



# Joytinat

®

NUMERO - 21

OTTOBRE 2006

*Giornale Della Cultura Indiana*

in questo numero

## CONFERENZA 2006 Rasa Sastra

Alchimia - uso di minerali  
e metalli nell'Ayurveda

erbe ayurvediche: brahmi

dinacharya: stile di vita e ayurveda

la salute della prostata

psicologia e ayurveda

vastu: architettura e ayurveda



*Un attimo o infinito  
Facile o difficile  
La vita è un dovere da compiere*



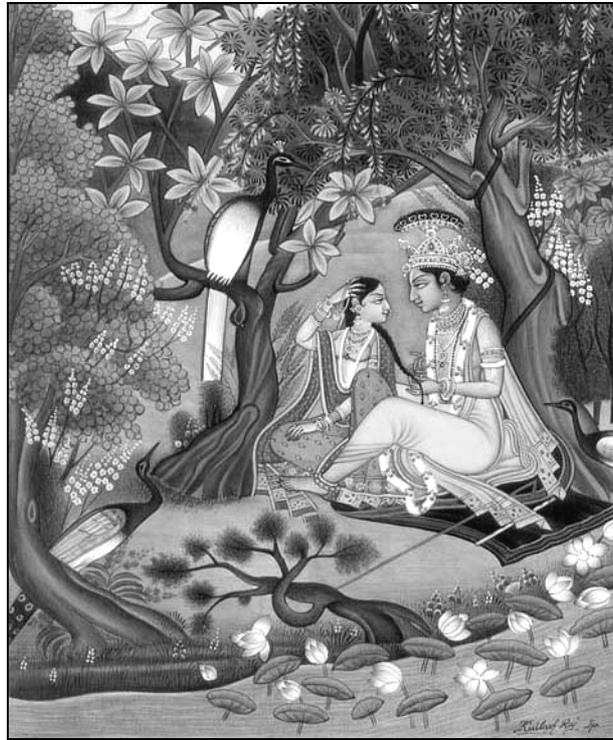
*Dio mi dà la Luce attraverso il sole e la luna,  
la Vita attraverso la brezza,  
il Potere attraverso i miei pensieri,  
la Saggezza attraverso la ragione,  
la Beatitudine attraverso la mia anima.  
Attraverso le porte della Pace  
sentirò Dio entrare nel Tempio del mio Silenzio*

*Paramhansa Yogananda*



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

# la vita



Ti ringrazio, maestro, per tutto ciò che mi hai donato e vorrei dedicare a te e ai miei compagni e compagne di corso una cosa che ho scritto tempo fa, in un momento della mia vita in cui ho ascoltato la mia anima

***La vita è un gioco che dobbiamo giocare  
La vita è un dono che dobbiamo apprezzare  
La vita è un brivido che sentiamo sulla pelle  
La vita è un sogno che dobbiamo interpretare  
La vita è un fiume che dobbiamo lasciar scorrere  
La vita è una danza che dobbiamo ballare  
La vita è una musica che dobbiamo ascoltare  
La vita è un attimo nell'infinito del tempo  
La vita è un amore a cui dedicarti  
La vita è un dovere da compiere  
La vita è il tuo corpo, la tua mente, la tua anima  
La vita è la voce della tua anima  
La vita è gioia e dolore  
La vita è sorpresa ogni giorno***

***Lasciati travolgere da questa sorpresa!***

OM NAMASHIVAYA  
da Patrizia Parisi



# Jyotinat

## Sommario

<b>Poesia</b> di Patrizia Parisi	2
<b>Editoriale</b> di Swami Joythimayananda	3
<b>Il Messaggio del Maestro</b>	4
<b>Consulti con il Maestro</b>	5
<b>Ashram Jyotinat</b>	6
<b>Brahmi, la perla delle piante ayurvediche</b> di Swami Joythimayananda	14
<b>Some preparations of bhasma</b> di Dr. V.V. Bhagwat (Vasu Bhagwat) Mrs. Neela Bhagwat	16
<b>Psicologia e Ayurveda</b> di Dott. A. D'Angelo	19
<b>Dinacharya: lo stile di vita</b> di Swami Joythimayananda	20
<b>Un approccio ottimale per la salute della prostata</b> di Swami Joythimayananda	24
<b>Vastu</b> di Dr. Ravindra B. Khadilkar M.D.	27
<b>Mantra</b>	28
<b>In India con Jyotinat</b> di Francesca	30
<b>Ritorno dal super-viaggio</b> di Nadeshvari Joythimayananda	32
<b>I libri del Maestro Joythimayananda</b>	33
<b>Lettere al Maestro</b>	34
<b>Trattamenti ayurvedici Jyotinat</b>	36
<b>I corsi della Scuola Jyotinat</b>	38
<b>I seminari della Scuola Jyotinat</b>	39
<b>I corsi residenziali all'Ashram</b>	40
<b>Consulenza ayurvedica</b>	42
<b>Operatori della Salute Jyotinat</b>	43
<b>Le date dei corsi 2006/2007</b>	46
<b>Gli indirizzi dei Centri Jyotinat</b>	48

*Jyotinat*

Giornale della Cultura Indiana – Ottobre 2006

**Sede responsabile:**

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

**Presidente onorario e Direttore Responsabile:**

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato da Grafiche Fassicomo, Genova, aprile 2006  
Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

# editoriale

## HAI TEMPO PER LA TUA SALUTE?

Se non trovi il tempo, il tempo ruberà la tua salute e la felicità.

Esiste un detto: "fai bene, fai ora". Io ricordo che da piccolo mia madre mi ripeteva sempre di fare del bene perché questo un giorno mi sarebbe ritornato.

Se devo fare una buona azione è meglio fare subito e non rimandare, mentre se è un vizio meglio rimandare sempre.

Molto spesso i piccoli problemi con il tempo diventano grandi perché abbiamo l'abitudine di rimandare a causa della nostra pigrizia, abitudini sbagliate ed ignoranza.

Oggi è il tempo migliore, di ieri e di domani.

Semplicemente un mal di schiena si può risolvere in due settimane seguendo la cura adeguata, non dedicandogli il tempo per la cura possiamo andare incontro ad un intervento chirurgico.

Vivere con antidolorifici non è una soluzione, meglio dedicare il tempo a scoprire il vero problema e la sua causa, dedicare il tempo alla cura e gestire la vita quotidiana correttamente.

Dedicate il tempo a fare del bene agli altri ed essere forti in voi stessi.

- maestro

# il messaggio del maestro

## Mal di schiena

Il settanta per cento della popolazione soffre di mal di schiena, spreca un mucchio di soldi consumando farmaci che alleviano il dolore, non si reca al lavoro causando pesantezza alla famiglia e alla società. Nella maggior parte dei casi il mal di schiena è dovuto ad un errato stile di vita.

La sanità deve insegnare alla popolazione a gestire correttamente la giornata, nel movimento, nel nutrimento e nel riposo.

Chi soffre di mal di schiena si alza la mattina con una sensazione di grande pesantezza sulle spalle, da non riuscire a stare in piedi, avverte contrazioni e dolori in tutto il corpo, deve camminare appoggiandosi alle pareti. La giornata inizia con sofferenza, alla sera si aggiunge la pesantezza alle gambe e il desiderio di un bel massaggio per provare sollievo.

Questo tipo di mal di schiena è causato normalmente dalla consumazione ossea, dischi vertebrali, contrazione muscolare, lesione muscolare o del tendine; Può anche essere stato causato da traumi o incidenti avvenuti nel passato, instabilità vertebrale, ernia al disco, spondilolistesi, post-gravidanza, menopausa, durante il ciclo mestruale, artrite reumatoide, difetti dalla nascita, gamba più lunga dell'altra, scarpe con tacchi alti, postura scorretta da seduti o in piedi, guida di moto, gravi cadute, malattie degli organi come reni, pancreas, cistifellea o tumori, infezioni addominali, disturbi mentali.

Alcune persone dopo aver camminato subiscono come uno choc, una scarica di corrente dal gluteo ai polpacci fino al piede, spesso sentono la gamba pesante e addormentata, non possono stare in piedi o camminare per lungo tempo. Il bacino può tendere a inclinarsi; alcuni sollevando dei pesi o piegandosi avvertono un dolore lancinante tanto da bloccare il respiro. Questi sintomi sono causati dall'ernia a disco, e da lievi all'inizio diventano molto forti in seguito.

Normalmente le donne soffrono di mal di schiena a livello del bacino prima e dopo il ciclo, a causa del cambiamento ormonale; il dolore diventa più acuto durante e dopo la gravidanza. Si possono verificare microlesioni muscolari o dei legamenti, ma con una cura adeguata – ad esempio ricevendo massaggi – si può alleviare il problema evitando l'aggravamento.

Il mal di schiena può venire dopo la menopausa a causa dell'osteoporosi. Alcuni provano dolore causato da incidenti accaduti in passato ma avvertiti solo in seguito, come ad esempio caduta da un albero. Il dolore, quando è ancora leggero, deve essere tenuto sotto controllo da una persona esperta: nei raggi si vede solo lo spostamento delle vertebre ma non sono visibili compressione o lesioni. Se non ci si cura la gamba diventa pesante, il dolore si fa acuto, si perde la sensibilità motoria e si arriva fino a bloccare tutto il corpo. Lo spostamento vertebrale può essere di primo, secondo o terzo grado, in questo ultimo stadio è curabile solo chirurgicamente.

Le vertebre sono collocate dal collo fino ai glutei come una colonna, una sopra l'altra, e supportano il corpo. Tra due vertebre ci sono i dischi che lavorano da ammortizzatori, ci sono i muscoli spinali che danno stabilità alla colonna ed al suo movimento. Ci sono numerosi nervi e vasi sanguigni che corrispondono a tutto il corpo. Se un problema di questi organi crea dolore, per una buona soluzione è necessario capire bene qual è il problema. Regolarmente la pratica di yoga asana e massaggio con oli caldi è importante per mantenere la buona salute della schiena.

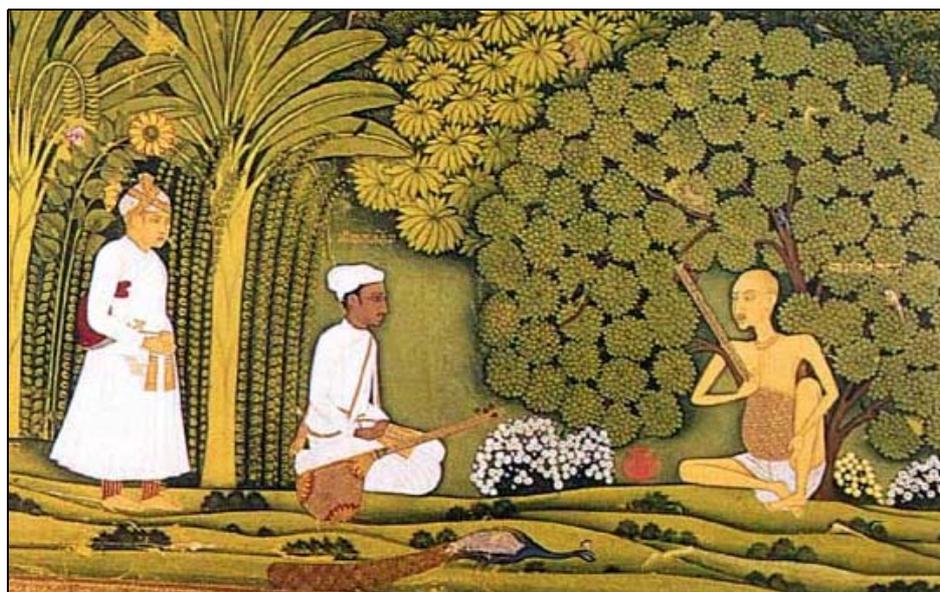
**NON RIMANDARE, CURA ORA!**

- maestro

## 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](mailto:info@joytinat.it) - [www.joytinat.it](http://www.joytinat.it)



# ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN)  
tel 071/679032 ashram@joytinat.it

L'ashram è guidato dal Vaidya Maestro Swami Joythimayananda ed è nato come una comunità con multiformi funzioni, si è stabilito nella bellissima terra delle Marche, in una zona collinare chiamata Corinaldo in provincia di Ancona a 18 Km da Senigallia.

Un ritiro all'Ashram Joytinat è un modo di sentirsi a casa. Questa sede è stata concepita dal Maestro come un "sole" il cui nucleo è costituito dalla più alta eredità spirituale e culturale dell'India.



## NOTIZIARIO DELL'ASHRAM

Le attività all'Ashram vanno avanti, ci sono diversi lavori in fase di progettazione e realizzazione. Il Maestro come al solito continua a creare problemi cercando poi di risolverli... mai si fermerà!!

L'aspetto del laghetto è cambiato e molto c'è ancora da fare, sarà perfetto per le meditazioni di gruppo....

### **SALVIAMO IL TETTO**

Finalmente a luglio sono iniziati i lavori di ristrutturazione, se tutto va bene per fine anno la casa vecchia avrà un nuovo, bellissimo tetto.

Un ringraziamento sincero a chi ha voluto aiutarci nell'iniziare questa grande e faticosa opera, ogni offerta anche se piccola ha per noi un valore inestimabile..

chi vuole contribuire con una donazione può inviarla al seguente conto corrente:

**ASSOCIAZIONE JOYTINAT**  
Banca di Credito Cooperativo Corinaldo  
c/c 5347 - abi 08508 - cab 037330

**GRAZIE !!**



## PANCHANGA YOGA

Ogni giorno potrai frequentare lezioni di Panchanga Yoga. La pratica quotidiana riguarda anima, energia, emozioni, pensieri e corpo. Il Panchanga Yoga, è adatto a tutti, aumenta la capacità di guarire e prevenire le malattie. Migliora la concentrazione e il benessere totale per conseguire tranquillità e chiarezza mentale.



## "SEVA "

### LUOGO DI RITIRO E RICERCA

**ASHRAM**, è un termine in lingua Tamil che significa letteralmente "la via delle difficoltà". In italiano può essere tradotto in "luogo di ritiro". 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 tra insegnanti ed ospiti, e con la creazione di un'atmosfera elevata. 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.

