



Joytinat

®

NUMERO – 20

MAGGIO 2006

Giornale Della Cultura Indiana

In questo numero:

Ayurveda: le virtù del Triphala

Panchakarma

I Vedanta

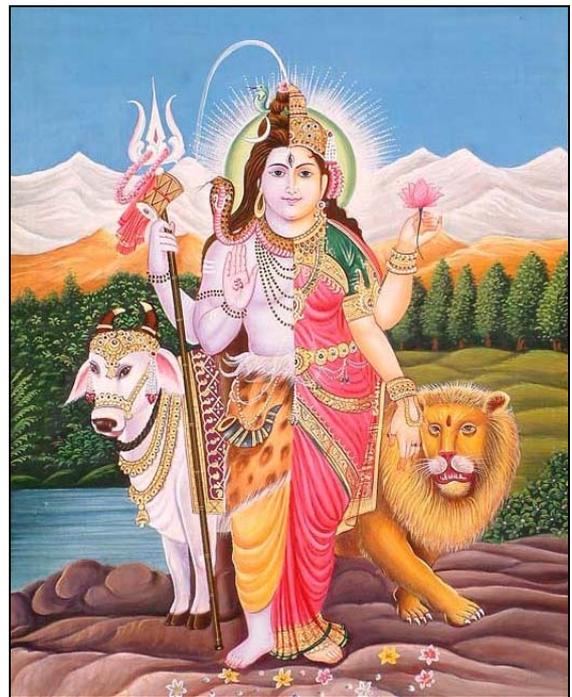
**Cultura indiana:
letteratura, folklore, cucina**



Niente da fare

Niente da dire

Neanche lamentare



***Amo ogni momento perché dà vita
Amo la vita perché dà calore
Amo il calore perché c'è di giorno
Amo il giorno perché dà luce
Amo la luce perché viene dall'alba
Amo l'alba perché viene dal sole
Amo il sole perché sono il sole***



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

L'amore



*L'amore è la mano di Dio sull'anima
la luce emanata da infiniti cristalli
adagiati alle pareti del cuore.*

*L'amore è una maschera che cade
una soave danza senza veli
una meraviglia mostrata nella sua nudità
senza scandalo
né vergogna.*

*L'amore non è figlio unico
non è un tesoro da nascondere
nei meandri più profondi dell'essere
L'amore è il cammino lungo il sentiero
della vita...*

*è luce negli occhi
è beatitudine nel cuore.*

*L'amore è la forza che solleva
l'intero universo e dà speranza a questo tempo incerto...*

*L'amore è ogni verità che rende pura
la sottile essenza dell'anima.*

*L'amore è...
il saper amarsi per poter amare.*

- Roberta



Joytinat

Sommario

Poesia di Roberta	2
Editoriale di Swami Joythimayananda	3
Il Messaggio del Maestro: Comprendere e "sadhanare" Panchanga Yoga	4
Applicazione dei cinque elementi nell' Esercizio fisico e negli Asana	8
Consulti con il Maestro	9
Cultura indiana: i Vedanta	10
Significato di "Guru"	
di Massimiliano Cafaro	12
La follia	15
Le meravigliose proprietà del Triphala, preparato ayurvedico per purificazione	
di Dott. Michael Tierra	16
Introduzione al Panchakarma	21
Trattamenti ayurvedici Joytinat	24
Proverbi dal Sud del mondo	26
Mantra	
di Umahar Joythimayananda	28
Il sistema muscolare	30
Non è mai tardi per essere salvati	
Racconto tradizionale dell'India	31
I libri del Maestro Joythimayananda	32
Cucina indiana: Kesari	
di Rajaletchumi Joythimayananda	33
Notiziario Joytinat	34
Ashram Joytinat	36
I corsi della Scuola Joytinat	38
I seminari della Scuola Joytinat	39
I corsi residenziali all'Ashram	40
Consulenza ayurvedica	42
Operatori della Salute Joytinat	43
Le date dei corsi 2006	46
Gli indirizzi dei Centri Joytinat	48

editoriale

*Amo ogni momento perché dà vita
Amo la vita perché dà calore
Amo il calore perché c'è di giorno
Amo il giorno perché dà luce
Amo la luce perché viene dall'alba
Amo l'alba perché viene dal sole
Amo il sole perché sono il sole*

Sentirsi come il sole è un SADHANA. Vivere la vita lavorando, mangiando e riposando è una pratica superficiale. Il senso della visione: "lavorare per vivere" è di qualità inferiore. La vita trascorsa come un SADHANA è suprema.

A volte, parlando, diciamo: "vivete il fuori come il dentro". Ma questo detto non ha molto significato... Non è possibile. Ma non si deve neanche portare l'interno verso l'esterno. Al contrario, dobbiamo trasformare in supremo l'esterno e portarlo all'interno. Questo processo lo chiamiamo SADHANA. La qualità della vita interiore è luce, calore, spiritualità, vastità, profondità e infinito. In questi vi è compassione, amore, pace, gioia e beatitudine; mentre la vita esterna è soggetta a cambiamenti e disgrazie. Il mondo esterno può essere bene o male, a seconda dell'opinione dell'individuo. Ogni situazione crea una sensazione e ancora di più crea un sentimento forte, che può essere diverso dagli altri e in continuo cambiamento. Questo cambiamento la cultura vedica lo chiama MAYA, illusione. Il nostro dovere e diritto è vivere la vita esterna come SADHANA secondo il nostro flusso naturale (KARMA); dobbiamo trasformare e portare ogni situazione all'interno in qualità suprema. Questo si deve realizzare nella vita quotidiana. La vita non è per vivere ma per SADHANARE. Così, SADHANANDO, il flusso della vita (il movimento, nutrimento e riposa) si trasforma e si muove verso l'interno in supremo.

- maestro

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Maggio 2006

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 Fassicom, Genova, aprile 2006
Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

Comprendere e "Sadhanare" Panchanga Yoga

Il messaggio del Maestro

Da un incontro con Swami Joythimayananda a Udine, Diabasi, 9 marzo 2006

È sempre meglio vivere ogni esperienza, ogni avvenimento come fosse la prima lezione. L'argomento che vi propongo è: comprendere e praticare Panchanga Yoga.

Quindi abbiamo da sviluppare tre concetti: *Comprendere*: se non comprendiamo che facciamo? *Praticare*: che cosa? *Panchanga*: un particolare tipo di Yoga.

Cominciamo a fare chiarezza: *Pancha* significa "cinque"; i cinque sentieri dello Yoga.

Come possiamo definire lo Yoga?

Pace, unione, unione tra noi e l'universo, condivisione, disciplina, disciplina e cammino interiore, unione corpo-spirito, contatto con se stessi, equilibrio tra spirito, corpo e mente, tecnica di rilassamento e presa di consapevolezza delle parti del proprio corpo, delle parti più intime, delle parti psicologiche, le parti dell'anima, rilassamento, controllo, conoscere se stessi, una via, comunione, vita, unione al Brahma.

Qual è la differenza tra unione e comunione?
Comunione è più interpretata come condivisione.

Quando ho chiesto quale fosse la Sadhana, l'allenamento, alcuni hanno risposto il significato (unione), alcuni la praticità (controllo), alcuni hanno detto il risultato (equilibrio, pace). Solo uno ha enunciato questo concetto: il principio, ossia *consapevolezza di corpo, emozioni, pensieri, energia e anima.*

Questo è il Panchanga Yoga: consapevolezza di 5 concetti, 5 elementi: terra, acqua, aria, fuoco, spazio. Anche noi siamo composti da 5 elementi, noi possediamo le qualità dei 5 elementi.

Il corpo fisico è come la terra; poi ci sono le emozioni, l'energia, i pensieri. Alla fine c'è

l'Anima, che sostiene tutte le componenti. Un giorno l'Anima abbandonerà tutto questo.

Panchanga Yoga completa il nostro essere. Significa avere un rapporto consapevole tra le varie componenti, con Coscienza.

Se non c'è questa coscienza, cosa facciamo normalmente? Sono cose che si fanno tutti i giorni: *Abitudine, automatismo, stress, conflitto.*

Entrando in profondità è più facile essere consapevoli. Nella vita abbiamo la possibilità di fare o anche solo pensare alle cose in modo superficiale o in profondità: una qualità molto elevata, che se innalzata ulteriormente diventa Coscienza, consapevolezza.

Quindi, facendo qualcosa o pensando a qualcosa, riflettiamo: Qual è il mio rapporto con questo evento?

Se la visione è elevata, sicuramente la coscienza è là, ed avviene la trasformazione. Se non trasformiamo rimaniamo sempre allo stesso livello: superficiali. Senza coscienza quindi siamo superficiali, che significa *non dare un'attenzione di qualità suprema.* Sopraggiungono qui l'automatismo, l'abitudine eccetera.

Anche lo Yoga deve essere applicato nella profondità con pura coscienza, altrimenti anch'esso diventa superficiale.

Oggi lo Yoga sta diventando *industriale!!!*

Alcuni sfruttano il campo Yoga esclusivamente a fini commerciali: loro introducono il business, dettano delle condizioni assolutamente contrarie ai principi di questa disciplina.

Diffondendosi, questa brutta abitudine potrà far cadere nell'inganno molte persone.

Se qualcuno mi chiede cosa sia Panchanga Yoga, io rispondo: Avere una buona relazione, consapevolmente, con i cinque livelli, la nostra totalità, nell'arco della giornata.

Per "nostra totalità" intendo corpo fisico (grosso-lano), corpo energetico, corpo sottile. Il "corpo sottile" è costituito da mente, pensieri, emozioni, energia, anima.

Se il corpo grossolano, il corpo fisico, è uno, le sue funzionalità invece sono molteplici.

Questa è la caratteristica di un esperto nel campo yoga, insegnante, maestro: **deve imparare a gestire le cose molto sottili.**

Andare nella profondità è difficoltoso!

Gli scienziati, i medici, gestiscono anatomicamente la struttura a livello piccolo, a livello chimico. Cosa succede nel corpo?

Mi definiscono sano o malato osservando solo strutturalmente.

Invece un maestro Yoga deve andare molto in profondità, non solo strutturalmente, ma anche a livello energetico, emozionale, dei pensieri, dell'anima. Questo risulta ancora più difficile che fare il medico.

Il mio concetto è andare oltre al funzionamento chimico.

Noi abbiamo elencato un altro concetto: **Comprendere.** Se non comprendiamo cosa facciamo?

Capire con la testa... poi che cosa deve arrivare? **Consapevolezza.**

Abbiamo un concetto in India, "venire da là": *dihī*.

Dihī è ciò che viene da fuori; *chò* che viene da fuori entra dentro di noi come *smṛti*.

Abbiamo tante possibilità di trasformare le cose ma dentro si deve andare *in modo puro: smṛti*.

Il concetto è interessante da capire: nel processo di comprensione entra in gioco la coscienza, che opera una purificazione.

L'atto del comprendere non deve mai avvenire in modo negativo, l'oscurità non deve entrare.

A volte diciamo: comportati col mondo esterno come sei al tuo interno. Ma non possiamo, è impossibile, non è logico. Interno dev'essere interno, esterno dev'essere esterno.

Ci sono delle qualità. All'interno abbiamo detto: la purezza, la vastità, l'infinito. Per l'esterno utilizziamo il termine *vivere*, per l'interno utilizziamo *essere*.

Se tu vuoi vivere all'"esterno" ti serve questo ordine, armonia, cambiamento: alto/basso, stimolazione/calma; altrimenti la vita non esiste.

Se tu non porti all'interno l'esterno, l'esterno si ferma. Le qualità esterne sono diverse da quelle interne. Ciò che è esterno si deve *vivere*, affrontare il bene o il male. Se è una lotta, combattere; se è una bella cosa si deve apprezzare.

All'interno non si ha questa valutazione, questa è la vita interiore!

Nella vita noi pretendiamo di fare una cosa che non è logica: *Dimostrare come siamo al nostro interno*. Ma in verità non è possibile.

Una volta che sei all'interno, puoi solo essere, non hai niente da dimostrare.

All'esterno puoi dimostrare le illusioni in tanti modi, la verità non si può dimostrare.

A chi interessa dimostrare la verità?

Tutte le ricerche che facciamo solo volte a dimostrare l'illusione.

A una bambina non serve dimostrare chi è la sua mamma. Lei non chiede di dimostrarglielo scientificamente, non è necessario.

Ricapitolando: comprendere significa *portare dentro* trasformando in un *buon* modo.

Portiamo avanti la vita con questa conoscenza e siamo dentro con coscienza.

Fuori conoscenza, dentro coscienza.

Anche nello Yoga bisogna *comprendere*.

Poi c'è un altro concetto: **praticare**. Comprendere come praticare Panchanga Yoga. Dobbiamo utilizzare un'altra parola al posto di praticare, perché praticare significa *eseguire un'azione*.

Esistono nella mia lingua parole che posso utilizzare: *karma*, che significa "azione"; *karya*, che significa "praticare"; e *sadhana*.

Sadhana è un termine che identifica il cammino interiore, personale, spirituale. Non è una pratica.

Karya può invece identificare una qualunque azione. "Pratica" può essere qualsiasi cosa, anche guidare la macchina.

Dobbiamo trovare quindi un termine per "tradurre" *sadhana*.

Se non esiste, se non lo troviamo, lo inventiamo: usiamo il termine **sadhanare!**

Quando facciamo Yoga, non diciamo "io pratico lo Yoga"; diciamo: "io sto nella *sadhana* dello Yoga".

Sadhana è un termine molto prezioso. La sua radice, *Sa*, significa morire, annullare, distruggere l'illusione.

La divinità Shiva annulla, annulla. Quando tutto è "coperto", Shiva cancella ogni involucro fino a svelare la purezza: come con una cipolla!

Un altro importante concetto è *praticare nella vita quotidiana*; l'allievo, quando insegno Yoga, viene a *imparare con la testa*, a comprendere.

L'anima però è nel cuore. Bisogna usare il cuore, non solo la testa: l'allievo viene a comprendere, ma quando torna a casa deve *sadhanare!*

Nell'arco di una giornata si instaura un rapporto con corpo, energia, emozioni, pensieri. Noi facciamo tante cose, ma tutte si possono ridurre a tre azioni fondamentali: *movimento, nutrimento riposo*.

Si può applicare Panchanga Yoga in questi tre modi, capire le qualità del Panchanga Yoga.

Se comprendiamo le qualità dei 5 elementi sarà più facile applicarli nello Yoga della giornata.

Le qualità della Terra sono solidità, densità, compattezza, pesantezza, ruvidezza, gravità, *stabilità, solidità*.

Dobbiamo conservare stabilità e solidità nell'arco della giornata. Con squilibri, nervosismo, rabbia perdiamo la stabilità; se ricordiamo con consapevolezza, applichiamo stabilità a tutti i livelli. Stabilità nel nutrimento, nel movimento, nel riposo.

L'insonnia significa aver perso stabilità, mangiare irregolarmente indica mancanza di stabilità, cambiare i progetti continuamente non è stabilità.

La regolarità è importante. Alle persone piace sempre cambiare, perché altrimenti si annoiano. È bello cambiare! Ma perché ci si annoia?

Il concetto di *bellezza* rappresenta un desiderio. È causato dalla mancanza di comprensione che *uno è in tutto, tutto in uno*.

Dio è onnipresente, quando ti dimentichi di questo discrimini con la testa.

Se comprendi, vedrai sempre tutto chiaramente, non vedrai la differenza: questa è la vita interiore.

Noi diciamo che bisogna *trovare la non azione nell'azione*: è un principio.

Trovare la stabilità nell'arco della giornata. Ogni giorno non possiamo fermare la luce né il buio, lo sappiamo tutti, abbiamo la sicurezza di questi avvicendamenti. La sofferenza se ne andrà come il buio, la gioia arriverà come la luce.

Diciamo *gate gate*, "lascia andare".

Se hai la comprensione hai stabilità, se percepisci ansia la perdi.

Il concetto di terra in Yoga è solidità: non mollare, hai la tua opinione, bene o male presentala con solidità. Hai questo diritto e dovere.

Tutti i santi quando presentano la loro opinione sono ostacolati all'inizio: Gesù, Buddha Shangkara, hanno incontrato ostacoli. Ma sono stati forti ed hanno presentato la loro opinione, la loro visione interiore. Ricordate sempre queste 2 qualità: *stabilità* e *solidità*.

Poi c'è il concetto di *Pesantezza*. La leggerezza vola come le nuvole; la pesantezza rimane stabile, rappresenta la fermezza.

A chi non dorme noi consigliamo cibi dalle qualità pesanti perché calmano. A chi vuole meditare serve la qualità della pesantezza della terra che rimane stabile, così non arrivano i pensieri.

La pesantezza non è una cosa negativa, questo è solo un abito mentale. Nelle vite siamo abituati a non apprezzare la pesantezza ma bisogna capire quando serve, è una qualità indispensabile. Se vuoi dormire ti serve questa qualità.

Nel comprendere come *sadhana*, anche la pesantezza è positiva.

La nostra vita si è allungata. I bambini e i giovani maturano più velocemente. Imparare è una cosa, *maturare* è un'altra cosa. Si possono ricevere tante informazioni, ma crescere è diverso!

Noi possiamo osservare le qualità degli elementi anche nei periodi della vita.

