalla mente i messaggi negativi presenti in quel momento e permettono quindi di instaurare un miglior rilassamento del sistema nervoso.

I Mantra raccomandati sono:

Maha mruthyanjya mantra: permette di instaurare una vibrazione con effetto stimolante che è ritenuta in grado di annullare l'effetto di tutele infermità.

Mantra personalizzato: bilancia il sistema nervoso attraverso il rafforzamento della propria forza spirituale.

Tutte queste pratiche instaurano, nel tempo, armonia nel corpo, nella mente, nell'intelletto, nelle emozioni e consentono un normale flusso dell'energia.

Ayurveda

La depressione è un disturbo di tipo Vata, per cui è necessario praticare un trattamento che agisca alleviando Vata. Inoltre, suggerisco la cromoterapia (consistente nell'indossare abiti colorati, evitando colori scuri e grigi) e la magnetoterapia (applicazione di una cintura con la sua polarità sud a contatto con il corpo).

Per quanto concerne l'Ayurveda, i suggerimenti per purificare e fortificare sono i seguenti:

1) Trattamento di *Pancha Karma* (consistente in cinque differenti processi di purificazione)

2) *Abyangam* (massaggio ayurvedico), *Sirovasthi*, *Othadam* e *Dhara*. Per questi massaggi si deve utilizzare olio medicato (*tailam*). Per il massaggio del corpo il più appropriato è *Vata Tailam*, che grazie al suo aroma di eucalipto ha un'immediata azione stimolante sulla testa. Per *Dhara* e *Sirovasthi* è invece consigliato l'utilizzo di *Dhara Tailam*, che con il suo aroma di gelsomino ha un effetto stimolante sul cuore. *Pita Tailam* è invece adatto per massaggiare la testa, in quanto col suo aroma di limone apporta un naturale conforto.

3) *Preparati ayurvedici*. Di seguito si elencano i principali ingredienti utilizzati nel trattamento dei problemi della psiche.

Vacha (*Acorus Calamus*): stimolante, tonico nervino, ringiovanente.

Pipali (*Piper Longum*): stimolante.

Brahmi (*Centella Asiatica*): tonico nervino, ringiovanente.

Satavari (*Asparagus Racemosus*): tonificante energetico.

Sarpagandha (*Rouwolfia Serpentina*): tonificante energetico e nervino.

Bala (*Sida Cordifolia*): tonificante energetico, ringiovanente.

Jatamansi (*Nardostachya*): tonico nervino, ringiovanente.

Amalaki (*Emblica Officinalis*): tonificante energetico, ringiovanente.

Haritaki (*Terminalia Chebula*): tonico nervino, ringiovanente.

Ghi (burro chiarificato): tonificante energetico e nervino, ringiovanente.

Vi sono molti preparati ayurvedici che hanno ottimi effetti come Bami Ghirba, Virya, Saravasthi Churna (per uso orale), Nasika Podi o Nasika Tailam, Vacha Podi o Vacha Tailam (per inalazione attraverso le narici). Le erbe sopra menzionate sono i principali ingredienti di questi prodotti.

Dieta

La depressione è un disturbo di tipo Vata influenzato da Tamasa Guna, per cui è necessario praticare una dieta Satvica ed in grado di alleviare Vata. Il gusto raccomandato è quello dolce (che ha un'azione riempitiva ed appagante sul cuore).

I gusti amaro, astringente e pungente dovrebbero essere evitati (essi infatti inaridiscono e prosciugano i fluidi nervosi).

Sono inoltre consigliate preparazioni con caratteristiche oleose (in quanto apportano stabilità).

Cibi asciutti e fritti devono essere evitati (anch'essi inaridiscono e prosciugano i fluidi nervosi).

Latte, ghi, zafferano, mandorle e cereali dovrebbero essere assunti giornalmente (in quanto hanno azione ringiovanente e ricostruttiva per mente e corpo). Fagioli e legumi sono invece da evitare assolutamente (rendono il sistema nervoso cupo e confuso).

Sapori come peperoncino rosso, cipolla, tamarindo e aceto dovrebbero essere evitati (irritano il sistema nervoso).

I sapori consigliati sono: pepe, curcuma, cumino, cardamomo, lavanda, menta, salvia e rosmarino (stimolano tutti i sistemi corporei).

Quantificazione del grado di depressione

Tabella per la valutazione della depressione secondo W.K. Zung

		Mai o quasi mai	Talvolta	Spesso	Quasi sempre	Punti
1	Mi sento triste e depresso	1	2	3	4	
2	Al mattino mi sento meglio	4	3	2	1	
3	Vorrei piangere o mi sento angosciato	1	2	3	4	
4	Ho difficoltà a prendere sonno	1	2	3	4	
5	Mangio regolarmente come in passato	4	3	2	1	
6	Il sesso mi interessa quanto in passato	4	3	2	1	
7	Mi sembra di aver perso peso	1	2	3	4	
8	Sono costipato	1	2	3	4	
9	Soffro di tachicardia	1	2	3	4	
10	Mi sento stanco senza una ragione	1	2	3	4	
11	La mia mente è brillante come in passato	4	3	2	1	
12	Sono in grado di far cose come in passato	4	3	2	1	
13	Mi sento agitato e incapace di calmarmi	1	2	3	4	
14	Guardo al futuro con speranza	4	3	2	1	
15	Mi arrabbio molto più facilmente	1	2	3	4	
16	Riesco a prendere decisioni con facilità	4	3	2	1	
17	Mi sento utile e necessario	4	3	2	1	
18	Ho una vita piena	4	3	2	1	
19	Ho la sensazione che gli altri sarebbero più felici se io non ci fossi	1	2	3	4	
20	Mi piace ancora fare le cose che mi piaceva fare in passato	4	3	2	1	

Consulti con il Maestro Joythimayananda

Per la cura dell'anima e del corpo

È possibile prenotare un consulto con il Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, considerato un'autorità a livello mondiale nei campi dello Yoga e dell'Ayurveda.



Originario del Tamil Nadu, Swami Joythimayananda ha appreso l'Ayurveda e la filosofia dello Yoga negli anni del suo lungo apprendistato in India. Ha fondato nel 1972 lo "Yoga Ashram" nel villaggio sacro di Kataragama e nel 1977 lo "Yoga Centre" a Kalkudah, sulla costa orientale dello Sri Lanka. Nel 1985 si è trasferito in Italia, e a Genova ha fondato il Centro Yoga e Ayurveda Joytinat.

Il costo di un consulto della durata di 20 minuti, comprendente Parikshana (esame del polso) ed esame della costituzione (Prakruti), utile per ricevere gli opportuni consigli per una corretta alimentazione ed il giusto regime di vita, è di 30 euro. Per un consulto completo ed approfondito (durata circa 60 minuti) il costo è di 90 euro.

L'Ayurveda è insieme una filosofia, una disciplina di vita e una medicina, ed è praticata in India da più di 5.000 anni. La sua importanza terapeutica è ufficialmente riconosciuta anche dalla Organizzazione Mondiale della Sanità. È un metodo di cura naturale, che aiuta l'uomo a raggiungere il benessere a tutti i livelli: fisico, psichico, emozionale e spirituale.



Per informazioni e prenotazioni:

Joytinat

International College of Ayurveda

Via Balbi 33/29 - 16126 Genova

Tel 010.2469338 - Tel/Fax 010.2758507 - Tel 348/3852353

info@joytinat.it - www.joytinat.it

le virtù della curcuma



Nome latino:	Curcuma Longa
Nome sanscrito:	Haridra, Nisha, Rajani
Nomi domestici:	Curcuma Zafferano dell'India
Famiglia:	Zingiberacee
Parti usate:	Rizoma
Proprietà:	coleretica colagoga protettrice del fegato stimolante delle vie biliari antiossidante antibatterica antivirale antiflogistica antinfiammatoria antifungina digestiva epatoprotettiva cardioprotettiva fluidificante del sangue colesterolemizzante

Componenti dell'olio essenziale: sesquiterpeni monociclici; carburi (zingibrene, b-curcumene d-curcumene, ar-curcumene); derivati ossigenati (turmerone, ar-turmerone, curlone, alfa e gamma-atlantoni, bisabolani, germacrani, zingiberene); curcuminoidi (curcumina); amido; proteine; glucosio; fruttosio; arabinosio (arabino-galattini, ukonani); vitamina C.

La curcuma è una pianta erbacea perenne dal caratteristico rizoma di colore giallo, originaria dell'Asia meridionale, dell'India e dell'Indonesia, coltivata anche in Africa, Antille e Brasile, Haiti, Giamaica. I fiori, infiorescenze a spiga, sono bianchi o gialli.

È l'ingrediente principale del curry indiano e si impiega nella medicina ayurvedica come depurativo generale, come rimedio digestivo, in presenza di febbre, infezioni, dissenteria, artrite, itterizia e vari disturbi epatici.

La medicina cinese impiega la curcuma per problemi epatici e alla cistifellea, in caso di emorragie, per le congestioni al petto ed i disturbi mestruali, nelle flatulenze, in caso di presenza di sangue delle urine, contro il mal di denti, nelle contusioni e ulcerazioni (per uso esterno).

La polvere delle radici giallo-arancio della curcuma diventa rosso-marrone in presenza di costituenti chimici alcalini. In passato, infatti, essa si impiegava per condurre test di alcalinità, mentre oggi si impiega la cartina tornasole.

Attività

La curcuma possiede proprietà coleretica (ovvero stimola la bile grazie all'attività della curcumina), colagoga, spasmolitica delle vie biliari (olio essenziale), antiflogistica e antinfiammatoria (curcumina); ha una azione antinfiammatoria in caso di artrite, o per alleviare le infiammazioni delle ferite; ha proprietà digestiva perché stimola la secrezione bi-

liare favorendo la digestione dei grassi, epatoprotettiva dei tessuti del fegato se esposti a farmaci epatotossici o ad abuso di alcol. È inoltre efficace nella prevenzione delle cardiopatie: la curcuma, come lo zenzero che appartiene alla stessa famiglia, aiuta a ridurre il colesterolo nel sangue e a prevenire la formazione di emboli che determinano attacchi cardiaci e alcune forme di apoplezia. Recenti studi indicano anche una probabile utilità anche nella cura del cancro, in quanto sembrerebbe inibire la crescita delle cellule tumorali dei linfomi, e nella sua prevenzione (naturalmente è bene rivolgersi sempre al medico prima della sua assunzione in presenza di gravi patologie). La curcuma viene impiegata anche per contrastare i parassiti intestinali in quanto combatte i protozoi ed è utile in caso di dissenteria. I cinesi la impiegano per favorire le mestruazioni, ma non vi sono studi in merito. Ha anche attività antifungina. Si impiega come antiossidante in capsule e compresse e come aromatizzante.

Indicazioni

La curcuma si impiega per trattare le coliche biliari, nelle colicistiti, nelle colelitiasi, nell'ittero. La Curcumina, secondo studi condotti in India possiede proprietà antiflogistica ed antinfiammatoria a bassa tossicità (rispetto agli steroidi). Ha azione antiossidante e antivirale (curcumina). È essenzialmente impiegata come protettore del fegato, della mucosa gastrica e come antiulcera (ma un impiego a dosi elevate potrebbe causare l'effetto opposto); ha attività battericida (curcuminoidi). Il rizoma

si impiega nei processi digestivi grazie alle sue proprietà coleretiche e colagoghe, ed anche come stimolante per l'appetito.



Formulazioni

La curcuma si impiega in polvere o in estratto oleosi (oli essenziali), utili in caso di processi infiammatori e in presenza di artrite con attività anche antiedemica (uso esterno); gli estratti acquosi (tisane) hanno azione coleretica, mentre gli estratti alcolici (tinture madri) hanno effetto ipotensivo. L'olio volatile della curcuma, la curcumina, ha un effetto protettivo per il fegato

Uso esterno

La curcuma può essere applicata in polvere su tagli, ferite e sbucciature, dopo avere ben lavato la parte inte-

ressata, come antibatterico. La polvere di curcuma, reperibile in erboristeria, deve essere cosparsa sulla parte interessata, dopodiché si può procedere col bendaggio. Sotto forma di impiastro in Cina viene impiegata per trattare le ulcerazioni (in questo caso consultare il proprio medico).



Uso alimentare

La curcuma è utilizzata in India nella preparazione del curry (a base di curcuma, coriandolo, cannella, peperoncino, garofano, noce moscata, zenzero) e di molte salse; si impiega come colorante alimentare atossico (giallo), stabile al calore (codificato con la sigla E-100).

Altri usi

Per le sue virtù coloranti, la curcuma viene impiegata per tingere la lana e la seta.

Altre varietà di curcuma

La Curcuma Xanthorrhiza o Zafferano di Giava ha un impiego culinario. La Curcuma zedoaria si impiega nel settore farmaceutico e liquoristico come aromatizzante e correttivo del sapore. L'Olio essenziale di questa varietà si impiega nel massaggio sportivo.