### COSTI

Le spese di vitto ed alloggio sono di 25 euro al giorno con collaborazione e condivisione del servizio, 50 euro senza. Le spese di consulenza con il Maestro, trattamenti e corsi sono da considerare a parte.

Sarà invece chiesta un offerta per le attività di yoga meditazione e riti che rientrano nella routine giornaliera. L'Ashram accoglie persone predisposte a seguire la via spirituale, adatte a convivere e collaborare all'interno di una comunità ayurvedica.



## MEDITAZIONE

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 ricevere indicazioni sulla corretta postura, praticare 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 - anima.

**nell'Ashram potrai sperimentare come gli strumenti elaborati dal Maestro ti permetteranno di:**

- gestire le emotività.
- migliorare la comunicazione e le relazioni.
- accrescere la personalità per inserirsi al meglio sul piano professionale e sociale.
- avvicinarsi a stati superiori di consapevolezza.
- trovare relax e ringiovanimento.
- 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 cure mediche.

## ASHRAM JOYTINAT

un ashram tradizionale immerso nella natura  
luogo per rilassarsi e rigenerarsi

"Ashram Joytinat" è un Ayurveda ashram<sup>1</sup>, guidato dal Maestro Swami Joythimayananda, un luogo concepito appositamente a curare corpo-mente anima. ASHRAM = termine sanscrito che indica la via del seguire, è uno spazio dove il Maestro trasmette la cura, la saggezza e la pace; ideale per riprendere contatto con la propria natura, per rilassarsi in se stessi e rigenerarsi; è un punto spirituale nato con lo scopo di accompagnare l'essere umano, in particolare gli allievi del Maestro, nel loro cammino di ricerca interiore. Il Maestro in sé è Ashram: non c'è divisione tra Maestro e dimora. La vita dell'ashram è Sadhana: un principio da seguire per la realizzazione spirituale. Ogni azione, pensiero e parola devono essere volti alla *sadhana*.

### *Dharma nell' Ashram:*

Non fare male agli altri e stare forti in se stessi.

Servizio, silenzio, meditazione, amore e dono sono i principi da seguire.

Trasmettere l'amore e il rispetto, la chiarezza e la pace, la gioia e il silenzio agli altri.

Coloro che vivono permanentemente in ashram, o vi soggiornano anche per brevi periodi, vengono alimentati dalla forza spirituale e dalla cultura Vedica accanto a un Maestro, con la mente chiara, rispettosa e sensibile. All'*ashram* si agisce dedicando l'azione a Dio e si contempla la Natura, la sua bellezza ed i suoi insegnamenti, apprendendo l'arte di come conoscerla e valorizzarla per il proprio benessere.

Qualunque persona, in ashram, devoto, discepolo, allievo, ricercatore di conoscenza, studioso, visitatore casuale, ha il dovere di rispettare e riflettere i principi con onestà, comprendendone la tradizione e la disciplina.

Dio è ovunque, ma il suo amore si evidenzia particolarmente in determinati luoghi.

Posti sacri, luoghi di pellegrinaggio, templi, *Ashram*, sono riempiti di energia pura, dalla meditazione, dai sacri *mantra*, dalla presenza di grandi anime come santi, saggi, Rishi, *siddha* e *yogi*.

Il carattere di ogni Ashram è modellato dai seguaci che vi abitano e allo stesso tempo il Dharma dell'Ashram influenza chi ci vive.

---

<sup>1</sup> Ci sono numerosi tipi di Ashram Hindu, tutti seguono sempre il Dharma ma ognuno ha la sua particolare visione. L'ashram prende talvolta anche il nome di un Maestro del quale gli allievi seguono l'insegnamento.

Alcuni esempi di Ashram e delle loro specifiche funzioni:

Yoga ashram: pratica di Yogasana, Pranayama e meditazione

Vedanta ashram: studio della filosofia Vedanta

Dharma ashram: pratica della virtù

Ahimsa ashram: la via della non violenza

Anada ashram: comunità di accoglienza e cura di orfani e poveri

Ayurveda ashram: cura della salute dell'anima, del corpo e della mente

Sadhana ashram: azione nella vita quotidiana per finalità spirituali

Tantra ashram: applicazione dei riti tantrici per realizzare la vita spirituale

Shanti ashram: la via della pace.

In un Ashram si celebrano le festività Hindu, calcolate in base al calendario lunare e all'antica astrologia indiana. Ogni praticante o corrente religiosa ne celebra alcune, a seconda della tradizione di appartenenza e della divinità adorata.

Le seguenti festività vengono celebrate all' Ashram Jyotinat con Puja, canto del mantra, meditazione, servizio e silenzio:

Data	Celebrazione
Da 23 sett. a 1° ottobre	Navaratri - le nove notti sacre dedicate alla divina madre
30 sett. 2006	Saraswathi Puja - il giorno per Saraswathi divinità della conoscenza
2 ott. 2006	Vijaya Dasami - celebrazione di successo, accade il primo giorno dopo Navaratri
21 ott. 2006	Deepavali (Diwali) - celebrazione di luce
25 dic. 2006	Natale - celebrazione di Cristo
2007	
13,14 genn. 2007	Makar Sankranti (Pongal) - il giorno dedicata a onorare il sole, questo giorno il sole comincia a muovere da sud verso l'emisfero nord
16 febb. 2007	Maha Shivaratri - la notte di Dio Shiva, in coincidenza con la luna nera di febbraio-Marzo
13, 14 apr. 2007	Pudu Varudam - Tamil capodanno
3 giu. 2007	Antar Yoga - il giorno di silenzio osservare interiore
29 lug. 2007	Guru Purnima - celebrazione dei Maestri
15 sett. 2007	Ganesh Chaturthi - celebrazione divinità Ganesh



## Esperienza di vita in Ashram Joytinat

Gina Maria Visotto

A volte, alcune esperienze vissute come responsabile di Joytinat Trieste, mi hanno fatto pensare:

è troppo per me, non so affrontare una natura così oscura; stop. Ma poi, mi ritrovo a vedere come quella situazione, in verità, mi rivela la mia pochezza di fede:

Gina, come puoi avere questa sfiducia quando sai che Dio sa, perché non gli affidi ogni circostanza, perché non hai fiducia nella sua soluzione!

Ed è in questi momenti così profondi e sublimi che vedo i modi infiniti in cui il potere creativo divino lavora per ognuno di noi, a seconda del proprio karma.

Parliamo tanto di guerra e di pace; tuttavia, nella polvere di tanto dolore esterno, vi trovo il sintomo di una nostra malattia più profonda; vi trovo i nostri tiranni interiori, come la collera, l'avidità, l'egoismo, la paura... che, i grandi esseri chiamano "ladri di cuore" e che nella mitologia sono rappresentati da terribili demoni con più teste: ne tagli una ed un'altra sorge al suo posto.

Che fare?

La mia scelta è stata ed è: MAESTRO.

Scegliere di vivere la vita quotidiana come sadhana, come servizio a Dio, seguendo la via indicata dal mio Guru. Si pensa che vi sia differenza tra una vita sacra ed una mondana e si pensa che solo la prima possa essere spirituale, mentre l'altra no.

Ma la mia semplice esperienza di vita normale mi ha mostrato che non si può escludere dal proprio vivere quotidiano la vita rivolta al potere divino e che considerare le due vite entità differenti e separate è un errore di non chiara comprensione.

Ciò che la vita presente all'ashram indica, in realtà è la vita di tutti i giorni.

Senza entrare in discorsi filosofici, basta osservarla per comprendere come

la vita regolare, disciplinata, è patrimonio di tutti i grandi personaggi che hanno raggiunto posizioni elevate nel mondo; il lavoro regolare, i pensieri, le azioni, le conversazioni satviche, lo studio e la comprensione della propria natura, il ricevere



persone, il preoccuparsi per gli altri, l'offrire il cibo, il proprio servizio, il curare e rispettare ogni cosa, la terra, i fiori, gli animali: tutti aspetti di una vita mondana elevata. L'ashram è una parte del mondo.

Allora perché vivere all'ashram? Qual è il suo nettare?

Il MAESTRO, il suo potere interiore.

Vivere in sua compagnia è allenarsi ad assorbire gli insegnamenti, trattenendo più a lungo possibile le esperienze al proprio interno; è allenarsi a coltivare il desiderio di stabilizzarsi il più vicino possibile al proprio cuore,

per fare amicizia con la propria realtà interiore.

Confucio ha detto:

*il nettare di questo mondo non è dolce né amaro, né acido, né velenoso;*

*non è pieno di significato né privo di significato;*

*il suo gusto dipende da chi lo beve"*

E per imparare a bere assaporandone il suo rasa è indispensabile praticare, allenandosi ad una vita dharmica in compagnia di un Maestro: un modo benedetto che un cuore grato riconosce come un grande dono divino e raro.



## UNA GIORNATA DI SILENZIO

### ALL'ASHRAM JOYTINAT

da Gina Maria

La forza del silenzio: una cura sacra.

La mia cura è stato il flusso dell'amore che scorreva fra noi ed in noi.

Che armonia, che grazia, che esperienza.

Che sacralità nel nostro sorriso e nelle nostre lacrime.

Ma senza la preparazione, la guida, il sostegno del Maestro è difficile accorgersi e sperimentare tanta ricchezza.

Tutto è stato prezioso e perfetto: in questo modo le pratiche del Panchakarma hanno veramente dato effetti incredibili, trasformando visi sciupati e stanchi in visi luminosi e distesi, cuori chiusi e critici in cuori amorevoli e riconoscenti.

Grazie del sostegno, delle condivisioni, dei massaggi, della vostra presenza ed accoglienza.

La mia poesia è composta da tutti i vostri Nomi. Grande onore a Te Maestro Joythi.

GRAZIE MAESTRO

Om Shanti Shanti Shanti...



Da Maria Grazia :

Il silenzio che il Maestro ci ha regalato è stato sicuramente il momento più intenso in quella settimana così illuminante che abbiamo vissuto insieme. Le sfide sono state tante, abbiamo guardato dritto in faccia i nostri limiti, le nostre paure, le nostre tossine.... sempre sotto lo sguardo amorevole del Maestro, che non smetteva mai di incoraggiarci ad andare oltre quei limiti, oltre quelle paure ed a liberarci da quelle tossine fisiche e mentali. Ci sono stati momenti difficili, in cui mi sono scoperta ancora fortemente attaccata a cose che credevo di aver superato da un pezzo, mi sono trovata a combattere contro le cattive abitudini con difficoltà, ma facilitata dalla forte energia del gruppo che si è amalgamato via via sempre più profondamente, unito certamente dalle stesse difficoltà, ma anche e soprattutto dagli stessi ideali, dalla stessa voglia di superare i propri limiti, di andare a scandagliare in profondità il proprio essere per infine trovarci la Luce. Quella Luce fulgida ma così sottile che appare solo quando il Silenzio è più profondo, quando nulla viene a disturbare la Mente e lo Spirito, e possiamo finalmente entrare in contatto con la nostra Anima bramosa di un ascolto troppo spesso negato. Quella giornata di digiuno di cibo e parole è stata sicuramente la più bella ed intensa di tutta la settimana, in quel giorno il Maestro ci ha offerto l'opportunità di raccogliere i frutti della nostra purificazione, di godere appieno della leggerezza, della purezza, della nuova luce che appariva tanto più fulgida con gli occhi bendati.... quanta luce dietro a quella benda! Com'era evidente la percezione amplificata e trasfigurata dall'affinata sensibilità di tutti gli altri sensi!

Grazie Maestro per averci fatto questo meraviglioso regalo per il tuo compleanno, forse il nostro piccolo regalo per te è stato quello di lasciarti tranquillo dal nostro perenne vociare almeno in quel giorno.... oltre al nostro amore ed alla nostra riconoscenza!

Aom Shanti Shanti Shanti Aom



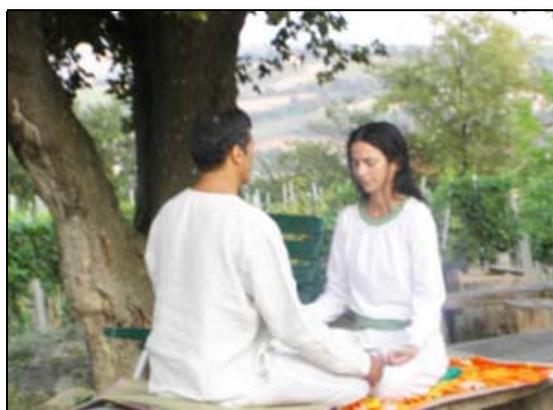
Da Patrizia :

MAUNAM ATMA VIMARSHANAM : il silenzio è la ricerca dell'anima.

"Abbiamo un grande bisogno di silenzio per ascoltare la nostra anima pura". Con queste parole il nostro Maestro ha voluto celebrare all'ashram il 3 Giugno (giorno del suo compleanno) con una giornata di silenzio. Noi del Corso di Nidan abbiamo avuto la fortuna di essere presenti all'ashram quel giorno. Eravamo impegnati in una settimana di panchakarma organizzata appositamente per il nostro gruppo e la giornata di silenzio si è inserita in una settimana fantastica, in cui da persone singole che eravamo all'arrivo siamo diventate un'unione di anime. Le emozioni, le sensazioni che ho provato quel giorno sono ancora tutte vive dentro di me: lo shirodhara che ci siamo scambiati in silenzio, gli sguardi per capire e arsi capire, gli scritti per comunicare, i momenti di raccoglimento con i nostri pensieri, il sorriso sui volti, gli abbracci, i mantra del mattino, la puja della sera, la camminata ad occhi bendati con la guida di Irene che mi faceva annusare e toccare piante e fiori, l'incontro a occhi chiusi e in silenzio con Stefania, Linda, il maestro, Angela. Ricordo la sensazione di grande serenità provata quando Irene mi ha fatto allargare le braccia come a prendere lo spazio: è stato come se fossi un tutt'uno con il cielo, lo spazio, sentivo il vento tra i capelli, e mi sembrava di avere davanti a me tutto il mondo e mi sono sentita riempire il cuore di gioia e di amore per tutto.

