



Joytinat®

NUMERO 23

OTTOBRE 2007

Giornale Della Cultura Indiana

in questo numero

IX conferenza Joytinat - 2007:

Rasa Shastra

Ayurveda e Parkinson

la somministrazione dei farmaci

Ayurveda e impotenza

L'analisi dei cadaveri



*Se l'anima è in pace e felice
dà un buon sostegno alla vita.*

*Ognuno deve seguire la propria natura
vivendo secondo le sue reali necessità*

Maestro Joythi



*Io sono il vento fra i purificatori
Rama fra i portatori di armi
Il coccodrillo fra i pesci
La Jahnavi fra i fiumi*

Bhagavadgita



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



Da questo oceano i raggi del sole attingono il seme della pioggia, in esso le perle prosperano, esso stesso racchiude il fuoco di cui il combustibile è l'acqua, da esso nacque l'astro dai raggi refrigeranti.

Di esso le acque cristalline, gonfie in seguito alla fine del mondo, servirono di velo temporaneo al volto della terra, allorché questa fu dal primigenio Maschio tratta fuori dagli abissi.

Esso beve e fa bere le fiumane, godendosi queste sue mogli in un modo che non è comune ad altri: quelle infatti sono per natura audaci nel porgergli la bocca, mentre egli stesso con destrezza offre loro le sue onde quasi fossero labbra.

Quelle balene, ingoiando l'acqua piena di pesci che sbocca dai fiumi, mentre chiudono gli occhi sotto la pressione delle fauci sbarrate, lanciano su in alto, attraverso le loro teste forate, colonne d'acqua.

I serpenti, venuti fuori per aspirare la brezza, non distinguendosi dagli immani flutti furiosi, si lasciano discernere solo dalle gemme site nelle loro creste e che luccicano al contatto dei raggi solari.

Questo branco di conchiglie, sospinto d'un tratto dall'impeto delle onde sulle piante di corallo emule delle tue labbra, par che cuciano le loro bocche ai boccioli superiori dei coralli, e solo a fatica e con dolore si staccano da essi e procedono oltre, trasportate dai flutti.

Da lontano la riva di questa massa d'acque salate, simile a un disco di ferro, appare esile e bruna per le file dei boschi di palme e di tamala, quasi fosse una macchia di ruggine formatasi sulla lama.

Kalidasa, "La stirpe di Raghu"

(Rama descrive alla sua sposa Sita l'oceano che stanno sorvolando)



Joytinat

Sommario

Letteratura indiana: La stirpe di Raghu	2
Editoriale di Swami Joythimayananda	3
Il Messaggio del Maestro	4
Consulti con il Maestro	5
Introduzione alla medicina ayurvedica di Swami Joythimayananda	6
L'importanza del fattore-tempo nella somministrazione dei farmaci di Dr. Sarika Shivaji Kumbhar	9
Il trattamento del morbo di Parkinson secondo l'Ayurveda di Prof. Dr. P.H. Kulkarni	12
Rasashastra: un' "alchimia" indiana	17
Le tecniche ayurvediche di analisi dei cadaveri per studi anatomici di Prof. T. Srinavas Rao	21
L'ayurveda e i rimedi contro l'impotenza	24
Ayurveda e misticismo di A. D'angelo – B. Contaldi	25
Ayurveda e Panchakarma	26
Regole generali per le diete dimagranti di Swami Joythimayananda	28
Cucina indiana: Kuruma di uova di Rajam Joythimayananda	29
Le caste in India di Francesca Joythimayananda	30
Prana e Pranayama di Carmen Allende	32
In India con Joytinat di Francesca Biondi	34
Trattamenti ayurvedici Joytinat	36
I corsi della Scuola Joytinat	38
I seminari della Scuola Joytinat	39
I corsi residenziali all'Ashram	40
Consulenza ayurvedica	42
Operatori della Salute Joytinat	43
Le date dei corsi 2007/2008	46
Gli indirizzi dei Centri Joytinat	48

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Ottobre 2007

Sede responsabile:

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

Presidente onorario e Direttore Responsabile: Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato da Grafiche Fassicomo, Genova, giugno 2007
Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

editoriale

TENETE LA SPIRITUALITÀ AL CENTRO DI OGNI PENSIERO

Nella routine giornaliera (*Dinacharya*) l'individuo deve dedicare tempo per la *vita interiore*, (*Sadvritta*), una condotta mirata alla realizzazione del Sé (*Brahmacharya*) e *Dharma*, i doveri occasionali: lavoro, dieta, sonno e rapporto sessuale.

Grande attenzione è data infatti al lavoro, alla dieta, al sonno e al rapporto sessuale, che sono i quattro pilastri della vita. Bisogna sottolineare che, nonostante sia importante la cura del corpo e della mente avere la coscienza di essere al centro di ogni pensiero, perché l'anima nutre la mente e la mente nutre il corpo.

Il corpo è sostenuto dall'anima così come l'anima sostiene la mente e l'intelletto. Lo scopo dell'anima è compiere il proprio compito con contentezza nel corso della vita. L'anima deve essere stimolata ad apprezzare la vita seguendo il Karma o il Dharma. Mantenere un giusto equilibrio (*Ssama*), in ogni evento affrontando il Bene e il Male e continuando la ciclicità della vita (*Samsara*).

Se l'anima è in pace e felice dà un buon sostegno alla vita. Ogni individuo (tu e io) deve prendere in considerazione di seguire la propria natura vivendo secondo le sue reali necessità. Seguire una disciplina con coscienza trasformandola dalle regole a "non regole" cioè tenere la pace, amore e la spiritualità al centro di ogni pensiero.

- maestro

che cosa l'allievo si deve aspettare dal maestro

Il messaggio del Maestro

Perché andiamo da un maestro?

Per trovare la luce.

Perché devo meditare sulla luce?

La luce è l'energia senza materia, la velocità della luce scioglie la materia, meditando sulla luce rimaniamo nella totalità trasformando tutte le nostre identificazioni e diversità.

Cosa dà il maestro?

Un regalo.

Quale è il suo regalo?

L'insegnamento di un maestro è sempre un regalo bianco.

Cosa dà il discepolo in cambio?

In cambio darà al maestro la sua devozione, servizio e da vivere.

Cosa è l'insegnamento del Maestro?

Il vuoto Bianco, il maestro non dà niente, ma la sua anima è aperta a 360 gradi, tu puoi prendere tutte le cose che vuoi da lui.

Cosa prende un discepolo da un Maestro?

Il maestro ci offre cinque strumenti: un sapone, una spada, una zappa, una chiave e una torcia.

Cosa fare con questi strumenti?

Usarli per la crescita interiore

Come usarli?

- Il sapone serve per purificare il corpo e la mente
- La spada serve per tagliare tutti gli ostacoli che impediscono di trovare la giusta strada;
- La zappa serve per scavare in profondità dentro noi stessi;
- La chiave per aprire le porte che ci introducono nel proprio sé.
- La torcia a trovare chiaramente cosa un discepolo vuole.

Ogni evento ha sempre due facce opposte, una dualità; dobbiamo imparare a scoprire l'aspetto positivo delle cose. Il sapone rappresenta la necessità di purificare attraverso la Sadana, la spada indica che tagliando ci distacciamo da tutti gli impedimenti che appaiono nella via della spiritualità.; la zappa ci insegna ad andare continuamente nella profondità di proprio sé; la chiave dimostra come aprire il proprio sé a 360 gradi e lasciare entrare la luce; la torcia rappre-

senta la luce che è lo scopo finale per la realizzazione.

Ognuno di noi, usando questi strumenti, può realizzare il proprio scopo finale. Una persona realizzata è un maestro per gli altri, ai quali non dà niente; sta agli altri saper prendere e usare i mezzi per la propria realizzazione.

Cosa l'allievo chiede ad un Maestro?

Chiede sempre un metodo per illuminarsi.

Allora cosa dà il Maestro?

Da sempre l'illuminazione, ma l'allievo riceve solo il metodo.

C'era una volta un grande Maestro, che insegnava a migliaia e migliaia persone da tanto tanto tanto tempo. Il maestro ormai raggiunto la vecchiaia sentiva che l'esistenza non lo voleva più, allora decise che era giunto il momento di lasciare il corpo e illuminarsi. Il giorno della sua illuminazione migliaia di persone si raccolsero vicino a lui. Il Maestro disse "Io ho già insegnato molte cose tanti metodi e tecniche a tutti voi per raggiungere l'illuminazione, non mi rimane più niente da insegnarvi, ma ho deciso di scegliere tre persone da portare con me all'illuminazione, al paradiso dove non esiste più la sofferenza, né gelosia né rabbia, né pesantezza né ansia, ma la pace, l'amore e la luce. Per favore vengano qui tre persone vicino a me. Un totale silenzio. Il Maestro ripeté che tre persone vengano vicino a lui verso l'illuminazione senza nessuna fatica. Ancora nessuno si era messo vicino al Maestro. A questo punto disse: "nessuno vuole venire con me?" tutti si guardarono ma nessuno voleva andare con lui. Alla fine una persona si alzò e dice al Maestro: "Io vorrei tanto venire con te, ma ora non posso, vorrei prima salutare tutta la mia famiglia." Maestro continuò l'allievo "prima che tu te ne vada dammi ancora un insegnamento per raggiungere l'illuminazione" Proprio in quel preciso momento il maestro divenne completamente luce e si illuminò. Tutti osservarono e rimasero completamente nel silenzio.

- 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.

informazioni e prenotazioni:

Joytinat

Via Balbi 33/29 - 16126 Genova
Tel 010.2469338 - Tel/Fax 010.2758507 - Tel
348/3852353
info@joytinat.it

Ashram Joytinat

Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN)
Tel 071/679032
ashram@joytinat.it



Per sapere dove si trova Swami Joythimayananda: www.Joytinat.it/dovemaestro.htm

Introduzione alla medicina ayurvedica

Maestro Vaidya Swami Joythimayananda

Il termine Ayurveda deriva dal sanscrito, antica lingua indiana, e più precisamente dall'unione di due parole Ayu e Veda. Il termine Veda indica la conoscenza mentre Ayu sta ad indicare "vita", quindi Ayurveda intesa come Scienza della conoscenza della vita.

La vita viene intesa come una continua interazione tra corpo, organi di senso, mente, anima. Negli ultimi anni, nel mondo della medicina si è diffusa una nuova parola "psiconeuroimmunologia", che definisce la relazione esistente tra il corpo e la mente e i loro effetti sul sistema immunitario. Ma la relazione tra corpo e mente, era già stata descritta migliaia di anni fa nei trattati classici e testi di Ayurveda, nei quali sono contenute conoscenze mediche che nel campo della medicina occidentale risalgono solo agli ultimi decenni.

L'Ayurveda si prefigge quattro scopi fondamentali:

prevenire le malattie, curare la salute, mantenere la salute, promuovere la longevità. Il termine salute/sano in sanscrito è Svastha che letteralmente significa "stabilizzarsi nel sè" o "nella condizione propria a sè stessi". Vediamo quindi come il concetto di salute viene considerata come condizione naturale dell'uomo, mentre la malattia è vista come un allontanamento da una condizione di normalità.

Sushruta celebre medico ayurvedico (ca V sec. AC) così definisce lo stato di salute:

"L'individuo sano è colui che ha umori, il fuoco digestivo, i componenti tissutali e le funzioni escretorie ognuno in buon equilibrio, e

che ha lo spirito, i sensi e la mente sempre compiaciuti". Questa definizione considera i tre principali aspetti della vita della persona: corpo mente e spirito.

L'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha fatto letteralmente proprie queste parole nella sua definizione di salute: "La salute è uno stato di pieno benessere fisico, psichico e sociale".

Uno dei principi fondamentali dell'Ayurveda è quello secondo cui l'uomo è considerato una miniatura della natura: la natura è il macrocosmo, l'uomo il microcosmo e ciò semplicemente significa che i principi presenti nella natura sono gli stessi presenti nell'uomo.

Tutti i Cinque Elementi di base che compongono l'Universo ossia etere/spazio, aria, fuoco, acqua e terra si esprimono con modalità differenti nella formazione degli esseri viventi determinandone origine e struttura. In base a questo principio è possibile quindi usare, se lo conosciamo, tutto ciò che è presente nell'universo al fine di curare le malattie.

Ecco a questo proposito una storia molto indicativa:

"Nell'India antica esisteva una grande e famosa Università chiamata Daksasila frequentata da numerosi studenti provenienti da diversi paesi al fine di imparare tutte le scienze vediche, l'Ayurveda compresa. Il rettore di questa Università, il cui nome era Nagarjuna, era un grande e famoso alchimista. Il giorno dell'esame finale, convocò tutti gli studenti dicendo loro che l'esame sarebbe consistito di

una sola prova, a sentir questo tutti gli studenti furono molto felici. Quindi disse loro di cercare, nei pressi del tempio dell'Università qualsiasi sostanza che essi pensassero non poter essere direttamente o indirettamente utile per curare l'uomo. Gli studenti partirono alla ricerca e ritornarono dopo alcune ore, portando qualcuno della sabbia, alcuni dei pezzi di legno, altri delle pietre; ogni studente aveva qualcosa nelle proprie mani. Soltanto uno studente ritornò per ultimo a mani vuote e inutile dirlo, fu l'unico a superare la prova di esame."

L'insegnamento di questa storia è che tutto, incluso il veleno, può essere usato come "medicamento" se si sa come usarlo, quando usarlo e perchè usarlo. La finalità che l'Ayurveda si propone, come tutte le scienze orientali, è di raggiungere un equilibrio delle energie del corpo e della mente. Tali energie derivano da una combinazione variamente articolata dei Cinque Elementi di base e vengono espresse nei tre principi chiamati Dosha.

Con una definizione molto semplice possiamo definire tali principi come espressioni bioenergetiche che, per struttura e caratteristiche proprie, governano le funzioni psico-fisiologiche dell'individuo. Secondo l'Ayurveda individuo è l'espressione unica ed irripetibile della combinazione di questi tre principi fondamentali (dosha): Vata, Pitta e Kapa, la cui prevalenza identifica varie tipologie costituzionali.

Con il termine Vata Dosha stiamo ad indicare il principio nato dalla combinazione di Spazio ed Aria, è un principio di movimento e nel corpo presiede a tutte le funzioni del Sistema Nervoso e governa tutto ciò che si muove. Con il termine Pitta Dosha indichiamo il principio nato dalla combinazione di Fuoco ed Acqua, è il principio del calore e della trasformazione e

governa tutti i processi digestivi e di trasformazione. Con il termine Kapa Dosha indichiamo il principio nato dalla combinazione di Acqua e Terra, è il principio della coesione e stabilità, presiede alle funzioni del sistema Immunitario ed è responsabile della struttura del corpo.

Spesso solo uno o due dosha predominano ed influenzano la nostra personalità e costituzione fisiologica. La costituzione individuale o Prakriti è quindi determinata dalla composizione e prevalenza dei singoli dosha ed è ciò che individua non solo il nostro assetto psicofisico ma anche le predisposizioni individuali verso squilibri e malattie; per semplicità di esposizione possiamo assimilare la Prakriti ad una sorta di genoma ayurvedico. La conoscenza della nostra costituzione, o Prakriti, è quindi di primaria importanza per una gestione consapevole della nostra vita e quindi della nostra salute.

Il bilanciamento dei dosha può essere considerato come un ordine naturale, quando questo ordine è disturbato, si crea uno squilibrio che viene visto come disordine. La salute è ordine, la malattia è disordine. Negli organismi c'è una costante interazione ed alternanza fra ordine e disordine, fra equilibrio e squilibrio. Errate abitudini, stile di vita, alimentazione, stress e repressione emozionale possono agire sbilanciando l'equilibrio dei dosha di un individuo, questi "aggravandosi" producono una alterazione del metabolismo e della fisiologia dei tessuti che porta alla produzione ed accumulo di Ama o tossine. Queste tossine entrano in circolo e si distribuiscono in tutto l'organismo bloccando i canali che secondo l'ayurveda collegano funzionalmente tutti i tessuti corporei. L'intossicazione influenzerà progressivamente l'organismo a tutti i livelli,

energetico, immunitario e metabolico portando all'espressione della malattia. Ogni malattia è quindi l'espressione di un accumulo di Ama o tossine. In termini biomedici occidentali queste tossine o Ama, per le loro caratteristiche, possono trovare una identificazione nei radicali liberi, considerati dalla medicina occidentale fra i principali responsabili di ogni malattia e dei fenomeni degenerativi dell'invecchiamento. Alla luce di ciò è interessante considerare che sia i trattamenti disintossicanti ayurvedici, come il Panchakarma, che i rimedi farmacologici più importanti (Rasayana) hanno una fortissima proprietà antiossidante documentata in diversi studi scientifici.