Controindicazioni all'uso della curcuma

Se si è in presenza di occlusione delle vie biliari o in caso di calcoli biliari, la curcuma va assunta solo dietro prescrizione medica (è bene fare attenzione anche al curry). È bene utilizzarla con cautela durante gravidanza e allattamento. Non si dovrebbe somministrare la curcuma ai bambini di età inferiore ai 2 anni, e al di sopra di questa soglia di età è bene iniziare con preparazioni leggere. Non impiegare la Curcuma se si è in presenza di problematiche legate alla fertilità. Per l'effetto anticoagulante della curcuma, è bene che le persone con problematiche legate alla coagulazione del sangue ne facciano un uso cauto. Dosi eccessive di curcuma possono causare disordini gastrici: se sopraggiungono disordini gastrici o bruciori di stomaco, ridurre le dosi o interrompere il trattamento e sentire il proprio medico. Alle dosi indicate, e se non sussistono problematiche di cui sopra, la curcuma è una pianta sicura e salutare.



Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?

Un giorno, un pensatore indiano fece la seguente domanda ai suoi discepoli:

“Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?”.

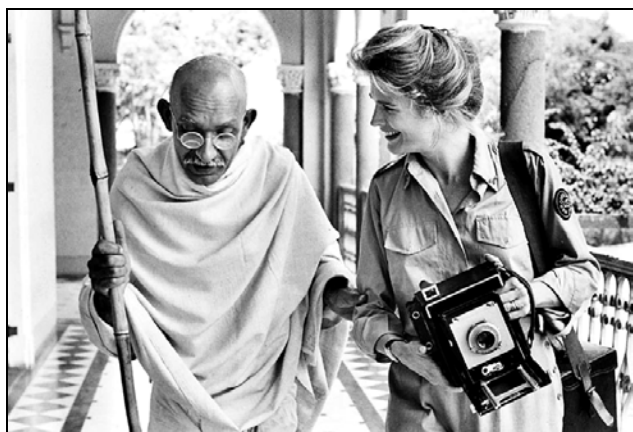
“Gridano perché perdono la calma”, rispose uno di loro.

“Ma perché gridare se la persona sta al suo lato?” disse nuovamente il pensatore.

“Bene, gridiamo perché desideriamo che l'altra persona ci ascolti” replicò un altro discepolo.

E il maestro tornò a domandare: “Allora non è possibile parlargli a voce bassa?”.

Varie altre risposte furono date ma nessuna convinse il pensatore.



Allora egli esclamò: “Voi sapete perché si grida contro un'altra persona quando si è arrabbiati? Il fatto è che quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per coprire questa distanza bisogna gridare per potersi ascoltare. Quanto più arrabbiati sono

tanto più forte dovranno gridare per sentirsi l'uno con l'altro.

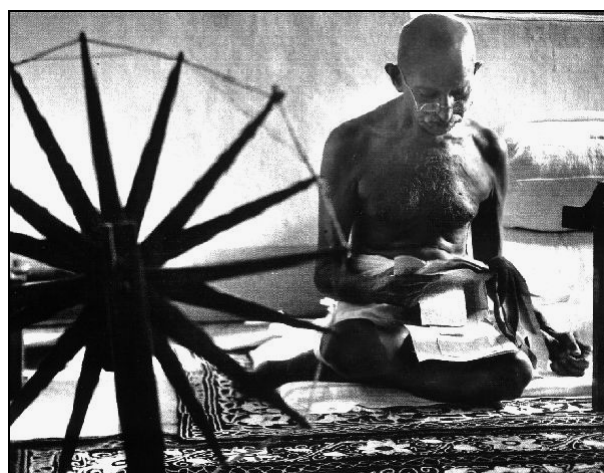
D'altra parte, che succede quando due persone sono innamorate? Loro non gridano, parlano soavemente.

E perché? Perché i loro cuori sono molto vicini. La distanza tra loro è piccola. A volte sono talmente vicini i loro cuori che neanche parlano, solamente sussurrano. E quando l'amore è più intenso non è necessario nemmeno sussurrare, basta guardarsi. I loro cuori si intendono.

È questo che accade quando due persone che si amano si avvicinano”.

Infine il pensatore concluse dicendo: “Quando voi discuterete non lasciate che i vostri cuori si allontanino, non dite parole che li possano distanziare di più, perché arriverà un giorno in cui la distanza sarà tanta che non incontreranno mai più la strada per tornare”.

Quel pensatore era il Mahatma Gandhi



Psicologia e Ayurveda

dott. A. D'angelo

“se vogliamo raggiungere le mete
che abbiamo sempre fallito,
dobbiamo percorrere strade
che non abbiamo mai percorso“

Sono convinto che per noi occidentali l'Ayurveda è attingibile solo dopo un processo di disidentificazione a livello interiore. La disidentificazione procede di pari passo con la presa di coscienza, la consapevolezza e la compassione. A ben vedere questi concetti sono ciclici così come è ciclico il simbolismo Ayurvedico della creazione: la nascita la vita e la morte.

COSCIENZA

nella nascita è prevalente il processo di coscienza (CUM SCIRE, percorso con il sapere, andare assieme alla conoscenza).

CONSAPEVOLEZZA

nella vita è prevalente il processo di consapevolezza (realizzazione della vera origine, tutto è nella scorrere totale dell'interdipendenza, il giudizio è estraneo in quanto non modifica le cose, ne le rende migliori).

COMPASSIONE

Nella morte è prevalente il processo di compassione (accettazione e riconoscimento dell'anima di ogni essere).

Tutte e tre concorrono e coesistono, comunque, in tutti gli aspetti dell'esistenza. L'esistenza scorre ed è

prima ed oltre la vita. Essa è legata al concetto SANSKRITO di ciclicità ed indivisibilità (AKSHARA).

L'esistenza parla ai viventi solo ed esclusivamente attraverso il linguaggio simbolico. Forse è questo il motivo per cui il simbolismo diviene il mezzo più adeguato per l'insegnamento di verità di ordine superiore, spirituali – energetiche – metafisiche. L'Ayurveda è simbolica in tutti i suoi contenuti: nella manipolazione (ABYANGAM) nella relazione, nella yoga, nella teoria dei sapori eccetera.

Oggetto di questo abstract è la consapevolezza ed il senso che può assumere in rapporto alla coscienza e alla compassione.

L'energia è materia e la materia è energia. (*Fisica dei quanti*, A. Einstein, G. Eisemberg, M. Planck, N. Bohr ed altri).

Le onde di forma espresse dal pensiero sono energia sottile che si adegua e condiziona le altre energie presenti nel campo di esistenza del vivente che lo ha prodotto.

Le nostre energie possono aumentare il flusso di sincronicità (C.G. Jung) nell'ambito della nostra esistenza, questo accade quando formuliamo aspettative legate all'attesa di intuizioni e coincidenze sincroniche.

L'aspettativa manda lontano la nostra energia, la rafforza, e ciò accade perché noi mettiamo in sintonia le nostre intenzioni con il processo di crescita ed evoluzione insito nell'universo stesso.

La sincronicità è il linguaggio che l'infinito usa per comunicare con gli esseri finiti.

L'Ayurveda insegna molto di quanto detto. La nostra percezione delle sincronicità che si verificano assume significato per il modo in cui la dimensione spirituale ci influenza e ci fa progredire. L'Ayurveda rende il significato simbolico dei linguaggi che i corpi assumono, dal significato causale (corpo astrale) al significato grossolano (corpo materiale e ponderale) passando attraverso l'intelletto (*mahat*) l'ego (*ahamkar*) e i triguna (energia pura *sattva*, attiva *rajas*, inerte *tamas*).

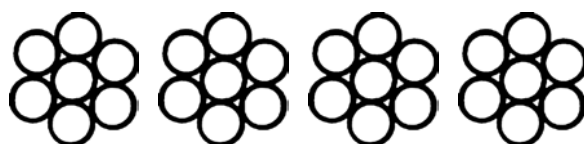
Se con processo ciclico e di rideterminazione rendiamo noi stessi disidentificati attraverso il processo di coscienza, consapevolezza e passione, scopriamo che lo scopo dell'esistenza umana è quello di creare una civiltà spirituale, ove il campo di consapevolezza non viene frammentato o persino distrutto dalla paura e dall'odio. Pare assurdo ma esistono vite degnissime che rafforzano la negatività* solo perché sono convinte che i pensieri non hanno determinanza sul reale.

Lo squilibrio dei tridosha creando la malattia è l'equivalente dello squilibrio energetico a livello sottile nello scambio tra le onde di forma degli esseri viventi.

La maggiore o minore coscienza – consapevolezza rende maggiore o minore l'impatto sulle strutture energetiche risultanti.

Possiamo parzialmente concludere che gli aspetti energetici legati alle speculazioni di autori quali C.G. Jung e W. Reich rendono e rispecchiano i contenuti della *prakruti* (costituzione nel pensiero Ayurvedico). Le similarità verranno – secondo la visione dell'autore – rese nella relazione finale del congresso di Senigallia 2005.

* per negatività si intende un processo che riduce la coscienza la consapevolezza e la compassione.



Consapevolezza

Anche se dormi non dormire mai
veglia il tuo cuore che vola libero
e ti guida nel fantastico mondo dei sogni
sii prudente tienilo sempre legato a te
da un filo sottilissimo invisibile
impalpabile, fortissimo indistruttibile
se qualche avversità vuole catturarlo
abbraccialo forte in te e proteggilo
anche trasformandoti in una delle tante
Mostruose sacre forze della natura
(Nicole S.)

I preparati ayurvedici

Maestro Swami Joythimayananda

Secondo gli insegnamenti dell'Ayurveda, l'uomo deve rivolgersi alla natura per ritrovare quelle sostanze che lo aiutano a prevenire e a curare le malattie, a disintossicare il corpo, a purificare la mente per armonizzare l'energia e per mantenere la buona salute e il benessere.

Il principio fondamentale dei procedimenti di produzione dei rimedi ayurvedici è il cambiamento dello stato dei loro singoli componenti al fine di rendere i prodotti perfettamente assimilabili e di conseguenza privi di effetti collaterali.

I prodotti Ayurvedici, sia cosmetici che integratori alimentari, non contengono conservanti né coloranti e vengono preparati artigianalmente utilizzando esclusivamente elementi naturali (vegetali e minerali) secondo procedure stabilite dalla millenaria tradizione ayurvedica. Sono privi di effetti collaterali e possono integrarsi, come coadiuvanti nella cura, ai rimedi della medicina ufficiale.



L'esperto di Ayurveda si dedica alla cura del corpo e della mente, intervenendo sia internamente – attraverso gli integratori alimentari – che

esternamente utilizzando il massaggio ayurvedico (Abyangam) che prevede l'applicazione di oli, polveri e creme. In caso di disturbi, è necessario sottoporsi a un esame ad opera del consulente ayurvedico per sapere quali prodotti sono più indicati e che modalità di massaggio o esercizi corporei seguire. Ma al di là dei disturbi specifici, i prodotti ayurvedici sono utili a tutti, in quanto servono a preservare una buona salute; anzi, questo è appunto il loro scopo principale.

Gli integratori alimentari per la cura

Alcuni prodotti Ayurvedici sono integratori alimentari salutari, prodotti in modo naturale, senza additivi né conservanti o coloranti. In queste pagine sono presentati i principali, utili in moltissimi disturbi e per il mantenimento della buona salute.

Niragada: è una tisana disintossicante per l'intero organismo. Ha una azione purificante in quanto impedisce l'accumulo di tossine negli organi, in particolare quelli della digestione e della circolazione. Ha effetto diuretico, decongestionante, carminativo, dimagrante. È efficace in caso di alterazioni dell'apparato uro-genitale, eccesso di grasso e obesità, stitichezza, gas intestinali; riduce la dimensione dei calcoli e dei tumori, e diminuisce le infezioni. Favorisce il drenaggio dei fluidi corporei e la digestione, stimola il fegato e la milza. Andrebbe assunta ogni mattina a digiuno per un mese all'inizio di ogni stagione, per riequilibrare l'organismo e mantenerlo efficiente.

Vaira: è un tonico rivitalizzante con componenti Ayurvedici, sotto forma di marmellata. È a base di un frutto indiano con l'aggiunta di varie erbe, spezie, ghi e miele. La sua caratteristica è quella di contenere i cinque gusti: dolce, aspro, pungente, amaro ed astringente. Aumenta *Ojas*, il potere di difesa dell'organismo. È ringiovanente, ricostituente, energetico; accresce la potenza sessuale e la fertilità, stabilizza la mente e cura l'ipertensione. Esiste anche sotto forma di tavolette da succhiare.

Shanti tè: è una bevanda rilassante, si può preparare ogni volta che se ne sente necessità. Scioglie le tensioni aiutando a ritrovare la concentrazione.

Ghi Gruta: è il burro Ayurvedico, ricco di proteine ma rinfrescante. Tonifica il corpo e rende luminosa e chiara la pelle. Si può assumere durante i pasti, oppure con un po' di miele (non più di un cucchiaino al dì, perché è molto nutriente).