Fino ai 20 anni siamo rappresentati dallo spazio (etere) poiché dobbiamo essere liberi, neutri, vuoti, così da poter conoscere tutto, accumulare la conoscenza. Per fare ciò dobbiamo essere vuoti come lo spazio.

Se ci riempiamo come la terra non ci starà più nulla, se ci riempiamo col fuoco tutto brucerà, l'aria potrebbe disperdere tutto.

Bisogna rispettare il corso dei 5 elementi, addirittura si dovrebbe cercare di non maturare fino ai

20 anni, essere aperti, lasciar entrare tutta la conoscenza dell'universo.

Dai 20 ai 40 anni ci domina l'aria: bisogna essere dinamicissimi, correre, muoversi. La conoscenza accumulata fino ai 20 anni è da applicare in questo periodo. Sperimentare, cambiare: una qualità dell'aria è cambiamento, l'altra il movimento.

Dai 40 ai 60 anni siamo rappresentati dal fuoco: dobbiamo vivere con passione, approfondire, perché ormai abbiamo provato tutte le esperienze ed ora sono da discriminare, mettere a fuoco, chiarezza: una qualità del fuoco è la chiarezza.

Anche nell'arco della giornata, bisogna avere le idee chiare sul da farsi. Bisogna camminare verso la qualità elevata, non si deve applicare la superficialità. Approfondire, non cambiare. Discriminare, scegliere, andare avanti.

Non bisogna pensare a cosa *vogliamo* fare, perché questo porterà sulla via del vizio, ma a cosa *dobbiamo* fare.

Chi non ha accumulato conoscenza propende per chiedersi: cosa *voglio* fare oggi?

Da 60 a 80 anni ci rappresenta l'elemento acqua, perché se dai 40 ai 60 siamo andati avanti con chiarezza nella profondità, abbiamo capito che *tutto è in uno, uno è in tutto*, diventiamo molto flessibili, molto disponibili, accomodanti, adattabili, non vediamo il male in nessun luogo, in tutto vediamo una ragione.

C'è una storia che rappresenta bene cosa vi voglio spiegare.

In un locale si incontrano un saggio e un criminale. Il criminale è un po' invidioso del saggio, perché questo è molto famoso. Il criminale gli pesta il piede, il saggio sorride e chiede: "L'hai fatto di proposito o per gioco?".

Il criminale risponde che l'ha fatto di proposito. L'altro risponde: "Che bello, mi piace che le persone facciano le cose di proposito, con un motivo". Il criminale pensava che lui si arrabbiasse e gridasse, invece lui ha apprezzato. Allora cambia versione e dice: "No, no, io l'ho fatto per gioco". E il saggio: "Che bello, la vita è un gioco!".

Il saggio ha trasformato subito entrambe le visioni, si è adattato. Questo è l'elemento acqua: l'adattabilità, trovare sempre il bene.

Dopo essere stati nella profondità, si sa come gestire le situazioni, buone o cattive che siano. L'acqua è fluida, non ostacola nulla, nell'arco della giornata dobbiamo procedere con fluidità, senza ostacoli.

Dagli 80 ai 100 anni siamo rappresentati dalla terra. Dobbiamo essere stabili, solidi, fermi. Non è necessario muoversi. Bisogna ritirare la vita, i desideri della vita, e rimanere nella solidità come la terra.

Ma tutte queste esperienze possono essere fatte da chiunque nell'arco della giornata, *perché uno è in tutto...*

Nelle 24 ore dobbiamo applicare quello che potremmo applicare in 100 anni: lo spazio, l'aria, il fuoco, l'acqua, la terra.

Quando entriamo in meditazione, rimaniamo come la terra; quando ci accordiamo con le altre persone anche dopo un conflitto, creiamo armonia, applichiamo l'acqua; quando vediamo ogni evento molto chiaramente e lo comprendiamo, stiamo applicando il fuoco; Quando lavoriamo per mettere in pratica qualcosa stiamo applicando l'aria; Quando lasciamo entrare tutte le cose senza diffidare, stiamo applicando lo spazio.

Questo è il concetto di Panchanga Yoga.

Pensate ogni giorno cosa dovete applicare e alla sera chiedetevi se lo avete realizzato, autoanalizzatevi: è necessario.

Al mattino dovete provare questo desiderio come un dovere: *cosa devo fare?* Alla sera dovete analizzare: *vicharana*.

Sadhana è la pratica spirituale, *vicharana* è l'atto di analizzare.

Chiediamoci: oggi come hanno funzionato il mio corpo, i miei pensieri, le mie emozioni, l'energia? Tutti i giorni bisogna stilare un calendario spirituale, chi vuole *sadhanare*, deve mettere in pratica questo calendario!

- *maestro*

Applicazione dei cinque elementi nell'esercizio fisico e negli Asana

Acqua. Movimenti liberi del corpo. Non mantenete tensione in nessuna parte del corpo e trovate la flessibilità a livello delle articolazioni, a livello muscolare.

Aria. Dinamicità. Inspirare ed espirare vigorosamente accompagnando con i movimenti corporali dello scendere verso terra; torsioni.

Fuoco. Riscaldare. *Anjenegasana*: Flessione all'indietro della colonna, braccia indietro, una gamba piegata avanti, l'altra allungata indietro.

Terra. Piedi uniti, mani in *Vandanasana*; applicare fermezza, stabilità, anche con la mente, con i sensi, con il corpo.

Spazio. Galleggiare... proviamo?

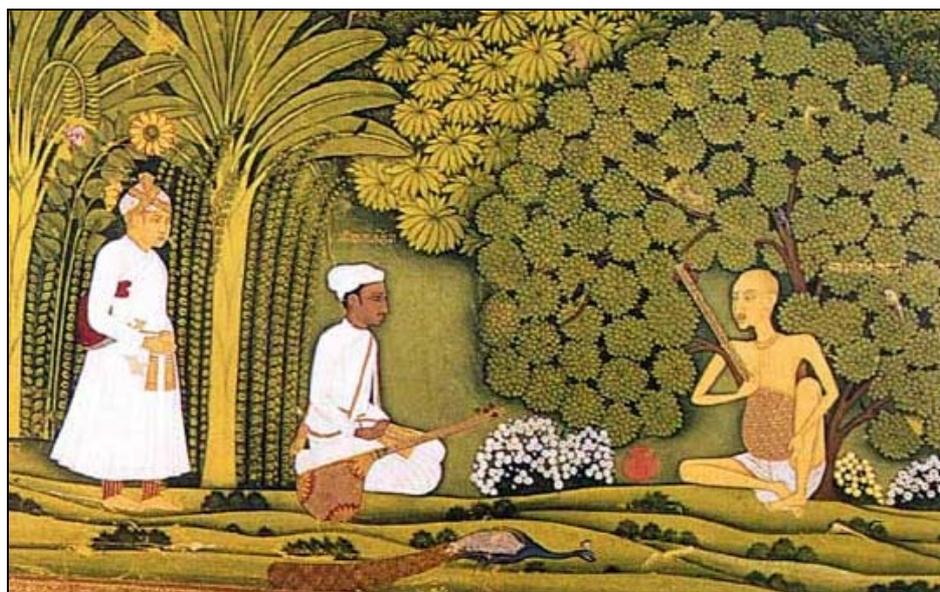
Piedi paralleli, non troppo aperti, chiudiamo gli occhi immaginiamo la terra ferma nella sua stabilità; immaginiamo tutte le cose belle della terra: montagne, valli, pianure, rocce. Immaginiamo un diamante luminoso sotto ad una cascata; muoviamo il corpo avanti e indietro, a sinistra e a destra, dondoliamo.

Percepriamo la flessibilità, la scioltezza; immaginiamo il fluire del fiume, la freschezza del lago, la cascata, il mare; percepiamo ogni cellula del corpo; piano piano rallentiamo il movimento e ci fermiamo; immaginiamo le stelle più luminose del cielo, e tu...una stella: il calore, la luce, in tutto questo spazio la luce che espande i suoi raggi in tutto il mondo; percepiamo leggerezza, lasciamo il corpo muovere lentamente, diventiamo un albero pieno di fiori, frutti, uccelli che si muove dolcemente col vento...

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.

Un consulto completo comprende Parikshana (esame del polso), esame della costituzione (Prakruti), e consigli per una corretta alimentazione ed il giusto regime di vita.

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

Vedanta

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera (<http://it.wikipedia.org/>)

Il Vedanta è uno dei sei sistemi ortodossi (darshana) della filosofia indiana, nonché quello che costituisce la base della maggior parte delle scuole moderne dell'Induismo. "Vedānta" significa in sanscrito la "conclusione" (anta) o "summa" dei Veda, la letteratura sacra più antica dell'India, e si basa sull'interpretazione mistica e cosmologica contenuta in questi testi, che accolgono tutta la Scienza sacra e tradizionale induista. Il termine Vedanta si utilizza in riferimento alle Upanishad, che erano elaborazioni dei Veda, ed alle scuole nate dallo studio (Mimamsa) delle Upanishad. Così per Vedanta si intende anche il Vedanta-Mimamsa (riflessione sul Vedanta), Uttara-Mimamsa (riflessione sulla parte finale dei Veda) e Brahma-Mimamsa (riflessione sul Brahman).

Oltre ai Veda, i tre testi fondamentali del Vedanta sono:

- le *Upanishad* (le più note, ampie e antiche delle quali sono la Brhadaranyaka, la Chandogya, la Taittiriya e la Katha);
- il *Brahma Sutra* (anche denominato Vedanta Sutra), che sono anche delle brevi, persino singole interpretazioni di una sola parola della dottrina del Upanisad;
- la *Bhagavad Gita* (lett. Canto del Divino), celeberrimo testo filosofico-religioso in forma poetica, considerato l'essenza di tutte le scuole di pensiero induiste; contiene una serie di insegnamenti filosofici e spirituali volti a raggiungere la realizzazione spirituale.



Le diverse scuole di pensiero

Nessuna interpretazione dei testi è prevalsa sulle altre, e parecchie scuole Vedanta si sono sviluppate, differenziate dalla loro concezione della natura, della relazione e del grado di identità fra il Sé individuale (jiva) e l'Assoluto (Brahman). Queste spaziano dal monismo o non-dualismo (Advaita) del filosofo Adi Shankara (VIII secolo), al dualismo qualificato o teismo (Vishi-stadvaita) XI-XII secolo di Ramanuja, al dualismo (Dvaita) (XIII secolo) di Madhva.

Tutte le scuole Vedanta, tuttavia, mantengono in comune un certo numero di principi:

- la trasmigrazione del Sé (samsara) e l'opportunità della liberazione dal ciclo delle rinascite (moksha);

- l'autorità dei Veda sulle modalità di liberazione;
- che il Brahman è sia la causa materiale (upadana) che quella strumentale (nimitta) del mondo;
- che il Sé (Atman) è l' agente dei propri atti (karma) e quindi il destinatario dei frutti o delle conseguenze delle azioni (phala).

L'influenza del Vedanta sul pensiero indiano è stata profonda. A causa della preponderanza di testi Advaita, in Occidente si ha spesso l'errata convinzione che Vedanta significhi Advaita, mentre questa corrente non-dualistica è solo una delle molte scuole vedantine, benché forse la più importante.

Alcuni concetti del Vedanta

Il Vedanta contiene gli elementi di conoscenza facenti parte della via di conoscenza che l'individuo percorre per migliorare se stesso. Tali principi riconoscono un unico Principio creatore, onnipotente e onnipresente: Brahman, diretto ispiratore e rivelatore dei Veda; essi forniscono, col loro insegnamento il mezzo per superare l'ignoranza e realizzare la Conoscenza Divina (vidya).

I Veda distinguono tre piani fondamentali di esistenza che sono uno il riflesso dell'altro:

- Il primo è il piano divino, principio del tutto;
- il secondo è il mondo intermedio delle energie e degli archetipi;
- il terzo è il mondo manifesto della materia.

Ogni piano interagisce con gli altri due, infatti dal Brahman nasce un Impulso Creatore che trasforma un'energia potenziale in materia. In quest'ordine discendente gli induisti definiscono il rapporto tra Dio e uomo o la relazione tra Macrocosmo (ciò che fa parte della sfera universale) e il Microcosmo (ciò che fa parte della sfera umana).



La corrispondenza tra Microcosmo e Macrocosmo è definita da Principi Coordinatori. Il fine supremo dell'uomo è di ricongiungersi al suo principio, il Brahman, liberandosi dai vincoli della materia. La riconquista di questo stato primordiale significa la realizzazione dell'Individualità "integrale", che va oltre ai limiti che i cinque sensi, la vita e il tempo pongono all'uomo. Per intraprendere questo obiettivo spirituale, la dottrina indù offre alcune vie di realizzazione spirituale dette Darshana (tra cui lo Yoga, fondata sullo studio dei chakra e degli altri centri vitali dell'essere umano). Le altre Darshana, oltre al Vedanta e allo Yoga, sono il Nyaya, Vaisheshika, Sankhya, Mimamsa.

Significato di "Guru"

Massimiliano Cafaro

Ringraziamenti infiniti al Maestro Swami Joythimayananda per quello che mi ha trasmesso con i suoi insegnamenti, donandomi una grande pace interiore per la mia crescita personale e spirituale. Quelle che seguono sono le annotazioni raccolte durante una lezione del maestro

GURU BRAHMA GURU VISHNU
GURU DEVO MAHESWARAH
GURU SAKSHAT PARA BRAHMA
TASMAI SRI GURUVE NAMAH.
OM SHANTI SHANTI ... SHANTI....

Saluto al Guru, Maestro che crea, protegge e distrugge. Brahma, Vishnu, Shiva sono le divinità che rappresentano il Maestro.

La parola GURU prende origine dall'unione di GU = buio, pesante, ignoranza; e RU = eliminare.

Il Guru agisce: come Brahma creando; come Vishnu conservando; come Shiva distruggendo (per ricreare).

Brama, Visnu e Shiva sono il respiro dell'universo: Il Guru è Brahma, il creatore, l'universo intero che nasce; il Guru è Vishnu,

il conservatore della creazione, l'universo intero in azione; il Guru è Shiva , il distruttore della creazione, l'universo intero che muore per rinascere.

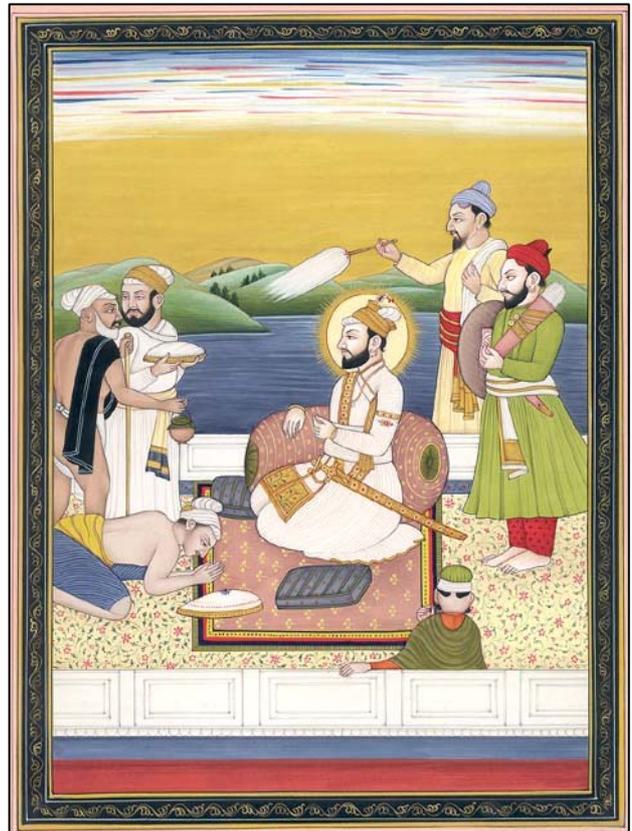
Il Guru rappresenta l'incarnazione della verità (Gurutwa, senza impurità), dell'infinito. Egli è oltre lo spazio e il tempo, rimanendo essere in tutti ed è coscienza pura dietro causa e effetto. Non ha né nascita, né morte, né inizio né fine.

Il rapporto con il Guru è un rapporto devozionale e non razionale, è necessario lasciare cadere i pensieri e le barriere. Il ruolo del Guru è un ruolo di salvezza per i suoi discepoli. Il ruolo del Maestro è dare ai suoi allievi la conoscenza per la salvezza.

- Il compito del maestro -

Il Maestro rappresenta il Guru per stimolare gli allievi alla ricerca dell'illuminazione interiore risvegliata tramite gli sforzi e le sofferenze. Rimanendo assopiti, avranno una sensazione di inquietudine e di instabilità che prenderà il loro spirito.

Esso va' al di fuori del tempo, dello spazio, e della loro conseguente causa, in quanto vibra su più dimensioni. Nella ricerca spirituale bisogna lavorare intensamente su se stessi, senza citare troppo un libro, un Maestro, o un esperienza che a quel punto diventerebbe solo un rifugio mentale.



Bisogna arrivare al punto di trovare il proprio Maestro interiore, tramite l'autodisciplina, l'autoconcentrazione e l'autocontrollo.