Il maestro ci aveva detto di ascoltare il battito del nostro cuore. Ed è proprio vero che nel silenzio lo puoi ascoltare, e con il cuore puoi ascoltare e sentire anche la voce profonda dell'anima, quella che spesso non vogliamo ascoltare per paura o perché sommersa dai rumori della mente. Sentire la propria anima, e amarla, è riempirsi di gioia, di pace e di amore. Caro maestro Joythy, non so se le parole possono esprimere tutte le profonde emozioni che ho provato in quei giorni. Lasciati travolgere da questa sorpresa!

OM NAMASHIVAYA



Conferenza Internazionale Joytinat 2006

## Brahmi

**La perla delle piante ayurvediche**

di **Maestro Swami Joythimayananda**

La parola Bramhi, ricorda il nome di Bramha, l'origine, il creatore, colui che contiene tutta la conoscenza. Migliora l'intelligenza e aumenta la memoria.

Negli ultimi tre anni ho fatto una mia personale ricerca coltivandolo all'Ashram.

Il primo anno la produzione è fallito, tutte le piante sono morte con il freddo e per mancanza di attenzione e cura da parte mia, credendo di poter affidare questo compito agli altri. La volta successiva ho portato la radice dall'India e l'ho piantata, dando attenzione alla terra, mettendo del concime biologico ed acqua ogni giorno. Finalmente siamo riusciti a coltivarne una piccola parte ne abbiamo distribuito una parte allo scorso convegno. Con l'arrivo del nuovo inverno alcune sono iniziate a morire ma abbiamo raccolto alcune radici e con grande fatica siamo riusciti a salvarle. Quest'anno continuando a dargli molta attenzione abbiamo raccolto una buona quantità nel mese di luglio, ho preparato un olio Bramhi tailam da applicare al centro della testa che oltre ad aumentare intelligenza e memoria, proteggerà i capelli dalla caduta e ingrigimento precoci e può essere inoltre considerato come cura dell'emicrania. Inoltre ho preparato un tonico Bramhi Pani che curerà il cuore e la testa, controllando Vata e Kapa. Un buon Rasayana per bambini, giovani, adulti ed anziani. Consigliabile alle donne in gravidanza e per alleviare ansia, angoscia, nervosismo, epilessia, isteria, insonnia. Può essere usato per purificare il sangue e come cura anti-cancerogena. Si consiglia di assu-

merne un pugno di foglie insieme ad altre erbe facendo un'insalata, oppure cucinandola con lenticchie o con altre verdure, bere un infuso prima di andare a letto che porterà buon sonno. Facendola seccare all'ombra e poi polverizzare, assumere mescolando, con miele e ghee-gruta tre volte al giorno. Il tonico che ho ottenuto facendo un decotto di Bramhi si può assumere mezzo cucchiaino due o tre volte al giorno.

Bramhi è tradizionalmente usato in ayurveda come tonico per la mente ed il cervello, per guarire le ferite, per ridurre il rischio di cancro e per favorire la longevità sia fisica che mentale. E' buono anche per la voce così è molto utile per un cantante. Ha pure un effetto antitossico, di conseguenza può essere un'ottima soluzione contro la tossicità della droga e la tossicodipendenza. Si può tradurre "Brami" dal sanscrito come "la divinità della suprema saggezza" perché ha aiutato i ricercatori spirituali per millenni per ottenere la saggezza che essi cercavano; è realmente uno dei medicinali originari dell'ayurveda ed è ben noto in libri vecchi di tremila anni come qualcosa contro l'invecchiamento, promotore della memoria sostanza che aiuta ad articolare le parole. Per decenni è stato usato in Occidente come un tonico energetico. Le compagnie farmaceutiche, nell'usarlo come cura per i problemi di pelle e la tubercolosi, spesso isolano un componente di Brahmi chiamato asiaticoside. A causa di questo e di altri costituenti molecolari Brahmi è un eccellente "guaritore" delle ulcere allo stomaco, lebbra, eczema, lesioni alla pelle e malattie causate dal vino. Brami è pure usato per trattare il cancro e i tumori. Un recente studio ha trovato che diminuisce il progredire dei tumori e aumenta il tasso di sopravvivenza di coloro con tumori in stadio avanzato senza

tossicità per l'organismo e senza la soppressione delle difese immunitarie. È pure un antibiotico naturale, antimicotico e antianemico. Secondo l'Ayurveda ogni pianta è studiata attraverso Rasa Panchaka: Rasa, Virya, Vipaka, Guna, Prabhava. L'azione di ogni pianta è chiamato Karma

**Nome latino:** Herpestis moniera (Bacopa Monnieri).

Nome Sanscrito: Bramhi.

Nome Tamil: Nirbramhi.

**Famiglia:** Scrophulariaceae.

**Rasa:** Tikta (Amaro), Kashaya (Astringente)

**Virya:** Shita(freddo) alcuni autori dicono energia calda perché da intelligenza ma aumentando la memoria può rimanere energia fredda.

**Vipaka:** Madhura (Dolce), alcuni autori dicono Vipaka(gusto) pungente perché il gusto amaro dopo la digestione diventa pungente, ma avendo Prabhava può rimanere dolce (Vipaka).

**Guna:** Leggero, oleoso.

**Prabhava** (Azione speciale): Efficace contro l'epilessia (Unmada). Ha un effetto antitossico e antinfiammatorio.

**Uso esterno:** È usato contro Amavata (artrite reumatoide) con applicazioni esterne per ridurre il dolore e il gonfiore o contro l'infiammazione.

**Uso interno:** È utile per la memoria, la concentrazione, contro intossicazione e febbre ecc. È un efficace tonico per il cervello (sia nervino che psicologico).

**Azione sui Dosha:** Tridoshica, equilibra i tre Dosha.

**Azione sull'organismo:**

1) **Sistema nervoso:** È un ottimo tonico per il sistema nervoso. Crea condizioni di calma (shantata) e dà forza al cervello. Aumenta il potere intellettuale. Ciò significa che

aumenta la memoria, la comprensione, favorisce una buona percezione e il potere decisionale. Ciò perché è efficace contro l'epilessia e contro le relative malattie neurodegenerative. In caso di depressione o debolezza mentale, stimola e dà forza alla mente.

2) **Apparato digerente:** è utile contro la diarrea, colite (vataja atisara). Uno dei suoi effetti è la riduzione della fame, quindi in soggetti magri è consigliabile un'assunzione unita ad un aperitivo.

3) **Sistema circolatorio:** rafforza il cuore (Hrudbala.) Ha il potenziale per aumentare leggermente la pressione del sangue. È utile pure contro Pandu (condizione di anemia).

4) **Sistema respiratorio:** Riduce Kapha, è buono per i bambini contro la tosse, il raffreddore e gli starnuti. Un cucchiaino di succo fresco di Brahmi (Swaras) fa vomitare i bambini e li libera da problemi di Kapha come la tosse ecc. Assieme ad altre erbe come Vacha (acorus calamus), è utile contro la raucedine dovuta al troppo parlare o in caso di infezioni alla gola.

5) **Apparato escretore:** Diuretico. Favorisce la formazione e l'appropriata escrezione dell'urina. È utile contro Prameha (Diabete).

6) **Temperatura corporea:** È usato come antipiretico nella parte meridionale dell'Asia, specialmente in Sri-lanka.

7) **Pelle:** È utile contro psoriasi, causato specialmente dallo stress.

#### **PARTI USATE**

Pianta intera (foglie, sommità)

#### **DOSE**

Secondo l'indicazione dei preparati.

Succo: due cucchiaini. in polvere da 125 mg a 1 g.

Conferenza Internazionale Jyotinat 2006

**some preparations of  
bhasma  
in rasashastra  
(modern and simple)**

di **Dr. V.V. Bhagwat (Vasu Bhagwat)**

**Mrs. Neela Bhagwat**

38-2-4 Madhuban "B", Karve Nagar  
Pune, India - phone 0912025440455

neelabhagwat@rediffmail.com



In Ayurveda there are many traditional processes of preparing bhasma. The process which I used to prepare bhasmas is very simple, easy and suits in modern times. I used electric furnace or gas furnace for heating instead of cow-dungs.

**Process of preparing**

*1) shankh (conch) bhasma and kapardika (shell) bhasma.*

A) Shankh and kapardika both are found in the sea. For medicinal use shankh should be white non perforated and clean. There are three colours of the shells yellow, white and grey. For medicinal use, yellow shells are the best. Wash kapardika and shankh with hot water. Carefully and neatly. Not a very small part of the dirt should remain inside of the kapardika and shankh. Dry them. Put them in lemon juice for 24 hours for purifying. After taking them out of the lemon juice wash them with hot water. Put the kapardikas and shankhas in separate steel container which has tight lid. Put the container in the oven.

The temperature should be 300 degrees centigrades for first hour. Then start decreasing the temp by 50 centigrades by every half an hour. When oven attains room temperature take the container out of oven. Open it. Pound or grind the kapardikas and shankhas separately and you will get shankha bhasma and kaperdika bhasma.

The traditional process of preparing any bhasma is to use two earthen pots. One for filling the material and the other is used as a lid. Then seal the joints of both the pots by the help of a cloth soaked in multani paste. But the edges of the pots are not smooth therefore the heating process on the material could not be done perfectly. So I used steel container.

**B) Uses of shankh bhasma**

Shankh is cool, salty and it cures amla pitta i.e. hyper acidity, loss of appetite. increases strength of bones, cures chronic dysentery, duodenal ulcer, peptic ulcer and useful for pimples. increases luster of skin. useful for eyes and diseases of pitta-kapha and rakta. If the shankh bhasma is given with yashtimadhu powder it will be more effective.

The dose of shankh bhasma 250 mg. Anupana vehicle milk and sugar.

Some medicines which contain shankha bhasma:

- 1) Shankhodar – for diarrhea.
- 2) Shankha vati – to increase appetite.
- 3) Agnikumar – to increase appetite, as anti acid. Anupana – a spoonful of lemon juice.

**C) uses of kapardika bhasma**

It increases appetite, very useful in peptic ulcer and duodenal ulcer. it is useful for increasing the brightness of the eyes. used in colitis. increases the sexual power.

Some medicines which contain kapardika bhasma:

- 1) Praval panchamrut.
- 2) Panchamrut vati.
- 3) Lokanath rasa.

Ref. – Rasataragini.

## 2) loha (iron) bhasma

A) Loha bhasma is the main ingredient in many ayurvedic medicines.

There are several processes of preparing loha bhasma. The method which i used is very simple.

Take thin strings or pieces, very thin plates of loha (iron).

Wash them with hot water and soap.

Now you have to purify the loha by ayurvedic method. Make triphala decoction.

Heat the loha till it gets red hot dip it in the triphala decoction.

Repeat this process for seven times.

Wash the loha. Pound it.

Make triphala decoction pour it on loha.

Keep the loha in porcelain or glass plate.

Let it dry. Repeat for seven times.

You will find that the loha is becoming brittle day by day. It will be helpful for further process.

You may repeat this process for several months.

Keep the plate of loha and triphala in sun light. This process helps loha to become bhasma "vari tar" (can float on water surface).

Mix loha with triphala decoction and cooked rice, grind it for half an hour.

Make small round pieces like cookies.

Dry them in sunlight.

Put them in a crucible which is used in factories and laboratories to melt the metal.

Cover it with porcelain dish. seal the joints of the crucible and the lid with the help of teflon tape.

Put the crucible in the oven. The heat should be 700 degrees centigrade for 6 hours. Ten reduce the heat by 100 degrees centigrade for every hour.

The oven will cool down to room temp in approximately 12 to 13 hours.

Take out the crucible. Pound or grind the material again.

Repeat the full process for seven times. Grind the loha powder, filter it and you will get fine loha bhasma. Filter the loha bhasma with the help of fine cloth.

The test of good loha bhasma is it should be

1) "Nishcandra" i.e. it should not have the shine (luster) of the metal.

2) It should be "wari tar" i.e. if you sprinkle loha bhasma on water, it should float.

3) If you press the bhasma in your fingers it should go in the lines of tip of finger.

## B) uses of loha bhasma

It is used in iron deficiency anemia, helps to grow hair and keep it black.

Keeps you healthy, if it used along with other herbal medicines it is used for cure hyper acidity, peptic and duodenal ulcer, iron used in allopathic causes constipation or diarrhea but the loha bhasma prepared by ayurvedic method cures diarrhea and constipation and increases appetite.

Used in many medicines. Some of them are navayas loha, sarvajwarhar loha, dhatri loha.

Dose: 250mg.

Thrice a day anupana half a spoon of ghee and spoon full of honey.

When you use the mixture of ghee and honey the proportion of them should be uneven i.e. one spoon ghee + half spoon honey.

For diabetic people the percentage of honey should be less than ghee and for people who are over weight ghee should be less than honey.

Ref . Bharat bhaishajya ratnakar

3) *mouktik pishti powder of pearls) and mouktik bhasma*

A) preparation of mouktik pishti.

Take the pearls which are shining, heavy, round in shape.

Clean with rose water.

Take pearls wash them carefully in a pot by rubbing in both the hands.

Drain the water and wash them again with clean water.

The pearls should be purified by heating in agasti juice (sesbania grandiflora juice).

Make a bundle of pearls in a piece of cloth.

Put the juice pot on stove on medium flame.

Put the bundle hanging in the juice.

Cook for three hours.

The purification is complete. Wash the pearls again and dry them.

Put the pearls in the grinder, pour rose water in the grinder.

Grind the pearls for 4 hours. Residue should be water free.

Repeat the process for three days.

Let the mixture dry by spreading it on a plastic sheet.

Grind the material and your mouktik pishti is ready for use.

B) process of mouktik bhasma.

After purifying the pearls, put the pearls in steel container with tight lid.

Put the container in the oven. The temperature should be of 300 degrees centigrade for first 15 minutes.

Decrease the temperature after every 15 minutes as 250, 200, 150, 100, 50, and 0.

When the oven attains to room temperature, take out the container and open it.

The pearls turn brittle. Grind them and make powder of the roasted pearls.

The bhasma is ready for use.

Bhasma is more effective than pishti.