Rasam: bevanda composta da una miscela di erbe e spezie, da assumere come aperitivo caldo prima dei pasti in quanto stimola appetito e funzioni digestive. Il suo gusto è salato e pungente.

Masala: è il "curry" Ayurvedico, miscela di erbe e spezie che si utilizza nella preparazione del cibo. Ha gusto pungente e favorisce la digestione.

Integratori alimentari

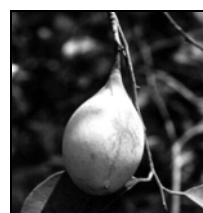
I prodotti alimentari integratori sono sani e vengono prodotti secondo la tradizione ayurvedica senza additivi né coloranti.

Vaira (alimento in tavolette a base di erbe): Nutre, rafforza ed equilibra. Risveglia le potenzialità della mente e del corpo.

Vaira (Prash)

È un integratore alimentare ayurvedico sotto forma di pasta. È un Rasayana: ringiovanisce, nutre, rafforza, equilibra. Risveglia le potenzialità della mente e del corpo. Ci sono diversi tipi di Vaira Prash a seconda dell'occorrenza.

<i>Vaira Prash</i>	<i>Indicazioni</i>	<i>Componenti specifici</i>
Vaira Vata	aumenta stabilità e concentrazione	Aswaganda
Vaira Pita	tonico rinfrescante, calmante	Amla
Vaira Kapa	catalizzante	Pippali
Vaira Drenante	migliora la circolazione	Punarnava
Vaira Depurativo	purifica il sangue e il fegato	Mangista
Vaira Uomo	afrodisiaco	Kapikachu
Vaira Donna	tonico per il ciclo femminile	Satavari
Vaira Raja	tonico per la menopausa	Satavari, Sanku
Vaira Immunizzante	tonico per immunizzare	Guduchi
Vaira Reuma	tonico per articolazioni	Goggulu, Sariva
Vaira Asti	tonico per tessuti ossei	Sanka basma
Vaira Digestivo	digestivo	Trikatu
Vaira Cuore	tonico per il cuore	Arjuna
Vaira Fegato	tonico per fegato e milza	Kumari, Neem
Vaira Sonno	facilita il sonno	Jatamasi
Vaira Pelle	tonico per la pelle	Curcuma
Vaira Shanti	anti-stress	Brahmi
Vaira Sveglia	stimola l'attività mentale	Brahmi, Pippali
Vaira Diabete	corregge il diabete	Shilagit
Vaira Rene	depura i reni	Gokshura
Vaira Stabile	rinforza la memoria	Shankapuspi
Vaira Asma	rinforza i polmoni	Puskarmool



Shanti: Rilassante. Rilassa la mente e i tessuti; favorisce un buon sonno alleviando ansia, angoscia e nervosismo; mantiene lo spirito nella pace. La bevanda Shanti sostituisce caffè e tè.

Masala: Digestivo, equilibra gli enzimi. A base di erbe e spezie, favorisce la digestione.

Niragada: Depurante. Alleggerisce, stabilizza, equilibra. Efficace per la disintossicazione a livello di cellule, psiche ed energia.

Rasam: Aperitivo, riscaldante, carminativo. A base di erbe e spezie, favorisce l'appetito ed elimina il meteorismo.

Sukkunir: Metabolizzante, riscaldante e energizzante a base di erbe e spezie. Corregge il metabolismo, favorisce la digestione e ristabilisce l'equilibrio dei Tri- Dosha.

Ghi-Gruta: Rinfrescante, nutriente e riquilibrante. Burro chiarificato e arricchito con erbe e spezie aromatiche. Favorisce la digestione e pacifica Pita Dosha. Si usa in cucina al posto dell'olio, come condimento. Vi si possono anche friggere i cibi.



Altri integratori alimentari

Prodotto	Indicazioni
Arogya	disturbi del fegato e della pelle
Candrapraba	infezioni tratto urinario, diabete
Fortex	afrodisiaco, fertilizzante
Kadukai	purgante
Kanchana Goggul	ingrossamento ghiandolare
Kasavati	tosse secca, tonsillite, faringite
Kumari Kalpa	ittero e ascite; stimola il fegato
Kumbajatu	obesità
Pita Samaka	indigestione, acidità di stomaco
Punarnava Goggul	dolori articolari, edemi
Rasaghandha	irritabilità mentale, ipertensione
Soothasekara	acidità, gastrite, mal di testa
Sanjeevani	allergie, diarrea, dissenteria
Shankavati	flatulenza, colite
Shanti Vati	rilassante
Shooksma T.P.	infezioni interne
Sinhanada Goggul	reumatismi, artrite
Swarna	immunizzante, tonico
T.P. Goggul	obesità, artrite, artrosi
Tribuvan	raffreddore, tosse, influenza
Vata Samaka	flatulenza e vomito

I prodotti per massaggio: i *tailam* (oli medicati)

Nei testi ayurvedici troviamo centinaia di preparazioni di oli per il massaggio, che vengono preparati con l'aggiunta di erbe seguendo antichi procedimenti: sono i cosiddetti *tailam*. I *tailam* equilibrano Vata, producono vigore, donano bellezza alla pelle, danno stabilità alla mente, purificano gli organi riproduttivi ed escretori.

Il *tailam* viene impiegato nel massaggio Ayurvedico per il suo potere lubrificante, ammorbidente, nutritivo e curativo. Le proprietà del *tailam* sono importanti per ottenere un buon risultato nella cura. L'Ayurveda consiglia di non massaggiare con solo olio, ma di prepararlo aggiungendovi delle proprietà medicinali. Nel massaggio ayurvedico si usano unguenti oleosi di vari tipi: grasso del latte, grasso di animali, midollo, ma soprattutto olio vegetale. Il grasso di latte si chiama *ghi* ed è ottimo per ridurre Pita e Vata; ringiovanisce tutti i tessuti e dà energia vitale; rinfresca e ammorbidisce il corpo. Il grasso animale rinforza le ossa ed il midollo, fortifica i fluidi riproduttivi ed aumenta Kapa.

Il *tailam* vero e proprio è a base di olio vegetale. *Tailam* specifici si applicano ad occhi, orecchie e testa, e anche per inalazioni, irrigazioni vaginali, clisteri o per via orale. Con il *tailam* si curano le ferite, le piaghe e le ulcere. Nell'India meridionale, come prescritto nei Siddha Veda, si usano *tailam* per curare quasi tutte le malattie e si usa l'olio come veicolo per tantissimi medicinali.

Il procedimento più usato per preparare *tailam* è la bollitura, usando come base olio di sesamo e altre sostanze con proprietà medicamentose come latte, decotti, paste e polveri di erbe.

Il *Tailam* agisce attraverso i sette tessuti: fluidi, sangue, carne, grasso, nervi, midollo e fluidi riproduttivi. Si sceglie il *Tailam* più opportuno sulla base della costituzione del soggetto, dei suoi bisogni e problemi del momento e secondo il principio dei tre Dosha (Vata, Pita e Kapa). Di seguito sono descritti i principali tipi di *Tailam*.

Vata Tailam è riscaldante, tonico, antidolorifico, ammorbidente, rassodante, nutritivo e favorisce la circolazione. Si può usare (uso esterno) per il trattamento Pinda Swedana e Kayasekam, e nel massaggio del corpo; ha proprietà curative nelle

condizioni infiammatorie, nella paralisi e in caso di reumatismi.

Pita Tailam (per uso esterno) è rinfrescante, depurativo, addolcente e calmante, cura i disturbi del sistema nervoso. Si impiega nei trattamenti Dhara e Sirovasthi, per inalazioni e nel massaggio del corpo e della testa, in caso di perdita dei capelli, ingrigimento precoce, mal di testa, esaurimento nervoso, insonnia, debolezza degli occhi.

Kapa Tailam è riscaldante, pungente, depurativo, scioglie il grasso, è drenante e si impiega nel massaggio per favorire la circolazione di tutti i fluidi del corpo.

Pinda Tailam è un tonico per i nervi, rassodante, nutritivo, favorisce la circolazione, è cicatrizzante, antinfiammatorio, antimicotico, cura gli spasmi e i dolori nevralgici acuti. Si può usare per i trattamenti Pinda Swedanam e Kayasekam, per il massaggio del corpo, in caso di stati infiammatori e per tutti i disturbi reumatici ed artritici. Ha buoni effetti anche nel trattamento della paralisi.

Sandana Tailam è rinfrescante, dolce e calmante e allo stesso tempo dà tono. Cura l'eccesso di calore, il bruciore, l'irritazione e nutre in caso di emaciamento. Si impiega per il massaggio del corpo e della testa, allevia l'esaurimento nervoso e l'insonnia ed è efficace soprattutto alla sera.

Dhara Tailam è curativo, corregge Prana Vayu e Udana Vayu. Rinfrescante, nervino, calmante, tonico, ringiovanente, cura i disturbi del sistema nervoso, l'ipertensione, l'insonnia. Si impiega per il trattamento Dhara e Sirovasthi.

Basti Tailam è curativo per i disturbi della menopausa, rinforza e calcifica le ossa, aumenta le difese immunitarie. Si usa nelle vie escretorie come antidolorifico e corregge Apana Vayu.

Nasika Tailam è curativo per i disturbi da raffreddamento, raffreddore, sinusite e mal di testa.

Danda Tailam è efficace contro la piorrea. Si applica sulle gengive.

Karna Tailam, da applicare nelle orecchie. Rinforza e calma la mente, protegge i canali uditivi.

Netra Tailam, rinforzante per gli occhi.

Jiva Tailam si gargarizza nella gola per fortificare Prana, Udana e Viyana Vayu. Si usa contro la tonsillite e per prevenire i disturbi Vata.

Kulandai Tailam è adatto a tutte le pelli delicate, e in particolare si usa per il massaggio dei neonati e dei bambini. È nutritivo, addolcente e rinforzante.

Mallihai Tailam è eccitante e attiva il sistema nervoso, si impiega nel massaggio del corpo ed è adatto la mattina.

Rosa Tailam e *Padma Tailam* sono entrambi rinfrescanti, proteggono la salute del cuore e addolciscono le emozioni, sciogliendo le tensioni.

Crema per massaggio

Vata: ammorbidente e tonificante, cura i disturbi della pelle.

Pita: crema per il viso, idratante, rinfrescante, calmante.

Kapa: riscaldante, drenante, scioglie il grasso e gli accumuli cellulitici.

Temal: cura i disturbi della pelle; antisettico, antimicotico per uso esterno: Indicata particolarmente per i piedi.

Polveri per massaggio

Kapa Podi è una polvere a base di erbe da mescolare con acqua (o latte) per preparare una crema da massaggiare; ha azione dimagrante, drenante, sciogliente, riscaldante; oltre a bruciare i grassi tonifica la pelle.

Abyanga Podi è una polvere a base di erbe da mescolare con acqua (o latte) e spalmare come una crema per tonificare il corpo e il viso. Ha azione nutriente, ammorbidente, tonificante e depurativa. Tutte le Podi devono essere lasciate agire per 20-30 minuti o fino a che non si seccano, dopodiché si rimuovono con acqua.

Prodotti per il bagno

Kayam Podi è una polvere con estratti vegetali e minerali che si usa durante la doccia o il bagno al posto dello shampoo o del sapone. Combatte in particolare la caduta dei capelli.

Snana Tailam è un olio prevalentemente utilizzato per la bellezza della pelle: si stende sul corpo alla fine della doccia, e poi si risciacqua. Mantiene la pelle idratata e morbida e la fortifica.

Tutti i preparati menzionati in questo articolo sono acquistabili presso Jyotinat



Joytinat International college of Ayurveda

Affiliato all'Ayurveda Academy - Pune (India)

Direttore e responsabile dell'insegnamento

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Via Balbi, 33/29 - 16126 Genova

Tel/Fax 010.2758507

Tel 348/3852353

info@joytinat.it www.joytinat.it

TRATTAMENTI AYURVEDICI

DURATA COSTO

ABYANGAM

60' € 60

Massaggio ayurvedico VATA o PITA secondo i Tridosha (fortificante, rilassante, stimolante) con Vata o Pita Tailam (oli medicati caldi).

Abbonamento: 3 massaggi Ayurvedici ABYANGAM

€ 160

Abbonamento: 5 massaggi Ayurvedici ABYANGAM

€ 250

KAPA ABYANGAM

60' € 80

Massaggio ayurvedico per il Dosha KAPA, per sciogliere il grasso in eccesso e drenare. Con Kapa Tailam (olio medicato caldo), il massaggio è comprensivo di applicazione di Kapa Podi, Kapa decotto, Kapa crema e linfodrenaggio

Abbonamento: 5 massaggi Ayurvedici KAPA ABYANGAM

€ 350

ABYANGAM a 4 MANI

50' € 80

Massaggio ayurvedico a 4 mani VATA, PITA o KAPA secondo i Tridosha (fortificante, rilassante, stimolante) con Vata o Pita o Kapa Tailam (oli medicati caldi).