L'Ayurveda indica quindi come chiave alla prevenzione alle malattie ed all'invecchiamento l'eliminazione delle tossine accumulate ed la limitazione della loro futura formazione, questo sia attraverso l'adozione di appropriate abitudini alimentari e routine di vita sia attraverso particolari programmi di disintossicazione come il Panchakarma. Il medico ayurvedico riesce a valutare, attraverso le metodologie diagnostiche ayurvediche in cui l'esame del polso riveste un ruolo principale, il disequilibrio negli stadi iniziali, prima dell'espressione sintomatica conclamata, e può pertanto intervenire anche preventivamente fornendo indicazioni specifiche sulle migliori abitudini di vita ed alimentari e sui rimedi atti a ristabilire l'equilibrio psicofisico necessario a mantenere lo stato di salute.

Le tecniche di cura adottate dalla Medicina Ayurvedica sono svariate e comprendono azioni volte al riequilibrio sia del corpo che della mente e delle loro relazioni con l'ambiente. In breve possiamo individuare una serie di azioni attraverso corpo: nutrizione, utilizzo di piante

medicinali, trattamenti fisici esterni quali massaggi (abyangam) effettuati con oli e tecniche particolari, terapie disintossicanti note genericamente con il termine panchakarma, tecniche di purificazione e asana yoga.

Sensi: secondo l'Ayurveda, lo squilibrio deriva da un errato uso dei sensi, quindi così come I sensi possono essere veicolo di squilibrio possono essere veicolo anche di riequilibrio. Per cui vengono considerati tutti i trattamenti, quali aromi, musica, consapevolezza dei sapori dei cibi, spazi forme e colori, stimolazioni tattili e di contatto, mirati ad una sollecitazione sensoriale adeguata ad una precisa risposta terapeutica.

Comportamento: inteso come ciò che ci lega all'ambiente, privo di alcun riferimento morale, e comprendente per esempio I ritmi psicofisici legati agli orari giornalieri, alle modificazioni stagionali ed ai ritmi della natura in generale.

Mente: L'Ayurveda pone particolare accento sull'ecologia della mente e dei suoi processi come chiave dell'equilibrio individuale e suggerisce diversi metodi di riequilibrio basati su tecniche di meditazione e yoga.

Ambiente: L'Ayurveda identifica nell'ambiente la sorgente degli stimoli sensoriali che possono determinare il nostro equilibrio, e prevede quindi una loro analisi accurata degli ambienti secondo la scienza vedica chiamata Vastu (idealmente simile al cinese feng shui).

L'Ayurveda è quindi in realtà molto di più di una semplice medicina, essa indica piuttosto un indirizzo di vita all'insegna della regolarità ed armonia dello stile di vita, espresso nei suoi tre componenti fondamentali ossia: attività, nutrimento e riposo.

Conferenza Internazionale Joytinat 2007

L'importanza del fattore-tempo nella somministrazione dei farmaci

di **Dr. Sarika Shivaji Kumbhar**

Il compito delle medicine è di demolire le infermità e di possedere proprietà benefiche per l'organismo: digestive, aperitive eccetera. I testi ayurvedici riferiscono della presenza di nove *Bahirmukhasrotas* (orifici esterni del corpo) come punti d'ingresso per la somministrazione dei farmaci. I migliori risultati possibili si ottengono quando il medicinale viene somministrato al momento più appropriato.

Bhaishajyakala

Gli *Acharya* hanno descritto differenti tempistiche di somministrazione dei farmaci. Il concetto alla base della determinazione del momento appropriato è più o meno lo stesso in tutti i trattati ayurvedici; le uniche differenze si osservano nel numero delle descrizioni e nelle differenti nomenclature.

Nome del Samhita	Numero di tempistiche
Charak	10
Susharuta	10
Vagbhata	11
Sharangadhar	05

Le varie tempistiche di somministrazione dei farmaci sono enunciate di seguito.

Annana (stomaco vuoto)

Abhaktaka (Su.), *Niranna* (Ch.), *Rasayan Kala*

Il momento in cui le medicine vengono assunte a stomaco vuoto alla mattina presto è chiamato *Annana Kala*.

Indicazioni

- Alterazioni di *Kapha* e *Pitta*;
- Emetici (*Vamana dravya*), es. Madanphala yoga.
- Purganti (*Virekchana dravya*), es. Naracharas yoga.
- *Rasayana dravya*, es. Chavanprash (Vairaprash).
- Individui robusti (*Uttam bala*)

Modalità d'azione

In questa fase della giornata lo stomaco è vuoto e occupato da una quantità di succhi gastrici sufficiente a permettere di digerire medicinali molto energici. I farmaci beneficiano di un elevato potere di penetrazione nei tessuti profondi, con conseguente veloce assorbimento e subitanea azione del principio attivo.

Controindicazioni

- Donne in stato di gravidanza.
- Bambini e neonati
- Anziani

Annadau (Prima dei pasti)

Bhuktadau (Ch.), *Pragbhakta* (Su.).

Il momento in cui le medicine vengono somministrate subito prima del pranzo del mattino. Questo lasso di tempo può variare da mezz'ora prima del pasto a immediatamente prima.

Indicazioni

- Disturbi causati da *apana* viziato.
- *Sthaulya* (obesità).
- Per sfruttare le qualità aperitive e digestive.

Disturbo	Farmaco	Proprietà
<i>Mutravikara</i> (disturbi ai reni)	Kshara Parpati Gokshuradi guggul	Diuretico
<i>Sandhivata</i> (osteoartrite)	Mahayogaraj guggul	<i>Vatanashak</i> (canalizza il Vata)
<i>Agnimandya</i> (anoressia)	Hingvastaka Churna	Aperitivo e digestivo
<i>Aanaha</i> (flatulenza)	Hingvastaka Churna	Aperitivo e digestivo
<i>Rajovikara</i> (disordini mestruali)	Sariva-Manjistha Pushanuga Churna	Regola il flusso mestruale
<i>Sthaulya</i> (obesità)	Shilajit	Scarificazione

Madhyabhakta (durante il pasto)*Madhyebhakta* (Su.), *Madhya* (Ch.)

Il momento in cui le medicine vengono somministrate a metà di un pasto o durante un pasto. Una parte di cibo è quindi già stata ingerita al momento dell'assunzione del farmaco, ed altro cibo verrà consumato subito dopo.

Indicazioni

- Problemi di *Samana*.
- Alterazione di *Pitta*.
- *Koshtagata* (disturbi gastro-intestinali).

Disturbo	Farmaco	Proprietà
<i>Grahani</i> (celiachia)	Sutashekhar Ras	<i>Pitta Shamana</i> (Stabilizza Pitta Dosha)
	Rasparpati	<i>Grahi</i>

Antebhakta (dopo il pasto)*Adhobhakta* (Su.), *Paschat* (Ch.)

Il periodo in cui le medicine vengono somministrate dopo il pasto è detto *Antebhakta*. Questo intervallo è ulteriormente distinto in due fasi: *Prataha Paschatabhakta* e *Sayama Paschatabhakta*.

Fase	Momento	Disturbo
<i>Prataha Paschatbhakta</i>	Dopo il pranzo	Problemi causati da <i>Vyana Vayu</i> viziato
<i>Prataha Paschatbhakta</i>	Dopo il pranzo	URTI (?)
<i>Prataha Paschatbhakta</i>	Dopo il pranzo	Disturbi gastro-intestinali
<i>Prataha Paschatbhakta</i>	Dopo il pranzo	Sotto-peso
<i>Prataha Paschatbhakta</i>	Dopo il pranzo	Disturbi <i>Kaphaja</i>
<i>Sayama Paschatbhakta</i>	Dopo la cena	Problemi causati da <i>Udanvayu</i> viziato

Asava arishtas, *Bruhatvatachintamani*, *Aaryogyavardhini Rasa* vengono assunti con queste modalità, così come i farmaci che hanno effetto purificante sul sangue (*Manjisthadi kwatha*), e

quelli che stimolano l'azione del fegato (*Kumari asava*).

Kavalantar (tra due pezzi di cibo)*Grasantar* (Su., Ch.).

Il momento in cui le medicine vengono assunte tra due bocconi di cibo è detto *Kavalantar*.

Indicazioni

- Disturbi causati da *Pranavayu* viziato.
- *Hridroga* (problemi cardiaci).

Farmaci come *Sitopaldi churna* e *Talisadi churna* possono essere somministrati in questo modo scegliendo il veicolo più appropriato.

Grase-Grase (accompagnato a ogni boccone)*Gras* (Ch.).

Il momento in cui le medicine vengono assunte durante il pasto accompagnate assieme al cibo è chiamato *Grase-Grase*.

Indicazioni

- *Agnideepan dravyas* (per stimolare l'appetito).
- *Vajikarana dravyas* (afrodisiaco).
- *Pranavayu dushti*

Possono essere somministrate sotto forma di *leha*, come sciroppo, marmellata *Churna*, *Vati*, ecc.

Muhurmuhu (frequentemente)*Muhurmuhu* (Ch.), *Muhurmuhu* (Su.).

La fase in cui le medicine vengono somministrate in modo continuo è detta *Muhurmuhur*.

Indicazioni

- Disturbi di *Pranavaha srotas*, in particolare *Hikka*, *Shwasa*.

Disturbo	Farmaco	Proprietà
<i>Kasa</i> (tosse)	Sitopaladi Churna; Twakaguti	<i>Kasaghna</i>
<i>Schwasa</i> (asma)	Swasakuthar Rasa; Hemgarbha pottali	<i>Shwasaghna</i>
<i>Hikka</i> (singhiozzo)	Mayurpiccha mashi	<i>Vatashamak</i>

Saanna (mischiato con il cibo)

Sabhakta (Su.), *Bhaktasamyukta* (Ch.).

Saanna significa che la medicina è mischiata con il cibo, al fine di contrastare chi ha la tendenza a controllare i farmaci o ha timore di farne ricorso.

Amla dravyas come il *Nimbuka*, che hanno azione *Agnideepan*, dovrebbero essere somministrati assieme al cibo.

Indicazioni

- Bambini
- Persone sensibili
- *Saravangavata Roga*

Disturbo	Farmaco	Proprietà
<i>Amavata</i> (artrite reumatoide)	Olio di ricino mescolato a <i>Roti</i> o pane	<i>Vatashamak</i>
<i>Udar</i> (ascite)	Estratto di <i>Snuhi</i> mescolato a <i>Roti</i> o pane	<i>Virechaka</i>
<i>Vandhyatva</i> (infertilità)	<i>Retorodhana pottali</i>	<i>Vajikara</i>

Samudga (prima e dopo il pasto)

Samudga (Su., Ch.).

Il momento in cui la medicina viene assunta sia prima che dopo il pasto è detto *Samudga*.

Indicazioni

- *Hikka* (singhiozzo)
- *Kampa* (tremori)
- *Akshepaka* (convulsioni)
- *Dosha* alterato nella parte superiore e in quella inferiore del corpo.

Disturbo	Farmaco	Proprietà
<i>Gulma</i>	<i>Pravalpanchamruta rasa</i>	<i>Vatashamak</i>
<i>Vridhhi</i> (ernia)	<i>Yogaraj Guggul</i>	<i>Vatashamak</i>

Nishi (notte)

Nishi (Sharangdhar).

Il momento in cui la medicina viene somministrata prima di coricarsi la notte è detto *Nishi*.

Indicazioni

- disturbi *Manovahasrotas* come ansia, insonnia eccetera.
- stati di angoscia e preoccupazione

Medicinali

- *Jatamansi*, *Sarpagandha*, *Dhamasa*.

Per ripulire l'intestino, anche blandi purgativi come *Gandharva Haritaki*, *Triphala Churna* vengono somministrati con queste modalità.

Secondo la definizione dell'Acharya Charaka (Chi. 30), ogni trattamento eseguito definendo una tempistica di somministrazione dei farmaci a seconda di disturbo, periodo stagionale, giorno o notte, età e dieta, è detto *Kalavekshya Chikitsa*. Se questo fattore viene ignorato, il trattamento rischia di rivelarsi inefficace.

L'esame delle diverse tempistiche nella somministrazione dei farmaci suggerisce che esse costituiscono un fattore di primaria importanza nella medicina ayurvedica

Bibliografia

Caraka Samhita of Agnivesa Revised by Charaka and Dridhabala (Part 2) Introduced by Vaidya-Samrata Sri Satya Narayana Sastri, Chaukhambha Bharati Academy, Varanasi Edition reprint, 1998.

Susruta Samhita, Part 2, By KaviRaj Kunjalal, Bhishagratna, Choukhamba Sanskrit Series office, & Krishnadas Academy, Varanasi, Edition 2nd, 2002.

Astangahrdayam of Vagbhata Edited with the Vidyotini Hindi Commentary By Kaviraja Atrideva Gupta Vidyalkara, Bhishagratna, Edited by Vaidya Yadunandana Upadhyaya, Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Varanasi, Edition 13th, 2000.

Sharangadhar Samhita by Pandit Sharangadhara-charya Edited by Pandit Parashuram Shastri, Vidyasagar, Chaukhambha Prakashan, Edition 5th, 2000.

Dravyaguna Vijnan (Ist Part) P.V. Sharmaj Chaukhambha Bharati Academy, Varanasi, Edition 15th, 1994.

Conferenza Internazionale Joytinat 2007

Il trattamento del morbo di Parkinson secondo l'ayurveda

Di **Prof. Dr. P.H. Kulkarni**

Kothrud Ayurveda Clinic
36, Kothrud, Opp. Mahatoba Temple
411030 Pune – INDIA
Telefax 020.25382138
Drph_H@yahoo.com
www.ayurvedalokguru.com

Introduzione

A ciascuno di noi capita spesso di imbattersi in una statua: nei giardini, nelle piazze, nei musei. Qualcuno addirittura potrebbe averle viste impersonare da qualche artista in un dramma teatrale. Infine, in qualsiasi clinica e ospedale, medici, dottori, infermieri, inservienti e visitatori sono testimoni dell'esistenza di molti individui che richiamano alla memoria delle statue viventi e in disfacimento: chi ne ha fatto esperienza riconosce in questa metafora una caratteristica tipica del morbo di Parkinson, che deve il suo nome alle ricerche condotte da James Parkinson duecento anni or sono.

Caratteristiche

Il morbo di Parkinson è una sindrome cronica che affligge il sistema nervoso. È caratterizzato da (I) tremori, (II) lentezza nei movimenti e (III) generalizzata rigidità del corpo: ipocinesi, tremolio, paralisi.

Chi ne è affetto

Si tratta di una malessere più comune a partire dalla mezza età e soprattutto nella vecchiaia. I sintomi del morbo di Parkinson sono descritti come *parkinsonismo*.

Cause

I fattori responsabili del Parkinson sono i seguenti: (I) arteriosclerosi, in cui si assiste alla degenerazione delle cellule cerebrali

responsabili del controllo del movimento; (II) può essere causato da un'inflammatione del cervello come per esempio una encefalite; (III) tumore cerebrale; (IV) lesioni cerebrali; (V) avvelenamento da metalli, elementi chimici nocivi come per esempio il manganese, eccetera; (VI) esalazioni velenose, come per esempio quelle di monossido di carbonio.

Patologia

Si assiste a un impoverimento dei neuroni pigmentati all'interno della substantia nigra, sostanza ialina (corpuscoli di Lewy) nelle cellule neurali, atrofia della substantia nigra e diminuzione dei neuroni all'interno del locus caeruleus.

Tremori. Hanno una fase di quiescenza che varia dalle 4 alle 6 ore. Solitamente cominciano dalle dita: involuti e difficoltosi movimenti di flessione ed estensione delle dita, abduzione e adduzione delle dita, supinazione e pronazione dell'avambraccio. Possono essere colpiti braccia, gambe, piedi, mascella e lingua. Con decorrenza intermittente, presenti in fase di riposo e distacco, mentre diminuiscono in fasi di azione o concentrazione. Hanno una durata variabile dalle 8 alle 10 ore.

Membra. Movimento discontinuo e a scatti, soprattutto negli arti superiori, periodici principi di rigidità in tutti i tipi di spostamento. Di tipo prevalentemente plastico con senso di pesantezza nelle gambe e nel tronco.