La lettura dei testi più congeniali, unita ad una serie di messaggi ricevuti nell'arco della propria esistenza, e delle relative coincidenze che prendono vita, possono risvegliare l'intelligenza spirituale (Buddhi), con le sue facoltà superiori.

Tra di esse c'è l'intuizione intellettuale che permette di comprendere in anticipo quale sarà il proprio cammino.

Naturalmente prima di tutto ciò bisogna compiere una profonda analisi su se stessi, e ascoltare dentro di sé. Di conseguenza è necessaria una verifica nella propria coscienza quando si affronta la realtà.

L'allievo, ad esempio, dovrà compierla prima di accettare gli insegnamenti, e le affermazioni lette nei libri, o udite dai Maestri, altrimenti le parole, come tutti gli altri input che riceve il suo cervello, perdono la loro importanza.

È per questo motivo che egli non è sempre pronto a ricevere l'iniziazione. Come un frutto che se viene strappato troppo acerbo è immangiabile, o se viene colto troppo maturo è già marcito al suo interno, così il Maestro entra nella vita degli altri quando il momento è propizio, e solo se essi sono pronti a ricevere i suoi insegnamenti.

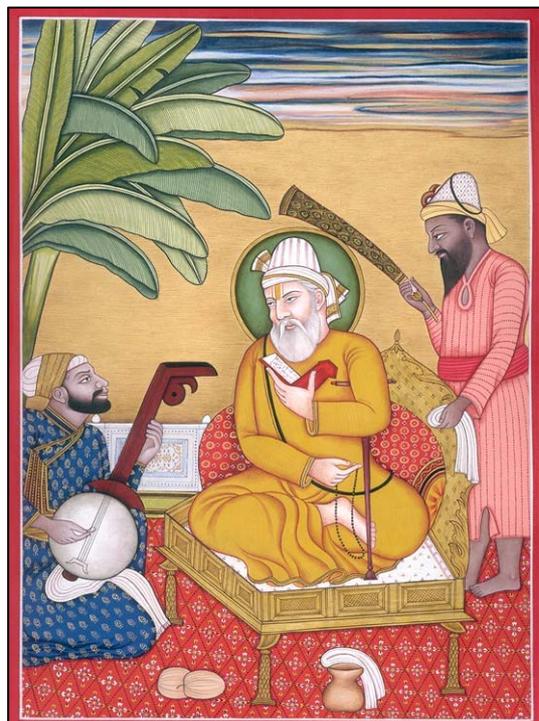
Non si può pensare di rinunciare ad un Maestro. È come voler scalare una montagna mai esplorata in precedenza, senza una guida esperta che la conosce nei suoi minimi dettagli.

Sicuramente si può provare anche senza, ma i rischi e i pericoli sono maggiori. Il Maestro ha accettato prima di nascere il compito ingrato e faticoso di aiutare gli altri. Egli è qui per facilitare il cammino e per ridurre le sofferenze sulla Terra. Gli ostacoli che trova nella gente sono una grande ignoranza spirituale, rifugi mentali, e un ego testardo privo di sincera umiltà.

Quest'ultima è indispensabile per divenire un contenitore di nuova linfa vitale, innescata dalla Shakti divina del Guru. Shakti è l'energia cosmica, il potere della natura e della vita nelle sue manifestazioni, ma è anche Maya, il grande velo della mente che offusca gli occhi dell'uomo.

Per affrontare queste carenze il Maestro usa un ottimo ingrediente, che è l'Amore di cui è l'esempio vivente e di cui profuma il suo cammino.

Le persone che sono legate all'ego, e alle sue forme di espressioni esteriori, cadono spesso nell'errore di voler ricevere qualcosa in cambio. Questo concetto non esiste nel rapporto tra Maestro e discepolo, e non dovrebbe esistere neanche altrove.



- Il compito di chi segue il Maestro: Fede e Devozione -

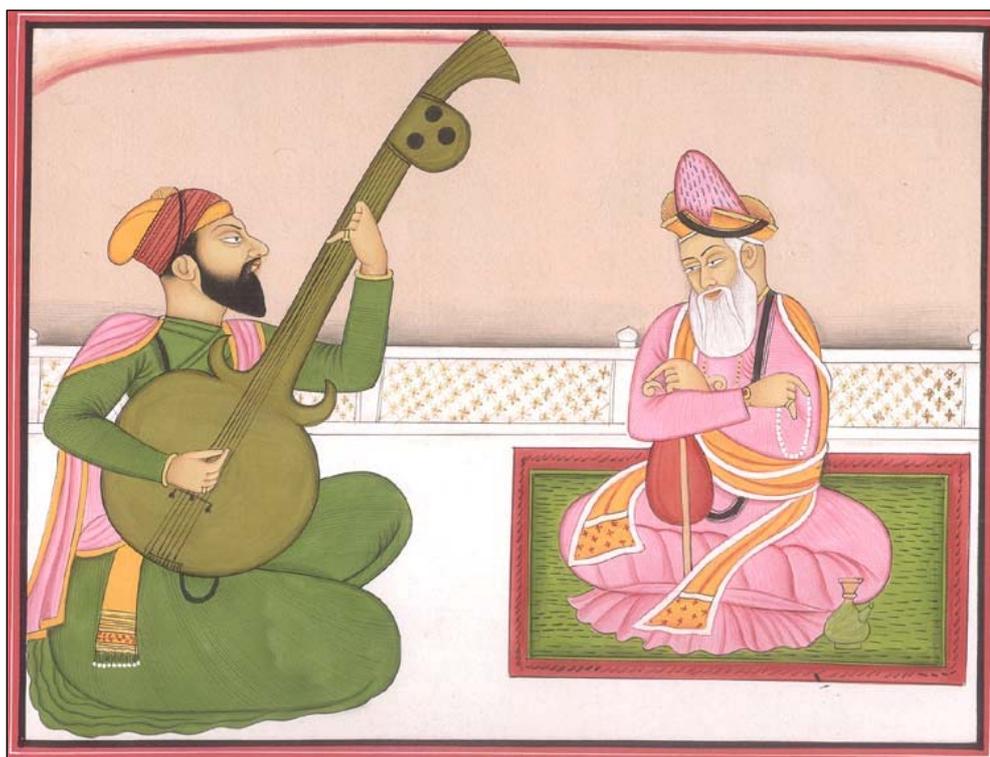
Quando il Maestro trasmette i suoi insegnamenti, dona un seme spirituale di sé, che si in-
staura nel cuore del discepolo. Questo seme va coltivato con un costante e regolare impegno
attraverso la Fede, che diventa un modo di vivere. Se non la avessimo per la nostra esistenza,
non potremo vivere neppure un momento, quindi essa denota l'esistenza. Tramite la Fede si
superano le incertezze e gli ostacoli che si incontrano nel proprio cammino.

La sua unione con le qualità del Maestro permettono di aprire un flusso simile ad un
processo alchemico, dove si sviluppano anche le sfere del silenzio, dell'ascolto,
dell'accettare gli insegnamenti, della felicità, e del semplice modo di vedere tutto me-
raviglioso da parte del discepolo.

Si riesce a poco a poco a sviluppare le qualità del Maestro, come la compassione illimitata, e
la saggezza che fa cadere i veli dell'ignoranza, e rivela la nostra vera natura fondamentale.
In questo rapporto il discepolo fa nascere un sentimento di Devozione rivolto verso il
Maestro, e il mondo esterno. Per esempio lo si può sentire nel recitare un Mantra (necessario
per scoprirne il segreto), quindi nella parola, e in tante altre azioni.

Questa pratica consapevole è molto difficile da accettare, soprattutto per gli occidentali. Essi
la identificano come una minaccia alla propria esistenza, e alla capacità critica.

In questo modo
scelgono di seguire
la percezione
opposta, ovvero
l'imposizione che
porta al desiderio
di tenere tutto
sotto controllo con
il proprio dominio.
Al contrario nella
Devozione si ha il
desiderio di
chiedere pregando
ad esempio, senza
imporsi e
guardando il bene
nel male.



È una continua di donazione di sé, dove la propria volontà cede il posto a quella suprema.
È un processo dolce, ma che rispecchia il vero sacrificio fatto di amore (Khyathi), anche
tramite la sofferenza.

La parola Bhakti (Devozione) deriva da Bhaj (puro). Essa indica l'amore nella sua totalità
senza macchia e altruistico, orientato verso Dio.

La follia

La Follia decise di invitare i suoi amici a prendere un caffè da lei.

Dopo il caffè, la Follia propose: “Giochiamo a nascondino?”.

“Nascondino? Che cos'è?” – domandò la Curiosità.

“Nascondino è un gioco. Io conto fino a cento e voi vi nascondete. Quando avrò terminato di contare, cercherò e il primo che troverò sarà il prossimo a contare”.

Accettarono tutti, ad eccezione della Paura e della Pigrizia.

“Uno, due, tre...” – la Follia cominciò a contare.

La Fretta si nascose per prima, dove le capitò.

La Timidezza, timida come sempre, si nascose dietro un gruppo d'alberi.

La Gioia corse in mezzo al giardino.

La Tristezza cominciò a piangere, perché non trovava un angolo adatto per nascondersi.

L'Invidia si unì al Trionfo e si nascose accanto a lui dietro a un sasso.

La Follia continuava a contare mentre i suoi amici si nascondevano.

La Disperazione era sconsolata perché si era accorta che la Follia era già arrivata a novantanove.

“CENTO!” – gridò la Follia – “Ora comincerò a cercare!”

La prima ad essere trovata fu la Curiosità, poiché non aveva potuto impedirsi di uscire

per vedere chi sarebbe stato il primo ad essere scoperto.

Guardando da una parte, la Follia vide il Dubbio sopra un recinto, indeciso su dove avrebbe dovuto nascondersi.

E così di seguito scoprì la Gioia, la Tristezza, la Timidezza.

Quando tutti erano riuniti, la Curiosità domandò: “Dov'è l'Amore?”.

Nessuno l'aveva visto.

La Follia continuò a cercarlo.

Cercò in cima ad una montagna, nei fiumi, sotto le rocce. Ma non trovò l'Amore.

Durante la sua ricerca, la Follia vide un roseto, prese un pezzo di legno e cominciò a cercare tra i rami... e ad un tratto sentì un grido.

Era l'Amore, che gridava perché una spina gli aveva ferito gli occhi.

La Follia non sapeva che cosa fare. Si scusò, implorò l'Amore di concederle il suo perdono e arrivò fino a promettergli di seguirlo per sempre.

L'Amore accettò le scuse.

Ecco perché l'Amore è cieco e la Follia lo accompagna sempre.



Le meravigliose proprietà del Triphala: il preparato ayurvedico per la purificazione interna

Di **Dott. Michael Tierra L.Ac., O.M.D.**

Le più efficaci cure a base di erbe nell'industria dei medicinali naturali sono quelle che stimolano i movimenti dell'intestino. La ragione è estremamente semplice, in quanto i problemi più diffusi nella maggior parte delle persone sono la costipazione e l'irregolarità intestinale. Considerate quindi quanto possa essere straordinariamente efficace un elemento che non si limita solo a regolare l'attività intestinale, ma allo stesso tempo agisce nel modo seguente:

- migliora la digestione
- riduce il colesterolo
- migliora la circolazione (potenziando la funzione adrenergica)
- contiene il 31% di acido linoleico
- esercita un notevole effetto cardio-protettivo
- riduce la pressione sanguigna
- migliora il funzionamento del fegato
- possiede proprietà antinfiammatorie e antivirali
- ha funzioni espettoranti e ipotensive

Dà forse l'impressione di essere una panacea? Bene, praticamente lo è per davvero.

Il Triphala, come comunemente viene chiamato, è il più popolare preparato ayurvedico a base di erbe nella scienza ayurvedica dell'India, grazie al suo effetto lassativo che allo stesso tempo concorre a preservare il vigore fisico. La costituzione degli induisti, essenzialmente vegetariani, non è infatti in grado di tollerare lassativi troppo energici, che sono controindicati per i vegetariani in genere. Grazie al suo alto valore nutrizionale, il Triphala non ha eguali nella sua capacità di depurare e disintossicare in profondità senza impoverire le riserve energetiche dell'organismo. Questa caratteristica lo rende una tra le più pregiate preparazioni a base di erbe esistenti al mondo.

In che modo il Triphala è diverso rispetto agli altri preparati ad effetto lassativo? Esistono due principali categorie di lassativi naturali: La prima è quella dei cosiddetti purgativi, e com-

prende piante erbacee come senna (*Cassia angustifolia*), rabarbaro (*Rheum officinalis*), leptandra, coronopo (o erba stella, *Plantago coronopus*) e cascara (sagrada o *Rhamnus purshiana*). Esse spesso contengono elementi con caratteristiche amare sotto forma di antrochioni, che operano stimolando l'azione peristaltica delle pareti intestinali, sia in modo diretto che promuovendo la secrezione della bile attraverso l'azione su fegato e cistifellea.

La seconda categoria di lassativi raggruppa le sostanze che hanno azione lubrificante, e comprende piante erbacee ad azione emolliente come psyllium e i semi di lino (*Linum usitatissimum*). Esse hanno maggiori proprietà nutritive e solitamente non esercitano alcun significativo effetto diretto su fegato e cistifellea ma lavorano piuttosto come una spugna, dilatandosi e assorbendo i liquidi, comportandosi come una ramazza che effettua la pulizia dell'intestino.

Il Triphala combina l'azione nutritiva e quella depurativa a livello di sangue e fegato. Possiede anche una leggera funzione lassativa emolliente e lubrificante. Possiede una certa quantità di antrochioni che concorrono a stimolare la secrezione della bile e la peristalsi. L'aspetto nutritivo è essenzialmente dovuto all'elevato contenuto di vitamina C, alla presenza di sostanze linoleiche e altre importanti sostanze nutritive che lo rendono un ottimo tonico.

Le persone che necessitano di sostanze purgative sono coloro la cui irregolarità intestinale è causata da una congestione di fegato e cistifellea, solitamente accompagnata da una certa quantità di tossine all'interno del sangue. Coloro che necessitano di lassativi emollienti presentano invece una secchezza a livello intestinale causata da una varietà di fattori metabolici, che vanno dalle carenze a livello nutrizionale sino a una condizione di eccessivo metabolismo. Il Triphala si dimostrerà utile per tutti i

tipi di costipazione, a eccezione di quelli causati da una carenza di energia vitale o *chi*. Ma anche in questo genere di individui, non provocherà un ulteriore svuotamento e potrà esercitare un'azione benefica nel caso venga combinato con altri tonici a base di erbe aventi effetto sul *chi* o in grado di esercitare un'azione *yang* o riscaldante sul sangue, per esempio somministrando ginseng (*Panax ginseng*) per tonificare il *chi*, tang kuei per fortificare il sangue e preparati a base di aconito (*Aconitum napellus*) per rinforzare le peculiarità *yang*.

Il successo di una cura per mezzo delle erbe è legato soprattutto a questioni di strategia. Vi sono approcci che tendono a stimolare la tonificazione, altri che prediligono l'eliminazione. Il problema del dare troppa importanza alla tonificazione è che può portare a un accumulo di stagnazione e congestione in condizioni di eccesso. Enfatizzare l'eliminazione attraverso un uso esagerato di purgativi in un individuo che presenta in partenza carenze può del resto impoverire ulteriormente le scorte di minerali e di vitamina B dell'organismo, così come può sbilanciare l'equilibrio dei microrganismi che popolano l'intestino. Ne consegue uno stato di debilitazione con una certa tendenza verso stati di affaticamento cronico ed anemia. Dal momento che il corpo è sempre simultaneamente impegnato nei processi di mantenimento e assimilazione dell'energia, attraverso un'equilibrata nutrizione così come eliminando le scorie, il Triphala è senza eguali per la sua capacità di sostenere entrambi i processi vitali in maniera simultanea.

A causa del suo elevato contenuto nutritivo, i terapeuti ayurvedici generalmente non considerano il Triphala un semplice lassativo. Alcune ricerche scientifiche, supportate dall'esperienza pratica delle persone che ne hanno fatto uso per anni, hanno dimostrato che il Triphala svolge un'efficace azione di purificazione sul sangue, stimola la secrezione di bile mentre disintossica il fegato, favorisce la digestione e l'assimilazione, e riduce in modo significativo il colesterolo e i grassi corporei. Di conseguenza, viene oggi considerato una sorta di panacea universale ed è divenuto il preparato erbaceo più comunemente prescritto.

Un famoso detto popolare indiano recita: "Non dispiacerti se non hai una madre sino a quando possiedi del Triphala". L'origine di questa sentenza è che la popolazione indiana ritiene che il Triphala sia in grado di proteggere gli organi interni del corpo così come una madre si prende cura dei figli. Ciascuno dei tre frutti di cui il Triphala è composto si prende cura del corpo promuovendo dolcemente la pulizia interna da tutte le condizioni di stagnazione ed eccesso e migliorando allo stesso tempo i processi di digestione e assimilazione.

Noi erboristi riteniamo che la longevità e il naturale potere delle erbe, e il Triphala tra queste, una volta ingerite, vengono assorbite dal corpo e distribuite o immagazzinate come riserva. Questa convinzione è valida anche per erbe come il ginseng selvatico (*Panax ginseng*), di cui alcuni campioni "messi alla prova" da decenni di stress climatici, hanno rivelato le più alte concentrazioni di ginsenosidi. L'albero di ginkgo (*Ginkgo biloba*) è un altro di queste piante dalla lunga esistenza, la cui evoluzione si è protratta nell'arco dei millenni a partire dall'era dei dinosauri.