ANGABYANGAM

20' € 30

Massaggio ayurvedico parziale (schiena, gambe, addome, piedi) con Pinda Tailam (olio medicato caldo).

KAYASEKAM (trattamento "regale")

€ 300

Massaggio a 4 o 6 mani con 4 litri di olio caldo medicato seguito da SIRODHARA, NETRA BASTI, OTHADAM, SAUNA e PATHU, con oli Dhara, Basti, Netra, Karna, Nasika, Polvere Pathu e Pinda Swedana (tamponamento caldo con erbe e riso).

NEERABYANGAM

€ 60

Linfodrenaggio Ayurvedico con Kapa Tailam.

VARMABYANGAM

45' € 50

Attivazione dei punti energetici tramite digitopressione. La stimolazione dei punti Varma sblocca e fortifica sul piano fisico e emozionale. Con olio Vata.

MIDHIABYANGAM

40' € 60

Antica tecnica indiana del "camminare dolcemente sul corpo", con i piedi utilizzati per massaggiare come se fossero delle mani. Per sbloccare punti di tensione, sciogliere i muscoli e rilassare in modo profondo. Con Tailam (oli erborizzati).

ABYANGAM + OTHADAM

60' € 65

Massaggio con applicazione di fagottini caldi di erbe per alleviare i dolori reumatici e sciogliere le contrazioni.

SIRO ABYANGAM

20' € 30

Massaggio alla testa. Leggere manualità per riequilibrare e rilassare l'intero sistema psico-fisico. Con olio Pita Tailam.

MUHABYANGAM

20' € 30

Massaggio al viso, tonificante e rigenerante. Anche per uomo, con Pita crema ed impacchi Ayurvedici con Pahtu e Sundari Podi.



Joytinat International college of Ayurveda

Affiliato all'Ayurveda Academy - Pune (India)

Direttore e responsabile dell'insegnamento
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Via Balbi, 33/29 - 16126 Genova

Tel/Fax 010.2758507

Tel 348/3852353

info@joytinat.it www.joytinat.it

TRATTAMENTI AYURVEDICI

DURATA COSTO

PADABYANGAM

20' € 30

Massaggio riflessologico-plantare con Tailam (oli erborizzati).

THAIMABYANGAM

60' € 80

Manualità per la gestante a partire dal quinto mese di gravidanza. Con oli medicati Kulandai Tailam o Pita Tailam.

"ANTI-CELLULITE"

25' € 35

Massaggio e applicazione di polveri e creme naturali ed olio Kapa tailam per sciogliere la cellulite, si abbina a una serie di consigli alimentari.

PINDA SWEDANA

€ 70

Massaggio ayurvedico VATA, PITA o KAPA secondo i Tridosha (fortificante, rilassante, stimolante) con Vata o Pita o Kapa Tailam (oli medicati caldi), e tamponamento caldo con erbe e riso

Abbonamento: 5 PINDA SWEDANA

€ 300

PATHU COMPLETO

€ 60

Peeling totale del corpo, trattamento eseguito con polveri di 10 erbe con azione disintossicante e tonificante. Comprensivo di Abyangam.

PATHU PARZIALE

€ 30

Peeling parziale del corpo (schiena, gambe).

PATHU VISO

€ 30

Peeling viso per uomo e donna e massaggio al viso con olio Pita Tailam.

SIRODHARA

40' € 90

Trattamento per calmare, rilassare, sciogliere le tensioni e migliorare i sensi. Colata di olio Dhara Tailam medicato tiepido sulla fronte.

Abbonamento: 5 SIRODHARA

€ 400

NETRA BASTI

30' € 30

Trattamento rilassante e decongestionante per gli occhi. Si utilizza burro tiepido purificato (Netra Ghi).

LEZIONE INDIVIDUALE DI PANCHANGA YOGA

60' € 30

PANCHANGA YOGA (2 lezioni la settimana)

90' € 60

Lunedì e mercoledì 18-19.30; Martedì e giovedì 13-14.30, 18-19.30, 20-21.30

a incontro al mese

PANCHANGA YOGA (1 lezione la settimana)

90' € 40

Lunedì e mercoledì 18-19.30; Martedì e giovedì 13-14.30, 18-19.30, 20-21.30

a incontro al mese

CONSULENZA AYURVEDICA Con il Maestro Joythimayananda

50' € 90

Consigli Alimentari, eliminazione delle tossine, corretto regime di vita, riequilibrio dei disturbi relativi alla propria costituzione.

NYM MEDITAZIONE

90' € 350

Incontri di iniziazione alla meditazione con una tecnica scelta secondo il nome e i dati di nascita personali.

a incontro 3 incontri

Che cosa è lo Yoga

Estratto dal libro "YOGA" di Swami Joythimayananda

Genova, Fratelli Frilli Editori, 2005

La parola *Yoga* deriva da una radice sanscrita che significa unione, mettere insieme questo con quello. Il microcosmo dell'individuo si unisce con il macrocosmo.

Lo Yoga è un percorso di autocontrollo per ritrovare armonia con se stessi e con il mondo che ci circonda. È vivere con serenità e moderazione la soddisfazione dei bisogni interiori, è la ricerca della purezza e della non violenza, è la rinuncia a rincorrere il successo e la ricchezza. La via dello Yoga è vivere in armonia. Lo Yoga aiuta a regolare il flusso dell'energia secondo la natura. È un metodo per purificare il corpo, i sensi e la mente che ci rende capaci di migliorare la qualità della nostra vita.

Lo Yoga conduce verso l'illuminazione, infonde al corpo forza e salute perfetta, rende la mente chiara e calma, l'intelletto affilato come il rasoio, la volontà forte come l'acciaio, il cuore pieno di amore e compassione, la vita piena di dedizione e realizzazione del vero Sé: questo è lo scopo dello Yoga.

Tanti maestri nel passato hanno insegnato varie vie e pratiche dello Yoga. Con il passare del tempo, nell'evoluzione spirituale dell'Oriente e nel processo di occidentalizzazione dello Yoga, si sono aperte molte altre vie rispetto allo Yoga classico; vie che, comunque, perseguono il comune scopo di unire lo spirito individuale con lo spirito assoluto.



PANCHANGA YOGA

Lo Yoga si è evoluto nel corso di migliaia di anni ed oggi possiede molte branche. Il più conosciuto è Panchanga Yoga: esso si suddivide in Hatha Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga, Gnana Yoga, Bhakti Yoga. Anche se diversi, questi sentieri portano tutti all'unione.

Panchanga Yoga, i cinque sentieri dello Yoga

- *Bhakti Yoga*, lo Yoga della devozione, la trasformazione dei sentimenti verso la beatitudine.
- *Raja Yoga*, lo Yoga della meditazione, conosciuto come il "re" dello Yoga.
- *Gnana Yoga*, la via della saggezza, la trasformazione dall'intelletto verso la luminosità.
- *Karma Yoga*, la via del servizio, la trasformazione dell'azione verso la rinuncia.
- *Hatha Yoga*, la via del controllo, la trasformazione dell'energia verso l'equilibrio attraverso varie posture (Asana), respirazione (Pranayama) e purificazione.



Hatha Yoga

Hatha Yoga è il sentiero più conosciuto, una serie di pratiche attraverso cui si possono prevenire varie malattie, sia del corpo che della mente.

Hatha Yoga comprende:

Asana – postura controllata del corpo che porta ad assumere varie posizioni in modo comodo e senza sforzo violento. Le Asana sono innumerevoli e de-

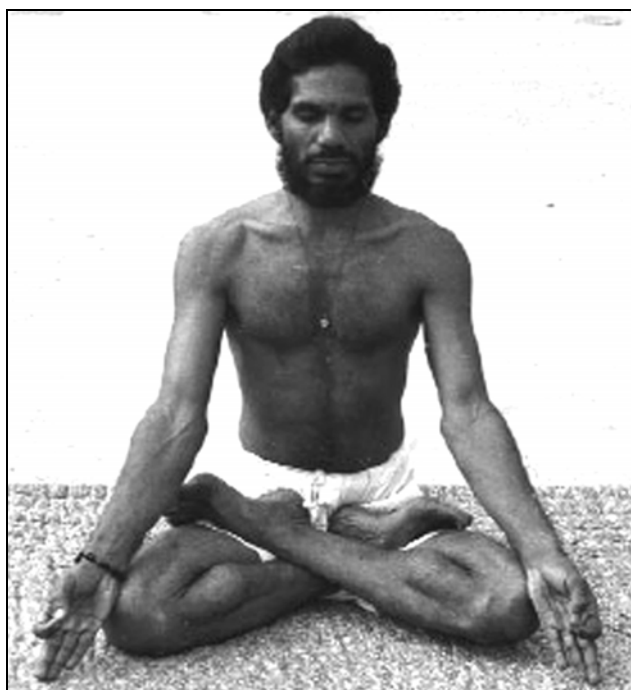
vono essere praticate con consapevolezza, concentrazione, controllo e lentezza. Le Asana consistono in allungamenti in avanti, indietro e lateralmente, torsioni, pressioni ed anche posture capovolte e di equilibrio. Esistono Asana efficaci per calmare o stimolare, e molte vengono anche utilizzate con finalità terapeutiche.

Pranayama – respirazione controllata. Un Pranayama deve sempre essere eseguito durante un'Asana. Vi sono cinque Pranayama principali, che coinvolgono cinque cavità con i loro organi e sistemi. La respirazione si esegue per calmare oppure per stimolare. La pratica del Pranayama influenza la mente ed aumenta l'energia pura (Prana).

Bandha – chiusura, controllo degli organi e in particolare dei muscoli interni. Principalmente ci sono quattro Bandha praticati per controllare i muscoli in alto, in basso e centralmente, e infine tutti i muscoli insieme. Un Bandha deve essere eseguito con la combinazione dei Pranayama. La pratica Bandha aumenta il vigore (Tejas) rinforzando gli organi delle 5 cavità.

Mudra – sigillo, concentrazione di energia in una determinata zona del corpo. Nello Yoga ci sono cinque potenti Mudra: Asvini, Amaroli, Vagirogli, Jnana e Brama Mudra che risvegliano la potenza (Ojas) del praticante. La pratica Mudra deve essere sempre eseguita in un Bandha.

Kriya – purificazione. Ci sono 6 purificazioni che riguardano le vie respiratorie, l'apparato digerente e il sistema nervoso. La pratica del Kriya libera l'individuo dalla sofferenza purificando corpo, mente e Karma.



Raja Yoga

Raja Yoga è conosciuto come il “re” dello Yoga. È la meditazione che gestisce la mente per annullare la mente. Tiene ferma la manifestazione dei pensieri. Raja Yoga è diviso in otto stadi:

1. *Yama*: vivere seguendo le regole di morale verso se stessi e verso gli altri. Esse sono:

– *Ahimsa*, non violenza, rispetto per gli altri e per se stessi.

– *Asatya*, non falsità, non allontanamento dalla verità, onestà e sincerità.

– *Asteya*, non essere avidi e non rubare ciò che è degli altri.

– *Brahmacharya*, seguire la via della virtù.

– *Aparigraha*, praticare il distacco rinunciando ai propri beni e quindi al possesso.

2. *Niyama*: mantenere la stabilità seguendo le regole morali verso se stessi e gli altri. Esse sono:

– *Saucha*, la purezza. È il nostro stato di origine. Percependo la libertà manteniamo la purezza di corpo, mente e anima nella vita quotidiana.

– *Santosha*, la contentezza. È il nostro diritto. Nel bene o nel male, dobbiamo sempre sostenerla.

– *Tapas*, la pratica ascetica o spirituale. È il nostro dovere, la via difficile. Dobbiamo vivere la vita come un dovere e contemplarla in ogni avvenimento.

– *Swadhyaya*, l'auto-stabilità. È entrare all'interno di se stessi meditando, recitando Mantra o leggendo testi sacri.

– *Ishvara Pranidhana*, la dedizione a Dio. È la rinuncia completa. Comprendere la vita come un atto sacro (Yakgna) e gestire ogni cosa dedicandola interamente a Dio.

3. *Asana*: posture fisiche che controllano gli arti e i muscoli del corpo. Le Asana tonificano i muscoli e i nervi mantenendo così in forma il corpo e migliorando la stabilità e la salute, rendendolo un adeguato veicolo per lo spirito.

4. *Pranayama*: respirazione controllata. Deve essere eseguita sempre durante un'Asana. È una pratica che risveglia l'energia pura. Il Pranayama purifica e rafforza il sistema respiratorio e nervoso.

5. *Prathyahara*: ritiro dei sensi verso l'interno. Questa pratica deve sempre essere eseguita insieme con Asana e Pranayama. Prathyahara ferma il vagare dei sensi e porta insieme la stabilità del corpo e dei sensi. Il canto di un mantra e la pratica NYM sono tecniche che portano allo stato Prathyahara.

6. *Dharana*: concentrazione della mente. Questa pratica comprende insieme Asana, Pranayama e Prathyahara. La tecnica consiste nel fissare i pen-

sieri e le emozioni su un soggetto: una luce, un simbolo mistico o un'immagine sacra.