Ipocinesi. Lentezza nel dare inizio ai movimenti. Problemi nelle azioni di precisione, come ad esempio il movimento delle dita. Poca precisione nei movimenti di tipo ripetitivo.

Metodo di indagine. Solitamente la diagnosi viene svolta su basi cliniche. Eccezionalmente mediante (I) test sierologici per la determinazione della sifilide, (II) C.T. Brain, (III) verifiche volte ad escludere la sindrome di Wilson.

Trattamento. Il parkinsonismo indotto dalla somministrazione di droghe o farmaci può recedere con la cessazione della somministrazione dell'agente responsabile.

Terapia farmacologica. Farmaci anticolinergici utilizzati in fase precoce nei confronti di tremore e rigidità, da evitare su pazienti di età superiore ai 65 anni in quanto possono causare allucinazioni e stato confusionale. Tra questi, benhexol (1-5 mg ogni 8 ore) e orphenadrine (50-100 mg ogni 8 ore).

Amantidina: lievi effetti sulla ipocinesia. Rafforza l'azione delle dopamine endogene. 100 mg ogni 8 ore.

Selegilina: inibitore della monoammina ossidasi B, riduce il tasso di rimozione della dopamina a livello delle sinapsi centrali e potenzia la sua azione. 10 mg al mattino.

Agenti contenenti L-dopa: Vengono utilizzate combinazioni al fine di ridurre gli effetti collaterali: L-dopa + carbidopa (in rapporto 4:1 e 10:1); L-dopa + benserazide (rapporto 4:1). Dosi da 50, 100, 205 mg di L-dopa in accrescimento graduale. Sono necessarie dalle 4 alle 8 settimane per ottenere buoni risultati terapeutici. Dosi elevate sino a 800-1000 mg possono essere somministrate. Un successivo peggioramento nella risposta alla terapia a base di L-dopa interviene dopo 3-5 anni in un paziente su due (a seconda della progressione del morbo).

Trattamento chirurgico. In alcuni rari casi viene effettuata talamotomia stereotattile. Attualmente in fase di valutazione la pallidotomia. Fisioterapia e terapia del linguaggio hanno dimostrato effetti positivi. La prognosi è variabile e dipende dall'età e dalla modalità di insorgenza della malattia.

Sintomi

Vengono ora elencati i sintomi del morbo di Parkinson. L'insorgenza dei sintomi è solitamente graduale. Generalmente l'affezione si evolve lentamente.

(1) Tremolio di una mano e graduale perdita della sensazione tattile nello stesso braccio. Con l'evolversi di questo disturbo (2) si verifica il coinvolgimento degli arti sullo stesso lato del corpo. (3) I movimenti divengono lenti e rigidi. (4) Il viso assume un'espressione vacua a causa dell'irrigidimento dei muscoli facciali. Può verificarsi perdita di bava. (5) Indebolimento delle capacità di linguaggio. (6) Deterioramento dei processi cognitivi: spesso osservati sintomi di demenza. (7) Pelle untuosa. (8) Lentezza nei movimenti in fase di partenza. (9) Accorciamento del passo durante l'andatura. (10) Camminata con passi rapidi e corti. (11) Riduzione dell'arco di oscillazione degli arti. (12) Deterioramento dell'equilibrio in fase di moto pendolare.

Nella fase evoluta della malattia possono verificarsi (a) continuativo tremore delle mani e movimento incontrollato delle dita. (b) tendenza da parte delle mani ad assumere una postura incurvata. (c) tendenza da parte del corpo ad assumere una postura incurvata. (d) Il corpo può essere flesso in avanti permanentemente in posizione inclinata. (e) Il paziente può camminare con lentezza con passi strascicati ed essere obbligato a bruschi movimenti in avanti per prevenire cadute. Questa caratteristica andatura è chiamata *festinazione*. (f) La grafia del paziente può divenire minuta e illeggibile. (g) La parlata può divenire confusa e inintelligibile.

Caso clinico

Alcuni anni or sono un paziente originario del Kerala mi venne a trovare e mi mostrò un articolo ritagliato da un quotidiano. Esso dava notizia dell'esistenza di un trattamento ayurvedico nei confronti del morbo di Parkinson. Un suo amico era affetto da questa malattia e stava seguendo una terapia medicinale basata sulle conoscenze della scienza moderna. Discutemmo insieme circa le proprietà e gli utilizzi del *mucuna prurine* (*Kapikacchu*) nel parkinsonismo.

Cominciammo a sottoporre alcuni pazienti ad una serie di trattamenti ayurvedici. Essi provenivano sia dall'India che da altri paesi, ed appartenevano a differenti classi sociali. Il trattamento era organizzato come segue:

(I) *Nasya* (pulizia delle cavità nasali attraverso la somministrazione di un olio ayurvedico) al mattino e alla sera. Essa aiuta a rimuovere alcune ostruzioni che possono trovarsi in relazione con il cervello e favorisce il processo di ringiovanimento: gli estratti vegetali in esso contenuti sono assorbiti dalla mucosa nasale e raggiungono i centri del cervello per bilanciare i tre Dosha.

(II) Massaggio del corpo con oli a base di sesamo (*Abhyanga*, *Snehana* e *Swedana*).

(III) *Basti* (enteroclisma) a base di oli medicati somministrati per via anale una volta a settimana. La composizione chimica dell'olio di sesamo è la seguente: (a) olio non volatile 50-60%; (b) proteine 22%; (c) carboidrati (18%); sostanze viscosi 4%. Quando viene bollito, l'olio di sesamo diviene più rarefatto e penetra attraverso la membrana cellulare apportando nutrimento alle cellule nervose.

(IV) Un blando *Virechana* (lassativo) due volte a settimana si è dimostrato utile nel bilanciare l'attività della cavità pelvica e stimolare il *Muladhara* e gli altri Chakra.

(V) Tavolette di *Kapiatma* (polvere di *mucuna prurine* triturate con la stessa pianta), utilizzate in forma di *Kwath* (decotto) e assunte per via orale.

(VI) Yoga e meditazione giornaliera. Grazie a questa pratica il processo di aggravamento di molti sintomi della malattia ha subito un arresto. Alcuni pazienti hanno dovuto ricorrere ad ulteriori trattamenti a base di medicine ayurvediche a causa dell'occasionale insorgenza di sintomi quali anoressia, insonnia, debilitazione.

(VII) Ulteriori risultati positivi sono stati osservati somministrando (a) *Heerakbhasma*; (b) *Hatak Tejvati*; (c) miscela di anile somministrata per via anale e contenente *Dashamoolarishtaa*, *Ashwagandharishta*, *Abhayarishta*, *Araugada Kalpa*, *Bruhatvatatwadi* e *Hemagarbhavati*.

L'approccio dell'Ayurveda

Questo insieme di tracce e sintomi può essere sintetizzato con il nome di *Kampavata*. Il Maharishi Charaka lo definì come una patologia derivante da uno squilibrio di Vata (*Ekant Vatavyadhi*). Se prendiamo in esame ogni singola parte, notiamo che sono dominanti le finzioni legati al movimento e alla *Chala Guna Vikruti*.

Hetusevan (cause)

In quanto conseguenza di *Prakupita Vata*, il dettaglio dei fattori eziologici è stato categorizzato da Charaka. In epoca moderna, un deficit di *Sneha* nell'alimentazione giornaliera è considerato la causa primaria. L'utilizzo di ghee contribuisce a scongiurare il rischio di insorgenza del colesterolo. Ciò porta a *Roakshya* (secchezza) e *Parushya*. Anche i fattori legati allo stress (*Chinta*) rientrano tra le principali cause scatenanti.

Al fine di scongiurare l'insorgenza del Parkinson, è necessario seguire appropriati *Dinacharya* e *Rutucharya* in accordo con il proprio *Dosha*. *Abhyantara* e *Bahya Sneha* dovrebbero essere utilizzati sulla base della *Prakruti* (uso esterno o interno di ghee, taila eccetera). Anche in questo caso il Maharishi Charaka fa ricorso al termine *Spandana*.

Si può esaminare e determinare, mediante la loro compressione (*nada*), se il fegato (*Yakruta*) e la milza (*Pleeha*) sono o meno *Vayaveeya*, in modo da diagnosticare un possibile futuro insorgere di *Vatavyadhi*.

Il differenziamento di *Gatatwa* (movimento) e *Aavruntatwadi* (ingolfamento) è molto importante al fine della scelta del farmaco più appropriato. Generalmente si assiste ad un quadro clinico in cui sono presenti *Kampavata* e altre *sampraptis*. È necessario approfondire lo studio di queste ultime e delle loro interconnessioni. Dal momento che il trattamento è svolto sul paziente e non sulla malattia, bisogna concentrare i propri sforzi al fine di evitare il più possibile di causare *Vrrodhi Chikitsa* (effetti opposti).

Trattamento (Chikitsa)

Prima di dare inizio al trattamento è necessario condurre un esame per determinare se sussiste la presenza di *Arishta* (sintomi di deterioramento) che spesso determinano la prognosi, come per esempio *Vayavia Chhaya* (tracce di Vata), *Balamansakshaya* eccetera.

Il trattamento differisce a seconda delle caratteristiche del paziente, ed è incardinato sul ricorso allo *Sneha* appropriato (*Bahya* o *Aabhyantara*). L'uso di *Tarpanbasti* e *Tarpana Nasya* si è rivelato salutare, quello di *Mansavasa* e *Majja* (zuppa di montone) è consigliabile in quanto rafforza l'azione di enteroclima e delle vie aeree nasali.

Medicinali somministrati per via orale

1. *Suvarna Makshika Bhasma*: agisce su udan kshetra (area), rasayana (ringiovanente).
2. Decotto (kwath) di Vala (*Usheera*, erba di cusco, *Andropogon muricatus*) e *Suntha* (zenzero).
3. *Akroda Tail* (olio di cocco, *Junglans regia*): *Snigdha guna* (untuoso), *Balva* (rinforzante).
4. *Brahmi* (*Bacopa monniera*): *Santarpanartha* (energizzante).
5. *Koshtla*: *Pachana* (digestivo).
6. *Yashtimandu* (*Glycyrrhiza glabra*): *Medya* (tonico nervoso).
7. *Roupyabhasma*: se il Parkinson è causato principalmente da affaticamento di *Mana* (mente).
8. Una parte del trattamento dovrebbe essere riservata a *Koshtashuddi* (pulizia), che apporta esiti antimicrobici e antielmintici (*Kruminashana*).

Il ritaglio di giornale di cui si è fatta menzione in precedenza menzionava il fatto che il *Kapikacchu* contenga L-dopa tra i suoi costituenti, che come abbiamo osservato è utilizzato nel trattamento del Parkinson. Secondo l'Ayurveda, esso è determinato da uno squilibrio di *Vata*, e *Kapikacchu* possiede la caratteristica della pesantezza (*Guru*) che è

necessaria per ristabilire le condizioni di bilanciamento.

L'Ayurveda descrive questa affezione come *Kampa Vata*. Il *Vata* subisce un aggravamento che determinan l'insorgenza dei sintomi.

Alimenti utili

I pazienti presentano spesso costipazione, per cui sono raccomandati pasti a base di pane, riso, pasta di grano e cereali.

Se viene rilevata difficoltà nell'ingoiare il cibo, è consigliabile ricorrere a yogurt, lenticchie cotte, latte in polvere e sformato di piselli in scatola in quanto rende densi i cibi.

Le prugne stimolano il rilassamento dei muscoli delle pareti del colon e accelerano il movimento delle feci.

I fichi e altri frutti secchi e freschi sono utili per superare i problemi di costipazione.

Anche i liquidi sono importanti: 8-10 tazza (da 1,5 a 2 litri) al giorno costituiscono un giusto quantitativo. Il consumo di acqua e altre bevande aiuta a mantenere la giusta idratazione e previene la costipazione.

Alimenti da evitare

Carne, pollame, pesce, uova, latte, formaggio e prodotti caseari sono cibi ricchi di proteine che dovrebbero essere utilizzati in quantità molto ridotte. Queste infatti possono interferire con l'assorbimento della levodopa da parte delle cellule nervose e quindi determinarne una minore efficacia.

I legumi possono causare flatulenza in alcuni soggetti, per cui è consigliabile evitarli.

Coloro che presentano difficoltà nell'ingoiare il cibo dovrebbero evitare noci, biscotti e pane abbrustolito.

Zuppe, stufati, creme e yogurt possono creare difficoltà in quanto a causa del tremore possono essere rovesciati da chi desidera cibarsene.

Conferenza Internazionale Joytinat 2007

Rasashastra

Una "alchimia" indiana

Rasa Sastra è l'arte di convertire il metallo in una forma "non-metallica. Ogni sostanza ha in sé una struttura, un funzionamento, un'essenza e la coscienza o l'anima. È un sistema per estrarre la pura coscienza e l'energia dai minerali e dai metalli. Questa trasformazione avviene tramite due processi fondamentali: Shodana e Marana. Il processo viene fatto per convertire le molecole della struttura nella maniera più piccola possibile (nano struttura) in modo tale che l'organismo sia in grado di assimilarlo e umanizzarlo.

Shodana: una serie di trattamenti nella quale vengono utilizzati una serie di prodotti erbacei e anche derivati animali: pulendo, lavando mettendo a bagno, vaporizzando bollendo, tritutando utilizzando metodi di distillazione. Attraverso questi metodi vengono eliminate le impurità fisiche e chimiche.

Marana: è il processo di trasformazione dove la struttura originale muore, ma sempre l'anima o memoria o la pura coscienza della sostanza viva e rimane pura, tale trattamento avviene principalmente tramite incenerimento. La sostanza che ne deriva è chiamata Rasa.

Un medicamento di Rasa agisce più veloce e più potente penetrando in profondità. Il Mercurio è un ottimo veicolo per portare le proprietà delle erbe all'interno dell'organismo. Infatti la scienza del Rasa Sastra si sviluppò per potenziare i medicinali delle erbe.

Origini storiche

I Veda sono la più antica fonte di umana conoscenza. L'Ayurveda rappresenta uno degli *upaveda*, o testi ausiliari dei Veda. Di conseguenza, tutte le sezioni dell'Ayurveda che comprendono tra gli argomenti il Rasashastra, ossia la chimica dei minerali, sono considerate come derivate dai Veda. Il Rasashastra, sebbene sia stato originariamente sviluppato come una scienza a parte, in seguito è stato completamente incorporato nell'Ayurveda.

Il termine *Rasashastra* è formato dall'unione di due componenti: *Rasa* e *Shastra*. La parola *Rasa* in sanscrito ha molti significati, ma in questo contesto significa *mercurio*. *Shastra* significa invece *studio*

scientifico approfondito. Di conseguenza, potremmo tradurre in modo letterale il termine *Rasashastra* come *approfondito studio scientifico del mercurio*.

Il processo di purificazione (*Shodhana*)

La chimica dei minerali in Ayurveda è ampiamente trattata a partire dai suoi principi di base. Non soltanto i procedimenti di preparazione dei medicinali sono estesamente documentati, ma è anche stabilito il tipo di controlli e di materiale grezzo che deve essere utilizzato. Gli esperti hanno osservato e sperimentato numerosi procedimenti di trasformazione e sintesi al fine di ottenere componenti al massimo grado di purezza, ed hanno documentato e tramandato i loro metodi per liberarsi delle impurità fisiche e chimiche di metalli, minerali, pietre preziose eccetera.

Il processo di purificazione, in cui le impurità fisiche e chimiche vengono eliminate per effetto del trattamento con prodotti di origine animale e vegetali, è chiamato *Shodhana*. Tra questi metodi ricordiamo i processi di ripulitura, lavaggio, macerazione, cottura, bollitura, tritutturazione, distillazione. Il processo di purificazione deve raggiungere determinati scopi:

1) Differenziare le adulterazioni: ciò può essere fatto esaminando le proprietà fisiche e chimiche. Per esempio, il *Somal* (arsenico) viene adulterato con pezzi di terracotta.

2) Rimuovere le impurità fisiche ed esteriori dal materiale grezzo: è possibile farlo mediante procedimenti come pulizia, lavaggio, filtraggio (anche frazionario) e distillazione. Per esempio, il solfato di rame (bornite) viene sciolto in acqua calda e poi filtrato. Le impurità sono separate mediante un filtro di carta. La soluzione purificata di solfato di rame viene raccolta in un recipiente e conservata per uso medico.

3) Ridurre le impurità chimiche presenti nel materiale grezzo: metodi quali la tritutturazione chimica possono essere sfruttati per eliminare le scorie chimiche e minimizzare così gli effetti collaterali del materiale grezzo.