I tre frutti che compongono il Triphala (harada, amla e bihara) corrispondono ciascuno ad uno dei tre "umori" o *Tridosha* della medicina ayurvedica indiana. Secondo la scienza ayurvedica, il corpo è formato da tre *Dosha* o umori. *Vata* viene talvolta tradotto come "vento" o "aria", e corrisponde alla mente e al sistema nervoso. La sua natura è secca, fredda, leggera e capace di rendere attivo. Il secondo *Dosha* è *Pitta*, che è anche tradotto come "fuoco" o "bile". È responsabile di tutte le trasformazioni metaboliche, comprese l'assimilazione e la digestione del cibo, così come l'assimilazione dei concetti, la chiarezza del pensiero e la comprensione. La natura di *Pitta* è principalmente calda, umida e leggera. *Kapha* è l'umore talvolta tradotto come "acqua" o "muco", ed è responsabile di tutte le funzioni anaboliche o di costruzione, come per esempio lo sviluppo dei muscoli e dei tessuti ossei. La sua natura è fredda, umida e pesante.

L'harada (*Terminalia chebula*), possedendo un sapore amaro, è associato all'umore *Vata* così

come agli elementi aria e spazio (etere). Cura i disequilibri e le infermità dell'umore *Vata*. L'harada possiede proprietà lassative, astringenti, lubrificanti, antiparassitarie, alterative, antispasmodiche e nervine. Viene inoltre utilizzato nel trattamento di stati di costipazione acuta e cronica, irrequietezza, ansia e sensazione di pesantezza fisica.

Tra i tibetani, l'harada è addirittura oggetto di venerazione per i suoi attributi purificatori, ed è il piccolo frutto che viene rappresentato nelle mani del Buddha guaritore nelle pitture sacre e nei *tanka*. Dei tre frutti che compongono il Triphala, l'harada è quello che possiede le più spiccate caratteristiche lassative a causa della presenza di antrochinoni simili a quelli che si possono trovare nel rabarbaro e nella cascara.

L'amlā (*Emblica officinalis*) ha un sapore aspro e corrisponde all'umore *Pitta* e all'elemento fuoco secondo la medicina ayurvedica. È un tonico rinfrescante, astringente, moderatamente lassativo, alterativo e antipiretico. Viene utilizzato nel trattamento di disequilibri a livello metabolico tra i quali ulcere, stati infiammatori a livello di stomaco e intestino, costipazione, diarrea, stati congestivi del fegato, eruzioni, infiammazioni e sensazioni di bruciore in qualsiasi parte del corpo. In numerosi studi, è stato dimostrato che l'amlā possiede lievi proprietà antibatteriche e pronunciata attività espettorante, antivirale e cardiotonica.

L'amlā possiede la più alta concentrazione di vitamina C presente in natura: possiede circa 20 volte il contenuto di vitamina C di una comune arancia. L'amlā rivela inoltre una stabilità al calore senza eguali: anche quando viene soggetta a un riscaldamento prolungato ad alte temperature, come per esempio nella composizione della formula ayurvedica del *Chyavanprash*, l'amlā conserva praticamente inalterato il suo contenuto vitaminico, che rimane quello che possedeva nel momento in cui veniva colta dall'albero. Lo stesso discorso vale quando l'amlā viene sottoposta a essiccamento, e può essere così conservata per più di un anno senza perdere le caratteristiche originarie. Questa stabilità al tempo e al calore della vitamina C nell'amlā è dovuta alla presenza di alcuni tan-

nini che si legano ad essa inibendo la sua dissipazione.

Il bihara (*Terminalia bellerica*) ha proprietà astringenti, toniche, digestive ed antispasmodiche. Il suo gusto primario è astringente, quello secondario è dolce, amaro e pungente. Il suo obiettivo sono i disequilibri associati a *Kapha* o all'umore mucoso, corrispondenti agli elementi terra e acqua nella medicina ayurvedica. Nello specifico, il bihara purifica e bilancia gli eccessi di muco, cura l'asma, le affezioni bronchiali, le allergie e il singhiozzo.

Ama è un termine che connota un qualcosa associato, in ayurveda, ad affezioni croniche ed agli indizi di invecchiamento. Può essere descritto come uno sgradevole accumulo di materia che occlude i canali circolatori. Sotto alcuni aspetti coincide con l'accumulazione di un eccesso di colesterolo e lipidi nel sangue descritta dalla medicina occidentale. Entrambe queste condizioni sembrano essere responsabili di una notevole varietà di disturbi circolatori, che spaziano dalla senilità ai reumatismi, dal cancro ai problemi cardiaci. È interessante notare che nella medicina cinese tradizionale si parla di una condizione patologica associata al cuore chiamata "muco invisibile", la cui descrizione è simile a quella dell'eccesso di colesterolo e dell'*ama* in ayurveda.

Una delle più comuni reazioni del corpo nelle situazioni di stress è quella di aumentare la produzione di corticosteroidi. L'accumulazione di questi ormoni dello stress può anche contribuire alla formazione del colesterolo. L'affaticamento interiore e la risultante accumulazione di colesterolo possono essere causati da un abuso di sostanze eccitanti, da cibo troppo speziato o piccante come aglio o peperoncino, da un eccessivo esercizio aerobico e dalla repressione delle proprie emozioni. È interessante notare come un eccesso di alcune sostanze e attività che hanno il potere di abbassare il colesterolo, se non utilizzate in maniera olistica e bilanciata possono agire come stimolanti e aggiungere ulteriore stress che determinerà un ulteriore accumulo di colesterolo. Il Triphala è una delle due formulazioni ayurvedi-

che indicate in maniera specifica per eliminare l'*ama* e il colesterolo dall'organismo.

Il Triphala possiede una formula energetica assolutamente equilibrata, non prevalgono in esse le qualità "calde" né quelle "fredde". Se assunto con regolarità per un periodo prolungato, lentamente provocherà l'eliminazione e la purificazione dell'*ama* da tutti i tessuti del corpo. Studi scientifici condotti sui tre frutti hanno confermato molti dei benefici che secondo la tradizione gli sono sempre stati attribuiti. Tra questi, l'abbassamento del colesterolo, la riduzione della pressione sanguigna, la stimolazione del flusso circolatorio, il miglioramento del processo digestivo e la regolamentazione del processo di eliminazione delle scorie senza causare alcuna dipendenza da lassativi.

Uno studio condotto in India da C.P. Thakur ha dimostrato l'enorme valore ed efficacia dell'*amla* in caso di colesterolo aortico ed epatico nei conigli. In un altro studio, estratti del frutto dell'*amla* si sono rivelati in grado di provocare una riduzione degli acidi grassi liberi e un aumento del glicogeno cardiaco. Ciò aiuta a prevenire attacchi cardiaci, fornendo in maniera significativa protezione e nutrimento per il muscolo cardiaco.

Studi condotti sul frutto di *bihara* hanno rivelato che esso contiene più del 35% di olio e del 40% di proteine. L'olio è usato per la fabbricazione del sapone e, dalle classi più povere, come sostituto dell'olio di cottura per il *ghee*. L'olio ha un aroma delicato ed è per il 35% palmitico, per il 24% oleico e per il 31% linoleico. L'olio linoleico è un acido grasso essenziale importante per l'aumento del colesterolo di tipo HDL, associato a un buono stato di salute, e per la riduzione del colesterolo di tipo LDL, considerato un indicatore di un rischio superiore alla media di uno sviluppo di disfunzioni cardiache.

Uno dei numerosi studi condotti sull'*harada* ha dimostrato le sue proprietà anti-Vata e antispasmodiche attraverso la riduzione della pressione sanguigna così come nel caso di spasmi intestinali. Ciò conferma il suo tradizionale utilizzo in

caso di problemi cardiaci, colon spastico e altri disordini intestinali.

Combinando le qualità di tutte e tre le erbe, il Triphala può essere utilizzato in modi molto più vari e vasti come preparato erboristico terapeutico. Prima di considerare le indicazioni patologiche relative ai casi in cui il Triphala può essere considerato appropriato, è bene non ignorare l'importanza di assumerlo con una cadenza regolare una volta al giorno o anche una o due volte alla settimana per il semplice mantenimento della salute fisica. Il Triphala, possedendo notevoli proprietà nutrizionali, aiuterà infatti a prevenire le malattie.

Ricordo un incontro con un maestro yoga che stava avvicinandosi ai novant'anni e si trovava per qualche mese a Santa Cruz. Essendo sano sia a livello fisico che mentale, faceva delle lunghe passeggiate a passo spedito. Oltre alla pratica e alla meditazione, ha dichiarato che il motivo della sua sorprendente forma fisica e della sua ottima salute era dovuto al fatto che la sua dieta consistesse principalmente di *Kicharee* (fagioli verdi, riso, *ghee* e spezie come *cumino*, *coriandolo*, *curcuma* e sale) e in una dose giornaliera di Triphala come principale tonico a base di erbe.

Ho assistito a numerosi casi di individui con tendenze costipative croniche che sono stati in grado di regolare il proprio intestino grazie all'uso di Triphala. Un paziente con un problema di irregolarità intestinale era sofferente di *piorrea*; dopo aver assunto Triphala due volte al giorno per tre mesi, era completamente guarito. Un altro paziente che era sovrappeso di almeno una ventina di chili cominciò ad assumere Triphala e perse una decina di chili in un mese senza praticamente modificare la propria dieta abituale. La ragione di ciò è che un elevato stato di obesità è solitamente accompagnato da congestione degli organi interni deputati all'eliminazione delle scorie, compresi il fegato e l'intestino. Di conseguenza, il processo digestivo è compromesso a causa del cibo malamente assimilato che contribuisce alla congestione degli organi. In simili condizioni, il Triphala può essere molto efficace nel rimuovere

la stagnazione presente sia nel fegato che nell'intestino.

Indifferentemente dall'utilizzo di qualsiasi altro tipo di erbe, il Triphala può essere prescritto singolarmente o come coadiuvante in caso di sintomi di infiammazione, riscaldamento, infezione, obesità e altri condizioni di eccesso. A causa della sua azione combinata tonica ed eliminativa, generalmente può essere somministrato senza problemi anche in caso di problemi legati a carenze, come anemia, affaticamento, candida, insufficienze digestive ed assimilatorie. A differenza di altre erbe aventi funzioni eliminative e purificatorie, il Triphala può essere assunto senza problemi in caso di sintomi di tisi, che solitamente accompagna patologie come tubercolosi, polmonite e AIDS.

Vi sono due modi di assunzione del Triphala: sotto forma di polvere o in tavolette. Tradizionalmente il Triphala viene somministrato sotto forma di churna o polvere. È possibile stemperare due o tre grammi di polvere in acqua calda e consumare questa miscela ogni sera, o dividerla in tre parti da consumarsi durante la giornata. Dal momento che secondo la maggior parte delle persone non possiede un aroma del tutto gradevole, può essere in alcuni casi più comodo somministrare il Triphala in tavolette o in capsule. Generalmente, in questo caso, la dose è di due tavolette da una a tre volte al giorno, oppure di 4-6 tavolette una volta al giorno. Per quanto concerne i bambini, sono sufficienti una o due tavolette alla sera.

Dosi più elevati hanno una maggiore efficacia lassativa, mentre dosi più basse tendono gradualmente ad esercitare un'azione depurativa sul sangue. Un dosaggio ancora più leggero consiste nell'assumere una o due tavolette tre volte al giorno. Si può aumentare o decrescere il dosaggio regolandolo sulla base dell'azione esercitata sull'intestino. Dal momento che non vi sono controindicazioni all'utilizzo del Triphala, il dosaggio può superare senza problemi la quantità suggerita originariamente, se necessario.

Il Triphala viene anche largamente impiegato in caso di problemi all'apparato visivo, compreso il trattamento delle congiuntiviti, la miopia pro-

gressiva, le prime fasi del glaucoma e della cataratta. In tali condizioni, il Triphala viene assunto giornalmente sia internamente come descritto sopra, che esternamente come abluzione per gli occhi. Si mette in infusione un cucchiaino da cucina di polvere o sei tavolette in un bicchiere d'acqua e si lascia riposare durante la notte. Al mattino, si filtra l'infuso attraverso un pezzo di stoffa pulito. L'infuso così ottenuto viene cosparso sugli occhi o utilizzato come collirio. Ciò che rimane può essere bevuto in una o due dosi, al mattino e alla sera. Assunto in questo modo per un periodo di almeno tre mesi, il Triphala si rivela un ottimo tonico naturale per gli occhi.

Come già accennato, possono verificarsi reazioni differenti allo stesso dosaggio di Triphala. In alcuni soggetti esso può causare dissenteria mentre in altri potrebbe avere effetti limitati o anche nulli. Di conseguenza, possono occorrere due o tre giorni per riuscire a regolare il dosaggio secondo le esigenze individuali. Dopo che sono state rimosse le tendenze costipative, solitamente nell'arco di 15 giorni di applicazioni giornaliere, non dovrebbero più verificarsi episodi di dissenteria.

Ho prescritto il Triphala con regolarità durante la mia pratica clinica per almeno dieci anni. So che altri terapisti ayurvedici sia negli Stati Uniti che in India prescrivono anch'essi Triphala alla maggior parte dei loro pazienti, raccomandandosi che venga assunto almeno una volta al giorno, alla sera. Per secoli, il Triphala è stato riconosciuto ed utilizzato come presidio sanitario domestico, proprio come si fa in occidente con le vitamine. Abitudinariamente, il Triphala viene assunto su basi settimanali da parte di tutti i membri della famiglia allo scopo di prevenire le malattie e mantenere il buono stato di salute.

In India, il Triphala è considerato il migliore e più versatile preparato a base di erbe. Grazie alla presenza di un frutto ricco di vitamina C come l'amlā, possiede proprietà nutritive, toniche ed eliminative senza pari. Sia i pazienti che i terapeuti di tutte le discipline dovrebbero fare in modo di poter sfruttare i benefici derivanti dalle sue straordinarie virtù terapeutiche.

Introduzione al Panchakarma

L'Ayurveda evidenzia le terapie preventive e curative assieme ai vari metodi di purificazione e ringiovanimento. L'Ayurveda è qualcosa di più di un semplice sistema curativo; è una scienza e un'arte del buon vivere che aiuta a mantenere il benessere nel tempo. Può guidare gli individui verso le scelte appropriate per quanto concerne dieta, stile di vita e esercizi fisici per ristabilire l'equilibrio fisico, mentale e di coscienza, prevenendo la malattia e mantenendo il proprio corpo in forma.

Secondo l'Ayurveda, ogni essere umano è un fenomeno unico si consapevolezza cosmica, manifestandosi attraverso la combinazione dei cinque elementi di base – etere, aria, fuoco, acqua e terra. *Vata* – una combinazione di etere e aria, *Pitta* – una combinazione di fuoco e acqua, e *Kapha* – una combinazione di acqua e terra, costituiscono i *Dosha*. Questi sono i tre umori o le tre organizzazioni alla base della costituzione del corpo, e sono anche derivanti dalla consapevolezza del sé. Ogni costituzione individuale o temperamento psicosomatico è determinato dalle proporzioni relative di questi tre *Dosha* al momento del concepimento. Nel momento della formazione dell'embrione viene quindi determinata la costituzione. Secondo l'Ayurveda, esistono sette costituzioni di base costituite da uno o più *Dosha*. Esse sono:

Vata; Pitta; Kapha; Vata-Pitta; Pitta-Kapha; Kapha-Vata; Vata-Pitta-Kapha (raro).

Ogni costituzione individuale possiede un proprio equilibrio di Vata, Pitta e Kapha, secondo la propria natura. Questo equilibrio costituisce il proprio bilanciamento naturale. Quando questo subisce delle interferenze e viene sbilanciato si generano delle alterazioni. La salute è ordine, equilibrio; la malattia è disordine, alterazione. All'interno dell'organismo c'è una costante interazione tra ordine e disordine, ed è necessario capire la natura e la struttura del disordine per riuscire a trovare il modo di ristabilire l'ordine. Secondo l'Ayurveda, l'ordine risiede all'interno del disordine.

L'equilibrio coincide con lo stato di salute. Tale stato sussiste quando il fuoco digestivo (*Agni*) è in condizioni bilanciate; gli umori corporei (Vata, Pitta e Kapha) sono in equilibrio, i tre prodotti di rifiuto (urina, feci e sudore) vengono prodotti ed eliminati regolarmente, i sette tessuti corporei

(*Rasa, Rakta, Mamsa, Meda, Asthi, Majja e Shukra/Artava*) adempiono alle proprie funzioni in modo normale, e la mente, i sensi e la coscienza lavorano congiuntamente in modo armonioso. Quando l'equilibrio di questi sistemi viene disturbato, subentra il processo di malattia (disordine).