7. *Dhyana*: meditazione. Lo stato di meditazione avviene in Asana, Pranayama, Prathyahara e Dharana, dove i pensieri e le emozioni vengono annullati. La mente è senza manifestazioni, l'anima resta nel proprio sé riposando profondamente.

8. *Samadhi*: lo stato di beatitudine. È il risultato della meditazione, quando si entra nel silenzio profondo e si sperimenta lo stato d'estasi. Un'esperienza che va oltre la legge naturale. La mia esperienza di sei giorni di Samadhi mi ha portato ad un abbandono totale. Percepivo assenza di tempo, spazio, pensieri ed emozioni. Al mio risveglio il mondo mi appariva diverso e ci vollero due settimane per riportarmi al mio stato normale.

Karma Yoga

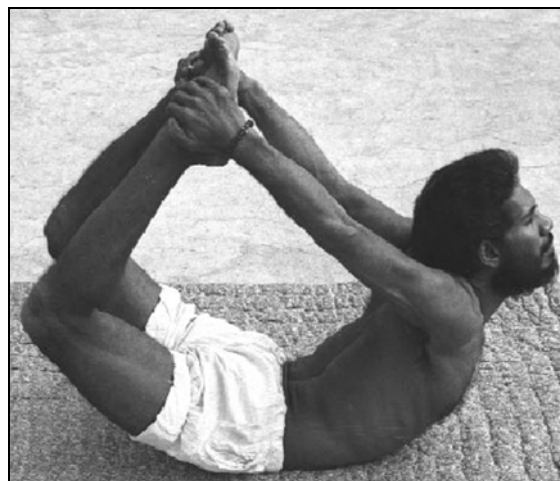
Karma significa azione o atto. Tutta l'azione fisica o mentale è Karma. Pensare è Karma mentale. Karma è il totale della somma dei nostri atti, sia nella vita attuale che nelle vite passate. Karma non è soltanto l'azione, ma anche il risultato delle azioni. Anche il risultato di erbe ed alimentazione viene chiamato Karma. Nella cultura vedica la pratica rituale è chiamata Karma.

Karma Yoga significa Yoga dell'azione, e consiste nel servire gli altri con amore e compassione. Non è azione nell'azione, ma azione eseguita con devozione e non per divertimento. Il risultato di questa pratica è assenza di attaccamento e di possessività. Bisogna ottenere soddisfazione nel fatto, non nel risultato. Qualunque azione deve essere compiuta come un dovere, come una missione.

Il Karma Yoga non è una scelta ma un dovere, significa prestare la propria disponibilità per ogni necessità. Agire, bene o male, senza perdere il proprio equilibrio e la contemplazione.

Se gestiamo la vita come uno strumento nelle mani del Signore o come partecipazione all'attività della natura, senza aspettativa del risultato, allora possiamo trasformare il nostro Karma in Yoga anziché legarlo ulteriormente.

Potete servire con la vostra mente e con il vostro corpo. Se vi accorgete che sul bordo della strada si trova un uomo povero e ammalato, assistetelo prestandogli attenzione con compassione. Sollevatelo con dolcezza e accompagnatelo a casa. Se agite in questo modo allora state facendo Karma Yoga: il vostro cuore sarà purificato.



Gnana Yoga

Gnana è lo Yoga della sapienza o il sentiero della saggezza. È la via dell'autorealizzazione. Comprendi la giusta conoscenza riguardo al proprio sé chiedendoti: "Chi sono io? Dove ero prima di nascere e dove andrò dopo la morte? Cos'è il mondo e a quale scopo sono qui sulla Terra? Quale è il mio compito nella vita? Ora cosa devo fare? Perché? Come?".

Viviamo un'esperienza materiale, ma nello stesso tempo manteniamo il nostro vero essere spirituale dentro di noi. L'anima sostiene tutto trasformando la vita (corpo, mente, sensi e Karma) da grossolana a sottile e da sottile a grossolana. L'anima crea, sostiene e distrugge tutto. Noi siamo energia, tutto l'universo si espande come energia. Il nostro intelletto, l'ego, la mente e il corpo corrono da un punto all'altro ciclicamente come energia, e ritornano da dove sono partiti, come le onde ritornano sempre al mare.

Uno Gnani, un saggio, fa esperienza di questa energia non conoscendo nulla e non vedendo la falsità, ma gestendo ogni cosa come se tutto fosse già stabilito. Vive la sua esperienza e quella dell'universo come un soffio del Signore.

Bhakti Yoga

Bhakti è lo Yoga dell'amore, il sentiero della devozione a Dio, al guru e all'umanità. Un Bhakti Yogi trasforma il proprio io realizzando l'amore verso gli altri. Bene o male, rende tutto a Dio e si abbandona a lui totalmente. Vive i suoi pensieri, respiri, parole ed azioni con completa devozione. Mangia, beve e parla sempre con devozione. Sentirà l'amore nel suo canto sacro.

Il nuovo libro del Maestro Swami Joythimayananda

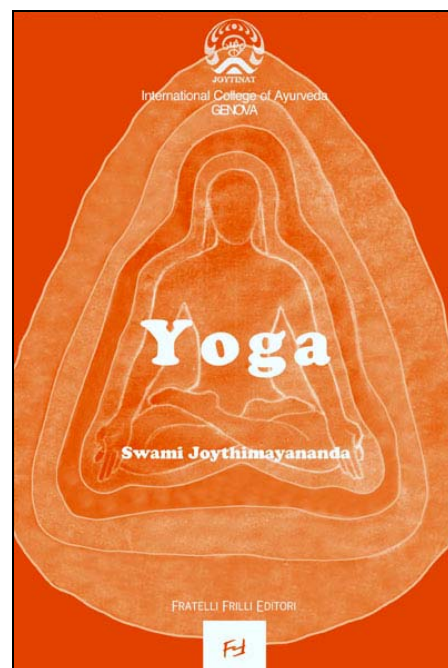
in vendita in libreria e presso i centri Joytinat

Autore	Swami Joythimayananda
Titolo	Yoga
Collana	Joytinat
Formato	14 x 21 cm
ISBN	88-7563-080-1
Pagine	96
Prezzo	€ 7,00
Editore	Fratelli Frilli Editori (www.frillieditori.com)

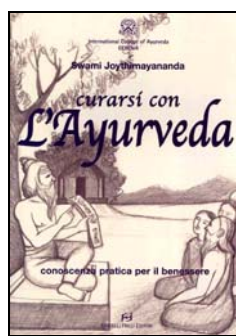
Lo Yoga è un mondo vastissimo ma il suo scopo è unico: far raggiungere all'uomo l'unione (in sanscrito: *Yoga*) con il divino. Per ottenere ciò questa antichissima disciplina ha sviluppato diversi metodi, adatti a uomini con vite diverse e caratteristiche psichiche differenti.

Il Panchanga Yoga insegnato in questo libro è il cosiddetto Yoga delle 5 vie, costituito da Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakhti Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga; aiuta a mantenere il benessere fisico, disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego e diventare puri.

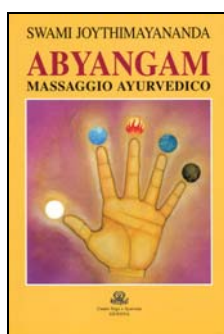
Il Panchanga Yoga si occupa delle regole e dello stile di vita attraverso pratiche fisiche, morali e salutari quotidiane. Esso comprende posture, respirazione, tecniche di controllo, purificazione, concentrazione e meditazione. È un cammino da seguire che costituisce una guida per affrontare il percorso della vita e sviluppare lo spirito in modo profondo.



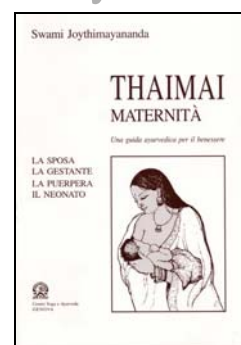
Gli altri libri del Maestro Swami Joythimayananda



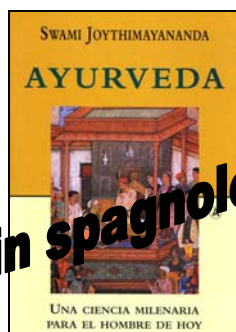
Curarsi con l'Ayurveda
Conoscenza pratica per il benessere



Abyangam
Massaggio Ayurvedico



Thaimai
Maternità



Ayurveda
Una ciencia millenaria para el hombre de hoy



Abyangam
Masaje Ayurvédico

Potete ordinare i libri del Maestro Joythimayananda contattando:

Joytinat – Via Balbi 33/29
16126 Genova
Tel-Fax 010/2758507
info@joytinat.it

Per ordinare i libri in lingua spagnola potete rivolgervi a:

Joytinat Barcelona
Carmen Allende, Ausias March
19, 5° 1ª, 08010 Barcellona – Tel
0034/609883703

Il calendario indiano

Il calendario nazionale indiano è influenzato sia dalla posizione del sole che da quella della luna. Fu introdotto nel 1957, nel tentativo di unificare tutti gli stati dell'India sotto il medesimo calendario, tuttavia molti calendari tradizionali vengono tuttora usati. Gli anni vengono contati a partire dal primo anno dell'era Saka, corrispondente al nostro 78 d.C. Di conseguenza, il nostro anno 2005 coincide con il 1926-27 dell'era Saka.

I mesi del calendario indiano

Mese	giorni
Caitra	30*
Vaisakha	31
Jyaistha	31
Asadha	31
Sravana	31
Bhadra	31
Asvina	30
Kartika	30
Agrahayana	30
Pausa	30
Magha	30
Phalguna	30



* Negli anni bisestili Caitra ha 31 giorni

L'India è una terra di feste; quasi ogni giorno dell'anno, in qualche parte della nazione si tengono celebrazioni in onore di divinità, santi, profeti e guru appartenenti ad almeno sei religioni diverse. In questo paese non esiste dicotomia tra sacro e secolare e le feste ne sono una testimonianza importante; i colori e lo splendore delle processioni si mescolano con il rituale, il divertimento spontaneo con il culto. Le feste religiose, inoltre, sono un'occasione per incontrarsi e per scambiare le novità, per combinare matrimoni e acquistare qualche oggetto di lusso, per gustare qualche delizia e per divertirsi. Gran parte degli eventi religiosi dell'India riguardano l'Induismo, religione

caratterizzata da una miriade di culti e sottoculti e da un imponente numero di leggende, miti e avvenimenti storici.

Le principali feste indiane del 2005

13 gennaio	Makar Sankranti
13 febbraio	Vasant Panchami
8 marzo	Maha Shivaratri Vrat
25 marzo	Holi
9 aprile	Bikarami Samvat
9 aprile	Chetra Navratras
13 aprile	Vaisakhi
17 aprile	Rama Navmi
19 agosto	Raksha Bandhan
26 agosto	Sri Krishna Jayanti
7 settembre	Ganesh Chaturathi
18 settembre	Saradhas
4 ottobre	Asuj Navratras
12 ottobre	Dassehra
20 ottobre	Karva Chauth Vrat
1 novembre	Diwali

Makar Sankranti: conosciuta anche come *Gangasagar Mela*. È la festa che celebra l'equinozio autunnale: si celebra in tutta l'India con cerimonie in onore del sole e abluzioni rituali. È famosa la cerimonia di purificazione sulle rive del fiume Hooghly, un'affluente del Gange che si trova nei pressi di Calcutta. Nello stato del Gujarat è tradizione lanciare degli aquiloni.

Vasant Panchami: si festeggia Saraswati, dea della saggezza e della conoscenza. Segna anche l'inizio della primavera e il periodo in cui vengono celebrati i matrimoni.

Maha Shivaratri: è la più solenne festività in onore di Shiva, uno degli dei che compongono la Trimurti induista. I devoti vegliano tutta la notte in preghiera. In genere, si tengono anche piccole fiere nelle vicinanze dei templi shivaiti.

Holi: è la festa del raccolto, simile al nostro Carnevale, ed è entusiasticamente celebrata in tutta l'India con scherzi, risate e lanci d'acqua e polveri colorate sui passanti.

Mahavira Jayanti: commemora l'anniversario della nascita del Mahavira, il fondatore del jainismo, un culto tra i più ascetici e austeri dell'India che pone una grande enfasi sul tema della non-violenza. Per i seguaci jaina è un giorno di preghiera, celebrato con pellegrinaggi nei luoghi sacri e con funzioni religiose.

Baisakhi (Vaisakhi): in tutto il nord dell'India segna l'inizio dell'anno solare, nel Tamil Nadu è il giorno di Capodanno. Per gli induisti segna anche la commemorazione del giorno in cui il sacro fiume Gange discese sulla terra, e per i Sikh i festeggiamenti in onore del giorno in cui Singh, il loro ultimo guru, tramutò i Sikh in una razza di guerrieri. In Punjab è la festa del raccolto.