- a) Per minimizzare gli effetti tossici del materiale grezzo. Per esempio, l'aconito, velenoso, viene bollito con latte di mucca. In questo modo ci si libera della frazione solubile velenosa e di altre impurità chimiche.

- b) Per aumentare o ridurre l'efficacia di determinate caratteristiche. Per migliorare le qualità del materiale grezzo, esso viene lavorato con diversi prodotti minerali, vegetali o animali. Tali procedimenti hanno lo scopo di ridurre le impurità ed esaltare l'azione dei principi attivi, e sono chiamati *Vishesh Shodhana*.

Specifiche procedure sono state messe a punto per ottenere particolari miglioramenti qualitativi. Per

esempio, molte sostanze sono utilizzate nei processi di triturazione del solfuro di mercurio (*Hingula*), ma se ad esso aggiungiamo succo di zenzero possiamo utilizzarlo per il trattamento dei disturbi della digestione, al fine di aumentare il potere digestivo.

Tra i diversi processi di purificazione, distinguiamo:

- *Samanya Shodhana*: processi semplici, di base.

- *Vishesh Shodhana*: processi complessi e specifici.

Samanya Shodhana

Implica processi di pulizia, lavaggio, essiccamento e riscaldamento a fiamma di porzioni di metallo, quindi la loro immersione in olio di sesamo. Dopo essersi raffreddato sino a temperatura ambiente, il metallo viene nuovamente sottoposto al processo di riscaldamento e immersione in olio, avendo cura di utilizzare nuovo olio ad ogni passaggio. Il procedimento viene ripetuto per sette volte, dopodiché l'intera procedura viene replicata utilizzando burro, latte di mucca, urina di mucca, crema di *Kulattha* (dolico cavallino, *macrotyloma uniflorum*) e di *Kanji*. Dopo avere eseguito questa procedura, il prodotto ottenuto si presenta generalmente sotto forma di granuli o polvere. Il procedimento di *Samanya Shodhana* è compiuto su diversi metalli pesanti come ferro, rame eccetera.

Vishesh Shodhana

Il processo di *Vishesh Shodhana* è sempre seguito da quello di *Samanya Shodhana*. La procedura è simile a quella di *Samanya Shodhana*. In ogni caso, i materiali (animali o vegetali) utilizzati durante il *Vishesh Shodhana* differiscono da metallo a metallo.

Metallo	Purificazione	Prod. animale / vegetale
Mica	Nirvap	Latte di mucca
Calcopirite	Triturazione	Olio di ricino (sino alla cessazione dei fumi di solfuro)
Ossido d'arsenico	Cottura	Succo di zucca amara
Piombo	Dhalan	Succo di Triphala
Stagno	Dhalan	Succo di Nirgundi (<i>Vitex Nigundo</i>) e Haridra (<i>Curcuma Longa</i>)
Rame	Nirvap	Kanji con applicazioni di succo di limone e salgemma.

I seguenti processi sono coinvolti nel procedimento di purificazione:

1) *Swedana*: cottura di materiali grezzi in speciali recipienti di terracotta contenenti acqua medicata. La durata differisce a seconda del metallo.

2) *Nirvap*: procedimento in cui un materiale grezzo viene riscaldato sulla fiamma e poi immerso in acqua, acqua medicata, latte o altri liquidi.

3) *Dhalan*: procedimento in cui un materiale grezzo viene portato a fusione e quindi colato in acqua medicata, latte, ghee o altri liquidi.

4) *Aavap*: procedimento in cui una specifica preparazione animale o vegetale viene versata e mescolata con il materiale grezzo fuso.

5) *Bhavana*: procedimento in cui un materiale grezzo viene triturato con prodotti vegetali o animali sino al raggiungimento di una qualità specifica o al fine di ridurre la presenza di materiale tossico indesiderato.

Bhasma

I *Bhasma* sono prodotti presenti in natura e preparati convertendo un metallo in un suo composto come carbonato, ossido eccetera. *Bhasma* di ferro, calcio, rame, stagno, argento, oro, piombo e zinco sono diffusamente utilizzati. I *Bhasma* sono utilizzati sia per applicazioni esterne che per via orale, e vengono preparati secondo i metodi descritti nei testi ayurvedici. La procedura di preparazione consiste nella conversione dei metalli nelle loro forme non-metalliche attraverso il loro trattamento con una serie di prodotti animali e vegetali.

È importante sottolineare che i *Bhasma* non sono semplicemente ossidi o solfuri di una determinata sostanza, ma devono essere considerati come preparazioni di metalli e minerali convertiti in forme compatibili con il corpo umano per essere assimilate dalle cellule e dai tessuti. Il processo di conversione dei metalli sotto forma di *Bhasma* è chiamato *Marana* (incenerimento).

Possiamo definire il *Marana* come segue: un metallo essenziale per il corpo umano viene convertito dalla sua forma inorganica originaria in una forma organica (*Bhasma*, che può essere utilizzato come medicinale). Il *Marana* è il procedimento che segue il *Shodhana*. Il prodotto ottenuto al termine della *Shodhana* viene triturato per ore con differenti prodotti animali e vegetali. I prodotti vegetali utilizzati durante questo tritramento differiscono a seconda del tipo di metallo da trattare. La miscela risultante viene calcinata in una speciale fornace descritta nei testi ayurvedici, così come sono descritti i controlli qualitativi del prodotto finito: diversi controlli vengono eseguiti al fine di conseguire la massima purezza del *Bhasma*. Queste verifiche possono essere fisiche o chimiche.

Verifiche fisiche

- *Rekhapurnatva*: quando il *Bhasma* viene strofinato tra pollice e indice, alcune particelle rimangono intrappolate nelle pieghe delle impronte digitali, a conferma della finissima polverizzazione del prodotto.

- *Variraratya*: se si cospargono alcune particelle di Bhasma sull'acqua, esse galleggiano a causa della loro gravità inferiore a quella del metallo originale. Ciò indica una dimensione delle particelle estremamente ridotta e un peso specifico inferiore a quello del materiale di partenza.

- *Vaman*: se un chicco di riso viene posto sopra il Bhasma presente sull'acqua, anche il chicco resta a galla. Anche questo testimonia una dimensione delle particelle estremamente ridotta e un peso specifico inferiore a quello del materiale di partenza.

- *Verifica di Agni*: se gettiamo il Bhasma sul fuoco, dovrebbe bruciare senza produrre fumo. Ciò indica la possibilità di essere assimilato dall'organismo umano.

Verifiche chimiche

- *Niruthatya*: si prende una quantità equivalente di Bhasma e di argento e li si scalda dinamicamente in un crogiuolo. Se il peso dell'argento non cambia, significa che il Bhasma è pronto per uso interno, in quanto la verifica indica che il prodotto non contiene più tracce delle particelle metalliche originali.

- *Apunarbhavatya*: si prende una quantità equivalente di Bhasma e di determinate erbe e le si scalda energicamente in un crogiuolo. Se al termine si verifica la presenza di particelle metalliche, significa che il Bhasma deve ancora subire processi di purificazione.

Quelle sopra descritte sono tecniche molto efficaci per la verifica della qualità del Bhasma, e la loro descrizione nei testi ayurvedici risale a migliaia di anni fa. Ma oggi esiste la possibilità di eseguire ulteriori controlli: analisi chimica, distribuzione delle dimensioni delle particelle, studi sulla diffrazione delle polveri, analisi all'infrarosso, analisi computerizzata, misurazione del tasso di acidità, analisi al carbonio eccetera.

Parada (mercurio)

Introduzione

Il *Parada* (mercurio) è considerato "l'anima" del Rasashastra. Sebbene sia riconosciuto come un elemento tossico e la sua importanza nella medicina moderna sia molto minore rispetto al passato, l'Ayurveda continua a conferirgli una posizione preminente secondo tradizione.

L'Ayurveda ha sviluppato diverse branche al fine di raggiungere i suoi obiettivi nei campi *Lohavada* (alchemico) e *Dehavada* (terapeutico). Gli antichi testi del

Rasashastra descrivevano l'origine divina del Parada (mercurio), affermando il suo legame con il dio Shiva.

Etimologia del termine "Rasa"

Il termine *Rasa* possiede molti significati in sanscrito. Tra questi: liquido, essenza, gusto; con lo stesso termine inoltre si identifica uno dei sette Dhatu del corpo umano; nella letteratura vedica significa cosmo; nel campo del Rasashastra la radice *Rasa* significa Parada (mercurio), ed è così denominato perché è l'unico elemento metallico presente allo stato liquido a temperatura ambiente. Esso possiede inoltre la peculiare caratteristica di legarsi saldamente con altri metalli pur mantenendo la sua liquidità. Ha proprietà *Rasayana* (longevità e ringiovanimento), per cui è considerato capace di prevenire morte, invecchiamento e sofferenza. Si ritiene che il mercurio possieda tutti i sei tipi di gusto. Se appropriatamente trattato, promuove il nutrimento ottimale e la salute di tutti i tessuti del corpo.

Secondo gli antichi testi ayurvedici, il mercurio poteva essere agevolmente trovato nella regione del Darada Desha, corrispondente all'attuale Cina, e in quantità minore anche sull'Himalaya. Oggigiorno, viene principalmente estratto nelle miniere di Italia, Spagna e America. Il nome con cui viene tradizionalmente chiamato in occidente è "argento vivo" (quicksilver in inglese). Come elemento chimico è caratterizzato dal simbolo Hg.

Il mercurio allo stato naturale è tossico, non commestibile, si presenta come un liquido denso di color grigio fumo o bianco giallastro, o anche di colorazione mista, comunque sempre opaco. Il mercurio in forma commestibile non è tossico, presenta sfumature bluastre, a temperatura ambiente è fluido e presenta lucentezza, può causare sensazione di bruciore sul corpo, disturbi alla cute, vomito e persino la morte.

È utilizzato nella preparazione di numerosi composti medicinali. La presenza in natura di mercurio allo stato puro è rara, e generalmente viene estratto in forme impure (inquinamento di tipo naturale, fisico e chimico) con effetti altamente tossici.

Shodhana (purificazione) del mercurio

Al fine di evitare effetti tossici o indesiderati nel mercurio impuro e renderlo utilizzabile, esso viene sottoposto ad un procedimento di purificazione detto *Shodhana*.

Questo procedimento viene descritto negli antichi testi con grande profusione di dettagli. Con lo sviluppo delle tecniche industriali, nuovi metodi sono stati utilizzati a fianco di quelli tramandati dalla saggezza della tradizione, determinando un miglioramento dei processi di lavorazione e mantenendo elevata la qualità del prodotto finale. I procedimenti di purificazione fanno capo a due categorie:

a) *purificazione generale*: con questo procedimento il mercurio può essere purificato per effetto del mescolamento con succhi vegetali, impasti o decotti di varie erbe tra cui aloe vera, aglio eccetera.

b) *purificazione specifica*: negli antichi testi ayurvedici, 18 differenti procedimenti di purificazione vengono descritti per decontaminare il mercurio, ma sono esposti principalmente per finalità alchemiche. Per finalità terapeutiche, solo 8 di questi processi sono utilizzabili. Essi sono: *Swedana* (essudazione), *Mardana* (tritramento), *Murchana* (impasto), *Utthapana* (recupero della forma originaria), *Patana* (distillazione), *Rodhana* (potenziamento), *Niyamana* (controllo dell'attività), *Deepana* (aumento del potere digestivo nei confronti di qualsiasi attività chimica).

Swedana (essudazione)

Vari succhi e decotti vegetali di natura acida o alcalina vengono inseriti in uno speciale forno di terracotta (*Dolayantra*) sino a riempirlo, poi si scalda leggermente il tutto mentre il mercurio impuro, inserito in una sacca di panno di seta leggera, viene tenuto in sospensione all'interno del Dolavantra per tre giorni. Come risultato si ottiene la separazione delle impurità chimiche e fisiche (*Mala shaithilyakar*).

Mardana (tritramento)

La procedura consiste nel tritramento del mercurio con erbe curative dal sapore aspro o con amido (*kanji*). Come risultato vengono alla luce le impurità fisiche e chimiche esteriori (*Bahirmala nashana*).

Murchana (impasto)

Il procedimento implica il tritramento del mercurio per sette volte con le stesse sostanze descritte sopra, fino a quando la sua forma liquida originaria assume l'aspetto di una pasta. Come risultato vengono alla luce le adulterazioni presenti nella forma grezza (*Naisargika Dosha nashana*).

Utthapana (recupero della forma originaria)

Consiste nel recupero della forma originaria del mercurio

con l'aiuto di del calore o della luce del sole. Il procedimento fa venire alla luce le impurità ancora presenti dopo l'applicazione di metodi come il Murchana.

Patana (distillazione)

Il mercurio triturato con varie erbe viene purificato mediante distillazione. Questa può essere di tre tipi: distillazione ascendente (*Urdhva*), distillazione discendente (*Adha*), distillazione frazionaria (*Tiryak*).

Rodhana (potenziamento)

Dopo avere eseguito i cinque procedimenti descritti sopra, si usa dire che il Parada (mercurio) è diventato inerte, letargico o inattivo. A questo punto viene immerso in acqua salata e mantenuto all'interno del forno di terracotta per tre giorni. Al termine il Parada (mercurio) è divenuto attivo e potente.

Niyamana (controllo dell'attività)

In seguito al processo di Rodhana, il Parada (mercurio) tornato attivo e potente accresce la sua mobilità (*Chapalya*). Al fine di renderlo più controllabile, viene soggetto a Swedana per tre giorni. Il risultato è una maggiore governabilità della mobilità e una diminuzione dell'iperattività del mercurio.

Deepana (aumento del potere digestivo nei confronti di qualsiasi attività chimica)

Il mercurio viene miscelato con vari metalli, minerali ed erbe e sottoposto a Swedana (essudazione) per tre giorni, dopodiché potrà essere utilizzato come medicinale (*Grasarthi*). Durante questa operazione varie erbe e minerali vengono impastate tra loro e ricoperte da una sottile lamina di rame. Il tutto poi viene immerso nel Kanji, che assumerà un sapore aspro. Il mercurio che si ottiene è in forma adatta ad essere utilizzata come medicinale.

In alcuni testi ayurvedici viene proposto un ulteriore procedimento di purificazione (*Sanskar*), chiamato *Anuvasana*, consistente nel mescolamento del mercurio con succo di lime (*Citrus aurantifolia*) e nel successivo essiccamento al sole.

Con l'aiuto di questi otto processi di purificazione, tutte le impurità esterne e interiori, le sostanze adulteranti e tossiche, possono essere evidenziate. Si può quindi ottenere un Parada (mercurio) altamente attivo, potente e non tossico avente un elevato potenziale medicamentoso e proprietà straordinarie come il *Rasayana* (longevità).

Parada Gati (deterioramento del mercurio)

Ogniquale volta il metallo viene soggetto a una qualsiasi procedura farmaceutica, vi è la possibilità che si verifichino alterazioni, la maggior parte delle quali sono naturali e ineluttabili. Nel caso della purificazione del mercurio, piccole quantità del prodotto finito, chiamate *Gati*, vanno perdute.

Parada Bandhas

Identifichiamo con questo nome i metodi per effetto dei quali vengono ridotti la ipermobilità del mercurio e la difficoltà di assimilazione combinandolo con altre sostanze metalliche o minerali

Affermazioni controverse e possibili soluzioni

La medicina ayurvedica si è spesso trovata nel vortice delle controversie. Notevole fu un'inchiesta pubblicata dal *Journal of the American Medical Association* (JAMA) circa i metalli pesanti contenuti all'interno delle medicine ayurvediche. Questa, assieme con un provvedimento con il quale il governo del Canada vietava l'importazione dei preparati ayurvedici, sta facendo passare ai produttori un periodo di grande preoccupazione. Sebbene siano tutti concordi nell'affermare che le medicine ayurvediche generalmente non siano nocive, si avverte comunque un forte bisogno di ricerche volte a verificare la sicurezza e l'efficacia del tradizionale sistema curativo indiano.

Il punto di vista dell'Ayurveda

La stessa scienza ayurvedica specifica le modalità di conduzione dei controlli per accertare la qualità dei metalli presenti nel Bhasma. Esistono quattro tipi di verifiche volte a tale qualità:

Rekha-purnatva: è la verifica della sottigliezza delle particelle metalliche presenti nel Bhasma, e viene condotta con le dita: un Bhasma ben preparato dovrebbe essere talmente fine da rimanere tra le linee delle impronte digitali, e le particelle dovrebbero essere appena visibili.