L'ambiente interno è governato da Vata, Pitta e Kapha, che reagiscono costantemente agli stimoli dell'esterno. Una dieta scorretta, cattive abitudini e stili di vita, combinazioni alimentari incompatibili (per esempio latte con pesce, yogurt e carne, o miele cotto ecc.), cambiamenti di stagione, emotività repressa e stress possono agire singolarmente o congiuntamente per alterare l'equilibrio di Vata, Pitta e Kapha. A seconda della natura della causa, i *Dosha* vengono sottoposti ad alterazione o mutamento che colpisce agni (il fuoco gastrico) e determina la produzione di *ama* (tossine).

Queste *ama* penetra nel flusso sanguigno e si diffondono così nel corpo, occludendo i canali.

La ritenzione di tossine nel sangue determina intossicazione. Questo accumulo di tossicità, una volta instaurato, lentamente intaccherà *prana* (energia vitale), *ojas* (immunità) e *tejas* (energia metabolica cellulare), determinando l'insorgenza della malattia. Ogni cosiddetta malattia è quindi una crisi dovuta a tossicità determinata da *ama*. *Ama* è la causa interna da cui hanno origine tutte le malattie, ed è dovuta all'alterazione dei *Dosha*.

È questa la chiave della prevenzione della malattia: aiutare il corpo ad eliminare le tossine. Per arrestare la produzione di *ama*, l'Ayurveda consiglia di sottoporsi a una dieta adeguata, a un giusto regime di vita, esercizio fisico e purificazione mediante pratiche come il *Panchakarma*. Il *Panchakarma* a sua volta è costituito da una serie di terapie di purificazione chiamate *Shodana*, che si distinguono da altri trattamenti più blandi chiamati *Shamana*.

Purvakarma: misure pre-purificatorie

Prima che abbia inizio il processo di purificazione vero e proprio, è necessario preparare il corpo al fine di rendere più efficace lo smaltimento delle tossine. A tale scopo si praticano *snehana* e *svedana*. La prima consiste nel massaggio con olio, che viene applicato su tutto il corpo secondo una particolare tecnica che stimola il movimento delle

tossine nel tratto gastro-intestinale. Il massaggio con olio rende morbidi ed elastici i tessuti, concorrendo a rimuovere lo stress e a tonificare il sistema nervoso. Lo swedana è una pratica che favorisce la traspirazione e deve essere praticata dopo lo snehana. Un preparato a base di erbe può essere assunto in questa fase per favorire il rilascio delle tossine. Lo swedana favorisce il movimento delle tossine nel tratto gastro-intestinale e la loro eliminazione. Dopo snehana e swedana i dosha sono "maturi". A questo punto viene praticato un Panchakarma la cui modalità varia a seconda della costituzione individuale (*prakruti*) e allo stato di disequilibrio (*vikruti*).

I cinque *Shodana* o metodi di purificazione

I cinque metodi di purificazione praticati durante il Panchakarma sono: *Vamana* (emesi o vomito terapeutico); *Virechan* (purga); *Basti* (enteroclistema); *Nasya* (eliminazione delle tossine per via nasale); *Rakta moksha* (purificazione del sangue).

Vamana (emesi o vomito terapeutico)

Quando si origina congestione nei polmoni con ripetuti attacchi di bronchite, raffreddore, tosse o asma, il trattamento ayurvedico appropriato è il vomito terapeutico, *vamana*, che permette di eliminare il Kapha responsabile dell'eccesso di muco. Spesso questa pratica causa anche la liberazione delle emozioni represses che vengono trattenute nei polmoni e nello stomaco assieme al Dosha in eccesso. Quando il muco viene espulso, il soggetto proverà un'immediata sensazione di sollievo. È probabile che congestione, asma e senso di soffocamento scompaiano e le cavità si liberino delle occlusioni. Il vomito terapeutico è anche indicato in caso di asma cronica, diabete, raffreddore cronico congestione linfatica, indigestione cronica ed edema.

Dopo aver praticato il *vamana* è bene riposare, stare a digiuno e cercare di non reprimere gli stimoli naturali (minzione, defecazione, eliminazione di gas, tosse e starnuti). Se il *vamana* viene condotto nel modo appropriato, il soggetto dovrebbe provare sensazione di rilassamento a livello dei polmoni, riuscirà a respirare liberamente, proverà leggerezza nel petto, chiarezza nel pensiero, buon appetito, mentre i sintomi congestivi scompariranno.

Virechan (pratica purgativa)

In caso di eccesso di bile, Pitta, la secrezione viene accumulata a livello di cistifellea, fegato e intestino tenue, causando irritazione e infiammazione cutanea, acne, attacchi cronici di febbre, vomito biliare, nausea e itterizia. In queste condizioni l'Ayurveda raccomanda un lassativo a scopo terapeutico.

La purga aiuta a eliminare l'eccesso di Pitta che causa l'eccesso di secrezione biliare. Dopo la pratica del *virechan*, il soggetto dovrebbe astenersi dall'ingerire cibo suscettibile di alterare il Dosha predominante o causare comunque uno squilibrio nei Tridosha.

Basti (enteroclistema)

Vata è predominante a livello del colon. La pratica ayurvedica del *basti* o clistere consiste nell'introduzione nel canale rettale di preparati a base di erbe e olio di sesamo veicolati da un liquido. *basti* è il rimedio più efficace per bilanciare Vata: libera dalla costipazione e dal gonfiore ed è efficace in caso di febbre, raffreddore, disfunzioni sessuali, calcoli renali, problemi cardiaci, mal di schiena, sciatica e altri problemi alle articolazioni. Molti altri disturbi Vata come artriti, reumatismi, gotta, crampi ed emicranie possono essere trattati con il *basti*,

Vata è il principale fattore eziologico nella manifestazione delle patogenesi. Se riusciamo a controllarlo attraverso il ricorso al *basti*, risaliamo alla radice della maggior parte delle cause di infermità. Vata è il principio alla base dei processi di eliminazione e ritenzione di feci, urina, bile e altre secrezioni. È predominante nell'intestino crasso, ma anche nel tessuto osseo (*ashti dhatu*), per cui anche su esso avrà effetto il *basti*. La membrana mucosa del colon è in connessione con il rivestimento osseo esterno (peristio) che ne garantisce il nutrimento. Di conseguenza, ogni sostanza somministrata per via rettale penetra in profondità nei tessuti e nelle ossa correggendo il disequilibrio causato da Vata.

Nasya (eliminazione delle tossine per via nasale)

Il naso è la porta del cervello e della consapevolezza. La somministrazione di medicinali per via nasale è detta *nasya*. Un eccesso di umori corporei accumulato a livello dei seni nasali, della gola e del capo deve essere eliminato per mezzo del canale più prossimo: il naso, appunto. Il Prana, la forza vitale, entra nel corpo sotto forma di energia nervosa attraverso il respiro e quindi mediante il naso. Il Prana

risiede nel cervello e mantiene attive le funzioni motorie e sensoriali, governa l'attività mentale, la memoria, la concentrazione e la vivacità intellettuale. Un'alterazione del Prana crea un malfunzionamento di tutte queste attività ed è causa di emicrania, convulsioni, perdita di memoria e ridotta percezione sensoriale. La somministrazione nasale, *nasya*, è indicata in caso di alterazione del Prana, congestione dei seni nasali, emicrania, convulsioni, e in alcuni casi anche per disfunzioni visive e uditive.

Anche la respirazione può essere migliorata massaggiando con il mignolo la cavità nasale dopo averlo immerso nel ghee. Le pareti interne del naso devono essere massaggiate lentamente, spingendosi il più possibile in profondità; è utile in questo caso tagliare bene le unghie per evitare di danneggiare le delicate membrane mucose. Il massaggio deve procedere con un movimento orario e poi antiorario. Questa pratica è utile anche per sbloccare i processi emotivi, e migliorare la percezione visiva.

Rakta Moksha (purificazione del sangue)

Le tossine presenti nel tratto gastrointestinale vengono assorbite nel sangue e immesse in circolo per tutto l'organismo. Questa condizione è detta intossicazione, ed è la causa principale di infezioni ricorrenti, ipertensione e alcuni tipi di problemi circolatori, e causa ripetuti disturbi a livello cutaneo come orticaria, eruzioni, herpes, eczemi, acne, scabbia, leucodermia, prurito cronico o formicolii. In tali condizioni è necessaria una purificazione a livello del sangue al fine di eliminare le tossine. *Rakta moshā* è indicato anche in caso di ingrossamento del fegato e della milza o di gotta.

Vi è un eccesso di Pitta causato dalla disintegrazione dei globuli rossi a livello del fegato (Pitta e sangue sono in relazione molto stretta). L'incremento di Pitta può estendersi al sangue causando l'intossicazione e molti altri disturbi. L'estrazione di una piccola quantità di sangue venoso allevia la tensione causata dall'azione di Pitta nel sangue. Il salasso stimola inoltre la milza a produrre sostanze antitossiche che concorrono a stimolare il sistema immunitario e a neutralizzare le tossine.

Alcune sostanze come gli zuccheri, il sale, lo yogurt, l'alcol, i cibi aspri e quelli fermentati risultano tossici per il sangue, per cui in caso di problemi a livello ematico dovrebbero essere evitati. Oltre al salasso, altri trattamenti di *rakta moksha*

consistono in pratiche di purificazione a base di erbe, gemmoterapia e cromo-acquaterapia.

Stile di vita e dieta: le chiavi del benessere

Nel corso di ogni fase del Panchakarma, l'Ayurveda raccomanda di seguire un appropriato regime di vita e alcune direttive in campo dietetico.

Durante il trattamento si consiglia un riposo abbondante e di evitare una dura attività fisica, di astenersi dalle pratiche sessuali, di coricarsi presto e di evitare di ascoltare musica ad alto volume o guardare la televisione, evitando qualsiasi esperienza che stimoli i sensi. È inoltre consigliato di vestirsi in modo da conservare il corpo caldo e di mantenersi al riparo da correnti d'aria, nonché di concentrarsi sui propri pensieri e sulle proprie sensazioni nel corso delle varie pratiche di purificazione.

È consigliata una dieta a base di kitchari e ghee, così come una riduzione al minimo indispensabile di bevande e cibi freddi, caffeina, zucchero di barbabietola, evitando l'uso di droghe o alcool, di prodotti caseari – tutte sostanze che non dovranno essere assunte neanche nei giorni seguenti alla conclusione del Panchakarma. I motivi di queste restrizioni risiedono nel fatto che nel corso dei processi di purificazione il fuoco digestivo (*agni*) non deve essere stimolato. Inoltre, dal momento che le tossine si accumulano nel tratto gastrointestinale, il potere digestivo risulta indebolito. Il kitchari fornisce un nutrimento adeguato, viene digerito con facilità, sostiene tutti i tessuti del corpo, è eccellente per la salute delle cellule e coadiuva nei processi di disintossicazione e purificazione. Il kitchari è una miscela di riso e lenticchie (*dal*), ed è alla base della corretta dieta secondo l'Ayurveda. Il riso basmati e le lenticchie sono dolci e rinfrescanti, e insieme creano un'eccellente combinazione proteica che ha l'effetto di bilanciare il Tridosha.

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica che produce risultati straordinari ma richiede una guida esperta da parte di un operatore molto ben preparato nel campo dell'ayurveda. Le pratiche del Panchakarma devono essere regolate sulla base delle singole costituzioni fisiche e psichiche, per cui il terapeuta deve procedere preventivamente in un'opera di osservazione del soggetto.



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'

PANCHANGA YOGA (2 lezioni la settimana)

90'

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

a incontro

PANCHANGA YOGA (1 lezione la settimana)

90'

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

a incontro

CONSULENZA AYURVEDICA Con il Maestro Joythimayananda

50'

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

NYM MEDITAZIONE

90'

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

a incontro

Proverbi dal Sud del mondo

Africa

- Anche a un elefante basta un sol giorno per morire. (Angola)
- Anche il gallo che ora canta viene da un uovo. (Burundi)
- Chi ha acqua in bocca non soffia sul fuoco. (Togo)



- Chi non conosce il sentiero è meglio che chieda. (Sudan)
- Chi sciupa del tempo deruba sé stesso. (Marocco)
- Ciò che si dice vicino al cadavere di un leone, non lo si dice quando il leone è ancora vivo. (Costa d'Avorio)
- Colui che ha visto il leone ruggire non corre allo stesso modo di chi lo ha soltanto sentito. (Costa d'Avorio)
- Dare il buongiorno a qualcuno non è ancora segno di amicizia. (Congo)
- Dove c'è un desiderio c'è una via. (Kenya)
- Fare domande non è segno di stupidità. (Kenya)
- In carestia, le patate non hanno buccia. (Congo)
- Hai un dente solo? Sorridi almeno con quello! (Madagascar)

- La scimmia che non vede il proprio sedere prende in giro le altre scimmie. (Etiopia)
- Nel bel mezzo del lago non si prende in giro il caimano. (Benin)
- Non c'è specchio migliore del proprio amico. (Capoverde)
- Non gettare il bastone prima di aver attraversato lo stagno. (Camerun)
- Non si deve chiedere al sale di essere dolce. (Camerun)
- Per legare mille pezzi di legno basta una sola scorza. (Etiopia)
- I saggi parlano parole semplici. (Kenya)
- L'amore si paga con l'amore. (Angola)
- L'intelligenza è ricchezza. (Kenya)
- Quando parli, parla a chi capisce. (Senegal)
- Anche la mucca nera fa il latte bianco. (Guinea)
- Un oggetto rubato non dà gioia al cuore. (Congo)
- Se vuoi arrivare primo, corri da solo. Se vuoi arrivare lontano, cammina insieme. (Kenya)
- La menzogna produce fiori ma non frutti. (Liberia)
- Non è la mano che dona, ma il cuore. (Tanzania)
- Una freccia, quando è lanciata, non torna indietro. (Uganda)
- Un anziano che muore è una biblioteca che brucia. (Egitto)



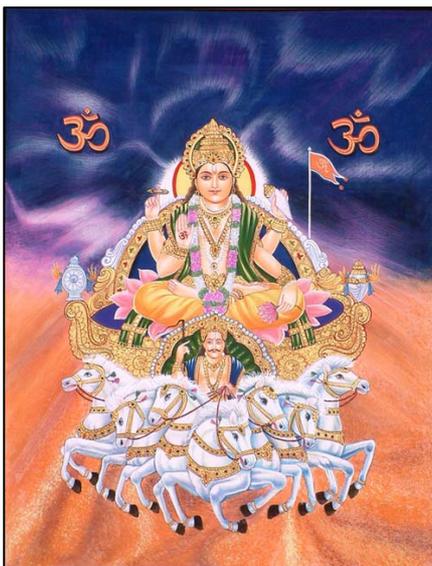
Asia

- Acido, dolce, amaro, pungente, tutti devono essere assaggiati. (Cina)
- Chi conosce gli altri è intelligente, ma chi conosce sé stesso è saggio. (Cina)
- Chi non ha un passato, non ha un futuro. (Palestina)

- Chi non sa comprendere uno sguardo, non potrà capire lunghe spiegazioni. (Arabia)
- Chi vuole fare qualcosa trova sempre il modo, chi non vuole fare nulla trova sempre una scusa. (Palestina)
- Ciò che appare bello, non è necessariamente buono. (Cina)
- Dio ci ha dato due orecchie ed una bocca per ascoltare il doppio di quanto diciamo. (Cina)
- È più facile proteggersi i piedi con i sandali che ricoprire di tappeti tutta la terra. (India)
- È viaggiando che si trova la saggezza. (Sri Lanka)
- Fai attenzione a ciò che è detto, non a colui che lo dice. (arabo)
- I corvi sono dappertutto ugualmente neri. (Cina)
- Il cielo parla per bocca dei folli, degli ebbri e dei bambini. (India)
- In una lite tutte e due le parti hanno torto. (Giappone)
- La persona che parte per un viaggio, non è la stessa persona che torna. (Cina)
- Le rane nel pozzo ignorano l'oceano. (Giappone)
- L'aceto regalato è più dolce del miele. (Afghanistan)
- L'uomo che rimuove una montagna comincia col trasportare le piccole pietre. (Cina)
- Per chi è affamato, il pane cuoce lentamente. (Afghanistan)
- Quando c'è una meta anche il deserto diventa strada (Tibet)
- Quando l'acqua sale, il pesce mangia la formica; quando l'acqua scende, la formica mangia il pesce. (Thailandia)
- Se incontri qualcuno senza un sorriso, regalagli uno dei tuoi. (Myanmar)
- Se tu prendi più di quello di cui hai necessità, stai rubando a qualcun altro. (India)
- Trattate i complimenti che vi fanno come profumi: odorateli ma non inghiottiteli. (arabo)
- Una piccola falla può affondare una grande imbarcazione. (Vietnam)



America Latina



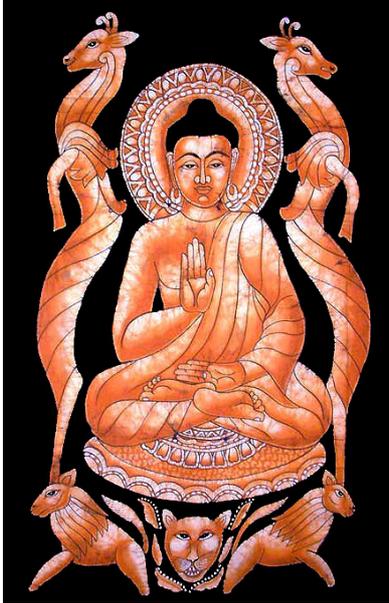
- Assicurati che la candela sia accesa, prima di spegnere il fiammifero. (Antille)
- Brutte strade brava gente, belle strade gente di tutti i tipi. (Messico)
- Dove vi sono alberi non vi sono costruttori. (Messico)
- Il sogno non ha testimoni. (Cuba)
- La necessità è madre di ogni invenzione. (Messico)
- Tutti siamo gente. (Panama)
- È breve il giorno per colui che vuole lavorare! (Perù)
- Non credere che, perchè l'indio è povero, la torta che ti offre sia di erbacce! (Colombia)
- Ogni ladro dice che tutti sono ladri. (Perù)
- Per una buona fame, non c'è pane cattivo. (Colombia)
- Promettere non è compiere. (Venezuela)
- Se non sai da dove vieni, non sai mai dove stai andando. (Guyana)

Oceania

- Che sia il mare a provare se la barca resiste. (Samoa)
- Il forestiero è forestiero solamente un giorno. (Hawaii)

MANTRA

di Umahar Joythimayananda



L'origine della parola *mantra* non ha un'unica traduzione, questo è dovuto alla divisione delle lingue in india. Ogni regione indiana adatta la parola alla propria lingua dando così diversi significati al termine *mantra*.