The traditional process of preparing any bhasma is to use two earthen pots, one for material and other as a lid, seal the joints of the pot.

As the edges of the pot are not smooth and are uneven, so I used a steel pot with lid.

The heating to the medicine in process is done properly.

C) use of mouktik bhasma and mouktik pishti

They are used as heart tonic, bone tonic and brain tonic.

Mouktik bhasma and pishti increases the sperm count of a man and used to cure impotency.

It is very useful in amla-pitta (acidity) and to cure burning sensation of eyes, feet, hands and skin.

Dose: 30mg. to 125mg.

Anupana: milk and sugar.

Ref. Rasakamdhenu.

Conferenza Internazionale Joytinat 2006

# Psicologia e Ayurveda (abstract)

di **Dott. A. D'angelo**

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

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

## **COSCIENZA**

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

## **CONSAPEVOLEZZA**

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

## **COMPASSIONE**

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

Tutte e tre concorrono e coesistono, comunque, in tutti gli aspetti dell'esistenza. L'esistenza scorre ed è prima ed oltre la vita. Essa è legata al concetto SANSCRITO di ciclicità ed indivisibilità (AKSHARA).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lo squilibrio dei tridosha creando la malattia è l'equivalente dello squilibrio energetico a livello sottile nello scambio tra le onde di forma degli esseri viventi. La maggiore o minore coscienza – consapevolezza rende maggiore o minore l'impatto sulle strutture energetiche risultanti.

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

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

Conferenza Internazionale Joytinat 2006

## Dinacharya

Lo stile di vita

di Maestro Swami Joythimayananda

*Imparare a gestire armoniosamente la vita quotidiana rispettando la natura, è fondamentale. Una buona qualità della vita comprende la salute, la contentezza e la crescita personale. Queste è la conoscenza da seguire nell'arco della giornata (Dinacharya). Le buone abitudini giornaliere si riflettono nell'arco di tutto la vita, anche più di 100 anni. Il sistema ottimale per il mantenimento della salute è detto in lingua sanscrita SWASTHAVRITTA, ovvero "cerca di migliorare ogni giorno". Il nostro dovere è seguire la regola "dell'attenersi alla propria natura".*

La salute ottimale è data dalla condizione di perfetto equilibrio dei Tridosha, dal potere digestivo equilibrato di ciascuno dei tredici Agni, dal normale funzionamento dei sette Dhatu, dalla normale produzione ed eliminazione dei tre Mala. Tutto ciò deve essere accompagnato da una buona attività dei cinque sensi e da una condizione mentale di serenità. Coloro che godono di una condizione equilibrata sin dalla nascita, seguendo determinati codici di disciplina sono in grado di mantenere questo equilibrio, evitando la morte prematura e vivendo bene fino a cent'anni.

### Regime della vita

I codici di disciplina che puoi applicare nella quotidianità sono i seguenti:

*Swastha vruta*: miglioramento della salute e longevità.

*Sat vruta*: crescita spirituale, Yoga e meditazione, NYM.

*Dinacharya*: regime giornaliero.

*Ratracharya*: regime notturno.

*Ruthucharya*: regime stagionale.

*Reganutpadaniya*: prevenzione delle malattie.

*Panchakarma e Rasayana*: disintossicazione e ringiovanimento.

*Abyangam*: massaggio e Varma terapia.

*Ahar*: concetto di alimentazione.

*Austham*: rimedi culinari.

### Dinacharya: Il regime o routine quotidiana

La routine quotidiana è assolutamente necessaria per portare un cambiamento radicale nel corpo, nella mente, nella coscienza e nell'anima. La routine aiuta a stabilire equilibrio nella costituzione e a mantenere l'armonia nel corpo, nella mente e nell'anima.

### Sveglia all'aurora

È bene svegliarsi di mattina all'aurora. Questo tempo in natura ha qualità di purezza, satva guna, e porta pace alla mente e freschezza ai sensi. L'aurora varia secondo le stagioni, ma le persone Vata dovrebbero svegliarsi entro le 5.30 di mattina, le persone di Pitta entro 6, e le persone Kapa entro le 6.30. Subito dopo esserti svegliato, guarda le tue mani alcuni momenti, poi dolcemente accarezzati il viso, il collo, il torace, l'addome e il bacino, così facendo pulirai e risveglierai l'Aura. Queste abitudini regolano l'orologio biologico della persona, la digestione e l'assimilazione; inoltre generano le qualità dell'amore, dell'affetto, della disciplina, della pace, della gioia, e della longevità.

### Preghiera prima di lasciare il letto

Aham Brahmasmi, Caro Dio, Tu sei in me... all'interno del mio respiro... Ti sento in ogni mio respiro... Tu sei nei miei pensieri, nelle emozioni, con il tuo invisibile tocco dolce sono protetto sempre. Grazie per questo bel giorno che Tu mi dai, che sta di fronte a me, mi inchino con umiltà, Tu dai amore, pace e compassione. Grazie, sto guarendo e sono guarito.

Dopo la preghiera tocco la terra con la mano destra, poi porto la mano alla fronte come una benedizione, con grande amore e rispetto per Madre Earth. Aham Brahmasmi.

**Urgenza naturale**

Appena entrato nel bagno, prima di lavare i denti siediti sul wc e libera le scorie, urina e feci; mantieni tutti i giorni lo stesso orario per il movimento dell'intestino. La digestione impropria del pasto della sera precedente o la mancanza di sonno possono causare irregolarità di eliminazione. La mattina presto dopo il risveglio è il tempo adatto per scaricare gli scarti, se hai un'abitudine diversa, è meglio modificarla: sedendo semplicemente sul wc alla stessa ora e per un tempo fisso ogni giorno, aiuta a regolare i movimenti dell'intestino. Sempre seduti, fate un'altra stimolazione: unite i palmi delle mani e strofinate le radici dei palmi una contro l'altra, questi punti corrispondono all'intestino. È importante lavare gli organi escretori dopo l'evacuazione, così l'energia ricomincia a circolare liberando il ristagno.

**Varie pulizie<sup>1</sup>**

Lava la bocca con acqua e sciacqui e spruzzi.

*Denti:* lava i denti con la polvere Rasadanti o simili: le polveri per andare bene devono contenere gusto amaro, pungente e astringente. Meglio usare il dito indice, così massaggi anche le gengive; usare ogni tanto il dentifricio va bene.

*Lingua:* raschia la lingua all'indietro fino in fondo, finché hai raschiato tutta la superficie per 10-15 volte. Questa pulizia migliora la percezione del gusto, stimola gli organi interni e l'intero tratto digestivo, aiuta la digestione e rimuove i batteri morti. Teoricamente, le persone Vata possono usare un raschino d'oro, le persone Pita uno d'argento e le persone Kapa uno di rame. L'acciaio può essere usato da tutti i Tridosha.

*Viso:* lavate il viso buttando l'acqua con entrambe le mani, strofinate varie volte in maniera circolare.

*Gargarismi:* gargarizzare tenendo Basti o Jiva Tailam in bocca mattina e sera è una pratica efficace per ridurre stress e tensioni, per fortificare denti, gengive e mascella, per migliorare la voce, per rimuovere le rughe dalle guance e per percepire il sapore naturale degli alimenti. Prendi 2 o 3 cucchiaini di olio tiepido e gargarizza alcune volte, poi agita vigorosamente la bocca varie volte e infine tieni l'olio dai 5 ai 10 minuti.

*Olio negli occhi:* metti 2 o 3 gocce di Netra tailam negli occhi, massaggia le palpebre strofinandole dolcemente, apri e chiudi gli occhi velocemente varie volte e ruotali in tutte le direzioni. Poi tampona gli occhi con piccoli Othadam fatti con erbe, Triphala o Shanthi tè. Lavali infine con acqua fresca o Netranir. Questa pratica previene le malattie degli occhi, migliora e riposa la vista, è usata nella cura ayurvedica delle infiammazioni.

*Olio nel naso:* applica da 3 a 5 gocce di Anu tailam o Nasika tailam o Ghi Gruta tiepido. Prima lubrifica ogni narice, poi massaggia delicatamente inserendo in ogni narice il dito mignolo. Applicare questa pratica regolarmente ogni mattina, aiuta a lubrificare il naso e a pulire i seni nasali, migliora la voce, la vista e la chiarezza mentale. Cura la sinusite e tutti i disturbi di Vata. Il nostro naso è la porta del cervello, le gocce nasali, così, nutrono Prana, portano intelligenza e fanno aumentare la memoria.

*Olio nelle orecchie:* metti 2 o 3 gocce di olio tiepido Karna in entrambe le orecchie e massaggia regolarmente tutte le mattine. Aiuta pacificare i disturbi di Vata.

*Doccia:* Fate una doccia con acqua tiepida, e alla fine con acqua fresca. Per lavare i capelli usate Snana tailam o farina di soia verde con latte o yogurt, miele o limone. Evitate l'uso di shampoo a base chimica. Facendo la doccia si rimuove sudore, sporco e fatica. L'acqua che scorre porta nuova energia che circola nel corpo e chiarezza nella mente. Alla fine applica un olio profumato che porta gioia e dà freschezza all'anima: rosa per Vata (Roja Tailam), sandalo

<sup>1</sup> Chi pensa bene pulisce la lingua. Chi pulisce la lingua pensa bene e pulisce il cuore.

per Pita (Sandana Tailam) e muschio o Agni Tailam per Kapa.

### **Olio sulla testa e sul corpo (Abyanga)**

Applica sulla testa un cucchiaino di Pita Tailam e strofina in modo penetrante, poi applica su tutti i Chakra. Applica poi Pinda Tailam o l'olio più adatto ai tuoi tessuti, strofinando e stimolando tutto il corpo e i punti Varma. Applicare quotidianamente olio sul capo riattiva l'attività cerebrale, previene il mal di testa, la calvizie e l'ingrigimento dei capelli. Lubrificando testa, fronte e Chakra, il corpo porterà felicità, buon sonno, pelle morbida e buon incarnato.

### **Niragada tisana**

In estate dopo la doccia bevete un bicchiere di acqua fresca, mentre nelle altre stagioni bevete Niragada tisana. Se siete intossicati o se siete Kapa costituzione, potete bere Niragada tutto l'anno. La tisana Niragada pulisce l'apparato digerente e i reni, inoltre incentiva la peristalsi intestinale. Non è un buona idea avviare la giornata con un tè o con un caffè, queste abitudini provocano stress e stipsi, esauriscono l'energia dei reni e restringono le secrezioni ormonali.

### **Yoga asana**

Pratica regolarmente Yogasana, in particolare il Saluto al Sole che favorisce la circolazione, migliora la digestione e l'eliminazione, dà forza e resistenza, porta il buon umore e mantiene il corpo in forma. Pratica Yoga o esercizio fisico quotidiano senza mai forzare eccessivamente. Il Saluto al Sole e le altre Asana devono essere fatte secondo i Dosha: le persone Vata in modo statico, le persone Pita in modo rilassante e le persone Kapa in modo dinamico. Dopo Yogasana pratica alcuni cicli di Pranayama: siediti quietamente e fai alcune respirazioni profonde. Poi, secondo la tua Prakriti: se sei Vata per te sono adatti Nadishuddhi e Bramma shuddhi; se sei Pita per te è adatto Sittali, che rinfresca; se sei Kapa per

te sono adatti Agnisara, Bastrika e Bramma shuddhi.

Pratica poi la Meditazione per almeno 20 minuti. È importante meditare mattina e sera per almeno 20 minuti. Medita nel modo in cui sei abituato, o prova la tecnica NYM (Mantra-Yantra-Mandala). La Meditazione porta equilibrio e pace nella tua vita.

### **Qual'è il tuo compito?**

Dopo la meditazione pensa al tuo compito della giornata: cosa devo fare? Comprendi il dovere che deve essere fatto e poi fatti una promessa da mantenere nell'arco della giornata: non mi arrabbio, perdono, mi controllo, non mi stanco, sono contento, non perdo la pace, osservo il silenzio, non dubito...

### **Masticare**

Prima della colazione mastica una manciata di semi di sesamo che fortifica gengive e denti. Dopo la colazione mastica 3-5 datteri essiccati e un pollice di polpa di cocco. Masticare questi alimenti la mattina favorisce il fegato e lo stomaco e migliora fuoco digestivo.

### **Colazione**

La mattina è il tempo adatto a eliminare le scorie, è meglio quindi fare colazione almeno un'ora mezza dopo essersi alzati da letto. Il pasto dovrebbe essere leggero nei mesi caldi o se il tuo Agni è basso, o se hai il raffreddore. La colazione varia a seconda dei Dosha: le persone Vata devono fare una colazione con qualità oleosa, per loro andrà bene pane tostato con Ghi Gruta e Parupu Podi (polvere di proteine vegetali fatta con 5 tipi di legumi insieme a spezie) e latte caldo e cardamomo. Per le persone Pita la colazione più adatta è pane tostato con marmellata e latte e cardamomo. Per le persone Kapa andrà bene una tazza di Sukkunir con latte caldo, se gradite dolcificato con miele.

**Lavoro**

Pensa al tuo lavoro come a un dovere dato da Dio. Gestisci al meglio il tuo compito. Se è poco o tanto, entrambi solamente gestisci con il cuore e con l'anima. Impara a gestire l'arco della giornata saggiamente. Se male lascia andare via... mentre proteggi il bene in te e rallegra il tuo giorno con la pace.

**Pasti**

Colazione dopo 1 ora ½ dalla sveglia e prima delle 8 di mattina, possibilmente bevande, o leggera.

Pranzo a mezzogiorno. Il principale pasto con proteine deve essere a pranzo.

Cena alle 8. Il pasto deve contenere amido e verdure cotte.

Frutta come merenda.

**Sonno**

Dormire è un dovere. Vai a letto presto dopo aver digerito la cena. Risvegliati con l'aurora. Se sei stanco o in tensione o confuso, fai una doccia prima di dormire.