Nischandrikaran: si tratta di una verifica volta a controllare la perdita delle proprietà metalliche sulla base della lucentezza. Un Bhasma correttamente preparato dovrebbe essere totalmente privo di luminosità.

Apunarbhava: il Bhasma dovrebbe essere preparato in modo tale da essere irreversibile, nel senso che a partire da esso non deve esser più possibile ricostituire il metallo originario.

Varitar: la quarta e più importante verifica è quella secondo cui il Bhasma dovrebbe galleggiare sull'acqua. I metalli pesanti sono per definizione gli elementi chimici che possiedono una massa elevata, almeno cinque volte superiore a quella dell'acqua. I Bhasma devono essere formati da polveri talmente fini, di dimensioni tali da poter essere classificate secondo gli standard della moderna scienza come "nanoparticelle".

Metodi strumentali volti ad accertare la presenza di metalli pesanti

L'Ayurveda sta velocemente sviluppandosi verso un'evoluzione tecnologica attraverso l'applicazione di metodi scientifici volti a stabilire con precisione la presenza di metalli pesanti all'interno dei preparati. Un metodo che sta affermandosi in particolare è quello delle spettrometria in assorbimento atomico. Questa tecnica permette il rilevamento e la misurazione di tutti gli elementi della tavola periodica, e consiste nella trasformazione di un campione in una soluzione utilizzando un apposito sistema di microonde combinato con la sua aspirazione diretta all'interno di un'unità strumentale dotata di nebulizzatore che lo converte in ammasso di finissime goccioline, le quali sono diffuse su fiamma alla temperatura di 24000°C.

Altri metodi utilizzati sono l'emissione plasmatica per induzione di coppia, la spettrometria di massa ICP, e la spettrometria UV-visibile.

Un altro moderno strumento chiamato analizzatore di metalli tossici consiste in un pacchetto completo di soluzioni per l'analisi dei metalli tossici all'interno dei prodotti medicinali erboristici. Grazie ad una miscela di aria e acetilene, gli elementi presenti vengono atomizzati ad elevata temperatura (stato eccitato).

Si ringraziano i seguenti studiosi e medici Ayurvedici per aver collaborato alla stesura di questo articolo:

Maestro Swami Joythimayananda, Dr. Suru Prashant Anant, Dr. Suru Praphullata Prashant, Chaudhari Abhijeet Suresh, De'Sa Lavita Crizologo Antonio, Dr. Karle Kishore Bhanudas, Madne Manoj Mahadev, Dr. Paranjape Manish Chandrashekar, Dr. Patil Nilambari Mohan, Dr. Puranik Bhaghyashree Mukund, Salunkhe Abhishek Sumant, Sardeshmukh Sukumar Sadanand, Suru Prachiti Prashant, Dr. Sutar Uday Bhanudas, Dr. Thorave Amit Vishnu.

Conferenza Internazionale Joytinat 2007

Le tecniche ayurvediche di analisi dei cadaveri per studi anatomici

di **Prof. T. Srinavas Rao**
M.S.A.M. – Direttore
SHES Ayurvedic Medical College
Gulbarga – India

Sushruta, il padre dell'antica chirurgia, che fu anche il primo anatomista a praticare la dissezione dei cadaveri ben tremila anni or sono, affermò che "soltanto una persona dotata di sicurezza di intelletto e di competenze scientifiche è in grado di interpretare le meccaniche interne e la struttura del corpo e ha quindi la competenza per praticare la medicina e la chirurgia".

Il corpo umano non è solamente un'entità funzionale e strutturale, ma anche una combinazione di un insieme di forze cosmiche come *Natura* (Prakriti), *Anima* (Purusha) ed *Ego*, ossia la autocoscienza soggettiva della realtà che agisce come contrappeso nei confronti spinte di natura opposta, ossia *Satva* la forza della ragione e dell'intelletto, *Raja* la forza del dinamismo e del movimento, e *Tamas*, la forza della materia. Queste tre forze contribuiscono alla formazione di una intangibile materia cosmica detta *Pancha Tanmatra*, dalla quale originano i cinque elementi grossolani che costituiscono il *Pancha Mahabhuta*: Terra, Aria, Fuoco, Acqua e Vuoto.

Il processo di evoluzione e creazione sopra descritto avviene a dei livelli biomolecolari che non possono essere spiegati fisicamente e strutturalmente in quanto le biomolecole sono

al di là della nostra possibilità di analisi, sia da parte dei nostri cinque sensi che di qualsiasi altro strumento di percezione.

Embriologia

Le base dello sviluppo dello studio della biologia è la ricerca delle interazioni molecolari responsabili della morfologia.

"ANGA PRATYANG VISHESHAN YATHOKTHAN LAVAYECHAKSHUSHA"

Il ciclo della vita umana e delle sue trasformazioni è necessario al fine della ripetizione e della perpetrazione della vita umana stessa.

L'embriologia si occupa di studiare i meccanismi dello sviluppo e di individuare le basi comuni a tutti gli organismi pluricellulari che compongono il regno animale.

Anche in questo campo Sushruta ha capito per primo l'importanza di perfezionare gli studi nel campo del *Sareera Sthana* prima di addentrarsi nei dettagli delle strutture anatomiche complesse degli organi che compongono il corpo umano, e cercò quindi di chiarire i livelli molecolari, umorali, subatomici dei protoelementi per un'anatomia di livello trascendentale. È importante, nello studio dell'ontogenesi (sviluppo), ricapitolare la filogenesi (evoluzione) e i tre livelli embrionali: *Ectoblasto* o *Ectoderma*, *Mesoblasto*, ed *Endoblasto*. Attraverso il processo di divisione cellulare (mitosi) dello zigote vengono prodotte le cellule che costituiscono l'embrione.

Il soggetto di studio dell'anatomia è stato illustrato nel *Sareera Sthana* con la definizione del meccanismo del concepimento all'interno dell'utero.

"SUKRA SHONITAM GARBHASHAYASTHAM ATMA PRAKRITI VIKAR SAMMURCHTTAM GARBHA"

Corpo

“SHADANGAM SHARIRAM”

Il corpo è formato a livello superficiale da sei componenti principali, ossia le quattro estremità, il tronco, e l'insieme di testa e collo.

Importanza della dissezione

“TASMAT NIHSANSHAYAM GYANAM
HARTARA SHALYASYA VANCHATA
SHODHAYITVA MRUTAM SAMYAG
DRISHTAVYO ANGA VINISHCHAYAH
PRATYAKSHATO HI YAD DRUSHTAM SHAstra
DRUSTANCHA YAD BHAVET
SAMASATASTADUBHAYAM BHUYO GYAN
VIVARDHANAM”.

Ciascun individuo che voglia addentrarsi nella conoscenza dell'anatomia deve disporre di un cadavere e sezionarlo con cura al fine di osservare ed esaminare dettagliatamente ciascuna sua parte. La conoscenza potrà essere completa solo studiando i libri ed osservando direttamente le parti che formano il corpo.

Conservazione e preparazione del cadavere

Il cadavere intatto di un individuo giovane non avvezzo al consumo di sostanze nocive viene ripulito rimuovendo le secrezioni dai canali escretori e immerso per una settimana in acqua corrente all'interno di un involucro di legno o acciaio. L'involucro esterno dovrebbe essere formato da erba o canapa e assicurato saldamente con una corda, ed è necessario accertarsi che non possa essere intaccato dagli animali. Dopo una settimana il corpo dovrebbe essersi interamente decomposto.

Procedimento di dissezione

Il corpo in stato di decomposizione può essere a questo punto esaminato raschiando via la pelle con un utensile appuntito o una lamina, oppure con una lama di bambù o di acciaio, poi incidendolo sino al livello degli organi

interni. Se ne esaminano poi le singole parti, cominciando dalla pelle stessa.

Suddivisione anatomica del corpo umano secondo l'Ayurveda

L'anatomia del corpo umano è stata studiata attraverso i seguenti organi:

Mastak – Testa – Spalla

Udar – Ganda addominale – Guance

Prustha – Kaksha posteriore – Ascelle

Nabhi – Regione ombelicale – Seno

Lalat – Vankshana della fronte – Regione inguinale

Nasa – Vrashana del mento – Testicoli

Chibuk – Parswa del mento – Fanchi

Basti – Vescica – Natiche

Greeva – Janu del collo – Giunture del ginocchio

Karna – Bahu dell'orecchio – Giunture del gomito

Netra – Uru dell'occhio – Petto

Bhru – Vimshatirangulayh del sopracciglio – 20 Dita

Shankh – Tempia

Elenco delle membrane degli arti

Pelle:

Twacha – Sapta (7)

Facia Kala – 7 punti di origine nel corpo

Dhatu – 7

Mala – 3

Doshas – 3

Milza – 1

Fegato – 1

Phuphusas – Polmoni – 2

Hridaya – Cuore – 1

Ashaya – Asayas – 7

Antra – Intestino – 2

Vrukas – Reni – 2

Srotas – Canali – 22

Kandara – Tendini – 16

Jala – Plesso – 16

Kurchas – Brushes – 6

Rajus – Strati muscolari – 4

Seevanis– Suture – 7
 Sanghattas – Faccette articolari – 14
 Seemantas – Arti del corpo – 14
 Asthi – Ossa – 300
 Sandhis – Giunture – 210
 Snayus – Legamenti – 900
 Peshis – Muscoli – 500
 Marmas – Punti vitali – 107

L'osteologia in Ayurveda

“TREENI SHASHTTEENYASHTHI SHATANI
 VEDVADINO BHASHANTE”

Secondo Susruta il corpo umano è formato da 300 ossa, contro le 206 elencate da Kirche nella *Gray's anatomy and physiology*. Tale discrepanza dovrebbe essere dovuta a una differenza di interpretazione tra l'epoca moderna e quella di Susruta in cui si consideravano ossa anche i denti ed i loro alloggiamenti, nonché le cartilagini.

Delle 300 ossa, 120 sono situate lungo le quattro estremità, 117 nella cavità pelvica (*Sroni*), 63 nella testa e nella regione al di sopra del collo. La cavità pelvica si intende formata da fianchi (*Pasva*), schiena (*Prista*) e petto (*Aksha e Urah*).

Classificazione dettagliata delle ossa

Testa e Collo (Shirah e Greeva)

- 1) Asthis del Greeva – Vertebra cervicale
- 2) Kantha Nadi – Cartilagine (Cartilagine tiroidea)
- 3) Hanwasthi – Urdwa Hanwasthi – Mascella
- 4) Adhah Hanwasthi – Mandibola
- 5) Dantha – Dente
- 6) Nasa – Ossa nasali
- 7) Talu – Palato
- 8) Gandasthi – Guancia (Zigomo)
- 9) Karnasthi – Ossicine dell'orecchio
- 10) Shankasthi – Osso temporale
- 11) Shira – Poorva Kapalasthi (Osso frontale)
- 12) Paschim Kapalasthi (Osso occipitale)
- 13) Parshawa Kapalasthi (Ossa parietali)

Gambe

- 1) Padangulias – Falangi
- 2) Tal Kurcha, Gulpha Samshritane – Collo del piede
- 3) Parshni – Tarso
- 4) Janghasthi: Antar Janghasthi – Tibia
 Bahir Janghasthi – Perone
- 5) Janu – Rotula
- 6) Urvasthi – Femore

Mani

- 1) Hastanguliya – Falangi
- 2) Tala Kurcha: Manika Samshritani - Metacarpo
 Manibandha Adhistana –
 Carpo
- 3) Pragandasthi – Omero
- 4) Prakostasthi: Antar Prakostasthi – Radio
 Bahir Prakostasthi – Ulma

Conclusioni

La scienza ayurvedica dimostra di conoscere molto bene l'anatomia del corpo umano e descrive dettagliatamente le parti che lo compongono nonché le procedure per la dissezione dei cadaveri e l'embriologia. La conoscenza della funzione del cuore come una pompa e della differenza tra sangue arterioso puro e sangue venoso impuro era nota in Ayurveda secoli prima che la moderna scienza medica ne apprendesse l'esistenza. Possono naturalmente essere presenti alcune differenze strutturali dovute alle concezioni socioeconomiche, religiose e filosofiche prevalenti nell'epoca antica e nel contesto delle limitate risorse d'indagine a disposizione della scienza del passato. Tuttavia, le informazioni sopra riportate possono aiutare a chiarire, a coloro che oggi hanno a che fare con lo studio dell'anatomia, quanto fosse avanzata la conoscenza della struttura e del funzionamento del corpo umano da parte dei sapienti dell'India dell'antichità.

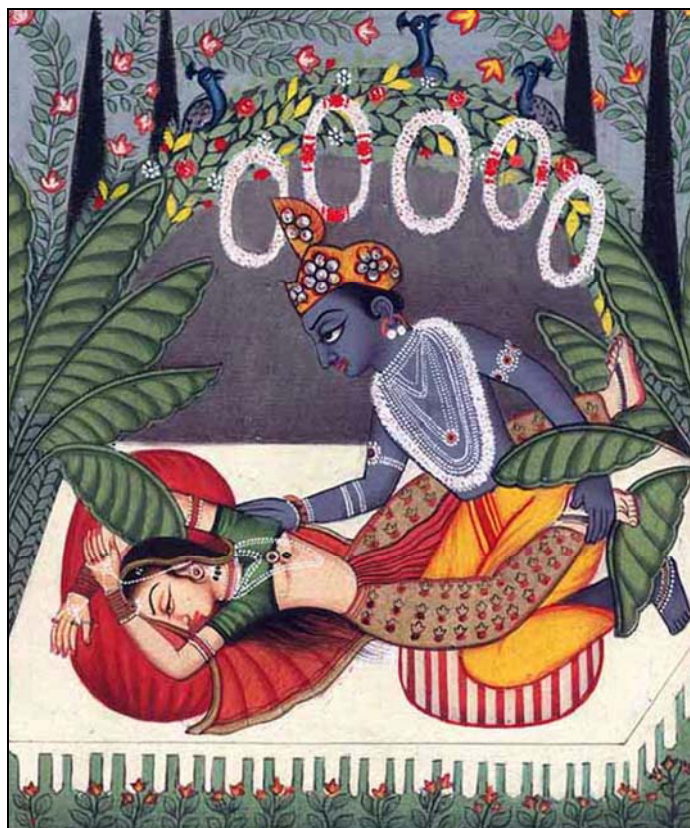
Conferenza Internazionale Joytinat 2007

L'Ayurveda e i rimedi contro l'impotenza

L'Ayurveda, come la medicina "occidentale", attribuisce le cause dell'impotenza principalmente a fattori psicologici quali ansia, timore o inibizioni. Essa pone comunque l'accento anche sulle condizioni fisiche, poiché considera essenziale per una buona funzionalità sessuale non solo il fatto che la mente debba essere libera da preoccupazioni, ansie, paure, ma che anche lo *Shukra Dathu*, il tessuto seminale o sperma, sia di buona qualità. Secondo l'opinione di Sushruta, uno dei grandi medici ayurvedici dell'antichità, vi sono sei ragioni dell'impotenza che sono, in ordine di frequenza:

- Ricordi o vissuti spiacevoli;
- Uso eccessivo di cibi piccanti, acidi o salati;
- Eccesso di attività sessuale;
- Soppressione volontaria del desiderio sessuale;
- Difetto congenito;
- Prolungata malattia degli organi sessuali o distruzione di un Punto Varma specifico.

Di queste, le ultime due sono considerate difficilmente curabili, mentre sulle altre è possibile intervenire con provvedimenti che contrastino le cause generanti. L'insieme terapeutico ayurvedico mirante ad un accrescimento della virilità è chiamato *Vajikarana*. Fra i principali rimedi adottati vi sono quelli a base di *Ashwaganda* (Whitania somnifera), pianta dalle potenti caratteristiche toniche, afrodisiache ed immunomodulanti; e di *Shilajit*, un estratto minerale. Il *Vaira Prash* è un dei preparati ayurvedici che contengono queste componenti. Importanti per la virilità sono anche le cosiddette terapie ringiovanenti come il *Panchakarma* e i *Rasayana*.



Conferenza Internazionale Joytinat 2007

Ayurveda e misticismo

di A. D'angelo – B. Contaldi

Elementi di mistica antica sopravvivono anche nella nostra cultura, in forma un po' frammentata ma concetti e prospettive analoghe alla sapienza ayurvedica hanno conosciuto (stanno conoscendo) una formidabile rinascita soprattutto nell'area della naturopatia e della medicina del benessere e della salute, della meditazione e del misticismo, della trasformazione personale e delle istanze ecologiste nonché nell'ambito scientifico degli sviluppi teorici delle scienze fisiche e naturali.