Ram Navami: il compleanno del semidio Rama, celebrato con preghiere, canti religiosi e la lettura del poema epico religioso Ramayana.

Raksha Bandhan: fa parte delle celebrazioni legate alla tradizione familiare induista. Le donne legano un laccetto attorno al polso dei loro fratelli perché ricordino che hanno il dovere di proteggerle in caso di bisogno. Nello stato del Maharashtra la festa si chiama Coconut Day e ricorda come Varuna, dio delle acque, placò una tempesta gettando dei gusci di cocco nel mare.

Janmashtmi: commemora la nascita di Krishna, ottava incarnazione del dio Vishnu. Le celebrazioni cominciano con un giorno di digiuno, seguito poi da processioni, sfilate di carri allegorici e danze tradizionali ispirate a episodi della vita del dio. E' festeggiato in particolare nei luoghi tradizionalmente associati alla vita di Krishna.

Ganesh Chaturthi: la festa di Ganesh, il dio dalla testa d'elefante che secondo la tradizione elimina gli ostacoli. Nello stato del Maharashtra si portano in processione grandi statue del dio

che, nei dieci giorni successivi, vengono immerse nei fiumi o nel mare.

Navaratri (Dussehra - Durga Puja): la festa delle nove notti, celebrata in onore delle dee Durga, Laksmi, e Saraswati. Il decimo giorno, Dussehra, si ricorda la vittoria di Rama sul demone Ravana o, in alcune regioni, quella di Durga sul demone Mahishasur.

Diwali (Deepawali): la festa delle luci, la più importante delle feste indiane. Commemora il ritorno del dio Rama nella città di Ayodhya dopo quattordici anni di esilio. La festa è anche detta Naraka Chaturdashi, e in questo caso ricorda il giorno in cui il demone dell'oscurità Narakasura fu distrutto da Krishna. Le celebrazioni, molto suggestive, sono ravvivate dall'accensione di lampade a olio: simbolo della luce spirituale che pervade la terra e della distruzione delle tenebre dell'ignoranza.



La storia di Gomini

Nella terra dei Dravida c'è la città di Kantshi, dove viveva un mercante non sposato che si chiamava Shaktikumara ed era plurimilionario. Quando compì 18 anni, gli capitò di fare la seguente osservazione: "Chi non ha moglie e soprattutto non ha una moglie adatta a lui non può essere felice. Voglio dunque sposarmi con una brava donna; ma come trovarla?". Poiché non credeva che una sposa scelta su raccomandazione altrui potesse casualmente possedere tutte le buone qualità, si travestì da astrologo, mise un prastha di riso nell'orlo della veste e si mise a vagare per il mondo.

Chi aveva una figlia gliela mostrava con l'idea di avere a che fare con un uomo che sapesse interpretare i segni fisici. Ogniqualvolta si trovava davanti a una vergine che possedesse tratti fisici di buon auspicio e appartenesse a una casta superiore, le diceva: «Bambina cara! Sapresti preparare con questo prastha di riso un buon pasto e così rifocillarmi?». Dappertutto veniva deriso e allontanato; ma lui proseguiva il suo cammino di casa in casa.

Giunse dunque in una grande città nella terra di Shibi, sulla sponda meridionale del Kaveri, vicino a una casa diroccata. Là una balia gli presentò una vergine che indossava pochi gioielli; aveva infatti perduto, con i genitori, anche il suo grande patrimonio, e non le restava nient'altro che quella casa. Mentre posava su di lei il suo sguardo indagatore, l'uomo pensò: Tutte le membra di questa fanciulla hanno le giuste proporzioni; niente in lei è troppo forte o troppo debole, troppo corto o troppo lungo e la purezza della sua pelle non è turbata da macchia alcuna. Le sue mani presentano molte linee fortunate: il chicco di orzo, il fiore di loto, l'anfora e quant'altro. Palmi e dita delle mani sono dipinte di rosso. Articolazioni del piede e caviglie sono perfette. I piedi non sono troppo magri, e i tendini non si vedono. I polpacci sono ben

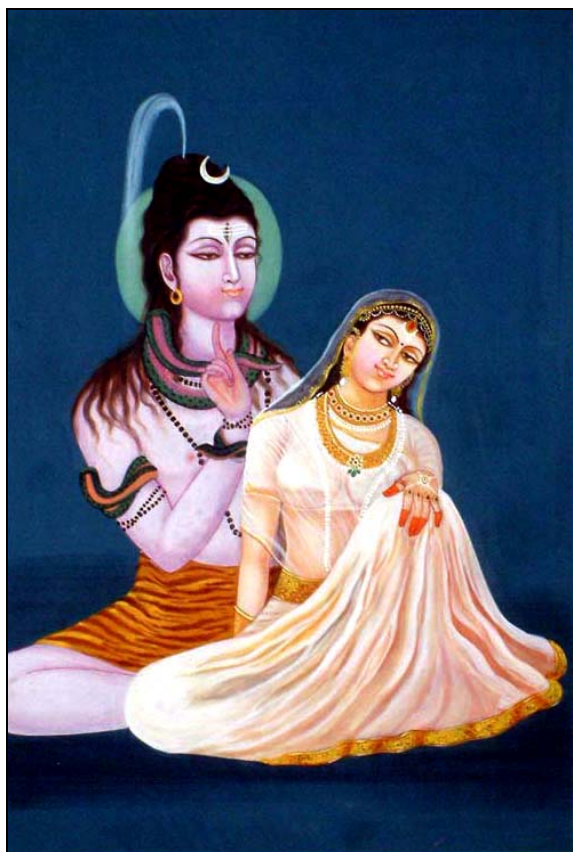
arrotondati, le ginocchia non spuntano ma si inseriscono dolcemente nella coscia.

Il perimetro dei fianchi e lombi forma un cerchio perfetto che risulta diviso in modo simmetrico dall'incavo tra i due glutei. Assai delicata è la zona intorno all'ombelico, che è un po' rientrato. La parte superiore del ventre è delimitata da tre tenere pieghe. Tutta l'area del suo petto è coperta da due seni di magnifiche dimensioni e incoronati dai capezzoli che spuntano. Le braccia sono slanciate e straordinariamente tenere, incavate nel punto dell'articolazione, e il palmo della mano presenta linee che significano denaro, cereali e una ricca discendenza maschile.



Le sue unghie sembrano perle, sono lisce e lucide, ben curvate e morbide. Ha le dita dritte e rosee regolarmente tondeggianti. Il suo volto ricorda un fiore di loto. Le sue labbra sono piene e rosse e ben delineate; il mento grazioso non è troppo piccolo, la guancia è soda e mostra la giusta pienezza. Le sue sopracciglia ricordano due tralci.

Non sono unite al centro e sono ben disegnate, nere e lucide. Il suo naso ricorda un fiore di sesamo non ancora perfettamente sbocciato. I suoi occhi lunghi scintillano di una luce gentile e la pupilla spicca nera sul bianco circostante che si fa rosso negli angoli; non si muovono inquieti in tutte le direzioni. La sua bella fronte ricorda la mezzaluna ed è incorniciata da una cascata di riccioli bella come una miniera di zaffiri. Le sue belle orecchie pendono graziose come viticci di fior di loto. La pienezza dei suoi capelli profumati comunque non è ondulata oltre misura né mostra sulle punte riflessi rossicci: nella lunghezza sono infatti lisci e neri in virtù della consistenza naturale di ogni singolo capello.



È impossibile che una figura siffatta oltrepassi i limiti della buona educazione. Il mio cuore è già pazzo di lei, e di lei sola. Se dunque supera la prova cui voglio sottoporla io la sposerò. Chi agisce in modo sconsiderato infatti non può sfuggire al pentimento per il quale troverà motivi in quantità e ininterrotti”.

Dopo queste riflessioni, rivolse alla vergine uno sguardo gentile e le domandò: «Bambina cara! Sapresti preparare con questo prastha di riso un buon pasto e così rifocillarmi?». La vergine lanciò alla sua serva uno sguardo d'intesa, prese dalle mani dell'uomo il riso, sebbene fosse soltanto un prastha, lavò i piedi allo straniero e lo invitò a sedersi in un punto assai pulito della terrazza davanti alla sua porta di casa. Eliminò poi col pestello le infiorescenze di quei chicchi di riso profumato e li lasciò essiccare a lungo al sole, non smettendo mai di rigirarli; li dispose poi su un solido ripiano e li sfiorò poi delicatamente con un gambo per separare i chicchi da tutte le infiorescenze. Disse poi alla sua balia: «Mamma! Le infiorescenze possono servire all'orafo per lucidare i suoi gioielli. Va' a venderle, e con i kakini che ne ricaverai comprami qualche ciocco di legna dura, non troppo umida e non troppo secca, un pentolone e due piatti». Detto questo, scosse i chicchi di riso in un mortaio di legno di kakubha la cui conca non era né troppo profonda, né troppo piatta né troppo larga; prese poi un pestello di legno di khadira con la parte inferiore rivestita di metallo e il manico liscio, di cui si poteva soltanto intuire che fosse più sottile nel mezzo, e mentre turbinava le braccia in quel gioco abile quanto grazioso e muoveva il pestello su e giù, trebbiò il riso e, continuando a tirar fuori con le dita il riso trebbiato, separò poi con il vaglio i chicchi dalla resta; li lavò poi ripetutamente in molta acqua, dette al focolare la sua parte e buttò il riso nell'acqua, che in volume era cinque volte quello del riso pronto da essere consumato. Quando la parte interna dei chicchi di riso si separò e questi gonfiarono cominciando a scoppiare come germogli che sbocciano, la fanciulla abbassò il fuoco, mise un coperchio sulla pentola e scolò l'acqua di riso. Mise poi un cucchiaino nel riso e cominciò a girarlo finché non fu cotto in modo regolare; a quel punto rovesciò la pentola. Bagnò da tutte le parti con l'acqua i ciocchi di legna che dentro non erano ancora bruciati, cosicché il fuoco si spense e non ne rimasero che braci nere. Incaricò

allora la balia di portare le braci a chi ne avesse bisogno e di comprare con i kàkini così ricavati composta, burro, latte acido, olio di sesamo, un mirabolano e un tamarindo. Quando quella fu tornata preparò due o tre companatici, mise uno dei piatti nuovi nella sabbia bagnata, vi versò l'acqua di riso, lo rinfrescò facendo aria con un ventaglio, lo salò e lo profumò con dell'incenso che aveva gettato sui carboni ardenti, grattugiò il mirabolano e lo profumò con essenza di loto. Poi incaricò la balia di invitare il suo ospite a fare un bagno. La balia, che aveva anch'essa fatto un bagno, gli porse l'olio di sesamo e il mirabolano grattugiato, in modo che l'uomo potesse farsi comodamente un bagno.

Dopo il bagno l'uomo si mise a sedere su un sedile collocato sul pavimento innaffiato e spazzato, e fece ricorso all'acqua che si trovava in due bacili collocati su una foglia verde-azzurra proveniente dal banano che cresceva nel cortile. La vergine gli portò per prima cosa l'acqua di riso. Mentre la beveva sentì svanire tutta la stanchezza dovuta al suo lungo cammino. Era allegro, e avvertiva in tutto il corpo una sensazione di piacevole freschezza. La fanciulla gli porse allora due cucchiari di crema di riso e gli portò del burro chiarificato, una zuppa e una composta piccante che stuzzicava l'appetito. Gli porse poi una pietanza a base di riso con latte acido e tridshataka e una crema acida di riso con panna, che lo ristorarono entrambe con il loro profumo e la loro freschezza. Era ormai sazio, e non riuscì neppure a finire tutto. Chiese allora qualcosa da bere. Gli portò una nuova anfora piena d'acqua. L'acqua, che era stata incensata con aloe profumata e aromatizzata con fiori freschi di trombone, diffondeva una fragranza di fiori di loto appena sbocciati. Gliene versò in abbondanza; Lui si portò la coppa alle labbra e bevve quell'acqua cristallina a grandi sorsi. Per lo stimolo di quella bevanda freddissima spalancò gli occhi a tal punto che sotto le sue palpebre parve spuntare l'aurora. Il suono dell'acqua che scendeva allietava il suo orecchio. Le sue guance si tesero perché su di esse si rizzavano tutti i peluzzi per effetto di quel

contatto benefico; le sue narici si dilatarono, per inspirare quell'abbondante quantità di profumi, mentre il senso del gusto godeva di quella squisitezza. Infine scosse la testa, come dire che bastava. La fanciulla depose l'anfora e gli porse da un'altra l'acqua per sciacquarsi la bocca. La vecchia portò via le pietanze rimaste e lui depose il suo lacero mantello sul pavimento cosparso di letame di vacca verdastro per riposare un po'. E poiché era soddisfatto di ciò che aveva visto, sposò quella vergine con tutti i crismi e se la portò a casa.