Un'altra causa è la combinazione delle lettere sanscrite che compongono la parola *mantra*.

Ad esempio:

Manas (mente) + *trayaty* (liberare o strumento) = *Mantra* (liberare la mente o strumento della mente).

Mana (mente) + *tra* (ripetizione) = *Mantra* (ripetizione della mente).

Man (mente) + *tri* (attraverso) = *Mantra* (attraversare la mente).

Manana (far penetrare ciò che si ascolta) + *traania* (stabilire ciò che è penetrato) = *Mantra*.

La mia preferita è *Maha* (grande) + *antra* (segreto) = *Mantra* (il grande segreto).

Ogni *mantra* può essere cantato in modi diversi, come *bhajan*, come *stotram*, o come *mantra* vero e proprio.

Con il *bhajan* si esprime la gioia; si canta con ritmo veloce, con partecipazione emotiva. Il *bhajan* crea buona armonia, ma non crea energia potenziale.

Lo *stotram* è un'espressione di saluto, di devozione, di abbandono a Dio. Cantando lo *stotram* c'è un'emozione, che poi trascende, fino a perdere sé. Può essere dedicato ad un Dio, ad un Guru (per esempio, *Guru brahma* è uno *stotram*).

Il *mantra* viene percepito solo a livello energetico, senza comprensione del significato delle parole; è energia potenziale. Il *mantra* è una combinazione di suoni; quando vengono riprodotti si creano nella mente frequenze, velocità e vibrazione. Queste vibrazioni sono in forma di onde che si introducono nella mente viaggiando nel subconscio, e se il *mantra* è potente possono arrivare fino all'inconscio. Il suono che produciamo è a livello grossolano, ma può anche diventare suono sottile. Il suono ha quattro livelli di esistenza e di energia; il livello più alto del suono, che è anche il più sottile, non percepibile dall'orecchio o dalla mente, è molto potente e può rompere le barriere dell'inconscio, quindi essere usato per risvegliare l'energia dormiente e portare alla meditazione.

I *mantra* possono essere strumenti di adorazione, preghiera, terapeutici, avanzamento spirituale, purificazione o di offerta rituale. Alcuni li suddividono in dieci *karma* (azioni).

1) *Śhānti* (della pace profonda): libera da malattie, problemi psicologici, paura, illusione e difficoltà mondane e ambientali; recitati senza aspettative od attaccamenti.

2) *Istambhan*: (che paralizza): servono per fermare, in natura, ogni tipo di essere vivente od oggetto inanimato.

3) *Mohana* (attraente): usati per affascinare uomini, donne o animali, mesmerismo e ipnotismo rientrano in questa categoria; noto anche come *Sammoha*.

4) *Uchchatan* (che turba): servono a turbare l'equilibrio mentale, aumentano il dubbio, l'incertezza, la paura, le delusioni; la persona che ne subisce l'influenza agisce come se fosse posseduta.

- 5) *Vaśikaran* (controllo della coscienza): servono a ridurre in schiavitù; chi ne subisce l'effetto perde capacità di discriminare diventando come una marionetta.
- 6) *Ākarśan*: servono ad attrarre persone che vivono lontano.
- 7) *Jrambhan*: servono per cambiare paradigmi di comportamento, chi li subisce si comporta secondo il volere di chi li usa.
- 8) *Vidweśan*: dividono due persone, creano rabbia, odio, gelosia, aggressività reciproche; i comportamenti rimangono invariati cambiano solo quelli in relazione alla persona selezionata.
- 9) *Puśti*: servono per accrescere fama, ricchezza, prestigio, buona volontà, condizione sociale e potere proprio.
- 10) *Bija*: sono *mantra* di sintesi con un numero limitato di sillabe e sono considerati più potenti degli altri come l'*Aom* o *Aum*, viene detto anche il *mantra* del seme che è la traduzione letterale di *Bi-ja*, per questo è considerato un potente *mantra* perché contiene un'energia potenziale.

Viene pertanto chiamato anche “grande segreto” proprio perché la sua forza non può essere svelata a chiunque. *Mantra* vuol dire tutto, e vuol dire niente. Il guru dà una spiegazione diversa per ogni persona, a seconda delle caratteristiche della persona stessa. Il maestro sa a chi e come spiegare il *mantra*, dando spiegazioni diverse ad un devoto, ad un intellettuale, ad una persona rozza. Per esempio, ad una persona rozza, poco sensibile, poco intelligente, non spiegherà mai l'energia potenziale nascosta nel *mantra*, perché potrebbe non capire, o farne un uso errato, come negli esempi sopra spiegati. Ognuno deve trovare il significato adatto a sé, con la pratica e l'osservazione.



AOM

Il *mantra AOM* è un *bija mantra*, ed è anche “Il Mantra”. Il suo significato è tutto come niente, è l'inizio ed è la fine, è la nascita come la morte.

È la nascita, la crescita e la distruzione di questo universo. Sono le prime parole pronunciate dal *brhama* (il creatore) è pronunciandole a dato il via alla creazione dell'universo ma finendo di pronunciarlo lo distrugge per poi ricominciare.

Infatti l'*AOM* simboleggia anche le tre divinità *Brhama* (il creatore), *Vishnu* (il conservatore) e lo *Shiva Maheswara* (il distruttore).

Quindi il significato dell'*AOM* sarà per la *A* la creazione/nascita, per la *O* conservazione/crescita e per la *M* distruzione/reincarnazione.

Allora quando si canta l'*AOM* la *A* sarà immediata (come la nascita) e diaframmatica, la *O* sarà lunga (come la crescita) e clavicolare ed infine la *M* sarà breve (come la trasformazione), più lunga della *A*, e sempre clavicolare.

Nel prossimo numero vi spiegherò uno *STOTRAM* che tutti voi conoscete bene.

Questo scritto è la fonte degli insegnamenti che ho appreso dalle lezioni di mio padre e da ricerche personali.

AOM NAMAHA SHIVAYA

Il sistema muscolare

I muscoli sono strutture anatomiche caratterizzati dalla capacità di contrarsi, cioè di modificare la loro lunghezza sotto adeguati stimoli. Se questi partono dalla corteccia cerebrale il movimento è volontario; se originano dal sistema nervoso autonomo o fanno parti di archi riflessi il movimento è involontario.

Dal punto di vista della struttura i muscoli si distinguono in due tipi:

1. i muscoli striati

Sono in massima parte volontari, generalmente ancorati ai segmenti ossei per permettere il movimento secondo la volontà costituendo leve di vario grado; constano di un "ventre" muscolare e di una parte fibrosa (tendine) che è quella che connette il muscolo ai capi articolari

L'unico muscolo striato involontario è il cuore

2. muscoli lisci:

Indipendenti dalla volontà, formano membrane intorno a vasi e visceri, imprimendo loro movimenti fisiologici costanti (ad esempio a livello dell'apparato gastrointestinale consentono la peristalsi, cioè il movimento di contrazione e rilasciamento che permette la propulsione del bolo alimentare).

I muscoli sono innervati da fibre nervose motorie e sensitive; le fibre motorie trasmettono gli stimoli necessari per il movimento e per il mantenimento del tono

muscolare responsabile della postura. Le fibre sensitive forniscono ai centri motori informazioni sullo stato di contrazione muscolare e sulla loro reciproca posizione. Con l'allenamento il muscolo va incontro ad un aumento di volume (ipertrofia), mentre se non viene utilizzato (per esempio in seguito ad una frattura) si riduce di volume (ipotrofia)

LE MALATTIE MUSCOLARI

I crampi

I crampi sono contrazioni dolorose ed involontarie dei muscoli ; a volte causati da sforzi, talora insorgono durante il sonno, specialmente nei pazienti anziani e spesso sono causati da squilibri elettrolitici (per esempio dopo sudorazione profusa con perdita di acqua e sali minerali).

La miastenia

La miastenia è una grave malattia giovanile con progressivo indebolimento dei muscoli del collo , capo, orecchie, bocca, torace. con difficoltà alla respirazione. Il decorso è lungo e a volte presenta periodi di remissione. È legata ad alterazioni della trasmissione dello stimolo motorio.

La miosite

La miosite è una malattia infiammatoria del muscolo che si manifesta con dolori, febbre, impotenza funzionale. La causa può essere infettiva o autoimmune.

non è mai tardi per essere salvati

Una profezia informò il malvagio re Kamsa che un giorno sarebbe stato ucciso da un bambino, nato da sua sorella. Così, appena ebbe notizia che lei ne aveva messo al mondo uno, ordinò all'orribile demone Lalitha di uccidere il nuovo nato, il bambino divino Krishna.

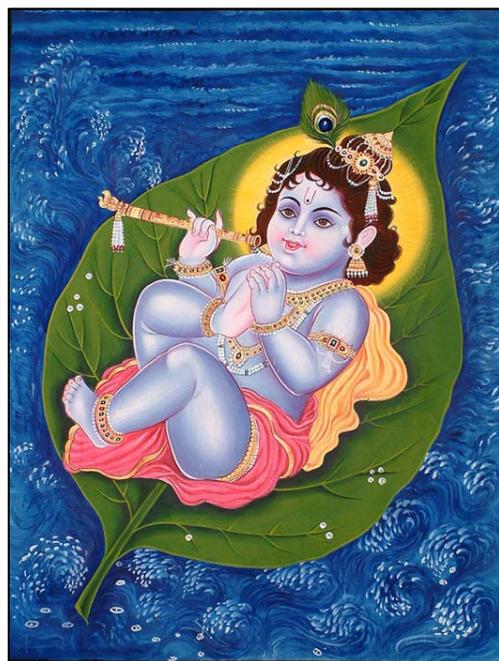


Il villaggio era lontano, e il demone assunse le sembianze di una bella e giovane donna per non incutere paura lungo la via. Lungo il tragitto Lalitha incontra musicisti con i loro strumenti e giovani donne danzanti e giocose. E là sul monte Govardhan, un pavone fiero e maestoso che esegue la sua danza. "Oh! Ecco la casa di Nanda circondata di mucche pacifiche", esclamò Lalitha. E non volendo attardarsi ulteriormente, entrò nella casa e vide il bambino che dormiva. La luce divina del pargolo la commosse profondamente! Folgorata da un impeto materno, dimenticò il motivo per cui si trovava lì ed esclamò: "Oh Krishna, vieni da me! Chi potrà contemplarti riceverà la grazia dei cieli! Hai fame? Hai sete? Bevi dal mio seno!".

Combattuta dai sentimenti materni che ostacolavano la sua terribile missione, si preoccupò... ma in fondo, non aveva già ucciso molti bambini nel passato? E ad ogni modo, il re le avrebbe tagliato la testa se non lo avesse fatto! Alla fine, ella decise di andarsene via. Ma proprio in quel momento la sua natura demoniaca ebbe il sopravvento e la spinse a precipitarsi verso il bambino per strangolarlo.

Qualcosa, però, glielo impedì. Ben sicura di non essere osservata, si versò allora un elisir mortale sul seno. Il bambino iniziò a succhiare avidamente senza staccarsi. Poco a poco, dolori lancinanti si impadronirono del corpo della donna: Krishna le stava succhiando via la vita, assorbendo la sua sostanza vitale e lasciando in lei solo il veleno.

Lalitha, morente, riprese le sue sembianze di orribile demone. Ma prima di morire ebbe una visione suprema, l'illuminazione divina del dio Vishnu. Ricevette così l'ultima benedizione e la salvezza.



I libri del Maestro Swami Joythimayananda

in vendita in libreria e presso i centri Jyotinat

YOGA (96 pagine, € 7,00 – Fratelli Frilli Editori).

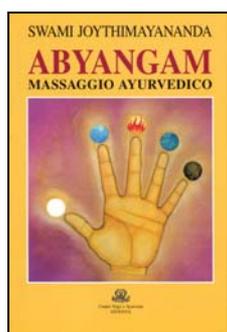
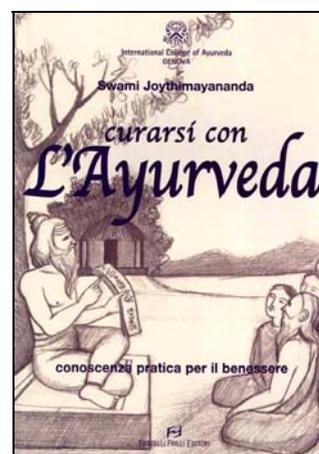
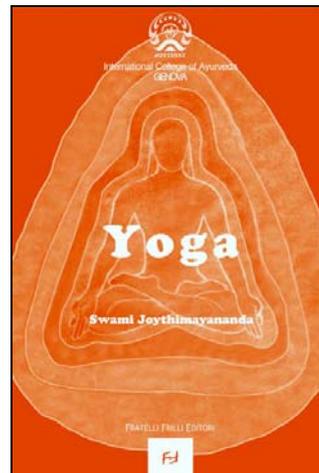
Lo Yoga è un mondo vastissimo ma il suo scopo è unico: far raggiungere all'uomo l'unione (in sanscrito: *Yoga*) con il divino. Per ottenere ciò questa antichissima disciplina ha sviluppato diversi metodi, adatti a uomini con vite diverse e caratteristiche psichiche differenti.

Il Panchanga Yoga insegnato in questo libro è il cosiddetto Yoga delle 5 vie; 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. Comprende posture, respirazione, tecniche di controllo, purificazione, concentrazione e meditazione.

CURARSI CON L'AYURVEDA (240 pagine, € 16,50 – Fratelli Frilli Editori).

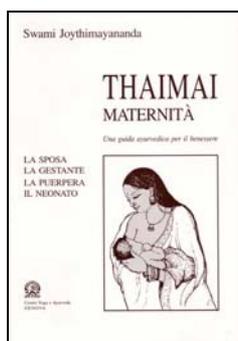
L'Ayurveda, sistema di medicina indiano, è una scienza olistica basata su una visione dell'uomo come totalità organizzata e non come semplice somma di parti.

Nella visione ayurvedica la salute non si identifica solo con l'assenza della malattia, ma con il perfetto equilibrio dell'organismo; pertanto, la diagnosi e la cura sono finalizzate a ripristinare il corretto funzionamento dei processi fisiologici e l'equilibrio delle energie vitali. Oltre ai rimedi "materiali", l'Ayurveda propone anche argomenti etici e spirituali. L'Ayurveda è una scienza che cura l'uomo attraverso la medicina, l'alimentazione, il comportamento nella vita di tutti i giorni, e la pratica spirituale: la filosofia. Suoi principi di base sono i cinque elementi che compongono qualsiasi sostanza dell'universo.

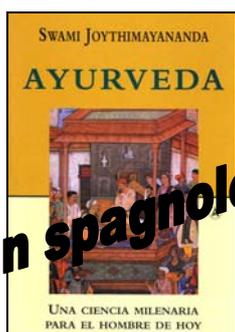


Abyangam

Massaggio Ayurvedico



Thaimai Maternità



Ayurveda

Una ciencia millenaria para el hombre de hoy



Abyangam

Massaje Ayurvedico

Potete ordinare i libri del
Maestro Swami
Joythimayananda
contattando:

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

Per ordinare i libri in lingua
spagnola potete rivolgervi a:

Jyotinat Barcelona
c/o Carmen Allende
Ausias March 19, 5° 1ª
08010 Barcellona
Tel 0034/609883703

in spagnolo

in spagnolo

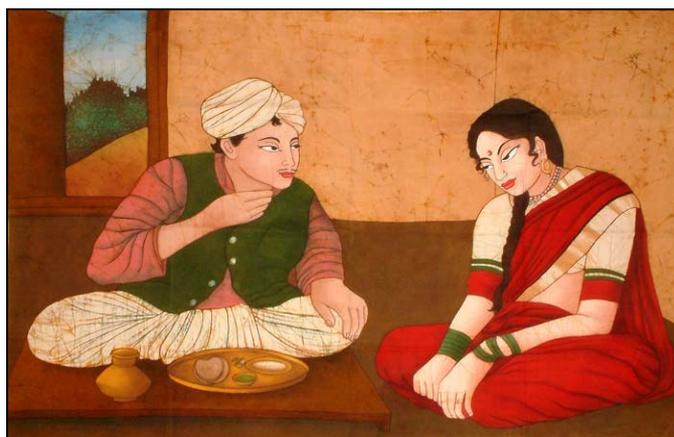
Cucina indiana

Kesarī

Dolce di semolino

Ingredienti (per 4 persone):

200 gr di semolino
100 gr di zucchero
3 bicchieri di acqua
2 o 3 semi di cardamomo
50 gr di anacardi
50 gr di uvetta sultanina
5 cucchiaini da minestra di ghee-gruta
1 pizzico di sale

**Esecuzione**

Tostare il semolino per 3 minuti in una padella, finché non diventa dorato, facendo attenzione a non bruciarlo. Lasciarlo poi raffreddare a parte.