Queste discipline hanno tratto spunto nelle loro proposizioni dalle grandi dottrine del passato dalle grandi tradizioni spirituali orientali, in primis dell'Ayurveda; possono essere un importante complemento ai progressi dell'uomo. La conoscenza della vita e sulla vita, la sapienza di cosa siamo nel mondo, penso possa essere arricchita e riscoperta nel nostro passato culturale e non solo viaggiando fisicamente nello spazio.

L'Ayurveda è un sentiero di conoscenza che offre insegnamenti, concetti, prospettive ed esperienze che parlano alla nostra esperienza contemporanea con toni provocatori e avvincenti. Tutti gli aspetti, gli elementi del mondo, sono visti come un flusso costante di un moto polarizzato nella qualità della materia, della mente e dello spirito; una visione creativa e organica riscoperta dalle acquisizioni della fisica quantica, in base alle quali il mondo e l'uomo è concepito come uno schema di relazioni in continuo riformarsi (risonanza morfica: ogni evento si riverbera e si ripercuote sulla tela dell'esistenza di ogni uomo; Karma). Questa concezione è di gran lunga più completa e ambiziosa delle nostre attuali vedute ecologiche, per le quali abbiamo allargato le nozioni di causa ed effetto fino a includere più lunghe e complesse costanti di influenza nel mondo della natura.

La visione Ayurvedica offre un modello sistemico ecologico complesso che comprende gli eventi della vita individuale come pure fenomeni fisici e

biologici generali, eventi agglutinati in materia grossolana ed eventi sottili immateriali, mettendo in dubbio proprio quelle concatenazioni di causa ed effetto dalle quali dipendono le nostre categorie ecologiche. L'Ayurveda si occupa della forza vitale, pervade tutto, questo sistema di energie presenta suggestioni analogiche presenti nelle culture antiche anche del nostro continente (esempi nel Wurd celtico e nel Tothemismo egizio).

La manipolazione della forza vitale era centrale per l'attività di guarigione dello stregone, e presenta interesse per gran parte del dibattito contemporaneo sulla naturopatia e medicina olistica concernenti l'interazione spirito-mente-corpo, le energie di risanamento e gli approcci non convenzionali alla Salute. La forza vitale collega il funzionamento del singolo individuo con il ritmo della terra, una dimensione psicologica e spirituale (sistema di relazioni) della vita che è stata esclusa dal nostro involucro tecnologico.

L'Ayurveda è una delle poche ancora di salvezza in questa realtà artificiosa e artificiale, in quanto metodo di trasformazione personale attraverso il potere filosofico e spirituale perché va al cuore di molti interrogativi e preoccupazioni per la prosecuzione della vita dei sistemi viventi. Penso che l'Ayurveda aiuti a cambiare le domande sulla vita, più che a rendere più complesse le risposte; qui è la vera domanda, poiché occorre cambiare le domande, non le risposte. Vi è un'altra verbalizzazione - niente inizia e niente finisce; - l'inizio delle cose dell'uomo non può essere descritto con la causalità monolineare (da questo a quello, da quello a quell'altro eccetera, all'infinito); l'inizio (la nascita) è uno specifico tipo di densità; così come lo è la maturazione (crescita) e la morte; se si esamina tale verbalizzazione si può scoprire che esistono vari livelli di densità per poter verbalizzare che l'universo (l'uomo) non è mai esistito e mai finirà; ma che è passato, sta passando e passerà attraverso infinite fluttuazioni di intensità. Questa verbalizzazione (e l'uomo che la fa propria) può giungere attraverso la consapevolezza di diversi livelli di densità che si può viaggiare attraverso cambiamenti senza fine; che può concludere tante altre cose solo cambiando i livelli di densità attraverso percorsi di consapevolezza di questa verbalizzazione, e magari lo fa senza rendersi conto che ne stai utilizzando una "altra e diversa" da quella dominante.

Ayurveda e Panchakarma

Disintossicazione del corpo e della mente

L'Ayurveda è l'antica medicina tradizionale indiana ed è caratterizzata principalmente dal suo carattere preventivo. Essa infatti prevede, oltre a varie terapie tese ad una guarigione da malattie specifiche, molti metodi di purificazione e disintossicazione miranti a mantenere l'organismo in salute e in equilibrio ed a rallentarne l'invecchiamento.

L'Ayurveda è scienza e arte del vivere sano, essa fornisce ad ogni individuo una guida per la propria alimentazione ed abitudini di vita al fine di mantenere o recuperare l'equilibrio fra corpo, mente e spirito e quindi prevenire le malattie.

Secondo l'Ayurveda ogni individuo è l'espressione unica ed irripetibile della combinazione di tre principi fondamentali (Dosha): Vata, Pitta e Kapha, la cui prevalenza identifica varie tipologie costituzionali. Spesso solo uno o due Dosha predominano ed influenzano la nostra personalità e costituzione fisiologica.

Il bilanciamento dei Dosha può essere considerato come un ordine naturale, quando questo ordine è disturbato, si crea uno squilibrio che viene visto come disordine. La salute è ordine, la malattia è disordine. Negli organismi c'è una costante interazione ed alternanza fra ordine e disordine, fra equilibrio e squilibrio.

L'Ayurveda definisce lo stato di salute non solo come assenza di malattia ma anche come uno stato di completo benessere fisico, psichico e mentale che si verifica quando i Dosha sono in equilibrio, la digestione ed il metabolismo sono bilanciati, i tessuti corporei funzionano efficacemente, i prodotti di rifiuto sono eliminati normalmente, e la mente, i sensi e la coscienza sono in armonia fra loro. Errate abitudini, stile di vita, alimentazione, stress e repressione emozionale possono agire sbilanciando l'equilibrio dei Dosha di un individuo, questi "aggravandosi" producono un'alterazione del metabolismo e della fisiologia dei tessuti che porta alla produzione ed accumulo di Ama o tossine. Queste tossine entrano in circolo e si distribuiscono in tutto l'organismo bloccando i canali che secondo l'Ayurveda collegano funzionalmente tutti i tessuti corporei. L'intossicazione influenzerà progressivamente l'organismo a tutti i livelli, energetico, immunitario e metabolico portando all'espressione della malattia. Ogni malattia è quindi l'espressione di un accumulo di Ama o tossine.

In termini biomedici occidentali queste tossine o Ama, per le loro caratteristiche, possono trovare una identificazione nei radicali liberi, considerati dalla medicina occidentale fra i principali responsabili di ogni malattia e dei fenomeni degenerativi dell'invecchiamento. Alla luce di ciò è interessante considerare che sia i trattamenti disintossicanti ayurvedici, come il Panchakarma, che i rimedi farmacologici più importanti (Rasayana) hanno una fortissima proprietà antiossidante documentata in diversi studi scientifici.

L'Ayurveda indica quindi come chiave alla prevenzione alle malattie ed all'invecchiamento l'eliminazione delle tossine accumulate ed la limitazione della loro futura formazione, questo sia attraverso l'adozione di appropriate abitudini alimentari e routine di vita sia attraverso particolari programmi di disintossicazione come il Panchakarma.

Panchakarma

Il Panchakarma è un'insieme di tecniche di disintossicazione che tendono all'eradicazione più completa di Ama dall'organismo ed alla promozione di un miglior metabolismo ed un generale ringiovanimento dei tessuti, esso è quindi molto importante sia dal punto di vista preventivo che da quello terapeutico. Queste tecniche prevedono la mobilitazione ed eliminazione delle tossine dalle varie zone dell'organismo secondo una sequenza ben precisa, utilizzando fra l'altro massaggi con oli medicati caldi, bagni di vapore, instillazioni di oli nel naso e somministrazione di erbe in varia forma per la pulizia interna dell'organismo.

Sono state eseguite diverse ricerche scientifiche sul Panchakarma e sui suoi effetti benefici sull'organismo umano. Gli effetti riscontrati sono sia di natura fisica che psichica e vanno da un miglioramento dei parametri cardiocircolatori e dei valori di colesterolo nel sangue, alla normalizzazione del peso corporeo, ad una migliore qualità del sonno e ad una diminuzione della sintomatologia ansiosa e miglioramento generalizzato del tono dell'umore. Ma il dato più importante è la notevole riduzione dei livelli di radicali liberi nel sangue e nei tessuti che causando un danno degenerativo a livello cellulare, sono all'origine di tutti i problemi di salute e dell'invecchiamento.

L'Ayurveda consiglia, per una prevenzione efficace, di effettuare il programma completo di Panchakarma almeno una-due volte all'anno, mentre per patologie specifiche può essere effettuato al bisogno secondo prescrizione del medico ayurvedico. È molto importante eseguire un programma ridotto al cambio di stagione per aiutare l'organismo a seguire il ritmo della natura e ad adattarsi alla nuova stagione evitando i classici malanni dei periodi di passaggio (es. Allergie primaverili). Il Panchakarma è un programma terapeutico molto particolare e delicato e deve essere effettuato da operatori altamente specializzati dopo il consulto con un medico ayurvedico esperto. Il Panchakarma infatti deve essere personalizzato secondo la specifica costituzione individuale basata sui Dosha e per le specifiche necessità di ogni paziente.

Per ulteriori informazioni vi invitiamo a contattare l'Ashram Joytinat

Via Ripa 24 – 60013 Corinaldo (AN)

Tel./Fax 071.679032; e-mail: ashram@joytinat.it

www.joytinat.it/ashram.htm

Prossimi Panchakarma presso l'Ashram Joytinat:

20-27 Aprile 2008; 6-13 luglio 2008

Regole generali per le diete dimagranti

di Maestro Swami Joythimayananda

BEVANDE. *Shanti Tè* caldo e bollito 5 minuti, 1 litro e mezzo al dì, lontano o prima dei pasti. *Niragada tisana* tutte le mattine. Meglio evitare bevande alcoliche o dolci o gassate.

CARNE. Può essere consumata fresca e togliendo il grasso visibile 2 volte alla settimana, anche se è consigliabile una dieta vegetariana. Consiglio soprattutto pollo, coniglio, capretto, faraona, petto di tacchino.

Evitare brodi di carne, interiora, pelle, midollo, carne suina, insaccati, pecora, castrato, agnello, bovini adulti, gallina, tacchino (eccetto il petto), oca, anatra, quaglia.

PESCE. può essere consumato 2 volte alla settimana, fresco. Consiglio in particolare sogliola, orata, trota, spigola, rombo.

Evitare invece aringa, anguilla, salmone, caviale, sgombero, tonno, carpa, cefalo, sardina, pesce spada, boga, salpa, triglia, storione, latterini.

FORMAGGI E YOGURT. Evitare.

LATTE. Tutti giorni una tazza calda senza zucchero.

UOVA. Vanno utilizzate senza o con poco condimento.

GRASSI DI CONDIMENTO. Debbono essere molto ridotti o evitati, preferendo quelli vegetali (olio di oliva o di semi).

SPEZIE, MASALA. Possono essere usate. Regolare a piacere.

CEREALI. Evitare pane, riso, pasta e patate, e sostituirli con mais, orzo, avena, miglio, segale. Vanno assunti con moderazione, preferendo quelli integrali conditi in maniera semplice (con olio, ortaggi e spezie), escludendo quelli grassi, dolci o salati. Ogni giorno si deve mangiare un cereale diverso.

LEGUMI. 2 volte alla settimana. Indicata la soya verde, mentre è da evitare la soia (salvo problemi di colesterolo).

VERDURA. Assumere cotta al dente e brodosa. Evitare broccoli, cavoli, rape, verza, patate e patate dolci.

FRUTTA. Consumare frutta fresca. Evitare invece frutta secca oleosa, frutta essiccata, frutta farinosa (castagne), frutta sciroppata, frutta fresca molto zuccherina.

DOLCI e DOLCIFICANTI. Evitare o limitare.

CONSIGLI

- digiunare una volta alla settimana;
- assumere i pasti quanto lo stomaco è vuoto;
- bere *Shanti Tè* in abbondanza prima dei pasti;
- consumare pasti a orari fissi (8.30, 12.30, 19.30);
- consumare il pasto principale (proteine) mezzo giorno, e leggero (amido) la sera;
- masticare bene. Un pasto dovrebbe durare almeno 20 minuti;
- bere *Sukkunir* dopo ogni pasto;
- assumere frutta o verdura per rompere la fame;
- praticare attività fisica (es. yoga, saluto al sole);
- ridurre l'uso del sale (e dei cibi salati) o usare *Sale Masala*;
- ridurre fortemente i condimenti grassi, prediligere la cottura senza condimenti (forno, griglia, girarrosto, cartoccio);
- usare olio a crudo e *Masala*, aromi, limone, aceto, *Amlaki*;
- controllare la funzionalità di fegato e tiroide;
- regolarizzare il ciclo mestruale;
- normalizzare l'intestino;
- mangiare sempre nello stesso ambiente (quando si è in casa);
- mangiare soltanto seduti a tavola;
- non fare altre attività mentre si mangia;
- tagliare il cibo in pezzi molto piccoli;
- usare piatti piccoli e allargare il cibo;
- masticare a lungo;
- alzarsi da tavola appena finito di mangiare;
- togliere subito gli avanzi;
- non tenere cioccolatini in casa;
- non dormire per tempi superiori al necessario;

Se si ha appetito fuori pasto, assumere:

- *Amlaki*
- un cucchiaino di *Vaira Prash*;
- riso soffiato o crusca (senza acqua e sale);
- finocchi, carote o asparagi;
- *Shanti Té*.

Attenzione!

Non ricorrere a sostanze (pillole e altro) per togliere l'appetito!

Non sottoporsi a tecniche che determinano un dimagrimento troppo rapido!

Cucina indiana

kuruma di uova

Ingredienti (per 4 persone):

4 uova, 3 peperoncini verdi,
2 spicchi di aglio, 1
pezzettino di zenzero, 1
pugno di cocco fresco
grattato, mezzo cucchiaino
di semi di finocchio, 1
cucchiaino di pepe nero in
grani, 1 pezzetto di cannella,
3 chiodi di garofano, 3 semi
di cardamomo, 5 anacardi,
1 cipolla media bianca, 1 pomodoro grande, 1 pizzico di curcuma, sale q.b., 1 cucchiaino di
succo di limone, 2 cucchiaini olio di semi, 2 foglie di curry o 2 foglie alloro, 3 o 4 foglie di
coriandolo fresco, 1 bicchiere di acqua.

**Esecuzione**

bollire le uova finché non diventano sode e tenerle da parte, frullare con mezzo bicchiere di acqua, lo spicchio di aglio, lo zenzero privo della pelle, il cocco, i chiodi di garofano, i semi di finocchio, la cannella, gli anacardi, il pepe nero in grani, il cardamomo. Scaldare l'olio di semi in una padella e soffriggere qualche minuto l'alloro o le foglie di curry, la cipolla tagliata per lungo a fette sottili, i peperoncini verdi tagliati a metà. Poi tagliare il pomodoro a piccoli pezzi e aggiungerlo al soffritto, cuocere il tutto a fuoco lento finché il pomodoro non diventa cremoso, aggiungere la curcuma, e l'impasto di spezie e cocco frullati precedentemente, sale q.b. e mezzo bicchiere di acqua, far bollire 2 minuti, tagliare le uova sode a metà, spegnere il fuoco e aggiungere le uova alla kuruma, infine il succo di limone e il coriandolo tritato grossolanamente. Servire con chapati o con riso basmati.

...buon appetito!

Rajam

Corsi di Cucina Indiana con Rajam Joythimayananda
Per imparare le ricette e i segreti dell'arte culinaria dell'India

Prossimi appuntamenti:

20 e 21 ottobre: Barcellona (Spagna). Info: Carmen Allende, 0034.609883703

4 novembre: Genova. Info: Rajam, 010.2726422

11 novembre: Milano. Info: Joytinat Milano, 02.69018261

Oppure contattate il Centro Joytinat di Genova: 010.2758507; 010.2469338; info@joytinat.it

Si organizzano su richiesta cene indiane e corsi anche nella tua città. Info: 010/2726422 (Rajam)

www.joytinat.it/cucina.htm

Le caste in India

di Francesca Joythimayananda

La società Hindū è organizzata sulla base della casta *varna* (dalla parola portoghese “razza pura”), introdotta alla metà del II millennio a.c., dagli *Arya*, che invasero la valle dell’Indo e si unirono alle popolazioni indigene dando vita alla civiltà vedica; la casta è un gruppo sociale chiuso al quale si appartiene solo esclusivamente per nascita, comprende più famiglie ed è spesso correlata ad una occupazione; in ogni casta viene praticata l’endogamia e il comportamento dei suoi membri è condizionato da norme dietetiche ben precise.