*Orario quotidiano appropriato per ogni Dosha:*

dosha	coricarsi	ore di sonno	risveglio	posizione sonno
VATA	23.30	6	05.30	Sul lato sinistro
PITA	23.00	7	06.00	Sul lato destro
KAPA	22.30	8	06.30	Sulla schiena

**Ratricharya – le regole notturne**

Le regole serali e notturne (Ratricharya) comprendono prima dell'ultimo pasto un massaggio della schiena usando Pinda o Vata tailam, seguito da un bagno caldo, per eliminare la fatica accumulata durante il giorno, per pulire il corpo e per migliorare l'appetito. Prima di andare a letto si dovrebbero massaggiare i piedi con Sandana Tailam e compiere un'autoanalisi critica della propria condotta durante la giornata.

**Rutucharya – regime stagionale**

Sappiamo che il cambiamento di stagione provoca mutamenti atmosferici. Questi mutamenti atmosferici influenzano tutti gli

esseri viventi. Alcuni cambiamenti sono benefici mentre altri sono nocivi. Per poter trarre il massimo beneficio dagli influssi benefici ed essere protetti da quelli nocivi, l'Ayurveda elenca regole precise che formano il cosiddetto "regime stagionale": esso comprende dieta, comportamento e vari rimedi.

I mutamenti climatici, come l'aumento (*Uttrayana*) o la diminuzione (*Daxidayana*) del calore, sono uno stimolo a cui tutti gli esseri viventi vengono sottoposti. Durante il periodo caldo gli esseri viventi perdono energia, che recuperano durante il periodo freddo. Per compensare il diverso stimolo che crea cambiamenti nei Dosha, è essenziale modificare il modello di risposta adeguando la dieta, le abitudini e la routine al nuovo clima. Questo è il regime stagionale.

*Uttrayana* comprende tre periodi: inverno secco (gennaio e febbraio - *Sisira*) con Vata e Kapa dominanti; primavera (marzo e aprile - *Vasanta*) con Kapa dominante; estate secca (maggio e giugno - *Grishma*) con Pita e Vata dominante.

*Daxidayana* comprende tre periodi: estate umida (luglio e agosto - *Varsha*) con Pita dominante; autunno (settembre e ottobre - *Sharad*) con Vata e Kapa dominanti; inverno umido (novembre e dicembre - *Hemanda*) con Kapa e Vata dominanti.<sup>2</sup>

Durante l'inverno, a causa del freddo il corpo si contrae; è bene quindi praticare sport, mangiare cibo proteico di gusto dolce e coprirsi di abiti per aumentare il calore.

In primavera è bene assumere cibi leggeri di gusto amaro ed eseguire una disintossicazione.

Durante l'estate il calore aumenta ed è pertanto consigliato rinfrescare il corpo riducendo l'attività fisica, evitando cibi caldi e pesanti, alcool e gusti pungenti, salati e aspri.

In autunno è bene mangiare cibo più oleoso ed umido ed eseguire una disintossicazione.

<sup>2</sup> le stagioni si riferiscono al clima indiano, ma i principi hanno un valore universale e si possono applicare a qualsiasi latitudine.

Conferenza Internazionale Joytinat 2006

## Un approccio ottimale per la salute della prostata

di **Maestro Swami Joythimayananda**

La salute della prostata è diventato nel corso degli anni un serio problema per l'uomo di mezza età. Da recenti statistiche è emerso che il 50% degli uomini americani sopra i sessant'anni e il 90% sopra i settanta soffrono di problemi alla prostata. Il cancro alla prostata è la seconda causa di morte nell'uomo, circa l'ottanta per cento dei casi avvengono verso i 65 anni.

La prostata è uno dei principali problemi di salute nell'uomo anziano. Questo disturbo inizia però molto prima, durante la vita giovanile. La buona notizia è che *seguendo una dieta e una routine appropriate e assumendo supplementi naturali a base d'erbe come Vaira Prash possiamo aiutare la prostata a mantenersi in salute e a funzionare correttamente.*

### LA PROSPETTIVA AYURVEDICA

Sono molte le ragioni che causano lo sviluppo dei problemi prostatici. Una di queste è l'abuso del Shukra Dhatu (fluidi sessuali). Un'altra è la mancanza di un'adeguata fluidità nel corpo dovuta al non idratarsi sufficientemente durante il giorno.

L'abitudine a trattenere i bisogni urinari può causare nel tempo una maggiore concentrazione nelle urine e quindi irritare la prostata.

Anche bere molti alcolici o caffeina contribuisce ad aumentare i rischi. L'alcool, per esempio, crea un anormale incremento della produzione urinaria che aggrava i Dosha Pitta e Vata.

Anche il lavoro può essere causa di problemi alla prostata. Se il lavoro costringe a lunghi periodi di sedentarietà senza opportune interruzioni, ciò può creare problemi al tessuto riproduttivo. Non fare alcun esercizio o seguire una dieta che crea tossine (ama) nel corpo sono cause di problemi alla prostata. Se la dieta non contempla la Masala (una miscela di spezie curcuma, cumino, pepe, finocchi ect.) che purificano giornalmente l'urina, questo causa tossine che a lungo andare creano squilibri o infezioni.

Uno dei principali fattori che include quelli già visti è "ama" Ama trattiene le impurità quando la digestione è pesante e il cibo non è digerito completamente. Un aumento di tossine (ama) è prodotto da una dieta povera, uno stile di vita non appropriato, e il nutrirsi irregolarmente nella giornata.

Il Dosha Vata aumenta con l'età avanzata. L'ultima parte della vita è conosciuta come "Vata Kala" (il periodo di Vata) in Ayurveda. Siccome Vata è irregolare, secco, in movimento, può causare maggiori irregolarità digestive. Questo contribuisce ad aumentare la diffusione di "ama" verso i tessuti.

Se un individuo ha uno squilibrio in "Shleshaka Kapha" (il subdosha di Kapha che governa la lubrificazione delle giunture, i fluidi nel corpo e bilancia la pelle) e "ama" viene accumulato nei fluidi

del corpo a causa di errori alimentari, quando Shleshaka Kapha e ama si mescolano con le urine, creano una maggiore irritazione e inoltre appesantiscono il sistema immunitario.

*Protezione per la prostata.* Bilanciare sinergicamente con supporti nutrizionali. Troviamo due principali piante che vengono in aiuto per la prevenzione dei problemi alla prostata: Kanchar (Bauhinia variegata) e Guggul (Balsamodendron mukul). Kanchar è una famosa pianta impiegata per mantenere la prostata in salute e le funzioni vitali in Ayurveda. Entrambe hanno uno specifico effetto per ripulire il sangue e il tessuto adiposo da ama e mantenere la normale misura della ghiandola prostatica supportando il bilanciamento cellulare.

Goduchi (Tinospora cordifolia) e Punarnava (Boerhaavia diffusa) sono piante che supportano e bilanciano il salutare flusso delle urine e riducono le irritazioni. Shilajit mantiene la purezza nelle urine. Goduchi e Curcuma aumentano l'immunità nel tratto genito-urinario. Fra le piante che supportano il tessuto riproduttivo (Shukra Dhatu) e mantengono la produzione di testosterone troviamo Sida cordifolia e Shilajit.

Il totale impatto di questi supplementi nutrizionali previene i disturbi alla prostata e supporta le naturali difese del corpo nel mantenere in salute e incrementare le funzione in questa area.

Ogni persona attraversa tre fasi nella propria vita, chiamate in Ayurveda "kala". Ognuna di queste viene associata ad uno

dei tre Dosha che governano tutte le attività della mente e del corpo. Nel periodo dalla nascita alla giovinezza domina il dosha Kapha, nel periodo adulto domina il dosha Pitta, mentre nella maturità ed oltre entriamo nella fase Vata. L'ingrossamento della prostata avviene nel passaggio dalla fase Pitta alla fase Vata che solitamente accade fra i 50 e i 60 anni. La secchezza fluttuante qualità di Vata causa la fluttuante produzione di testosterone e questo causa l'aumento della ghiandola prostatica ed altri disturbi alla prostata. Le infezioni batteriche sono maggiori in questo periodo della vita e comunque quando Vata è in squilibrio.

Poiché l'aumento della prostata è causato dallo squilibrio di Vata è importante evitare i cibi che aggravano Vata. Quindi è preferibile evitare cibi secchi, freddi, amari, astringenti. Preferire invece cibi che pacificano Vata, dolci, acidi, salati, tiepidi. Le proteine sono inoltre molto importanti per la salute della prostata, come latte. Alcune spezie come il cumino incrementano l'assorbimento e l'assimilazione favorendo la digestione e l'eliminazione di "scorie". La curcuma è conosciuta come anti-infiammatorio, aiuta a ridurre i dolori addominali e modulare il sistema immunitario; è considerata la spezie antiossidante per eccellenza con effetti importanti nella riduzione del colesterolo.

Ogni comportamento che aggrava Vata andrebbe evitato: stress, andare a dormire tardi, condurre una vita agitata. Iniziare il giorno con un massaggio d'olio

(abhyanga) è uno dei più facili e piacevoli modi per bilanciare Vata.

La sedentarietà causa disturbi alla prostata. Se possibile fare una piccola passeggiata ogni paio d'ore. Se non è possibile si possono eliminare gli squilibri bevendo più acqua e mangiando molti vegetali. Un programma di pulizia del colon può aiutare nell'eliminazione delle tossine.

Sinergia delle piante per bilanciare la salute della prostata.

“Varunadi” un preparato Ayurvedica (contengono le piante ayurvediche Kanchar (Bauhinia variegata) e Guggul (Commiphora mukul) aiutano il bilanciamento della prostata, curcuma e liquirizia contribuiscono ad aumentare le difese immunitarie. In aggiunta, Shilajit, Punarnava, Bala mantengono bilanciato il flusso del testosterone e delle urine. Infatti, mantenere una dieta adeguata, un adeguato stile di vita, e assumere delle piante che aiutano il mantenimento delle funzioni prostatiche sono la chiave per mantenere un ottimale secrezione endocrina.

### **DIECI MODI PER MANTENERE LA PROSTATA IN EFFICIENZA**

1. Bere molta acqua (tiepida o a temperatura ambiente) durante la giornata aiuta a diluire il flusso delle urine.
2. Ogni volta che urinate, prendere il tempo necessario per svuotare completamente la vescica. Poiché l'uretra è normalmente stretta, quando c'è un allargamento della prostata il canale urinario si restringe ulteriormente. Se

siete in collera tutto il flusso delle urine non può essere drenato sufficientemente dalla vescica.

3. Evitare fumo e di bere alcolici e caffeina. Queste sostanze creano un'anormale produzione delle urine e irritano la vescica.

4. Se avete un lavoro che vi obbliga alla sedentarietà prendevi delle piccole pause per muovervi.

5. Durante la stagione invernale, mantenete coperte le estremità. Se la temperatura corporea cala questo causerà una ritenzione idrica che aggraverà la prostata.

6. Assicuratevi che le funzioni intestinali si regolari. La stitichezza crea ostruzione in Apana Vata e creerà una pressione sulla prostata aumentando ama nel sangue. Prendete kivi, fichi, mango, uva, prugne, fibre per colazione.

7. Un auto massaggio giornaliero pacifica Apana Vata e particolarmente il massaggio alle estremità è un'efficace prevenzione.

8. Se avete un sonno agitato verificatene le cause. Prendere regolarmente il tisana Shanthi porta un buon sonno.

9. Mangiate cibi che agiscono sui tre dosha includendo cocco, noci e mandorle. Evitare i cibi che aggravano uno dei dosha: troppo secchi, troppo grassi, troppo caldo o troppo freddi, troppo speziati.

10. Includete nella vostra dieta frutta fresca per purificherà le urine.

Conferenza Internazionale Joytinat 2006

## Vastu

di **Dr. Ravindra B. Khadilkar M.D.**

F.I.I.M (Gold Medalist) Jyotish – visharad,  
Bhavishya – Bhushan, Vastu – shariti,  
B – building, flat n.3, Harismruti apartment,  
Mahendale Garage Road, Erandwane, Pune – 411004  
PH.NO. (020)25446223, 10 a.m to 12 a.m, 6 to 8 p.m.  
drkhadilkar@rediffmail.com

Vastu plays an important role in human life. Vastu is related with universal power. The origin of vastu shatra is in Veda & Rudra also. We can get this type of slogan. In chamakam the materials required for building a house is given. The vastu is always related with nine planets, twelve Zodiac (sings) & twenty seven stars. Vastu plays an important role in correlation with human welfare & happiness of man.

There are various flowers on the earth. They have different colors, different smell & different appearance. All of them are beautiful. But do you like all types of flowers? All verities? The answer will be No! You will like some flowers best, some you will not like too! The reason behind it you will get oneness with some flowers only! Same with Vastu. In day to days life you visit lot of Vastu. Some you will remember up to advancing years (old age) & some you will forget with in no time. In some vastu you will get enthusiasm, by visiting some vastu to be disgusted. Why this happens? There are a lot of types, size & shapes of vastu's. as per Vastu energy Vastu will give you positive as well as negative energy. As well as there are a lot of factors acting on the principle. One of them is vacant plot on which you are going to build your Vastu.

*The square plot.* In this plot all angles of 90°. This type of vastu auspicious, blessed with god & will give you all types of progress & prosperity.

*The importer.* This type of plot all angles of 90°. This also fine & good. This type of plot will be in favor of owner. This will lead to progress.

*The circle or ring.* This type of plots are very much fruitful. they will increase estate, wealth but you should aware about the shape of the house. You should not build square or house in this type of plot.

*The hexagonal plot.* This type of plot is fine for residence & will give you tremendous progress.

*The oval shape plot.* This type of plot is inauspicious, sinister & unlucky. This ill damage your family. People staying inside will suffer from a loss.

*The triangular plot.* This type of plot will get always fear from fire. Person will not get royal patronage. There will be blessing of universal power.

*The star shaped plot.* This type of plot will give you quarrel, tension & litigation. There will be loss of peace in your home.

*The cyclical plot.* This is also not fair. In the predictive astrology the seventh house will be damaged & death of the wife is markly noted.

*The semilunar plot.* This type of plot will give you poverty. You wil become poor & poor per day.

*The cowshaped plot.* This is best for living. The standard of living will increase. The accommodation will be fine. It is best for the residential area. But is worst for the business. The business will not grow up.