Là però depose ogni riguardo nei suoi confronti e prese in moglie un'etera. La prima servì anche questa come una cara amica. Nel servizio del suo sposo, comunque, non conosceva pigrizia alcuna; lo serviva come un dio. Allo stesso modo sbrigava i suoi impegni domestici con grande meticolosità, fin nei minimi particolari. Nei confronti della servitù era di una gentilezza inesauribile, tanto che le erano tutti fedelissimi. Tanti pregi finirono per conquistare il suo sposo, il quale le affidò tutta la casa e si dedicò a lei corpo e anima, realizzando insieme con lei i tre scopi della vita.

Ecco perché dico: «Il valore della moglie allietta il marito e gli giova».

Cucina indiana

Spinach dal

Lenticchie con spinaci

Ingredienti (per 4 persone):

250 g di lenticchie rosse o moong dal
(soia decorticata)
500 g di bietole o spinaci
1 cipolla rossa media
2 o 3 pomodori
un cucchiaino di masala
semi di senape
semi di cumino
2 spicchi d'aglio
1 manciata di foglie di curry
sale quanto basta
olio
un cucchiaio da minestra di ghi gruta

**Esecuzione**

Lasciare a mollo le lenticchie 20 minuti in acqua, sciacquarle e metterle in una pentola ricoprendole d'acqua (due bicchieri circa). Tagliare a striscioline le bietole o gli spinaci e aggiungerli alle lenticchie, far cuocere il tutto e a cottura ultimata aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti e un cucchiaino di masala. Continuare a cuocere per altri 10 minuti.

Nel frattempo, far scaldare nell'olio i semi di senape e i semi di cumino per circa un minuto. Aggiungere la cipolla e l'aglio tagliati fini e le foglie di curry, far soffriggere il tutto per alcuni minuti fino a quando non diventa dorato, aggiungere un pizzico di curcuma e un cucchiaio di ghi. Incorporare il soffritto così preparato al composto di lenticchie e spinaci. Servire caldo con riso basmati e papadam.

...buon appetito!

Rajam

Masala: Miscela di spezie che insaporisce i cibi e favorisce la digestione. L'Ayurveda ci insegna che i gusti influenzano la mente. Il Masala contiene in sé tutti e sei i gusti: dolce, salato, amaro, acido, astringente e piccante.

Ghi: Burro chiarificato e erbolizzato. Alimento della tradizione ayurvedica, prezioso per le sue proprietà rinfrescanti, nutrienti ed equilibranti. Favorisce la digestione ed è privo di colesterolo. Nutre senza appesantire ed è un salutare sostituto per i grassi usati in cucina.

Basmati: Qualità di riso ricca di fibre, caratterizzata da un chicco sottile e allungato che in cottura raddoppia le dimensioni. È ottimo se accompagnato a piatti speziati e saporiti di verdure.

Papadam: Focacce precotte a base di farine di dal e di riso. È sufficiente immergerle in un bagno di frittura caldo affinché si gonfino immediatamente. Rigirarle affinché induriscano leggermente, sgocciolarle e servirle croccanti.



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 elevata 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 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.

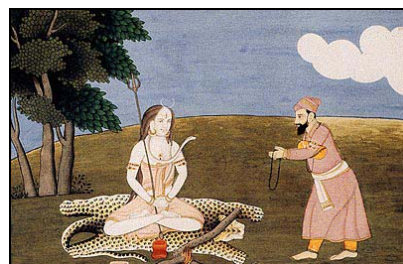


I corsi della Scuola Joytinat

Panchanga-Yoga

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

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



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.

Il Centro Joytinat di Genova organizza corsi settimanali di Panchanga Yoga
Per informazioni: Joytinat, Via Balbi 33/29 - 16126 GENOVA
Tel/Fax 010.2758507 - Tel 010.2469338 - Tel 348.3852353 info@joytinat.it

Abyangam

Massaggio Ayurvedico

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



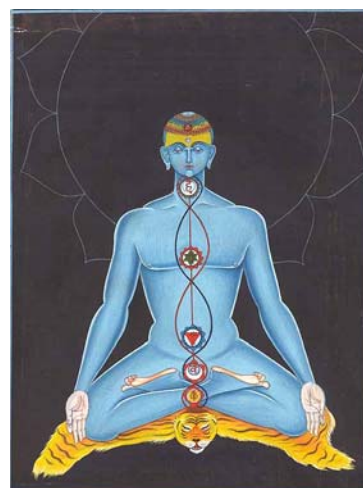
Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi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

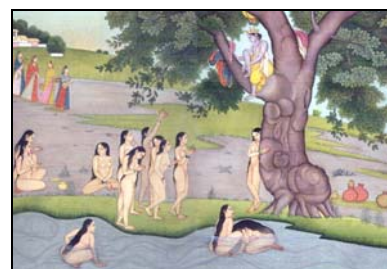


Saundriyam - Bellezza ayurvedica

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.

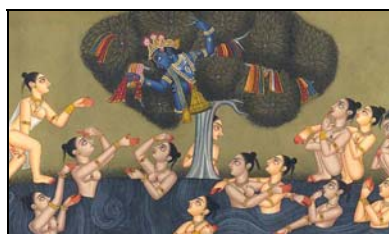


Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione e Ringiovanimento

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica e consiste 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

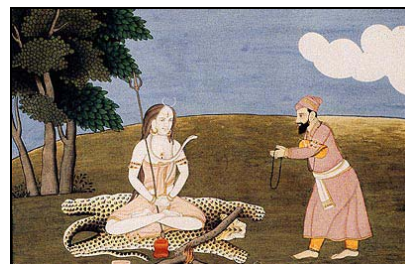
Settimana di studio teorica e pratica, per l'approfondimento dell'Abyangam. Il corso è riservato agli allievi diplomati in Abyangam della scuola Joytinat ed è dedicato alla PRATICA quotidiana del massaggio ayurvedico (che comprende oltre 18 tecniche). In particolare: *Muri-abyangam* per sciogliere tensioni 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

Corinaldo	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) – Tel 071/ 679032
Genova	Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova – Tel 010/2758507, 010/2469338, 348/3852353
Trieste	Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste – Tel 040/3220384, 040/394971
Milano	Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano – Tel 348/3852353
Como	Marta Vidoni, Via Borgovico 177, 22100 Como – Tel 031/570309
Sondrio	Graziella Romania, Via Vanoni 78B, 23100 Sondrio – Tel 0342/513198
Udine	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432/402907
Gorizia	Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia – Tel 0481/82605
La Spezia	Dott. Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106, 19100 La Spezia – Tel 0187/770382
Torino	Riccardo Caron e Clelia Cicerale, Via Boston 12, 10137 Torino – Tel 011/3294924
Spagna	Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1°, 08010 Barcellona – Tel 0034/609883703



Per informazioni

Joytinat, Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA

Tel/Fax **010.2758507** - Tel **010.2469338** - Tel **348/3852353**

www.joytinat.it – e-mail: **info@joytinat.it; joytinat@libero.it**

OPERATORI DELLA SALUTE – 2005

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.

ALESSANDRIA	- Cecilia Bonelli, Via Verdi 7, 15057 Tortona (AL) – Tel 329/6147316 - Daniela Pozzi, Via Mazzini 46, 15100 Alessandria – Tel 0131/262491; 347/007944
ANCONA	- Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo (AN) – Tel 071/679032 - Enrica Dini, Via della Libertà 32, 60034 Cupramontana (AN) – Tel 347/4051937
ASTI	- Maurizio Musso, Reg. Branda, 14050 Cassinascio (AT) – Tel 0141/826997
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 70-11, 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
CAMPOBASSO	- Barbara Giannantonio, Via Lombardia 6, 86100 Campobasso – Tel 0874/698412
CASERTA	- Juri Di Cerbo, Viale Lincoln 131, 81100 Caserta – Tel 328/0297047
CATANIA	- Clelia Costanzo, Via Piedimonte 15, 95125 Catania – Tel 095/505185 347/0069674 - Simone Andolina, Via Piedimonte 15, 95125 Catania – Tel 349/0663870
CATANZARO	- Elvira Corapi, Via Regina Margherita 7, 88060 Gagliato (CZ)
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 0934/400810
FIRENZE	- Francesca Margaglio, Via de Banchi 6, 50123 Firenze – Tel 055/217920
GENOVA	- Emanuele Fumagalli, Via Figlioli 124/21 scala A, 16142 Genova – Tel 347/4336481 - 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 Balbi 33/10, 16126 Genova – Tel 335/8086069 - Giorgio Garifo, Via Aurelia 5/3, 16100 Genova – Tel 010/3724310
GORIZIA	- Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia – Tel 0481/530377 - Nida Furlan, Viale XXIV maggio 5, 34170 Gorizia – Tel 0481/81331
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 Camaione (LU) – Tel 0584/981277 - Moira Bigicchi, Via Galleni 387, 55046 Querceto (LU) – Tel 328/1129908
MACERATA	- Emanuela Saporito, Via E. Ricci, 72100 Macerata – Tel 0733/32467 - Stefano Pagnanelli, Via Pace, 11/B 62100 Macerata – 335/6438692
MILANO	- Alessandra Brambilla, Via Alzaia nav. Martesana 75, 20062 Cassano d'Adda (MI) – Tel 339/4049433 - Alma Damanis, Via Nuvolari 12/73, 20020 Arese (MI) – Tel 02/93588025 - Chiara Pagani, Via Savona 81, 20144 Milano – Tel 02/47710274 - Cristina Giulivo, Via S. Benelli 10, 20151 Milano – Tel 02/480071825; 349/4661825 - Davide Mazzone, Via Troja 14, 20144 Milano – Tel 338/7717939 - 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
- Irene Perazzoli, Via Don Beniggi 4, 20020 Lainate (MI) – Tel 02/93570045
- 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 Andrea Ponti 6, 20143 Milano – Tel 02/89122903
- Orazio Compagnino, Via Cristoforo Colombo 81/A, 20133 Milano – Tel 02/70633908
- Orazio Stucchi, Via Sandro Pertini 38, 20044 Bernareggio (MI) – Tel 039/6093696
- Palmira Ardu, Via Luca Ghini 4, 20141 Milano – Tel 02/89501849
- Porzia (Sandra) Mesto, Via Monte Amiata 41, 20089 Rozzano (MI) – Tel 02/57500483
- Roberta Sala, Via Fichera, 20151 Milano – Tel 02/38102945
- Roberto Mandrà, Via Giulio Tarra 6, 20125 Milano – Tel 02/66987757
- Sara Angela Prina, Via G. Bertacchi 1, 20136 Milano – Tel 333/6149946
- Stefania Ruggeri, Via Viaba 8, 20026 Novate Milanese (MI) – Tel 02/3560946
- MODENA - Angela Martinelli, Via Pola Interna 91, 41012 Carpi (MO) – Tel 059/651463
- Maria Grazia Gambuzzi, Via Prampolini 245, 41100 Modena – Tel 348/3367083
- NAPOLI - 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) – 340/7166015
- Severina Manara, Via Siracusa 63, 35142 Padova – Tel 049/687922
- PALERMO - Alessandro Puccio, Via Umberto Giordano 152, 90144 (PA) – Tel 338/5941102
- PARMA - Gabriella Pini, Strada Prati 46, 43018 Sissa (PR) – Tel 339/8694520
- PESARO - Monica Bonafede, Via Lazio 28, 61030 Castelveccchio (PU) – Tel 0721/955566
- PESCARA - Daniele Campestrin, Via Palestro 5, 65023 Caramanico Terme (PE) – Tel 339/2641737
- PIACENZA - Lucia Gneccchi, Strada per Polignano 5, 29010 S. Pietro in Cerro (PC) – Tel 339/8587551
- REGGIO EMILIA - Camilla Corradini, Via Risorgimento 76, 42100 Reggio Emilia – Tel 0522/284118
- Raffaele Franceschini, Via Aspromonte 30, 42025 Cavriago (RE) – Tel 0522/576678
- RIMINI - Roberto Levani, Via Saturno 11, 47900 Rimini – Tel 338/6394197
- ROMA - Libero Gentili, Via della Costituzione 13, 00015 Monterotondo (ROMA) – Tel 338/9611840
- SALERNO - Giuseppa Oricchia, Via S. Nicolanti 2, 84078 Vallo della Lucania (SA) – Tel 338/3638083
- SAVONA - Serena Folco, Via Pippo Garibaldi 13/16 – 17100 Savona – Tel 346/3066449
- Bruna Visca, Strada S. Giovanni Rollo 32, 17051 Andora (SV) – Tel 335/5893467
- Bruna Visca (Karunà), Via S. Caterina 11, 17051 Andora (SV) – Tel 0182/784544 - 335/5893467
- SONDRIO - Graziella Romania, Via Vanoni 78/13, 90100 Sondrio – Tel 329/7438426
- TORINO - Caterina Robatto, Via Giacomo Dina 46/22, 10137 Torino – Tel 339/2881181
- Clelia Cicerale, Via Cibrario 97, 10147 Torino – Tel 011/758897; 349/0805468
- Ermes Biancotto, Via Caravaggio 14, 10090 Bruino (TO) – Tel 338/4845178
- Irene Arbore, Via Croceserra 18, 10010 Andrate (TO) – Tel 338/6301982
- Patrizia Mataloni, Via Ravetto 40, 10053 Bussoleno (TO) – Tel 0122/47044
- 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
- TREVISIO - 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 - Cristiana Simoni, Via del Bastione 3, 34124 Trieste – Tel 040/304427
- Debora Vignini, Strada di Cattinara 12, 34139 Trieste – Tel 040/393468
- Gina Maria Visotto, via Lonza, 2 Trieste (TS) – Tel 040/394971
- Michela Dimini, Loc. Puglie di Domio 210, 34018 S. Dorligo della Valle (TS) – Tel 040281337
- Tiziana Roselli, Via Pier Luigi da Palestrina 12, 34133 Trieste – Tel 040/3478383
- UDINE - Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432/402907
- Paola Schiavon, Via O. Cupieri 5, 33100 Udine – Tel 0432/601676