Sciogliere un po' di ghee-gruta in un pentolino e tostare insieme uvetta e anacardi.

Pestare il cardamomo al fine di recuperare la parte interna del seme.

Portare a ebollizione i tre bicchieri di acqua e aggiungere a quest'ultima lo zucchero e il pizzico di sale. Aggiungere infine la parte interna dei semi del cardamomo.

Dopodichè versare il semolino a setaccio e mescolare continuamente perché non faccia grumi.

Inserire l'uvetta e gli anacardi tostati nel ghee e infine i 5 cucchiaini di ghee sciolto.

Lasciar raffreddare, e quando indurisce tagliare a quadratini.

Si può servire a temperatura ambiente o caldo.

...buon appetito!

Rajam

Ghee-gruta (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.

Notiziario Joytinat

Salviamo il tetto dell'Ashram!

Pace – Amore – Serenità

C'è bisogno di un intervento urgente
nella casa dell'Ashram che richiede
90mila euro

*L'Ashram accoglie tutti
Tutti possono concorrere
alla vita dell'Ashram
La vostra generosità
sarà apprezzata con il cuore
Nessuno è costretto*

Per le vostre donazioni:

Ashram Joytinat
c/c 5347

Banca CCC – Credito Cooperativo Corinaldo
Abi 08508
Cab 037330

Indicare la causale: "Salviamo il tetto!"

**Ringraziamo tutti coloro che sino ad ora
hanno voluto dare il loro contributo per la
ristrutturazione del tetto dell'Ashram:**

Carmen Allende
Nuria Bernabeu Ruiz
Gianna Gorza
Lisa Gervasutti
Lara Marini
Marta Vidoni
Grazia Loi
Patrizia Parisi
Branka Miskin
Annamaria Pecchia
Franco e Rita Fancsaly

**Fino a questo momento sono stati raccolti
1530 euro. Grazie!!!**

VIII Convegno Internazionale Joytinat - Ayurveda

7-8 ottobre 2006

Sala dei Congressi
HOTEL BEL SIT

Via dei Cappucini, 15

60010 – Scapezano di Senigallia (AN)

Oggi in tutto il mondo si riscontra una crescente consapevolezza della profonda saggezza della disciplina Ayurveda, che appare ancora più importante in relazione al moderno stile di vita.

Insieme a una più ampia accettazione del suo approccio olistico, vi è l'esigenza di dimostrare ai moderni operatori della salute, ai medici ed alle autorità politiche la qualità e la sicurezza dell'Ayurveda.

L'Ayurveda è una disciplina per una vita equilibrata in uno stato di benessere, praticata e studiata scientificamente in India da migliaia di anni e basata sulla saggezza della visione cosmica data ai "Rishi" (saggi) molti millenni or sono.

L'Ayurveda ha ormai fatto il suo ingresso in un numero sempre maggiore di Paesi, migliorano il sistema di cura. Nelle società europee i pazienti e gli operatori della salute necessitano ora più che mai di appropriate informazioni e di guide competenti in questo campo.

Proprio questo bisogno emergente è una sfida per tutti coloro che si augurano il successo dell'Ayurveda nel nascente nuovo millennio!

Obiettivi del convegno

- Radunare insieme tutti i professionisti e gli operatori della salute ayurvedici che lavorano in Europa, per uno scambio profondo di conoscenze ed esperienze.
- Dare impulso alla creazione di una solida rete per lo studio e la ricerca nell'Ayurveda in Europa.
- Incoraggiare studenti e medici a studiare e praticare L'Ayurveda.
- Condurre seminari e conferenze a livello nazionale e locale a beneficio di tutti gli operatori della salute ayurvedici delle nazioni d'Europa.
- Promuovere i fondamentali principi e concetti dell'Ayurveda dinanzi a tutti i cittadini del mondo, facendolo nel modo più comprensibile ed efficace.
- Conservando la globalità e la purezza dell'Ayurveda, applicare le moderne tecniche scientifiche quando necessario.

- Creare un'organizzazione globale per la promozione dello studio, della ricerca e della pratica ayurvedica.
- Sensibilizzare le compagnie assicurative a livello di salute per ottenere la possibilità per tutti di ricevere trattamenti ayurvedici.

Partecipazione

La quota di partecipazione ai due giorni di convegno è di € 90,00 comprensivi degli atti.

La quota per i soci della Scuola Joytinat è di € 50,00. Tutte le registrazioni e i pagamenti dovranno tassativamente pervenire entro il 15 Agosto 2006.

Contributi scritti

Sono graditi contributi scritti. I Relatori dovranno presentare i loro lavori accompagnati da un breve curriculum vitae entro il 15 Agosto al seguente indirizzo e-mail: info@joytinat.it

Dopo aver consultato la vostra documentazione scritta, la commissione organizzativa potrà invitarvi a fare una esposizione orale al convegno.

Organizzazione

Joytinat International College of Ayurveda
 Joytinat Associazione Culturale Rimedi Alternativi
 Assia - Associazione Italiana Ayurveda
 Ayurveda Academy – Pune (India)
 S.A.P. Sana Ayurvedic Production

Per il Pernottamento

L'Hotel Bel Sit, Via dei Cappuccini, 15 - 60010 Scapezano di Senigallia (AN) - Tel. 071.660032 - Fax 071.6608335, dispone di camere doppie, triple, quadruple o appartamentiini.

Le tariffe sotto illustrate sono riservate ai partecipanti al convegno Joytinat.

Il pernottamento per persona in CAMERA DOPPIA compreso prima colazione è di Euro 30,00 giornaliere, Euro 90,00 per n. 3 giorni.

Il pacchetto completo per n. 3 giorni con servizio di Mezza Pensione è di Euro 120,00, incluso bevande.

Il pacchetto completo per n. 3 giorni con servizio di Pensione Completa è di Euro 150,00, incluso bevande.

Il pernottamento per persona in CAMERA DOPPIA USO SINGOLA compreso prima colazione è di Euro 50,00 giornaliere, 150,00 per i 3 giorni.

Il pacchetto completo per n. 3 giorni con servizio di Mezza Pensione è di Euro 180,00, incluso bevande.

Il pacchetto completo per n. 3 giorni con servizio di Pensione Completa è di Euro 210,00, incluso bevande.

Lettere al Maestro

...Essere vicino a un Maestro, può essere di immenso aiuto, ma anche questo dipende da te.

Puoi vivere fisicamente vicino a un Maestro e puoi essergli non affatto vicino, poiché essere con un Maestro non dipende da una vicinanza fisica; dipende da quanto sei aperto verso di lui, da quanto ti fidi, da quanto amore hai per lui, da quanto del tuo essere riesci a donargli.

Se sei veramente vicino, e cioè se hai fiducia e se ami, allora non sarà necessaria altra intimità: non è una questione di spazio, è una questione d'amore.

Se sei veramente vicino a un Maestro, tutti i sentieri, tutti i metodi, possono essere abbandonati, poiché questo è "il metodo" in assoluto.

Non esiste nulla che lo eguagli, che gli possa essere paragonato.

...Stare vicino a un Maestro, in intimo amore e fiducia, lasciandogli fare qualsiasi cosa voglia, senza una scelta personale da imporre, allora non è più necessario fare nulla.

Ma, allora non aspettatevi nulla, non domandate nulla, neppure nei più segreti recessi della vostra mente, poiché l'aspettativa e la pretesa diventeranno in sé una barriera.

Aspettate, semplicemente. Se anche dovesse accadere tra vite e vite, anche se doveste aspettare un'eternità, aspettate. E questa attesa non dovrebbe essere triste, non dovete deprimervi.

Dovrebbe essere una celebrazione, ricca di felicità.

Ecco come stanno le cose: in questo modo, potete diventare sempre più intimi, e più intimi ancora e, all'improvviso, un giorno, l'illuminazione arriva.

La fiamma del Maestro e la fiamma del tuo essere si uniscono.

All'improvviso, avviene un balzo: tu non ci sei più, né esiste più il Maestro. Vi siete uniti. In quell'unione, tutto ciò che il Maestro vi può dare, ve lo dona. Egli riversa in voi tutto se stesso.

OSHO - Yoga la scienza dell'Anima - Commento agli Yoga Sutra di Patanjali.

*In questo giorno speciale
 uniti al nostro Maestro*

*NON DALLA VICINANZA
 MA DALLA SACRA FIAMMA
 rivolgiamo un pensiero di devozione
 a SWAMI J.*

*Gianna e il gruppo Joytinat di Udine
 Shanti*



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.



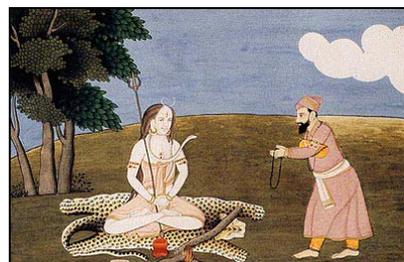
Per ulteriori informazioni e soggiorni all'Ashram: Tel/Fax 071 679032 www.joytinat.it ashram@joytinat.it

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

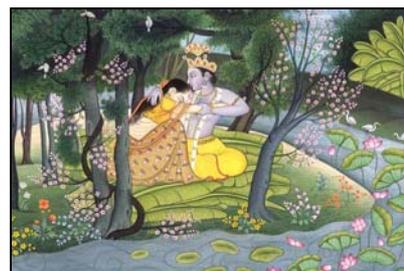
Per informazioni: Joytinat, Via Balbi 33/29 - 16126 GENOVA

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.

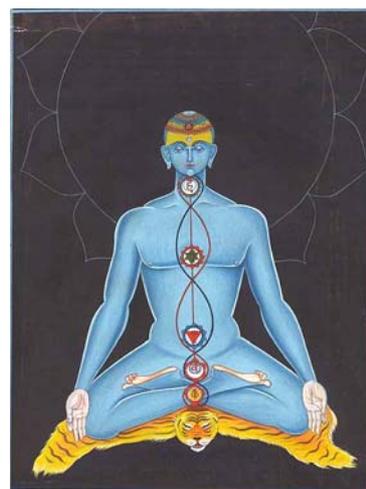
Nidan e Chikitsa

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



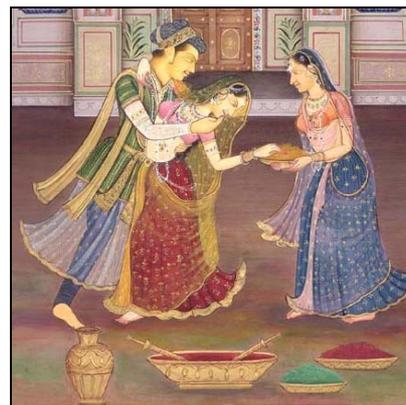
Corso aperto a chi, sia per pratica professionale che per interesse personale, desidera apprendere la conoscenza e la cura dell'Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino. Nel seminario si apprenderanno: tecniche di Panchanga Yoga (lo Yoga delle 5 Vie), respirazione, 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.

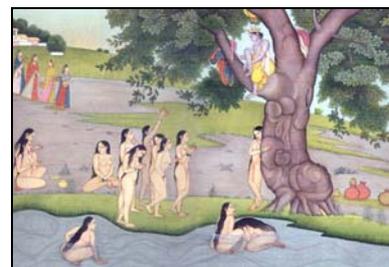


Sauandriam - Bellezza ayurvedica

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.

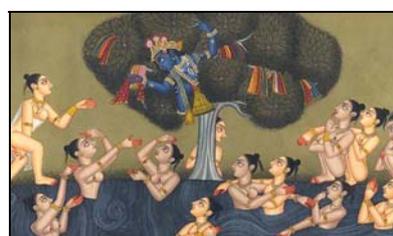


Panchakarma e Rasayana

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.

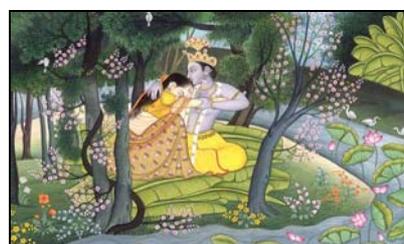


Abyangam

Massaggio ayurvedico

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

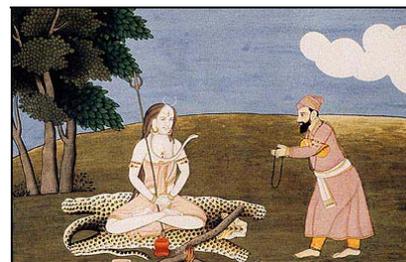
Settimana di studio teorica e pratica, per l'approfondimento dell'Abyangam. Il corso è riservato agli allievi diplomati in Abyangam della scuola Joytinat ed è dedicato alla PRATICA quotidiana del massaggio ayurvedico (che comprende oltre 18 tecniche). In particolare: *Muri-abyangam* per sciogliere tensioni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

Genova	Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova – Tel 010/2758507, 010/2469338, 348/3852353
Corinaldo	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) – Tel 071/ 679032
Milano	Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano – Tel/Fax 02.69018261
Trieste	Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste – Tel 040/3220384, 040/394971
Parma	Joytinat, Via Battaglia di Fornovo 16, 43100 Parma – Tel 339/8694520
Como	Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 – 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
Torino	Riccardo Caron e Clelia Cicerale, Via Boston 12, 10137 Torino – Tel 011/3294924
Enna	Ass. cult. "Il Quarto Chakra", Via Roma 454, 94100 Enna – Tel 339/6066330
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 – 2006