*The lion shaded plot.* It is fine for business of gold, sweats, multi-malls, small shops of jewelry, but should not be useful for residential area.

By this way all plots will give you fruits. There are lot of ways to purify your Vastu. It requires good mantras as well as hood vastu shariti. The proper inspection of the house is very much fruitful. This is a work where expert will work. He had a good capacity & knowledge by which he can inspect your Vastu & find out dosha (bad sings) & will suggest you fine Vastu Yantra

(Varity of machine to remove bad effects of vastu) for which expert opinion is always needed. Thus you can purity your vastu & can achieve prosperity, happiness & long life too!

# MANTRA

guru brahma guru vishnu guru devo maheswarah  
guru sakshat para brahma tasmai sri gureve namah

asato ma sat gamaya  
tamaso ma joytir gamaya  
mrthyor ma amrudam gamaya

aom bhur bhuvah svah tat savitur varenyam  
bhargo devasya dhimahi dhiyo yo nah pracodayat

aom trayampakam yajamahe  
sugandhim pushti vardhanam  
urva ruka miva bandanan  
mrdyor mukshiya mamrudath

aom saha na'vavatu saha nau bhunaktu  
saha vtryam kara va'vahai tejas vina' vadhi tamastu  
ma vid visa vahai

sarve bhavantu sukhinah sarve santu niramayaah  
sarve bhadrani pasyantu ma kashchit dhukha bhahyg bhavet

namo brhmane namestevayo  
rutam vadishyame sathyam vadishyame  
tanmam avadu avadumam avadu  
avadumam avadu vakdaram  
rutam vadishyame sathyam vadishyame  
sandam vadishyame sarvam vadishyame

AHAM BRAHMASMI...  
AOM TAT SAT...

aom sarva mangala mangalye shive sarvatha sadhike  
 saranye trayambake gauri narayani namo stude  
 srusti stiti vinasanam sakthi bhute sanadhani  
 gunachraya gunamaya narayani namo stude  
 saranahata dinartha pratirana prayana  
 sarvasakthi bhute devi narayanai namostude  
 jeya narayanai namostude

arathi arathi jeya jeya arathi  
 shiva shiva arathi harahara arathi  
 ganesha arathi karthika arathi  
 arathi arathi mangala arathi

mangalam mangalam mangalam jeya mangalam  
 mangalam mangalam mangalam suha mangalam  
 vana joythi mangalam gnana joythi mangalam

aom anna purne sada purne sangara prana vallebe  
 gnana vairaghyam siddi yartam pichtshande chi cè parvathi  
 mata chi devi parvathi pitha devo maheswara  
 bandava shiva bakta svedeso puvenetryam  
 sakthi hari aom tat sat bramarpnam asuthu  
 aom anna purne bramarpnam asuthu  
 aom shanthi... shanthi... shanthi

aomkaram bindu samyuktam  
 nithyam diyahyandi yoghinam  
 kamadam mokshadam kchaiva  
 aomkaraya nammo nammha

aom purna matam purna mitam  
 purnat purnamudachyate  
 purnasya purnamadaya  
 purnameva vashishyate

buddang saranang katchami  
 dhammang saranang katchami  
 sangang saranang katchami

buddang dhammang sangang saranang katchami

# In India con Joytinat

Questo programma di viaggio è stato studiato per consentire a che vi partecipa di poter vedere ed apprezzare i diversi aspetti dell'India del Nord.

La prima parte sarà più turistica e vi darà la possibilità di ammirare alcuni tra i più bei palazzi e monumenti dell'India del periodo Mogul, lasciandovi però il tempo di rilassarvi o dedicarvi allo yoga e alla meditazione sulle rive del lago di Pushkar, entrando in contatto diretto con la realtà indiana ed i suoi ritmi di vita così diversi.

La seconda metà del viaggio si svolgerà sulle rive del sacro Gange, e con la permanenza allo Shivananda Ashram potrete conoscere e sperimentare di persona la vita all'interno di un ashram indiano (rimanendo liberi naturalmente di trascorrere il vostro tempo libero come più vi aggrada).

Rishikesh è considerata in India la capitale dello yoga, quindi è il posto ideale per concludere in viaggio organizzato dalla Scuola Joytinat.

## PERIODO DEL VIAGGIO

dal 24 febbraio al 10 marzo 2007

## PROGRAMMA

### 1° giorno: ITALIA - NEW DELHI

Partenza del gruppo, arrivo all'aeroporto dove l'organizzatrice della scuola Joytinat vi aspetta. Trasferimento in albergo mediante pulmino privato.

### 2° giorno: NEW DELHI - JAIPUR

Trasferimento con bus privato a Jaipur, capitale del Rajasthan, detta anche "la città rosa" per il tipico colore degli edifici della città vecchia. È famosa per i suoi palazzi e per la lavorazione dell'argento.

### 3° giorno: JAIPUR

Mattina: visita al forte di Amber, tipico esempio di architettura rajput.

Pomeriggio: giro in città con sosta al *Palazzo dei venti* e alla zona dove si lavorano l'argento e le pietre.

### 4° giorno: JAIPUR - PUSHKAR

Mattinata libera.

Pomeriggio: trasferimento a Pushkar con bus privato. Pushkar è una splendida cittadina che si trova proprio al limite del deserto, situata sulle sponde dell'omonimo lago. È un luogo tranquillo ed ospitale, la meta adatta a ritrovare tranquillità, praticare yoga e fare tranquille passeggiate lungo i ghat.

Per gli hindu è un importante centro di pellegrinaggio e vi risiedono molti sadhu provenienti da diverse parti dell'India.

### 5° giorno: PUSHKAR

Visita ai gath e al tempio di Brahma. È il più famoso, e uno dei pochi dedicati a questa importante divinità. Il tramonto: è un momento particolare a Pushkar, sulle sponde del lago c'è chi prega, chi fa yoga chi suona, chi canta.

### 6° giorno: PUSHKAR - AGRA

Il trasferimento avverrà con bus privato. Durante il viaggio è prevista una sosta di 2/3 ore a Fatehpur Sikri, città edificata in arenaria rossa alla fine del XVI secolo dall'imperatore Akbar.

### 7° giorno: AGRA

Agra fu capitale dell'India Mogul nei secoli XVI e XVII e i suoi superbi monumenti ne sono la testimonianza. Visita al Taj Mahal, uno dei monumenti più famosi del mondo.

### 8° giorno: AGRA - MATURA - HARIDWAR

Visita a Matura, città di Krishna.

Arrivo ad Haridwar, sistemazione in albergo.

### 9° giorno: HARIDWAR

Haridwar è una città particolarmente sacra agli indù in quanto è il luogo in cui il Sacro Gange lascia la catena Himalayana e inizia il suo corso lungo le pianure.

### 10° giorno: HARIDWAR - RISHIKESH

Mattina: visita alla città di Haridwar, ai templi e al Gange.

Pomeriggio: trasferimento a Rishikesh, sistemazione presso lo Shivananda Ashram. Rishikesh si trova pochi chilometri a nord di Haridwar, ma è molto più tranquilla. Anch'essa situata sulle rive del Sacro Gange, è il luogo ideale per terminare il nostro "pellegrinaggio", facendo yoga, meditazione e magari riflettendo su ciò che abbiamo ricevuto in questo viaggio, turistico ma anche mistico.

### 11° giorno: RISHIKESH (Shivananda Ashram)

Vivendo nell'ashram cercheremo di seguire lo stile di vita in esso praticato: yoga, meditazione, canto dei mantra.

### 12° giorno: RISHIKESH (Shivananda Ashram)

### 13° giorno: RISHIKESH - NEW DELHI

### 14° giorno: NEW DELHI

visita alla città

### 15° giorno: NEW DELHI - ITALIA

Il prezzo del viaggio è di 2200 € e comprende:  
- volo aereo A/R;

- pernottamento e colazione in alberghi 4 o 5 stelle in camera doppia (supplemento camera singola: € 400);
- spostamenti in bus, treno e aereo;
- visite guidate ai siti con eventuale guida locale;
- assistenza dell'accompagnatore italiano della scuola Joytinat dal vostro arrivo a Delhi fino alla vostra partenza da Delhi;
- assicurazione.

La quota non comprende:

- le spese di taxi e riscio per spostamenti diversi da quelli previsti dal programma;
- le spese in albergo non previste nel pacchetto: telefono, fax, internet, bevande varie, lavanderia ecc.

Le persone che intendono aderire sono tenute a comunicarlo entro il 15 ottobre 2006 e a versare entro tale data una caparra di € 500.

### Visti e vaccinazioni

è obbligatorio possedere:

- passaporto valido per almeno sei mesi dalla data di entrata in India;
- visto di entrata in India, ottenibile presso il Consolato Indiano a Milano;

Non sono obbligatorie vaccinazioni; se avete particolari esigenze in questo campo consultate il vostro medico.

### Altre notizie

Febbraio e marzo sono i mesi migliori per visitare le zone descritte in questo viaggio; in questo periodo il clima è secco e mite, con temperature che variano dai 18 ai 28 gradi.

Si consiglia di mangiare cibi cotti (soprattutto la verdura), e di bere esclusivamente acqua minerale da bottiglie ancora chiuse.

Sappiate che in India c'è un'ottima connessione telefonica ed è semplice ed economico telefonare dai posti pubblici che si incontrano ovunque, perciò evitate di chiamare in Italia dagli alberghi dove invece costa molto caro. Il telefonino prende quasi ovunque ed è molto conveniente comunicare con l'Italia tramite sms.

Numerosi internet point garantiscono una continua comunicazione via mail.

Essendo un viaggio interessante ma anche con molti spostamenti, cercate di ridurre al minimo il vostro bagaglio: eviterete così stress e perdite di tempo tra uno spostamento e l'altro. Non sono previste serate di gala, puntate dunque ad un abbigliamento comodo e informale, con capi di cotone o comunque di fibre naturali per evitare che il calore, e il sudore arrechino disturbi alla pelle.

La moneta locale è la rupia. 1€ = 51 rupie circa. L'euro è accettato e cambiato ovunque in India.

Anche le carte di credito vengono oramai accettate nei negozi o alberghi internazionali. È possibile ritirare moneta locale nei circuiti ATM.

### Bagaglio consigliato

- 2 paia di pantaloni lunghi e leggeri
- 2 magliette manica corta
- 2 magliette manica lunga
- 1 felpa
- 1 maglia di lana o giacca
- 1 paio di sandali o ciabatte comodi
- 1 paio di infradito per la doccia
- 1 costume da bagno
- 2 paia di calze di cotone
- 1 paio di scarpe da ginnastica o simili (vanno bene quelle con cui partirete)
- Biancheria intima
- Beauty case
- Crema solare protettiva
- Repellente antizanzare
- Dizionario d'inglese
- Sveglia
- Macchina fotografica
- Medicine personali
- Potrebbe risultare utile un cuscino gonfiabile anatomico (sarà più confortevole il viaggio di 8 ore in aereo e gli spostamenti in bus).

### La guida italiana

Mi chiamo Francesca Biondi, e da 5 anni faccio parte della scuola Joytinat. Ho iniziato a viaggiare in India nel 1989, e... non ho mai smesso. Ho preparato la mia tesi di laurea in lettere moderne a Kathmandu nel 1992, con argomento "Lo stupa in Nepal".

Negli ultimi 15 anni sono tornata in India annualmente per diversi motivi: lavoro, volontariato, pratica dello yoga, vacanza, ma soprattutto per amore verso questo splendido paese, che ogni volta mi arricchisce e mi rinnova.

Ho organizzato piccoli viaggi in India del Nord e del Sud per amici e conoscenti, e l'esperienza in India non mi manca. Ammetto che è la prima volta che organizzo un viaggio di questo tipo, ossia con persone che non conosco e che non mi conoscono, ma sono sicura che chi frequenta la Scuola Joytinat ha come me un amore e una spinta particolare verso l'India e la sua cultura, e questo renderà il mio compito più semplice.

Se volete contattarmi questi sono i miei indirizzi: [francescabiondi@hotmail.com](mailto:francescabiondi@hotmail.com) [francesca.bi@libero.it](mailto:francesca.bi@libero.it) (ne ho messi due perché tra poco parto per l'India e a volte ho difficoltà a contattarmi con l'uno o con l'altro).

Vi aspetto

xxxfrancesca  
aom shanti

# Ritorno dal super-viaggio

di Nadeshwari Joythimayananda

13/08/2006

*In verità abbiamo ancora Lisbona da visitare, ma sento che ormai questa esperienza sta finendo.*

*In questo momento tengo stretto a me l'odore di casa.. Nostalgia?*

*Stamane abbiamo salutato Manu, mio fratello e la compagnia a Porto.*

*Il gruppo si è sciolto; ognuno prende la sua strada.*

*C'è chi va in compagnia di se stessa ad accendere un cero a Fatima, chi ancora pieno di spirito vuol vedere il più possibile in questi ultimi giorni, chi ancora non sa dove dormirà questa notte e infine noi e la nostra ultima meta; da me assai bramata: un tuffo nell'OCEANO.*

*Voglio immergermi in questo OCEANO e lasciare andare fra le onde la memoria di questo viaggio affinché rimanga, anche se disperso, nel momento in cui io dimenticherò.*

*E che viaggio!*

*Mio padre aveva ragione... per niente vacanza, ma un'importante esperienza che fa parte di quel sottile filo rosso che lega me al mio Karma.*

*Come posso definire questa esperienza? Strano? So che è una parola usatissima e parecchio riduttiva ma è l'unica che possa usare per descrivere ciò che neanche io ho realmente compreso. È come se non fossi io a vivere questa esperienza, ma l'esperienza a viver me senza chieder nulla in cambio. Un sorriso, una mano o uno sguardo, travolgendomi di emozioni per poi lasciarmi lì.. Sola.*

*Tante volte mi è capitato di dovermi fermare, prendermi per mano e incoraggiarmi ad andare avanti perché andava tutto bene. Ebbene sì, questo viaggio è stato difficile e ho un poco sofferto; ma di questo ne sono contenta perché ormai consapevole di quel che veramente gira intorno a me.*

*Ma solo una domanda rimane: perché una ragazza non riesce a star tranquilla e bene con un bel gruppo in un paese straniero?*

14/08/2006

*Eccoci.*

*Ci siamo.*

*Ci Sono.*

*L'OCEANO. Immenso, verde, blu, scuro. Profondo.*

*C'è solo acqua, acqua, acqua per una distanza inimmaginabile... infinito.*

*È abbastanza quieto, ma le onde a riva si fanno sentire comunque... in tutta la loro grandezza.*

*Sono a pochi Km da Lisbona in una spiaggetta paradiso ben poco frequentata da turisti.. Fa caldo ma il corpo e la mente non lo sentono grazie ad una gentile brezza che ci regala l'OCEANO.*

*Sono sdraiata. Fra poco arrivo, misteriosa potenza blu.*

...