Il sistema Hindū delle caste, almeno apparentemente è strutturato secondo una gerarchia fondata sulla base della purezza rituale, e si è formato nel corso dei secoli attorno a due concetti espressi in sanscrito con i termini *varna* e *jati*, che i testi antichi sul *dharma* sembrano distinguere in modo molto netto, ora al contrario, considerate intercambiabili.

La parola *varna*, significa “colore”, poiché a ogni *varna* corrisponde un colore simbolico; con essa si allude a un’organizzazione della società dal punto di vista funzionale, con funzioni specifiche che vengono attribuite a tre categorie sociali che hanno caratterizzato, sin dalle origini la società indo-ariana: i *Brāhmaṇa*, brahamani o sacerdoti, il cui colore è bianco, gli *Ksatriya*, principi o nobili guerrieri, ai quali è attribuito il rosso, e i *Vaiśya*, il popolo, simbolizzato dal colore giallo.

Ai brahamani venne affidato lo studio e l’insegnamenti dei testi sacri; agli ksatriya fu imposto il dovere di difendere e proteggere i sudditi, di offrire e donare, di apprendere i libri sacri, di non lasciarsi condizionare dagli oggetti dei sensi; i vaisya si occuparono della cura del bestiame, l’elemosina, l’offerta di sacrifici, l’apprendimento dei testi sacri, il lavoro della terra e il prestito di denaro. A queste tre categorie in epoca molto antica se ne aggiunge una quarta, quella dei *Sūdra*, al quale fu assegnato il colore nero e nella quale confluì la

massa dei non nobili (*an-ārya*), indicati con il termine generico di *dāsa* “servi”. Manu affida loro solo il compito di servire le tre categorie di nobili *ārya*.



Donna *arya*

La parola *jati*, deriva dalla radice sanscrita, *jan* generare, nascere, indica un gruppo di persone alle quali si appartiene per nascita. La parola *jati* indica “famiglia, discendenza, parentela”. L’aspetto funzionale di una casta, quello etico e quello ereditario coesistono,

Le caste sia da entrambi punti di vista (*varna* e *jati*), rientrano in un ordine gerarchico ben definito, che costituisce, nella classificazione del *Manu-smṛti* sulla base dei tre *guna*, soltanto una parte della vasta gerarchia che comprende tutte le forme viventi, a partire dal Brahma ad un ciuffo d’erba; non automaticamente la gerarchia determinata da uno status corrisponde a quella del potere. L’organizzazione delle caste, non si fonda sul trasferimento ereditario dell’occupazione, bensì sul trasferimento ereditario della ritualità che collega ogni gruppo della casta dominante.

È importante ricordare che uno dei concetti fondamentali che governano la società Hindū è quello della separazione con particolare riferimento al matrimonio e alla commensalità; ciò determina che non è importante che i brahamana siano o no superiori agli ksatriya,

quanto piuttosto che siano separati; dal momento che il nemico primo dell'ordine sociale è la mescolanza del varna.

Questa separazione è fondamentale e ed è in parallelo con la separazione delle competenze e dei compiti (*adhikara*), nei doveri di ciascuno, così come sono stati stabiliti dal dharma.

Oltre alle caste principali, sono presenti le sottocaste *upajati*, che si differenziano tra loro in base alla "Famiglia" o alla "Specializzazione" o alla "provenienza".

Sembra quindi che la società Hindū antica, fortemente incentrata sulla sacralità e caratterizzata da una rete intricata di relazioni tra gruppi umani (caste), ponesse al vertice la figura del re, accompagnato dal proprio cappellano di casta brahmanica; nella realtà dei villaggi tuttora predomina al posto della figura del re, la casta dei proprietari terrieri.

L'ultima componente della società Hindū, si tratta di coloro che erano esterni alla società degli *arya* e ne erano stati banditi e per quelli nati da matrimoni misti considerati illegittimi, questa categoria viene considerata *avarna*, privi di un colore.

Si tratta di popolazioni tribali e dei cosiddetti "intoccabili", i quali dopo l'inserimento dei *sudra*, in origine esterni agli *arya*, nel sistema dei quattro *varna*; si sono fatti carico delle occupazioni e dei servizi più "impuri"; persone indispensabili in qualsiasi struttura sociale, come lavandai, spazzini, conciatori, ciabattini, macellai di cui perfino l'ombra era un tempo considerata contaminante. Negli anni questo gruppo sociale si è organizzato, con propri templi e propri sacerdoti.

Per determinare la posizione castale di un Hindū, bisogna tener conto del:

Jati: stato sociale acquisito per nascita-

Kula: famiglia o lignaggio (casa, domicilio della famiglia e la famiglia stessa).

Gotra: insieme di persone che hanno in comune la discendenza da un unico antenato.

Pravara: serie di nomi di antichi saggi, che consentono di distinguere i diversi gotra.

Sreni: gruppo di persone che praticano il medesimo mestiere.

Varna: il colore, che simboleggia una delle quattro funzioni tradizionali.

Un vero sistema di gotra e pravara contempla solo le caste brahmaniche, le quali hanno una derivazione antichissima dai cosiddetti *rishi* (saggi), che erano in origine sette (Atri, Brardvaja, Gotama, jamadagni, Kasyapa, Vasistha, Visvamitra), divenuti otto con l'aggiunta di Agastya, ma le fonti storiche forniscono diverse versioni, affermando che i rishi sono diventati con il tempo un numero molto elevato. Il gotra, dovrebbe essere l'insieme delle persone che possono vantare una discendenza ininterrotta per linea maschile da un comune antenato sulla base di liste tramandate all'interno della famiglia; ogni gotra è associato a scopi rituali a tre, ma talvolta a quattro o cinque rishi, i quali costituiscono il pravara del gotra.



Donna appartenente alla casta degli intoccabili

Per quanto riguarda la situazione degli *avarna* (*paria*) gli intoccabili, venne loro data dignità sociale, solo grazie al Mahtama Gandhi, che li chiamò "creature di Dio" e in seguito all'approvazione nel 1955 delle legge di abolizione dell' "intoccabilità", che sancì la loro integrazione a pieno nel resto della popolazione.

Ashram Joytinat: da una lezione del Maestro

Prana e Pranayama

di Carmen Allende

Prana è l'energia cosmica che permette la vita di tutto ciò che esiste nel mondo animale, vegetale e minerale, ed è un movimento continuo e infinito ciò che entra ed esce.

Il Prana è la vita

JIVA = anima

JIVANAM = vita

PRANA JIVAN = energia vitale, anima

Tutto contiene Prana: l'uomo, le piante, le pietre... La vita, l'anima, si muove nell'uomo attraverso i sensi. Ma l'uomo non riesce a capire attraverso i suoi sensi la vita dell'anima nella pietra, nella pietra l'anima dorme.

Il Prana proviene dal mezzo esterno che ci circonda: l'aria, il sole, l'acqua, la terra...

L'uomo ottiene il Prana soprattutto attraverso il respiro. Inspirando il Prana, entra in noi la memoria di Purusha (l'Assoluto-Brahma-Dio), energia potenziale manifestata in forma di Ossigeno, che anima tutti i processi vitali del nostro corpo-mente.

Il Prana è energia potenziale, dinamica e statica.

L'energia potenziale è come il vuoto, come il numero 0. C'è tutta l'energia ma non agisce. Inspirando l'energia potenziale entra e attraverso l'espriro l'energia si espande in modo dinamico. Fisiologicamente, attraverso l'inspiro assimiliamo energia (nutrizione) e per mezzo dell'espriro eliminiamo energia consumata (purificazione). Tra l'inspiro e l'espriro c'è una pausa della quale non siamo normalmente consapevoli.

Lo yoga usa l'energia statica nell'Asana: si usa l'energia ma senza nessuna dinamicità (energia del controllo). Invece nella meditazione si usa l'energia potenziale, perchè an-

diamo "oltre" il controllo. Lo yoga cerca di "dominare" il Prana attraverso il controllo per fermarlo come energia potenziale. Con questo controllo, con questa energia potenziale ben "legata", gli yogi fanno i miracoli (Siddhi): vanno oltre le leggi naturali (per esempio, riescono a vivere praticamente nudi nelle grotte dell'Himalaya...).

La pratica del PRANAYAMA nello yoga serve a "legare", a controllare il Prana. In questo modo il Prana diventa uno strumento che ci offre 2 possibilità:

- Rilassare, attraverso l'energia statica pronta, come uno strumento musicale accordato;
- Avere energia potenziale e ricevere un potere, chiamato energia speciale (Siddhi), che può essere diverso in ogni persona.

In ogni caso, per arrivare a questo tipo di energia potenziale si deve sempre passare attraverso l'energia statica (rilassamento).

PRANAYAMA controlla il Prana per mezzo del controllo del respiro:

- Inspirazione (RECHAKA): deve essere completa;
- Apnea (KUMBAKA): trattenere il respiro;
- Espirazione (PURAKA): lunga e lenta.

La pratica del Pranayama deve essere eseguita in una posizione (Asana) che permetta al Prana di fluire liberamente, una posizione che non deve disturbare la cavità toracica né quella addominale.

In questo modo l'energia vitale (PRANA JIVAN) entra-esce, si muove (PRANA GAMANA) e col controllo mediante PRANAYAMA diventa uno strumento (PRANA YANTRA) che deve fluire in una posizione comoda (PRANA ASANA) creando un rilassamento (PRANA NIDRA). Il Prana controllato purifica pensieri, emozioni, organi, sensi

(PRANA SODANA) e questa purificazione crea fortificazione (PRANA VIRYA). Questa buona energia la si deve muovere verso tutto il corpo (PRANA KRIYA) usando immaginazione e percezione e la si può concentrare in un punto specifico (PRANA DHARANA), a livello corpo-mente-energia sia per curare che per potenziare. A questo punto possiamo “fermare” il Prana (PRANA STAMPANA), che non si muove più, attraverso KUMBAKA (apnea) e raggiungere l’unione con l’Assoluto. Potete fare una piccola pratica molto interessante:

Facendo 3 respirazioni profonde, che parti del corpo sento? Appena pensiamo a respirare dobbiamo collegare immediatamente l’ombelico con il naso (come aprire un ombrello: all’inspiro si apre l’ombrello ed all’espiro si chiude) Sono coinvolte tutte le 5 cavità:

Cavità Pelvica: i muscoli perinei devono dare un supporto, perché si abbassa il diaframma e il perineo deve sopportare questo peso. Il respiro s’inizia nel basso addome, sotto l’ombelico. Il diaframma, spingendo, diventa più ampio. La zona sottostante l’ombelico si collega con le spalle, che si muovono. Nella cavità pelvica si produce così una stimolazione degli organi escretori e riproduttivi.

Cavità Addominale: Il diaframma è situato sopra l’ombelico, nel plesso solare.

Sopra l’ombelico, l’allungamento del diaframma richiede l’apertura delle dorsali, per creare più spazio per gonfiare l’addome.

Cavità Toracica: Le costole cominciano a espandersi, anche le clavicole, in questo modo l’aria può riempire i polmoni. Tutto questo serve per evitare il prolasso.

Cavità della Gola: si apre, creando ancora più spazio a l’entrata dell’aria.

Cavità Cranica: assorbe il più possibile l’ossigeno, per questo si può sentire pesantezza, e svenimento.

Alla fine dell’inspiro, i muscoli addominali si contraggono, “combattono” col diaframma per restituire l’equilibrio. Intervengono anche i

muscoli vaginali e rettali per aiutare i muscoli addominali.

L’espirazione, riporta il diaframma al suo posto all’addome. Dobbiamo semplicemente concentrarci sull’ombelico e espirare dolcemente, lentamente. Dando attenzione all’ombelico, basta rilassare. I muscoli addominali perdono la tensione, la testa perde la pesantezza.

Respirando, come vivendo, dobbiamo applicare l’inspiro, trattenere, e l’espiro. Solleviamo un peso trattenendo il respiro, con l’energia potenziale (si necessita di un’energia speciale) Quando sentiamo un odore cattivo, tratteniamo il respiro, per proteggerci, difenderci.

Esiste in modo naturale l’uso dell’energia potenziale, trattenere, col sistema autonomo, quindi possiamo sviluppare questo potere volontariamente.

Prima di riempire (inspirazione) è importante fare una bella espirazione.

L’espirazione ci permette di purificare anche lo stomaco, che è collegato ai polmoni. Se c’è mucosità nello stomaco non si può respirare bene. Secondo lo yoga si deve fare ogni 3 mesi vaman (vomito terapeutico) o bere stagionalmente la tisana Niragada (che aumenta la capacità respiratoria del 30%).

L’espiro più corto che l’inspiro provoca un aumento di: Attaccamento, possessività, avidità, depressione, lentezza, pigrizia, pesantezza.

È necessario svuotare completamente i polmoni in un colpo solo, in modo tale da misurare la potenza dei nostri polmoni. Fortifica Avalambaka Kapa.

La cosa più bella di questo insegnamento è che il Maestro Joyti ci ha guidato a prendere consapevolezza del respiro, che ci dà la vita. Essere totalmente presente nel processo dalla propria respirazione ti dà una conoscenza nuova su te stesso e quello che succede “dentro”...

...e per un momento è possibile di percepire un senso di vuoto, di unione...

In India con Joytinat

Questo programma di viaggio è stato studiato per consentire a che vi partecipi 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 Puskar, 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

Fine febbraio - primi di marzo 2008 (date da definire); le date del viaggio saranno disponibili al più presto.

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 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 francesca.bi@libero.it

(ne ho messi due perché tra poco parto per l'India e a volte ho difficoltà a connettermi con l'uno o con l'altro).

Vi aspetto

xxxfrancesca
aom shanti



Joytinat International college of Ayurveda

Affiliato all'Ayurveda Academy - Pune (India)

Direttore e responsabile dell'insegnamento

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Via Balbi, 33/29 - 16126 Genova

Tel/Fax 010.2758507

Tel 348/3852353

info@joytinat.it www.joytinat.it

TRATTAMENTI AYURVEDICI

DURATA COSTO

ABYANGAM

60' € 60

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

Abbonamento: 3 massaggi Ayurvedici ABYANGAM

€ 160

Abbonamento: 5 massaggi Ayurvedici ABYANGAM

€ 250

KAPA ABYANGAM

60' € 80

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

Abbonamento: 5 massaggi Ayurvedici KAPA ABYANGAM

€ 250

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' € 70

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

Abbonamento: 5 SIRODHARA

€ 350

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 (corso mensile - 2 lezioni la settimana)

1h 30' € 60
a incontro mensili

Genova: Lun e Mer 18-19.30; Mar e Gio 13-14.30, 18-19.30, 20-21.30; Mer 10-11.30

Milano: per gli orari contattare segreteria: joytinat.mi@joytinat.it - Tel/Fax 02.69018261

PANCHANGA YOGA (corso mensile - 1 lezione la settimana)

1h 30' € 45
a incontro mensili

Genova: Lun e Mer 18-19.30; Mar e Gio 13-14.30, 18-19.30, 20-21.30; Mer 10-11.30

Milano: per gli orari contattare segreteria: joytinat.mi@joytinat.it - Tel/Fax 02.69018261

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 € 300
da 90'

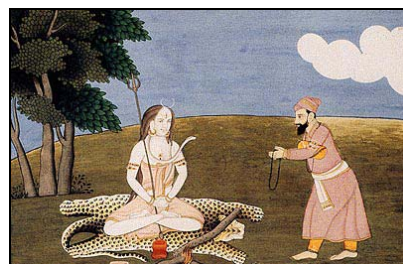
Incontri di iniziazione alla meditazione secondo il nome e i dati di nascita personali.