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 - Alessandra Inglese, Via Roma 11, 15040 Occimano (AL) – Tel 338/1218267
 - Cecilia Bonelli, S.S. per Voghera 12, 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
 - Serena Antonelli, Via Fratelli Cervi 8, 60022 Castel Fidardo (AN) – Tel 349/1256001
- ASCOLI PICENO - Danilo Specchi, Rua Del Fanello 8, 63100 Ascoli Piceno – Tel 348/0428198
- AVELLINO - Clara De Pietri Tonello, Via Carlo Del Balzo 55, 83100 Avellino – Tel 389/6752291
- BARI - Franca Rita De Astis, Via Aldo Moro 20, Ruvo di Puglia 70037 (BA) – Tel 348/8965132
- BENEVENTO - Annalisa Manna, Via Biffali 4, 82037 Melizzano (BN) – Tel 0824/941330
- BERGAMO - Marco Massignan, Via Castegnate 70-11, 24030 Terno d'Isola (BG) – Tel 035/905488
- BOLOGNA - Roberta Violini, Via S. Esuperanzio 18, 62011 Casalecchio (BO) – Tel 0733/604086
- CASERTA - Alfonso Viscosi, Via Valardo 10, 81013 Caiazzo (CE) – Tel 0823/862847
 - Juri Di Cerbo, Viale Lincoln 131, 81100 Caserta – Tel 328/02970470
 - Rosa Zampilla, Via Lincoln 176, 81100 Caserta – Tel 347/5152588
- CATANZARO - Elvira Corapi, Via Regina Margherita 7, 88060 Gagliato (CZ)
- COMO - Ermelinda Verga, Via Achille Grandi 72, 22070 Bregnano (CO) – Tel 339/2547842
 - Maria Yezenia Alas Mata, Via XX Settembre 20/B, 22026 Maslianico (CO) – Tel 347/4262037
 - Marta Vidoni, Via Borgovico 177, Como Tel 031/570309
- CUNEO - Patrizia Macagno, Via Chiri 30, 12020 Madonna dell'Olmo (CN) – Tel 338/1459992
- ENNA - Carmelo Percipalle, Via Roma,454, 94100 Enna – Tel 339/6066330
- 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
 - 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
 - Giorgio Paolini, Via della Libertà 67 – 16035 Rapallo (GE) – Tel 340/4990808
 - Isabella Torre, Recco (GE) Tel 339/8518243
- GORIZIA - Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia – Tel 0481/530377
- LA SPEZIA - Linda Neri, Loc. Casaucchi 3, 19020 Bolano (SP), – Tel 328/3890307
 - Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106, 19100 La Spezia – Tel 0187/770382
- LECCO - Maria Teresa Tonelli, Via Lariana 17A, 23886 Colle Brianza (LC) – Tel 039/9260305
- LIVORNO - Annamaria Pecchia, Via della Pace, 32 57021 VENTURINA (LI) – Tel 347/0823580
- LUCCA - Ambra Da Prato, Via P. Tabarrani 82, 55041 Camaiore (LU) – Tel 0584/981277
 - Moira Bigicchi, Via Galleni 387, 55046 Querceto (LU) – Tel 328/1129908
- MACERATA - Stefano Pagnanelli, Via Pace, 11/B 62100 Macerata – Tel 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
 - Cristina Giulivo, Via S. Benelli 10, 20151 Milano – Tel 02/480071825; 349/4661825
 - Davide Mazzone, Via Troja 14, 20144 Milano – Tel 338/7717939
 - Elisa Tara Devi Cancellier – Tel 333/3288942
 - Maria Fusi, Via Cadorna 4, 20020 Ceriano Laghetto (MI) – Tel 02/96460717
 - Milena Cornali, Via Gorizia 37, 20038 Seregno (MI) – Tel 0362/327707
 - Orietta Benatti, Via Andrea Ponti 6, 20143 Milano – Tel 02/89122903
 - Palmira Ardu, Via Luca Ghini 4, 20141 Milano – Tel 02/89501849
 - Porzia (Sandra) Mesto, Via Monte Amiata 41, 20089 Rozzano (MI) – Tel 02/57500483
 - Roberto Mandrà, Via Giulio Tarra 6, 20125 Milano – Tel 02/66987757
 - 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 - Florinda Capuozzo, Via A.Belvedere 6, 88024 Cardito (NA) – Tel 081/8313228
 - Francesco De Martino, Vico Cantinelle 4, 80071 Anacapri (NA) – Tel 081/8372598
 - Patrizia de Vita, Viale degli Oleandri 6, 80072 Lucrino Pozzuoli (NA) – Tel 347/4036738
- NOVARA - Marina Genzini, Nadesh Via de Gasperi 17, 28041 Arona (NO) – Tel 340/5795907
- 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) – Tel 340/7166015
 - Massimo Giocarolli, Via Armistizia 89, 35142 Padova – Tel 348/6602962
 - Severina Manara, Via Siracusa 63, 35142 Padova – Tel 049/687922
- PARMA - Gabriella Pini, Strada Prati 46, 43018 Sissa (PR) – Tel 339/8694520
- PESARO - Monica Bonafede, Via Lazio 28, 61030 Castelvecchio (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
 - Patrizia Parisi, Via Tolstoy 3, 42025 Cavirago (RE) – Tel 0522/576437
 - Raffaele Franceschini, Via Aspromonte 30, 42025 Cavriago (RE) – Tel 0522/576678
- RIMINI - Roberto Levani, Via Saturno 11, 47900 Rimini – Tel 338/6394197
- ROMA - Associazione Culturale Sushumna Via G.D.Nardo 66 A/16 – Tel 335/6798384
- SALERNO - Monica Petti, Via L.go Genovesi , Cava dei Tirreni 84013 (SA)
 - Giuseppa Oricchia, Via S. Nicolanti 2, 84078 Vallo della Lucania (SA) – Tel 338/3638083
- SAVONA - Serena Folco, Via Pippo Geraibaldi 13/16 – 17100 Savona – Tel 346/3066449
 - Bruna Visca, Strada S. Giovanni Rollo 32, 17051 Andora (SV) – Tel 335/5893467
- SONDRIO - Graziella Romania, Via Vanoni 78/13, 90100 Sondrio – Tel 329/7438426
- TORINO - Anna Paola Deiana, Via Passalacqua 6, 10122 Torino – Tel 011/537020
 - Arcangela Cursio, Via Cardinal Maurizio 14, 10131 Torino – Tel 339/6342159
 - Caterina Bottino, Via Cesana 31, 10139 Torino Tel 011/4336870
 - Caterina Robatto, Via Giacomo Dina 46/22, 10137 Torino – Tel 011/611021
 - Clelia Cicerale, Via Cibrario 97, 10147 Torino – Tel 011/758897; 349/0805468
 - Ermes Biancotto, Via Caravaggio 14, 10090 Bruino (TO) – Tel 338/4845178
 - Giorgia Aiazzone, Strada San Vito a Revigliasco 362, 10100 Torino, Tel 348/0662683
 - Irene Arbore, Via Croceserra 18, 10010 Andrate (TO) – Tel 338/6301982
 - Michela Calvara, Via Gioberti 19/8, 10043 Orbassano Torino – Tel 347/5565855
 - Morena Demichelis, Vicolo Righetti 3, 12048 (TO) – Tel 0172/55018
 - Natascia Vivenzio, Via Stazione 2/5, 10090, Rosta (TO) – Tel 339/3373353
 - Patrizia Mataloni, Via Ravetto 40, 10053 Bussoleno (TO) – Tel 0122/47044
 - Riccardo Caron, Via Boston 12, 10137 Torino – Tel 338/9133033
 - Roberto Andreello, C.so Laghi 238, 10051 Avigliana (TO) – Tel 335/5268961
 - Sara Biò, Via dei Mille 4, 10093 Collegno (TO) – Tel 011/783178
 - Susanna Csiki, Via Cumiana 31, 10141 (TO) – Tel 349/7808005
 - Tiziana Ozzello, Via Origlia 44, 10070 Lanzo Torinese (TO) – Tel 0123/28276
- TREVISO - Margherita Severin, Via Trieste 23, 31038 Treviso – Tel 349/8724649
 - 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 Vighini, Strada di Cattinara 12, 34139 Trieste – Tel 040/393468
 - Gina Maria Visotto, Via Lonza 2, 34100 Trieste – Tel 040/394971
 - Serenella Fiegl, Via Lamarmora 12, 34139 Trieste – Tel 040/396417
 - 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 - Claudio Bellotti , Via dei Borgognoni 6, 13011 Borgosesia (VC) – Tel 0163/27894
- VERONA - Giovanna Failoni, Via Caldera 4, 37138 Verona – Tel 045/572949 - 347/0637104
- VICENZA - Maria Cimento, Via Cristoforo Colombo 63, 36015 Schio (VI) – Tel 0445/521094

- FRANCIA - Marylene Martin, 19 Lotissement La Saponiere, 69210 Lentilly (Lyon) – Tel 0033/4/74018768
- SVIZZERA - Dino Pellegrino, Residenza Prato Verde 2, 6818 Melano (Ticino) – Tel 0041/79/3462259
- SPAGNA - Alicia Gomez Garcia, C/Morató 8, 3° 3ª, 08500 Vic (Barcelona) – Tel 0034/93/8852055
 - Anna Cot Junvinyà, C/Bernat de Riudemeia 5, 08310 Argentona (Barcelona) – Tel 0034/937561518
 - Carisa Baldoví Mulet, Parc S. Castel 39, 4-10 46680 Algemesi (Valencia) – Tel 0034/629052243
 - Carlos Echeverry, Avda. Mistral, 71 àtico 3° (Barcellona) 08015 – Tel 0034/678448713
 - Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcelona – Tel 0034/609883703
 - Eduardo Suarez Creus, Carrer Conveni, 62, 1°, 4ª (Bcn) 08016 – Tel 0034/933541357
 - Emilia Carpio Garcia, C/Cel i Mar, 8.5° Q Platja V' Aro (Girona) 17230 – Tel 0034/609033928
 - Ester Tous, C/ Montserrat, 7 2° El Vendrell (Tarragona) 43700 – Tel 0034/977660735
 - Gabriel Andrés Ortuño, C/ Dos de Mayo, 225 2° 3° - 08013 – Tel 0034/619327887
 - Inma Sebastia Curcò, Consell de Cent 418 pal 4ª, 08009, Barcellona – Tel 0034/932316820
 - Irene Gil Maristany, Plaza de l'Iglesia de Torrelblanca, 1 - 08233 Vacarisses (Bcn), Tel 0034/93/8280749
 - Josefina Fernández, Av. Europa, 20 5° 1ª, L'Hospitalet de Llobregat (Bcn) 08907 Tel 0034/620363936
 - Luisa Pascual Beneito, C/ St. Josep, 21 Benilloba, Alicante, 03810 – Tel. 0034/626314829
 - Manuel Dominguez Vilches, Salvador Espriu 2, Palafolls (Barcellona) – Tel 0034/687765467
 - Margarita Lòpez Ferrer, c/S.Pedro, 8 Rubi (Barcelona) 08191 – Tel 0034/600516969
 - Maria Angels Bosh Vila, Albeniz 28, 08272 Sant Fruitos de Bages (Bcn) – Tel 0034/93/8760572
 - Maria Josè Diaz Navarro, Teodora Lamadrid 31 3° 2° - 0822, Barcelona – Tel 0034/696451044
 - Maria Atance Cabello, c/Lorena, 57 4° 1ª, 08042 Barcelona – Tel. 0034/626516722
 - Maria Teresa Matas, C/Canonge Rodò, 55 – 08221 Terrassa (Bcn) – Tel 0034/937332117
 - Mario Guia Marquès, C/Progreso 55, 2° Drcha. Andorra (Teruel) 44500 – Tel 0034/978842026
 - Miguel Ferrer Sancho, C/Antonio Màrques, 5. 1° - 07003 Palma de Mallorca – tel 0034/610238281
 - Manuel J. Rami Clemente, Carrer Sant Pau 82A 3°, Figueres (Girona) – Tel 0047/972/670534
 - Montserrat Planes Casals, Los Llanitos 2, 38910, Timidiraque, Tenerife – Tel 0034/922554654
 - Paqui Dorado Gordillo, Callejòn del Santisimo, 1 Vejer del la Frontera (Càdiz) 11150 – Tel.0034/616258860
 - Tere Puig, Cerdeneya, 199 1° 1ª 08015 (Barcelona), 0034616596289
 - Toni Vanrell, C/ Parc 10, àt. 07014 Palma de Mallorca (Balears) – Tel 0034/667885152

Elenco dei diplomati Scuola Joytinat 2005

Nidan

Clelia Cicerale, Cristina Giulivo, Francesca Pastorino, Francesca Margaglio, Juri Di Cerbo, Lucia Gnechi, Marino Gardin, Marco Massignan, Orietta Benatti, Porzia Mesto, Robertò Mandrà

Yoga Insegnanti

Anna Grusovin

Thaimai

Clara De Petri Tonello, Ermelinda Verga, Lucia Gnechi, Maria Yezenia Alas Mata



SCUOLA JOYTINAT I CORSI 2006/ 2007

Esame finale Corsi Joytinat 2005/2006

Venerdì 6 ottobre 2006

presso Hotel Bel Sit, Via dei Cappuccini 15
Scapezzano di Senigallia (AN) - Tel 071.660032

I candidati sono pregati di presentarsi presso la sala dei congressi dell'Hotel Bel Sit entro le 14 per la registrazione.

L'inizio degli esami (scritti e orali) è alle 15.30

VIII Conferenza Internazionale di Ayurveda

Sabato 8 e domenica 9 ottobre 2006

presso Hotel Bel Sit, Via dei Cappuccini 15
Scapezzano di Senigallia (AN)

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°	25-26 novembre '06	5°	3-4 marzo '07
2°	16-17 dicembre '06	6°	31 marzo- 1 aprile '07
3°	27-28 gennaio '07	7°	26-27 maggio '07
4°	10-11 febbraio '07	8°	23-24 giugno '07

Gruppo primavera

1°	2-5 marzo '07	3°	25-28 maggio '07
2°	30 marzo-2 aprile '07	4°	22-25 giugno '07

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – ashram@joytinat.it

1°	1-3 dicembre '06	4°	9-11 marzo '07
2°	26-28 gennaio '07	5°	4-7 maggio '07
3°	23-25 febbraio '07		

SEDE DI MILANO

Via Medardo Rosso 11 – joytinat.mi@joytinat.it
Tel/Fax 02.69018261

1°	18-19 novembre '06	5°	24-25 marzo '07
2°	9-10 dicembre '06	6°	14-15 aprile '07
3°	20-21 gennaio '07	7°	19-20 maggio '07
4°	17-18 febbraio '07	8°	9-10 giugno '07

Presentazione dei corsi 2006/07

Domenica 29 ottobre alle ore 16,30
presso Joytinat Genova, Via Balbi 33/29 – 7° piano
Tel/ fax 010.2758507 - tel 348/3852353 – info@joytinat.it

Presentazione scuola Trieste

Trieste, Giovedì 28 settembre 2006
Via F. Venezian 20, tel 040/3220384 - ginaviso@libero.it

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

SEDE DI TRIESTE

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

ABYANGAM 1° ANNO

1°	11-12 novembre '06	5°	3-4 marzo '07
2°	2-3 dicembre '06	6°	7-8 aprile '07
3°	13-14 gennaio '07	7°	4-7 giugno '07 c/o Ashram
4°	3-4 febbraio '07		

SEDE DI BARCELONA

Ausias March 19 5° 1° – tel. 0034.609883703
Joytinat.es@joytinat.it

1°	12-15 ottobre '06	5°	24-25 febbraio '07
2°	18-19 novembre '06	6°	31 marzo - 1 aprile '07
3°	16-17 dicembre '06	7°	5-6 maggio '07
4°	20-21 gennaio '07		

Corso di YOGA per INSEGNANTI

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – ashram@joytinat.it

1°	16-19 marzo '07	3°	18-21 maggio '07
2°	13-16 aprile '07	4°	2-3 giugno '07

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

Corsi di NIDAN - diagnosi e cura Ayurvedica

SEDI: GENOVA (primi 3 incontri)
tel 010.2758507 - tel 348/3852353 – info@joytinat.it

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

1°	28-29 ottobre '06	4°	23-26 marzo '07
2°	10-12 novembre '06	5°	1-4 giugno '07
3°	12-14 gennaio '07		

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

Week-end ayurvedico

Con il Maestro Swami Joythimayananda
1-2 luglio 2006
27-29 aprile 2007

Digiuno

disintossicazione totale
19-22 aprile 2007

Panchakarma e Rasayana

disintossicazione e ringiovanimento
9-16 luglio 2006
23-29 aprile 2007
16-22 luglio 2007

Abyangam

Massaggio ayurvedico
2-9 luglio 2006
8-15 luglio 2007

Panchanga Yoga

Settimana di studio e pratica dello Yoga "delle 5 vie"
e delle "5 tecniche di meditazione"
16-23 luglio 2006
22-29 luglio 2007

Alimentazione

secondo l'Ayurveda
22-23 luglio 2006
28-29 luglio 2007

Ritiro spirituale

Con il Maestro Swami Joythimayananda
26-30 luglio 2006

Seminari

si organizzano seminari e incontri su richiesta contattando il Centro Joytinat di Genova:
Via Balbi 33/29 – tel e fax 010.2758507
tel 348/3852353 – info@joytinat.it

Maternità (Thaimai)

Cura della gestante e del bambino secondo l'Ayurveda
3 - 4 giugno 2006: Barcellona
10 - 11 giugno 2006: Genova
18 - 19 novembre 2006: Genova
10 - 11 marzo 2007: Milano
9 - 10 giugno 2007: Genova

Cucina indiana

27 maggio 2006: Genova
20 maggio 2007: Genova

Bellezza ayurvedica (Soundriam)

17 giugno 2006: Ashram Corinaldo
6 maggio 2007: Genova

Danza indiana (Bharata Natyam)

26 novembre 2006: Milano

Vastu

Il sapere dell'abitazione e il benessere di chi vi dimora
23 maggio 2006: Milano

Ahar

La scienza dell'alimentazione secondo l'Ayurveda
22-23 luglio 2006: Ashram Corinaldo
28-29 luglio 2007: Ashram Corinaldo

Corsi di aggiornamento e perfezionamento**Abyangam – "ripasso" per diplomati**

20 e 21 maggio 2006: Genova
17 e 18 giugno 2006: Genova

Muri e Varma Abyangam

13 e 14 maggio 2006: Genova
3 e 4 febbraio 2007: Genova
12 e 13 maggio 2007: Genova

Muri Abyangam

3 e 4 giugno 2006: Trieste



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)
- Incontri e conferenze sulla filosofia dello Yoga e dell'Ayurveda
- Servizio di biblioteca, vendita di prodotti ayurvedici e libri del maestro
- Trattamenti per problemi psichici attraverso Psicologia dello Yoga
- Consulenze individuali
- Abyangam e Rasayana (ringiovanimento)
- Panchakarma (disintossicazione)
- Cura dell'alimentazione ayurvedica

Partecipare ai corsi Joytinat usufruendo di un voucher a copertura delle spese

Disoccupati e occupati che desiderano accedere a corsi organizzati dalla Scuola Joytinat ai fini della propria formazione o crescita professionale, possono oggi usufruire di un voucher formativo emesso dall'Amministrazione Provinciale della provincia presso la quale si risiede che, compatibilmente con la disponibilità di fondi, copre le spese del corso rimborsandole interamente al partecipante.

Al fine di verificare la presenza di tale opportunità presso la vostra provincia di residenza, vi invitiamo a contattare l'Ufficio per le Politiche del Lavoro (ex Collocamento) della vostra Provincia di residenza e chiedere informazioni in merito.

Punti di riferimento e Recapito dei collaboratori del Centro Joytinat

Genova	Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova – Tel 010/2758507, 010/2469338, 348/3852353
Corinaldo	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) – Tel 071/ 679032
Milano	Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano – Tel/Fax 02.69018261
Trieste	Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste – Tel 040/3220384, 040/394971
Parma	Joytinat, Via Battaglia di Fornovo 16, 43100 Parma – Tel 339/8694520
Como	Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 – 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
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.