*Per un attimo ho pensato che le onde mi portassero via, e invece no.*

*Mi hanno accolta, cullata facendomi sentire un brivido lungo la schiena e infine mi hanno lasciata andare... ma non prima di darmi l'ultima spruzzata di energia! Proprio mentre stavo uscendo un'onda si è alzata dietro alla mia testa; alchè ho pensato: adesso mi riprende.*

*E invece no.*

*L'OCEANO mi ha semplicemente dato il suo ultimo saluto regalandomi un'onda purificatrice sul mio corpo.*

*Sto meglio.*

*Ancora tante domande senza risposta, ma sto bene.*

# I libri del Maestro Swami Joythimayananda

in vendita in libreria e presso i centri Jyotinat

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

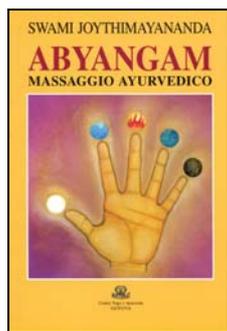
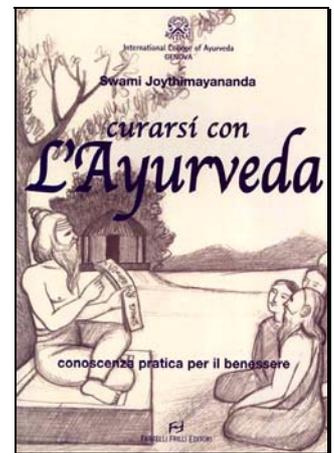
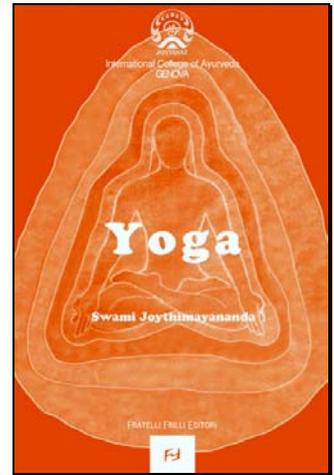
Lo Yoga è un mondo vastissimo ma il suo scopo è unico: far raggiungere all'uomo l'unione (in sanscrito: *Yoga*) con il divino. Per ottenere ciò questa antichissima disciplina ha sviluppato diversi metodi, adatti a uomini con vite diverse e caratteristiche psichiche differenti.

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).

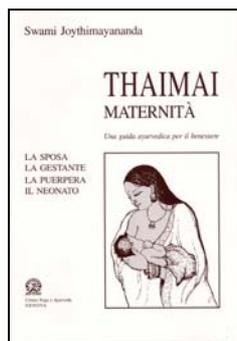
L'Ayurveda, sistema di medicina indiano, è una scienza olistica basata su una visione dell'uomo come totalità organizzata e non come semplice somma di parti.

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.

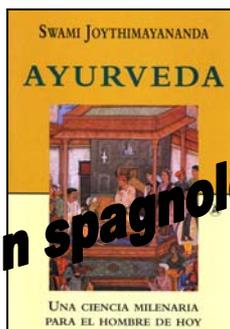


## Abyangam

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° 1°  
08010 Barcellona  
Tel 0034/609883703

# Lettere al maestro

*Asato ma sat gamaya  
Tamaso ma joytir gamaya  
Mrthior ma amrudam gamaya*

In questo giorno speciale sono qui, pronta ad iniziare una nuova giornata di lavoro, ma con il cuore sono vicina a te, maestro Joyti. Ricordo una lezione dell'anno scorso in cui hai detto che non c'è mancanza di maestri, ma mancanza di allievi. E le cause sono tre: l'ego che blocca, l'ignoranza che non apre la mente, la debolezza (sappiamo cosa ci fa male ma lo facciamo lo stesso). E spesso abbiamo la pretesa che il maestro risolve, quasi con la bacchetta magica, i nostri problemi.

Ma il maestro, come dici sempre tu, è colui che ti indica la strada, la via più difficile; è colui che ti dà la vanga per scavare, la spada per tagliare e la chiave per aprire, ma poi siamo noi, con la piccola luce della nostra coscienza, che dobbiamo trovare il "tesoro". se si riesce a capire questo, se riconosci il maestro, allora capisci che il maestro non ti abbandona mai perché il maestro è in tutto l'universo e il maestro è in te.

Grazie, maestro Joyti, per i tuoi insegnamenti, per la tua durezza e per la tua tenerezza, per la tolleranza verso le nostre debolezze, per tutto il bene che continui a donarci.

Patrizia



Torino, 28 marzo 2006,

Ci sono cose nella vita che non puoi decidere a priori che debbano accadere. Quando accadono ti trovi catapultato in una realtà diversa dalla quale siamo sempre stati abituati a vivere e se da una parte accetti il fatto che siano accadute, dall'altra parte inizi a chiederti perché sono avvenute.

Poco tempo fa mi è capitata una cosa molto carina e curiosa ed ero contenta che fosse avvenuta, ma nello stesso tempo ho iniziato a chiedermi perché.

Era il mese di febbraio ed ero in un periodo di cambiamento della mia vita, non tanto dal punto di vista pratico (lavoro, casa, famiglia) quanto da quello emotivo. Si dice che le cose accadano perché devono accadere, incontri le persone perché le devi incontrare e scambiare con loro le energie ed ora ne sono più che mai convinta.

Ho incontrato una persona che sento mi ha dato e mi sta dando ancora molto, ed oltre a questo mi sto interrogando su molte cose della mia vita. Forse per questa mia voglia disperata di cercare delle risposte, una notte ho sognato il maestro. Si è avvicinato a me, l'ho interpellato con gli occhi, perché non abbiamo parlato e in quello sguardo c'era tutta la sua comprensione mia donato un momento profondo e con la gioia negli occhi, nella labbra e nel cuore ha posato il pollice sul centro della mia fronte lasciandomi in quel punto

Vibuti la polvere bianca che significa la purezza ed da lì si è sprigionata una luce bianca bellissima e purissima. Una sensazione piacevole ha invaso subito il mio corpo e la mia mente dandomi l'impressione di aver ricevuto un pò di chiarezza. Quando mi sono svegliata mi è rimasto il ricordo bellissimo questo sogno e mi sono ripromessa di parlarne al Maestro non appena lo avrei incontrato. Una settimana dopo sono andata a Genova per frequentare il corso. Quanto il maestro entrato nella stanza si siamo alzati per salutarlo e subito dopo ci ha fatto sedere per cantare la AOM. Finito di cantare la AOM il Maestro è andato avanti con una visualizzazione: "immaginate una stella... dalla quale si sprigiona una luce bianca e la sua destinazione è il centro della vostra fronte proprio all'incrocio delle sopracciglia. Sentitene la purezza la bellezza e il calore..." Proprio come l'avevo sognato io, senza avergliene ancora parlato. In un momento di pausa sono andata dal Maestro e gli ho raccontato tutto. Subito mi ha fatto un sorriso e mi ha chiesto di descrivere questa mia esperienza personale per poterla condividere con tutti voi. Il ricordo di quel sogno ancora mi fa stare bene e sono arrivata alla conclusione che forse è meglio che non mi ponga troppe domande su quello che è successo. Sono contenta che ci sia stato questo magico momento di contatto con il Maestro.

Caterina Rubatto



Caro Maestro,

È veramente molto tempo che ho voglia di scriverti, e ora sono qui davanti al computer e mi sento un po' imbarazzata...

Sono 6 anni che frequento la tua scuola di yoga, e con Elsa mi sono sempre trovata molto bene, la sua tranquillità e la sua umiltà mi hanno insegnato molto anche senza tante parole, e soprattutto mi hanno aiutato a mantenere con costanza la mia pratica dello yoga.

Come sai da molti anni frequento abitualmente l'India (dal 1989) ma non avevo mai frequentato una scuola di yoga in Italia, fino a quando ho scoperto tramite Luca (il mio fidanzato) la scuola Joytinat, e ho deciso di provare, sapendo che il fondatore era un maestro indiano.

Comunque sia, tutto questo mi ha portato a decidere di frequentare quest'anno il corso di YOGA PER INSEGNANTI ed è stata una delle decisioni più belle della mia vita, perché, caro maestro, quello che mi hai dato te negli incontri che ho seguito è stata una vera scuola di vita, della vita che volevo, che cercavo, ma che non sapevo da dove cominciare...

All'inizio, sono sincera, non capivo molte cose che dicevi, anche se erano semplici, poi praticando intensamente lo yoga, leggendo la Bagva Ghita, rileggendo le

tue parole, sto cominciando a capire e sto cominciando a VIVERE e A FARE YOGA. Perché la tua frase iniziale della prima lezione è stata : VIVERE è UN DOVERE , CHI FA IL PROPRIO DOVERE FA YOGA. Ti sembrerà strano ma non riesco a capire il significato di questa frase, perché ero troppo abituata a dare per forza dei significati, invece è così semplice, e così bello se si riesce ad entrare in questa ottica della vita. Adesso tutte le mattine mi alzo, mi lavo e prima dello yoga dedico a dio la mia giornata e questo credo che sia il mio dovere, la mia vita, il mio yoga. Ed è per questo che ringrazio te perché con le tue parole, i tuoi esempi, la tua presenza mi hai insegnato a vivere con consapevolezza. Ora sono ad Andora faccio la stagione vendendo libri in uno stand sulla spiaggia, è un lavoro "da poco" ma io lo faccio con gioia e con dovere, e ne sono felice.

Sai ho avuto anche un po' di problemi con il corso di yoga che conducevo in spiaggia, e ti dico la verità volevo telefonarti per chiederti aiuto ma sapevo tramite Vania che non stavi tanto bene e non ho voluto disturbarti, comunque me la sono cavata abbastanza bene, è stata una bella esperienza anche se molto dura perché non lo avevo mai fatto ed ho iniziato su una spiaggia piena di gente, a cui dello yoga non interessava niente. Ma anche questo l'ho affrontato come un dovere, cercando di dare il più possibile di quel poco che conoscevo, e c'è stato anche chi ha deciso di continuare quando tornerà a casa sua e questo mi ha fatto molto piacere.

Ora ho smesso perché a luglio la spiaggia era davvero molto affollata e io non volevo che lo yoga fosse visto come uno sport perciò non avendo uno spazio anche se piccolo adeguato ho deciso di interrompere.

Scusa Maestro, ma mi sto facendo prendere dai discorsi e in realtà non era questo il motivo della mia lettera, ma volevo solo ringraziarti e augurarti una buona estate, mi raccomando riguardati la salute.

Ti abbraccio fortissimo

Francesca



Caro Maestro,

Ogni volta che ascolto le tue parole, qualcosa si apre, una porticina verso la luce, è come se delle goccioline luminose mi penetrassero, e questo è il motivo per cui sono tornata dal convegno con il cofanetto pieno delle tue parole come un tesoro.

So che sei arrabbiato con me, e questo non lo posso impedire, ma tu non mi puoi impedire di volerti bene e di ascoltare i tuoi insegnamenti. Non so quanto tempo mi ci vuole a digerire e a trasformare le tue parole, forse una vita. La mia comprensione è lenta ma costante.

Da quando ti conosco la qualità della mia vita è migliorata, e non c'è momento della giornata nel quale non mi vengano in mente le tue parole, anche quando sto facendo qualcosa che tu non approveresti, come cristiana direi che compio un peccato con consapevolezza.

In questo momento il nostro rapporto è in crisi, prima di conoscerti sarei stata sopraffatta da un evento come questo, ma tu mi hai insegnato ad avere fede, ho fede che tutto si aggiusterà, non si possono cancellare dieci anni di affetto profondo, la soluzione sempre c'è e io non voglio perderti. Tu sei stato la mia guida in questi anni, non mio padre, non mio marito, non il mio capo, ma il mio Maestro. non ho bisogno di consigli che poi non seguono, ma degli insegnamenti che penetrano lentamente ma profondamente, ma che poi emergono nel momento giusto.

Non è vero che non ho a cuore il bene della Joytinat, so che ti identifichi con essa e tutto ciò che fa la tua felicità mi rende felice, i tuoi successi e la tua prosperità. In questo mondo c'è spazio per tutti e anche se non dedico il mio tempo alla Joytinat mi rallegra vedere la sua crescita e il suo successo.

A volte mi sento la tua scomoda spina nel fianco e questo un po' mi fa soffrire ma io non posso impedirmi di volerti bene.

Un abbraccio forte

Marina



Mercoledì 13 aprile, dopo quasi 1 anno di assenza dalla città di Udine, il Maestro Joythi ha nuovamente riempito i nostri cuori di gioia con una bellissima lezione di Yoga-Ayurveda incentrata sul controllo dei Pancha Jnanendryani e Pancha Karmendriani.

La sala Yoga del centro Diabasi, presso il quale presto la mia opera di operatrice ayurvedica accoglieva così una cinquantina di persone di cui una parte erano allievi Yoga di 1° e 2° livello, una parte amici del Maestro, e alcune persone accorse per aver ricevuto la notizia.

Normalmente queste occasioni sarebbero formalmente delle lezioni Yoga ma mi è parso carino dare la possibilità anche alle altre persone di poter beneficiare dei saggi consigli di Swami Ji.

Sono molto felice di veder spuntare sui volti delle persone dei sorrisi su precisa richiesta del Maestro, che noi allievi conosciamo bene: "tenete sul viso il sorriso".