- VARESE - Lorella Donello, Via al Campo, 21010 Cardano al Campo (VA) – Tel 338/8050303
VERCELLI - Doriana Cervellin, Via Fornace 62, 13045 Gattinara (VC) – Tel 0163/831208
VERONA - Giovanna Failoni, Via Caldera 4, 37138 Verona – Tel 045/570637104 347/0637104
VICENZA - Maria Cimento, Via Cristoforo Colombo 63, 36015 Schio (VI) – Tel 0445/521094
- SVIZZERA - Antoinette Debrit, Via Cantonale, 6992 Vernate (Chiasso) – Tel 0041/793455874
- Dino Pellegrino, Residenza Prato Verde 2, 6818 Melano (Ticino) – Tel 0041/793462259
- Giorgio Migani, Via Fusoni 5, 6900 Lugano – Tel 0041/919226550
- Loredana Varone Cagno, Via Paredo, 6950 Tesserete (Chiasso) – Tel 0041/919436949
- Mafalda Monica Pallone, Via Motta 5, 6830 Chiasso – Tel 0041/916832346
- Michela Poncioni, Via la Paté 26, 6616 Losono (Chiaso) – Tel 0041/917913347
- Nathalie D'Andrea, Via Casa Fey, 6714 Semione (Chiasso) – Tel 041/794025926
- Paola Levandale, Via della Pace 20/B, 6600 Locarno – Tel 0041/797929476
- SPAGNA - Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcelona – Tel 0034/609883703
- Carlos Antonio Echevelly, Mistral 71 Atic 3, 08015 Barcelona – Tel 0034/618448713
- Eduardo Suarez Creus, Carrer Convento 62, 1°, 4ª, 08016 – Tel 0034/933531462
- Gabriel Andrés Ortuño, C/ Dos de Mayo, 225 2° 3° - 08013 – Tel 0034/932316404
- Inma Sebastia, Consell de cent 418 pal 4°, 08009, Barcellona – Tel 0034/932316820
- Irene Gil Maristany, Plaza de l'Iglesia de Torrealanca, 08233 Vacarisses (Bcn), Tel 0034/938280749
- Manuel Dominguez Vilches, Salvador Espriu 2, Barcellona – Tel 0034/937457080
- Maria Angeles Bosh Vila, Albeniz 28, 08272 Sant Fruitos de Bages (Bcn) – Tel 0034/938760572
- Maria José Diaz Navarro, Teodora Lamadrid 31 3° 2° - 0822, Barcelona – Tel 0341/79709
- Maria Atance Cabello, Calle Dos de Mayo 225, 2° 3°, 08013 Barcelona – Tel. 0034/626516722
- M.Angels Bosh Vila, Via Albeniz 28, Barcellona – Tel 0034/938760572
- Montserrat Martí, Ronda general Mitre, 130 3ª 3ª, 08006 Barcelona – Tel 0034/670270237
- Manuel J. Rami Clemente, Carrer Sant Pau 82A 3°, Figueres – Tel 0047/972670534
- Toni Vanrell, Carrer del Parc 10, 07014 Palma de Mallorca (Balears) – Tel 0034/667885152
- Montserrat Planes Casals, Los Llanitos 2, 38910, Timidiraque, Tenerife – Tel 0034/922554654
- Carisa Baldoví Mulet, Parc Salvador Castellet 39, 4-10 46680 Algemesi (Valencia) – Tel 0034/629052243

Elenco dei diplomati Scuola Joytinat 2004

Nidan

Filomena Marino, Rodolfo Rebora, Camilla Corradini, Patrizia Macagno, Maria Cimento, Cristiana Simoni, Alessandro Puccio, Serenella Fiegl

Thaimai

Ambra Da Prato, Francesca Pastorino, Patrizia Macagno



SCUOLA JOYTINAT I CORSI 2005/2006

Presentazione dei corsi 2005/2006

Domenica 9 ottobre 2005 alle ore 16.30
Presso Joytinat Genova - via Balbi 33/29
Tel/Fax 010/2758507 Tel 348/3852353 - info@joytinat.it

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

SEDE DI GENOVA

Via Balbi 33/29 - tel e fax 010.2758507
tel 348/3852353 - info@joytinat.it

Gruppo week-end

1°	19-20 novembre	5°	11-12 marzo '06
2°	3-4 dicembre	6°	8-9 aprile '06
3°	21-22 gennaio '06	7°	20-21 maggio '06
4°	18-19 febbraio '06	8°	17-18 giugno '06

Gruppo primavera

1°	10-13 marzo '06	3°	19-22 maggio '06
2°	7-10 aprile '06	4°	16-19 giugno '06

SEDE ASHRAM - Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 - tel 071.679032 - ashram@joytinat.it

1°	16-18 dicembre	4°	7-9 aprile '06
2°	27-29 gennaio '06	5°	23-26 giugno '06
3°	10-12 marzo '06		

SEDE DI MILANO

Via Medardo Rosso 11 - info@joytinat.it

1°	3-4 dicembre	5°	22-23 aprile '06
2°	14-15 gennaio '06	6°	13-14 maggio '06
3°	25-26 febbraio '06	7°	27-28 maggio '06
4°	24-25 marzo '06	8°	17-18 giugno '06

SEDE DI TRIESTE

Via F. Venezian 20 tel. 040/3220384 - ginaviso@libero.it

ABYANGAM II° ANNO

1°	11-13 novembre	5°	10-12 marzo '06
2°	2-4 dicembre	6°	7-9 aprile '06
3°	13-15 gennaio '06	7°	5-7 maggio '06
4°	3-5 febbraio '06	8°	9-11 giugno '06

Chi fosse interessato a iscriversi al I anno è pregato di contattare la segreteria del Centro Joytinat Trieste

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

SEDE DI BELLUNO

Centro "Il Larice", Via F. Del Vesco 15
Tel 340/1079003

1°	15-16 ottobre	5°	18-19 febbraio '06
2°	12-13 novembre	6°	18-19 marzo '06
3°	10-11 dicembre	7°	20-21 maggio '06
4°	14-15 gennaio '06	8°	24-25 giugno '06

SEDE DI SAPRI (SA)

Aula Magna Ospedale di Sapri
Via Verdi - tel 097.3391033 - 328/3228478
Corso accreditato dall'ECM e riservato a medici, psicologi, infermieri, farmacisti, biologi, educatori

PROSSIMI INCONTRI IN PROGRAMMA:

16-18 settembre; 7-9 ottobre; 28-30 ottobre

SEDE DI BARCELLONA

Ausias March 19 5° 1° - tel. 0034.609883703

1°	4-7 novembre	4°	11-12 marzo '06
2°	17-18 dicembre	5°	22-23 aprile '06
3°	18-19 febbraio '06	6°	19-22 maggio '06

SEDE DI OPORTO

Info: Ana Canelas Tel 0035/1967314474

1°	21-24 ottobre	4°	17-18 dicembre
2°	19-20 novembre	5°	14-15 gennaio '06
3°	26-27 novembre	6°	10-13 febbraio '06

Corso di YOGA per INSEGNANTI

SEDI: GENOVA (primi 2 incontri)

tel 010.2758507 - 348/3852353 - info@joytinat.it

ASHRAM (ultimi 2 incontri)

Via Ripa 24 - tel 071.679032 ashram@joytinat.it

1°	3-6 febbraio '06	3°	31 marzo - 3 aprile '06
2°	3-6 marzo '06	4°	6-7 maggio '06

Esame finale corsi 2004/05

Corinaldo (AN) venerdì 23 settembre 2005
Hotel Bellavista - via dei Cappuccini 9
Tel. 071/67073 Fax. 071/67255 - ashram@joytinat.it

VII Conferenza Internazionale Ayurveda

Corinaldo (AN) Sabato 24 - domenica 25 settembre 2005
Hotel Bellavista - via dei Cappuccini 9
Tel. 071/67073 Fax. 071/67255 - ashram@joytinat.it

Corsi di NIDAN - diagnosi e cura Ayurvedica

SEDI: GENOVA (primi 4 incontri)
tel 010.2758507 - tel 348/3852353 – info@joytinat.it

ASHRAM (ultimi 2 incontri)
Via Ripa 24 – tel 071.679032 ashram@joytinat.it

1°	26-27 novembre	4°	18-19 marzo '06
2°	14-15 gennaio '06	5°	5-8 maggio '06
3°	11-12 febbraio '06	6°	2-5 giugno '06

SEDE DI BARCELLONA

Ausias March 19 5° 1° – tel. 0034.609883703

1°	4-7 novembre	3°	24-27 marzo '06
2°	24-27 febbraio '06	4°	9-12 giugno '06

Corsi di aggiornamento e perfezionamento**Muri e Varma Abyangam**

17 e 18 dicembre 2005: Genova
13 e 14 maggio 2006: Genova

Muri Abyangam

3 e 4 giugno 2006: Trieste

NYM

1 e 2 ottobre 2005: Belluno

Anatomia e fisiologia

1 e 2 ottobre 2005: Genova (I incontro)
3 e 4 dicembre 2005: Genova (II incontro)

Consulti col Maestro

È possibile prenotare un consulto con il Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, considerato un'autorità a livello mondiale nei campi dello Yoga e dell'Ayurveda. Per informazioni e prenotazioni siete pregati di contattare il Centro Joytinat di Genova:
Via Balbi 33/29 – tel e fax 010.2758507
tel 348/3852353 – info@joytinat.it

Seminari**Maternità (Thaimai)**

Cura della gestante e del bambino secondo l'Ayurveda
10 e 11 dicembre 2005: Genova
18 e 19 marzo 2006: Milano
3 e 4 giugno 2006: Barcellona
si organizzano seminari e incontri su richiesta

Cucina indiana

si organizzano seminari e incontri su richiesta

Bellezza ayurvedica (Soundriam)

13 novembre 2005: Genova
23 aprile 2006: Genova
si organizzano seminari e incontri su richiesta

Vastu

Il sapere dell'abitazione e il benessere di chi vi dimora
si organizzano seminari e incontri su richiesta

Seminari residenziali presso l'ASHRAM

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, o per prenotare un periodo di soggiorno:

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

Digiuno

disintossicazione totale
20-23 aprile 2006
si organizzano incontri su richiesta

Panchakarma e Rasayana

disintossicazione e ringiovanimento
24-30 aprile 2006
9-16 luglio 2006
si organizzano incontri su richiesta

Alimentazione

secondo l'Ayurveda
22-23 luglio 2006
si organizzano incontri su richiesta

Panchanga Yoga

Settimana di studio e pratica dello Yoga "delle 5 vie" e delle "5 tecniche di meditazione"
16-23 luglio 2006
si organizzano seminari e incontri su richiesta



Joytinat, Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA
Tel/Fax 010.2758507 - Tel 010.2469338 - Tel 348.3852353
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 – Tel 010/2469338 – Tel 348/3852353

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.

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)
Abyangam e Rasayana (ringiovanimento)
Panchakarma (disintossicazione)
Cura dell'alimentazione ayurvedica

Consulenze individuali
Trattamenti ayurvedici
Trattamenti attraverso Psicologia dello Yoga
vendita di prodotti ayurvedici e libri del maestro
Incontri e conferenze sulla filosofia dello Yoga
Incontri e conferenze sull'Ayurveda
Servizio di biblioteca

Punti di riferimento e Recapito dei collaboratori del Centro Joytinat

Corinaldo	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) – Tel 071/ 679032
Genova	Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova – Tel 010/2758507, 010/2469338, 348/3852353
Trieste	Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste – Tel 040/3220384, 040/394971
Milano	Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano – Tel 348/3852353
Como	Marta Vidoni, Via Borgovico 177, 22100 Como – Tel 031/570309
Sondrio	Graziella Romania, Via Vanoni 78B, 23100 Sondrio – Tel 0342/513198
Udine	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432/402907
Gorizia	Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia – Tel 0481/82605
La Spezia	Dott. Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106, 19100 La Spezia – Tel 0187/770382
Torino	Riccardo Caron e Clelia Cicerale, Via Boston 12, 10137 Torino – Tel 011/3294924
Spagna	Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1°, 08010 Barcellona – Tel 0034/609883703

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.