E così è stato, il nostro Maestro è sempre on the road, passa come un benefico ciclone, lascia nelle nostre menti e nelle nostre anime importanti spunti di lavoro e poi, come Vayu se ne va, leggero e sorridente...

E io, chiudo gli occhi, mi stendo al centro della stanza ed ascolto...

Nel silenzio la Sua voce.

Quando Lui riparte, in effetti, mi sento un po' sola, ma poi percepisco il nutrimento attraverso i vari livelli e penso: Che fortunati siamo ad avere la possibilità di godere di questi preziosi momenti, di fuori incombe la confusione totale!

Grazie, Swami Ji di esserci.

Gianna con i suoi allievi, colleghi, mamma, Fabrizio, i tuoi amici.

AOM NAMAHA SHIVAYA



## 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

€ 165

#### 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).

#### INDRIABYANGAM

30' € 30

Massaggio per la cura degli organi di senso con applicazione di oli medicati caldi.

#### ANGABYANGAM

30' € 30

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

#### KAYASEKAM (trattamento "regale")

120' € 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' € 60

Linfodrenaggio Ayurvedico con Kapa Tailam.

#### VARMABYANGAM

45' € 40

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

#### MIDHIABYANGAM

50' € 50

Antica tecnica indiana con i piedi utilizzati per massaggiare. Per sbloccare punti di tensione, sciogliere i muscoli e rilassare in modo profondo. Con Tailam (oli medicati).

#### OTHADAM

35' € 30

Massaggio con applicazione di fagottini caldi a base di erbe, spezie e farine, per alleviare i dolori reumatici, sciogliere le contrazioni e migliorare la circolazione.

#### OTHADAM CERVICALE

35' € 30

Massaggio con applicazione di fagottini caldi di erbe sulla zona cervicale e sulle spalle per alleviare i dolori reumatici e sciogliere le contrazioni.

#### SIRO ABYANGAM – Massaggio alla testa

30' € 30

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

#### MUHABYANGAM – Massaggio al viso

30' € 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

30' € 30

Massaggio riflessologico-plantare con Tailam (oli erborizzati).

#### THAIMAI ABYANGAM

60' € 60

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

#### "ANTI-CELLULITE"

30' € 30

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

60' € 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' € 60

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

#### PATHU PARZIALE

30' € 30

Peeling parziale del corpo (schiena, gambe).

#### PATHU VISO

30' € 30

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

#### PATHU SENO

30' € 30

Tonico rassodante con prodotti naturali.

#### SIRODHARA

60' € 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' € 60

#### LEZIONE COLLETTIVA DI PANCHANGA YOGA (min 5 persone)

60' € 20

#### 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

#### LEZIONE INDIVIDUALE DI AYURVEDA Col Maestro Joythimayananda

60' € 100

#### CONSULENZA AYURVEDICA Con il Maestro Joythimayananda

60' € 100

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

#### NYM MEDITAZIONE

3 incontri da 90' € 300

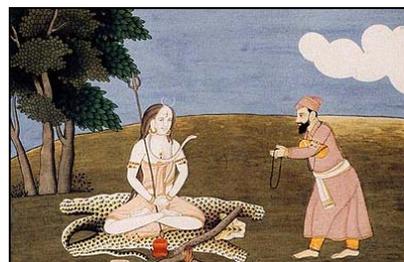
Incontri di iniziazione alla meditazione secondo il nome e i dati di nascita personali.

# 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**

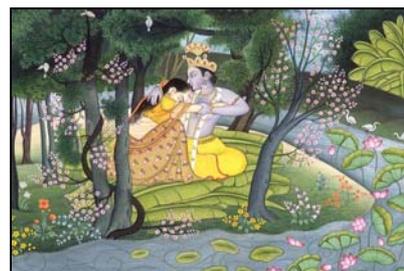
Per informazioni: Joytinat, Via Balbi 33/29 - 16126 GENOVA

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.

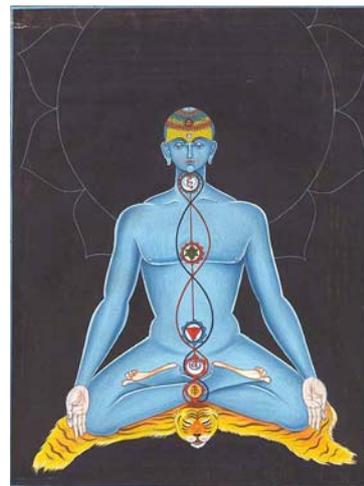
## Nidan e Chikitsa

*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*



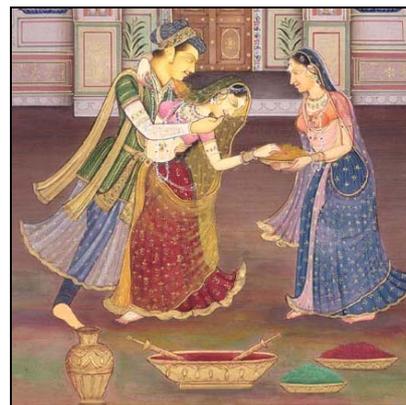
Corso aperto a chi, sia per pratica professionale che per interesse personale, desidera apprendere la conoscenza e la cura dell'Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino. Nel seminario si apprenderanno: tecniche di Panchanga Yoga (lo Yoga delle 5 Vie), respirazione,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

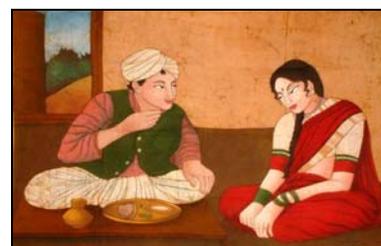


## Ahar - Alimentazione

*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.

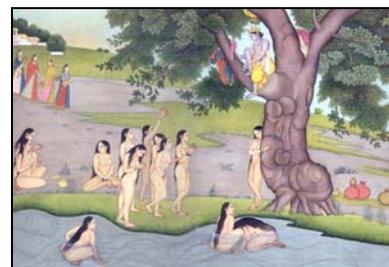


## Sauandriam - Bellezza ayurvedica

*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.

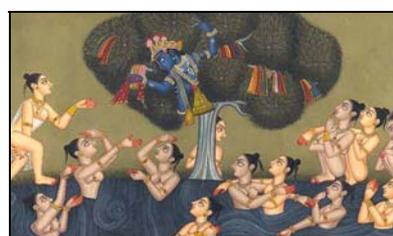


## Panchakarma e Rasayana

### 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

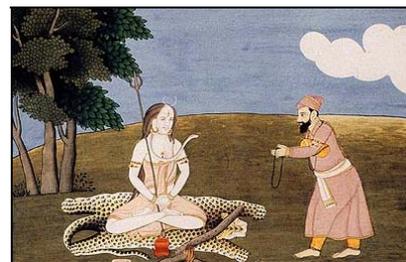
Settimana di studio teorica e pratica, per l'approfondimento dell'Abyangam. Il corso è riservato agli allievi diplomati in Abyangam della scuola Joytinat ed è dedicato alla PRATICA quotidiana del massaggio ayurvedico (che comprende oltre 18 tecniche). In particolare: *Muri-abyangam* per sciogliere tensioni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

<b>Genova</b>	Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova – Tel 010/2758507, 010/2469338, 348/3852353
<b>Corinaldo</b>	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) – Tel 071/ 679032
<b>Milano</b>	Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano – Tel/Fax 02.69018261
<b>Trieste</b>	Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste – Tel 040/3220384, 040/394971
<b>Parma</b>	Joytinat, Via Battaglia di Fornovo 16, 43100 Parma – Tel 339/8694520
<b>Como</b>	Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 – Tel 031/570309
<b>Sondrio</b>	Graziella Romania, Via Vanoni 78B, 23100 Sondrio – Tel 0342/513198
<b>Udine</b>	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432/402907
<b>Gorizia</b>	Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia – Tel 0481/82605
<b>Torino</b>	Riccardo Caron e Clelia Cicerale, Via Boston 12, 10137 Torino – Tel 011/3294924
<b>Enna</b>	Ass. cult. "Il Quarto Chakra", Via Roma 454, 94100 Enna – Tel 339/6066330
<b>Spagna</b>	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** - 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
- 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
- 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  
 - 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  
 - Valentina Franchi, Via Borgoratti 64 B/26 – 16132 – Genova – 329/6972200
- 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 Camaiole (LU) – Tel 0584/981277
- MACERATA** - Stefano Pagnanelli, Via Pace, 11/B 62100 Macerata – Tel 335/6438692
- MILANO** - 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 Gavello 70, 41016 Novi di Modena (MO) – Tel 348/1347941
- Maria Grazia Gambuzzi, Via Prampolini 245, 41100 Modena – Tel 348/3367083
- NAPOLI - Florinda Capuozzo, Via A.Belvedere 6, 88024 Cardito (NA) – Tel 081/8313228
- NAPOLI - 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
- SALERNO - Giuseppa Oricchio, 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
- 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 Vivencio, Via Stazione 2/5, 10090, Rosta (TO) – Tel 339/3373353
- Piera Lo Desert, C.so Puccini 27/2. 10078, Venaria (TO) – Tel. 011/4242189
- 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 - Marina Epoque, Via Italia 32, 31032 Casale sul Sile (TV) – Tel 339/2982424
- Marino Gardin, Via Mario del Monaco 13, 31055 Quinto di Treviso (TV) – Tel 347/8528120
- TRIESTE - Cristiana Simoni, Via del Bastione 3, 34124 Trieste – Tel 040/304427
- Debora Vignini, Strada di Cattinara 12, 34139 Trieste – Tel 040/393468

- Gina Maria Visotto, Via Lonza 2, 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
- 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
  
- SPAGNA - Alfonsina Calzado, Cami de la Geganta, 117 4° 1°, 083820 Matarò (Barcelona) – Tel 0034/937982750
- Alicia Gomez Garcia, C/Morató 8, 3° 3ª, 08500 Vic (Barcelona) – Tel 0034/93/8852055
- 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
- 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
- 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 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 (Cádiz) 11150 – Tel.0034/616258860
- Tere Puig, Cerdanya, 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 Zezenia Alas Mata



## SCUOLA JOYTINAT I CORSI 2006/ 2007

### 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 dei corsi 2006/07

#### Ashram Joytinat Corinaldo (AN)

Domenica 22 ottobre alle ore 16,00  
Presso Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo (AN)  
Tel 071.679032 – ashram@joytinat.it

### Presentazione corsi scuola Trieste

Trieste, Giovedì 28 settembre 2006

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

## Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

### SEDE DI GENOVA

Via Balbi 33/29 – Tel e Fax 010.2758507  
Tel 348/3852353 – info@joytinat.it

#### Gruppo week-end

1°	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

Le date dei corsi indicate in queste pagine potrebbero essere soggette a cambiamenti. Per avere notizie sempre aggiornate, vi invitiamo a consultare il nostro sito Internet  
**www.joytinat.it**

dove potrete trovare anche maggiori informazioni sui nostri corsi e sulle attività della Scuola Joytinat  
oppure a contattare Joytinat Genova:

Via Balbi 33/29 – 7° piano

Tel/ fax 010.2758507 - tel 348/3852353 – info@joytinat.it

## 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 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°	14-15 aprile '07
3°	13-14 gennaio '07	7°	5-6 maggio '07
4°	3-4 febbraio '07	8°	4-7 giugno '07 c/o Ashram

### 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

**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  
12-13 maggio 2007

**Digiuno**

disintossicazione totale  
19-22 aprile 2007

**Panchakarma e Rasayana**

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

**Abyangam**

Massaggio ayurvedico  
8-15 luglio 2007

**Panchanga Yoga**

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

**Ahar - Alimentazione**

La scienza dell'alimentazione secondo l'Ayurveda  
3-4 marzo 2007

**Ritiro spirituale**

Con il Maestro Swami Joythimayananda  
17-18-19 agosto 2007

vi invitiamo a consultare il nostro sito Internet  
[www.joytinat.it](http://www.joytinat.it)  
per maggiori informazioni sui nostri corsi

**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  
18 - 19 novembre 2006: Genova  
10 - 11 marzo 2007: Milano  
9 - 10 giugno 2007: Genova

**Cucina indiana**

22 ottobre 2006: Genova  
20 maggio 2007: Genova

**Bellezza ayurvedica (Soundriam)**

25 novembre 2006: Milano  
6 maggio 2007: Genova

**Danza indiana (Bharata Natyam)**

26 novembre 2006: Milano  
27 maggio 2007: Milano

**Vastu**

Il sapere dell'abitazione e il benessere di chi vi dimora  
Date da stabilire

**Ahar - Alimentazione**

La scienza dell'alimentazione secondo l'Ayurveda  
Date da stabilire

**Corsi di aggiornamento e perfezionamento**

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

**Abyangam – "ripasso" per diplomati**

Date da stabilire

**Muri e Varma Abyangam**

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

**Muri Abyangam**

Date da stabilire

**NYM**

Date da stabilire



*Joytinat*, Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA  
Tel/Fax 010.2758507 - Tel 010.2469338 - Tel 348.3852353  
[www.joytinat.it](http://www.joytinat.it) – e-mail: [info@joytinat.it](mailto:info@joytinat.it); [joytinat@libero.it](mailto: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](http://www.joytinat.it) e-mail: [info@joytinat.it](mailto: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 terapeuti
- 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

<b>Genova</b>	Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova - Tel 010/2758507, 010/2469338, 348/3852353
<b>Corinaldo</b>	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) - Tel 071/ 679032
<b>Milano</b>	Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano - Tel/Fax 02.69018261
<b>Trieste</b>	Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste - Tel 040/3220384, 040/394971
<b>Parma</b>	Joytinat, Via Battaglia di Fornovo 16, 43100 Parma - Tel 339/8694520
<b>Como</b>	Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 - Tel 031/570309
<b>Sondrio</b>	Graziella Romania, Via Vanoni 78B, 23100 Sondrio - Tel 0342/513198
<b>Udine</b>	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine - Tel 0432/402907
<b>Gorizia</b>	Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia - Tel 0481/82605
<b>Torino</b>	Riccardo Caron e Clelia Cicerale, Via Boston 12, 10137 Torino - Tel 011/3294924
<b>Spagna</b>	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.