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 e quello di Milano organizzano corsi settimanali di Panchanga Yoga

Info: Joytinat Genova, Tel/Fax 010.2758507; Tel 010.2469338; Tel 348.3852353 - info@joytinat.it

Info: Joytinat Milano, Tel/Fax 02.69018261 - joytinat.mi@joytinat.it

Abyangam

Massaggio Ayurvedico

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



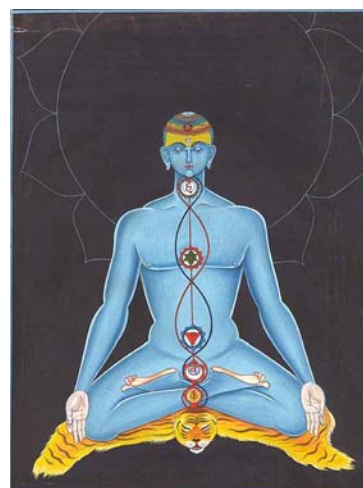
Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi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

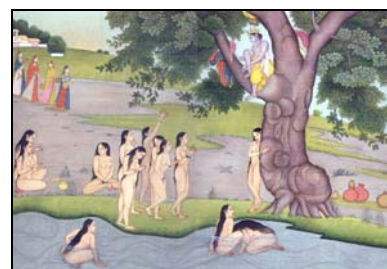


Saundriam - Bellezza ayurvedica

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.

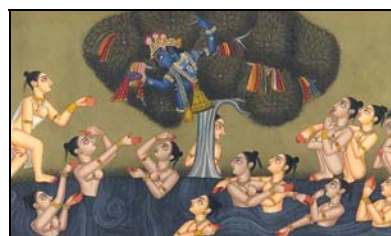


Panchakarma e Rasayana

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.

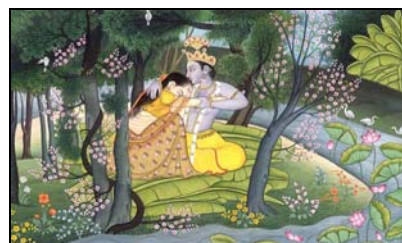


Abyangam

Massaggio ayurvedico

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

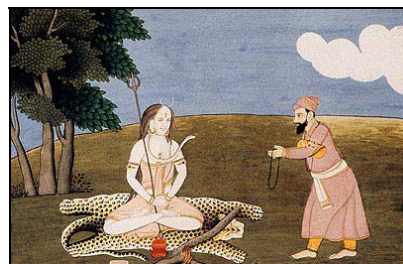
Settimana di studio teorica e pratica, per l'approfondimento dell'Abyangam. Il corso è aperto a tutti ed è dedicato alla PRATICA quotidiana del massaggio ayurvedico (che comprende oltre 18 tecniche). In particolare: *Muri-abyangam* per sciogliere tensioni accumulate e ristabilire la flessibilità delle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



Panchanga Yoga

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

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda



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

Lo studio della fisiologia Yoga insegna che il corpo umano è composto da 5 *Kosha* (involucri): quello del corpo fisico, del corpo energetico, della mente, dell'intelletto, dell'anima. Panchanga Yoga mantiene in armonia questi 5 involucri insegnando come, a seconda dello stato di una persona e del regime di vita seguito, un aspetto assume la predominanza sugli altri, pur essendo tutti interagenti tra loro.

Panchanga Yoga si occupa delle regole e dello stile di vita: sono pratiche morali e igieniche quotidiane che comprendono posture, respirazione, controllo, concentrazione e purificazione, preghiere, studio dei testi sacri, visita ai templi, Ashram, autoanalisi, discussioni spirituali, pratica del distacco, servizio volontario e dedizione verso il prossimo.

Consulenza ayurvedica

Genova	Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova – Tel 010/2758507, 010/2469338, 348/3852353
Corinaldo	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) – Tel 071/ 679032
Milano	Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano – Tel/Fax 02.69018261
Trieste	Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste – Tel 040/3220384, 040/394971
Parma	Joytinat, Via Battaglia di Fornovo 16, 43100 Parma – Tel 339/8694520
Como	Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 – Tel 031/570309
Sondrio	Graziella Romania, Via Vanoni 78B, 23100 Sondrio – Tel 0342/513198
Udine	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432/402907
Gorizia	Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia – Tel 0481/82605
Torino	Riccardo Caron e Clelia Cicerale, Via Boston 12, 10137 Torino – Tel 011/3294924
Enna	Ass. cult. "Il Quarto Chakra", Via Roma 454, 94100 Enna – Tel 339/6066330
Spagna	Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1°, 08010 Barcellona – Tel 0034/609883703



Per informazioni

Joytinat, Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA
 Tel/Fax **010.2758507** - Tel **010.2469338** - Tel **348/3852353**
www.joytinat.it – e-mail: **info@joytinat.it; joytinat@libero.it**

OPERATORI DELLA SALUTE – 2007

L'elenco sottostante comprende i Soci Sostenitori diplomati presso la scuola Joytinat e registrati nell'Albo del Centro Joytinat. Coloro che praticano professionalmente come operatori della salute sono tutelati da apposita assicurazione. Per essere registrati nell'Albo Operatori di Abyangam della Scuola Joytinat, è necessario possedere un diploma di Abyangam rilasciato dalla Scuola Joytinat, essere assicurati come Operatori di Abyangam, partecipare regolarmente all'aggiornamento tenuto dalla Scuola Joytinat e seguire sinceramente la tradizione Ayurvedica. Coloro che non adempiranno a queste prescrizioni verranno rimossi dall'Albo degli Operatori Abyangam della Scuola Joytinat.

ALESSANDRIA	- Cecilia Bonelli, Via Puricelli 32, 15057 - Tortona (AL) – Tel 329/6147316 - Daniela Pozzi, Via Mazzini 46, 15100 Alessandria – Tel 0131/262491; 347/007944
ASTI	- Maurizio Musso, Reg. Branda, 14050 Cassinasco (AT) – Tel. 347/8131140
ANCONA	- Serena Antonelli, Via Fratelli Cervi 8, 60022 Castel Fidardo (AN) – Tel 349/1256001 - Enrica Dini, Via della Libertà 32, 60034 Cupramontana (AN) – Tel. 347/4051937 - Olga Bugugnoli, Via Strada III 13, 60019, Senigallia (AN) - 348/0848989
ASCOLI PICENO	- Danilo Specchi, Rua Del Fanello 8, 63100 Ascoli Piceno – Tel 348/0428198
BARI	- Anna Rana, Via Giovanni Laterza 55, 70124, Bari, 347/4728369
BELLUNO	- Michela Bellia Calvara, Via Laste 44, 32020 – Limana (BL) – Tel 0437/918122
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 - Maristella Pietroboni, Via S. Francesco D'Assisi 1, 24047 Treviglio (BG) 335/5625130
BOLOGNA	- Patrizia Di Santo, Via Viadagola 166/3, 40057, Granarolo dell'Emilia (BO) 333/7632277 - Rossana Vecchio, Via Stradellazzo 15/a, 40011 - Anzola Emilia (BO) 328/4942482
CASERTA	- Alfonso Viscosi, Via Valardo 10, 81013 Caiazzo (CE) – Tel 0823/862847 - Rosa Zampilla, Via Lincoln 176, 81100 Caserta – Tel 347/5152588
CAMPOBASSO	- Barbara Giannantonio, Via Lombardia 6, 85100 Campobasso – Tel 0874/698412
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
ENNA	- Carmelo Percipalle, Ass. Cult. "Il quarto Chakra", Via Roma, 454, 94100 Enna – Tel 339/6066330
FIRENZE	- Francesca Margaglio, Via de Banchi 6, 50123 Firenze – Tel 055/217920
GENOVA	- Daniela Da Ros, Via Pagano Doria 15/5 A, 16126 Genova - Tel 010/261975 - 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
GORIZIA	- Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia – Tel 0481/530377
LA SPEZIA	- Linda Neri, Loc. Casaucchi 3, 19020 Bolano (SP) – Tel 328/3890307 - Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106, 19100 La Spezia – Tel 0187/770382
LECCO	- Maria Teresa Tonelli, Via Lariana 17A, 23886 Colle Brianza (LC) – Tel 039/9260305
LIVORNO	- Annamaria Pecchia, Via della Pace, 32 57021 Venturina (LI) – Tel 347/0823580
LUCCA	- Ambra Da Prato, Via P. Tabarrani 82, 55041 Camaiore (LU) – Tel 0584/981277
MACERATA	- Stefano Pagnanelli, Via Pace, 11/B 62100 Macerata – Tel 335/6438692
MESSINA	- Daniela Siniscalchi, Via Verga 2/A 98039 Mazzeo (ME) – Tel 335/5343398
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 - Elisa Tara Devi Cancellier – Tel 333/3288942 - Elisa Pignoli, Via Ricasso 3/C, 20090 Buccinasco (MI) – Tel 347/0640086 - Francesca Epis, Viale Lombardia 6/412, 20090 Cusago (MI) 340/8205372 - Katia Meletti, Via Tartini 37, 20158 Milano – Tel 338/4185363 - 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 - Paola Pistoletti, Via Cimabue 2, 20148 Milano - 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
NAPOLI	- Antonio Laezza, Via Francesco Gaeta 31 – 80141 Napoli – 081/7517365
	- Florinda Capuozzo, Via A.Belvedere 6, 88024 Cardito (NA) – Tel 081/8313228
	- Francesco De Martino, Vico Cantinelle 4, 80071 Anacapri (NA) – Tel 081/8372598
	- Patrizia De Vita, Viale degli Oleandri 6, 80072 Lucrino Pozzuoli (NA) – Tel 347/4036738
NOVARA	- Centro Nadesh, Via A. de Gasperi 17, 28041 Arona (NO) – Tel 0322/242041
PADOVA	- Amabile Mammone, Via Veneto 29 35025, Catura (PD) 347/4332220 – 049/9556459
	- 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
	- Severina Manara, Via Siracusa 63, 35142 Padova – Tel 049/687922
PARMA	- Gabriella Pini, Strada Prati 46, 43018 Sissa (PR) – Tel 339/8694520
PAVIA	- Federica Maestri, Via Fosso 35, 27025 Pavia - Tel 349/6618175
PESARO	- Monica Bonafede, Via Lazio 28, 61030 Castelvecchio (PU) – Tel 0721/955566
PIACENZA	- Lucia Gneccchi, Strada per Polignano 5, 29010 S. Pietro in Cerro (PC) – Tel 339/8587551
REGGIO EMILIA	- Patrizia Parisi, Via Tolstoy 3, 42025 Cavirago (RE) – Tel 0522/576437
	- Raffaele Franceschini, Via Aspromonte 30, 42025 Cavriago (RE) – Tel 0522/576678
ROMA	- Valentina Cozzolino, Via Ferdinando Ugelli 22, 00179 Roma – Tel 347/5247277
SALERNO	- Annibale D'Angelo, c/o SERT Via Verdi, 84073 Sapri (SA) – Tel 328/3228478
	- Giuseppa Oricchio, Via S. Nicolanti 2, 84078 Vallo della Lucania (SA) – Tel 338/3638083
SAVONA	- Fattuma Ahmed Nasir, Via dei Gazzi 75B/9, 17025 Loano (SV) – Tel 348/3832334
	- Serena Folco, Via Baglietto – 17100 Savona – Tel 346/3066449
SONDRIO	- Graziella Romania, Via Vanoni 78/13, 90100 Sondrio – Tel 329/7438426
TORINO	- Ajna di Giò e Dessì, Via Berthollet 42 10125 Torino – Tel 011/6599810
	- Anna Paola Deiana, Via Nizza 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
	- Elena Barberis, P.za Carducci 132 Bis, 10126 Torino – 347/8943744
	- 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 (TO) – Tel 347/5565855
	- Morena Demichelis, Vicolo Righetti 3, 12048 (TO) – Tel 0172/55018
	- Natascia Vivenzio, Via Stazione 2/5, 10090, Rosta (TO) – Tel 339/3373353
	- Piera Lo Deserto, C.so Puccini 27/2. 10078, Venaria (TO) – Tel. 011/4242189
	- Riccardo Caron, Via Boston 12, 10137 Torino – Tel 338/9133033
	- Roberto Andreello, C.so Laghi 238, 10051 Avigliana (TO) – Tel 335/5268961
	- 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	- Andrea Genzo, Via Lucrezio 17, 04134, Trieste – Tel 339/5996713
	- Barbara Capato, Vicolo Dell'Edera 8/1, 34100Trieste – Tel 347/3160161
	- Cristiana Simoni, Via del Bastione 3, 34124 Trieste – Tel 040/304427
	- Cristina Radman, Via Alfonso Valerio 122, 34128 Trieste – Tel 040/351100
	- Daniela Balbi, Via di Noghère 35, 34147, Trieste – 040/231943
	- Debora Vigni, Strada di Cattinara 12, 34139 Trieste – Tel 040/393468
	- Emanuela Mechi, P.zza Volontari Giuliani 6, 34100 Trieste – Tel 040/55286
	- Gina Maria Visotto, Via Lonza 2, 34100 Trieste – Tel 040/394971
	- Gianni Sluga, Via S. Marco 17, 34100, Trieste – Tel. 335/8000950
	- Jane Ralston, Via D.Angeli, 34139 Trieste – Tel 040/397171
	- Raffaella Zoffoli, Via Fiordalisi 11/9, 34016 Trieste – 040/215405
	- Serenella Fiegl, Via Lamarmora 12, 34139 Trieste – Tel 040/396417
UDINE	- Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432/402907
	- Lisa Gervasutti, Via Gorizia 9, 33019 Tricesimo (UD) – Tel 338/4227371
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 Sapiniere, 69210 Lentilly (Lyon) – Tel 0033/4/74018768
- PORTOGALLO - Emanuel José Riberio Fernandes, Rua do Rosario 216 3° esq.°, 4050 522, Porto – Tel 0035/1914252945
 - Joao Marcos Correia Moura, en12 circunvalacao, 12109, 2°esq. 4250-155, Porto – Tel 0035/1917611785
 - Hugo Meireles Da Fonseca
 - Rita alexandra Claro Teixeira, rua pedro escobar 49 r/c drt, 4150, Porto – Tel 0035/1914032491
- SPAGNA - Alfonsina Calzado, Camí 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
 - Carles Gómez Asensio, Rambla Poblenou, 68. 1° 4° - 08005 Barcelona – Tel 0034/637581306
 - Carlos Echeverry, Avda. Mistral, 71 àtico 3° (Barcelona) 08015 – Tel 0034/678448713
 - Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcelona – Tel 0034/609883703
 - Celia Cuña Betriu, C/Industria, 11 25500 La Pobla de Degur, Lleida – Tel 0034/609528649
 - Cristina Mas de Xaxas Castell, C/ Doctor Fleming, 9 3° 1ª- 08017 – Barcelona- Tel 0034/639328466
 - 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
 - Gemma Aragonés Alconchel, Rbla. Turo, 13 3°1ª, 08390 Montgat, Barcelona, Tel. 0034/620193614
 - Joan Márquez Flores, C/Argentina, 1 25005 Lleida – Tel 0034/615956464
 - Inma Sebastia Curcò, Consell de Cent 418 pal 4ª, 08009, Barcelona – Tel 0034/932316820
 - Manuel Dominguez Vilches, Salvador Espriu 2, Palafolls (Barcelona) – Tel 0034/687765467
 - Manuel J. Rami Clemente, Carrer Sant Pau 82A 3°, Figueres (Girona) – Tel 0047/972/670534
 - Margarita Lòpez Ferrer, c/S.Pedro, 8 Rubí (Barcelona) 08191 – Tel 0034/600516969
 - Maria Angels Bosh Vila, Albeniz 28, 08272 Sant Fruitos de Bages (Bcn) – Tel 0034/93/8760572
 - Maria Esther Rodà Jusmet, C/Font de Maia, 2 – 17172 Les Planes d'Hostoles, Girona – tel 0034/677151341
 - 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
 - Miriam Fernández, Avda. Les Botigues de Sitges., 92- 08860 Castelldefels, Barcelona – Tel 0034/617599761
 - Montserrat Planes Casals, Los Llanitos 2, 38910, Timidiraque, Tenerife – Tel 0034/922554654
 - Neus Bueno Miró, C/Sardenya, 521 3° 4ª, 08024 Barcelona - Tel 0034/00452824
 - Paqui Dorado Gordillo, Callejón del Santísimo, 1 Vejer de la Frontera (Cádiz) 11150 – Tel.0034/616258860
 - Ramón Argudo, C/Dr. José Lopez Alemàn, 2 Esc.2. 2°D, 30004 Murcia – 0034/868943949
 - Tere Puig, Cerdanya, 199 1° 1ª 08015 (Barcelona), 0034616596289
 - Toni Vanrell, C/ Parc 10, àt. 07014 Palma de Mallorca (Balears) – Tel 0034/667885152
 - Violeta Babkiewicz, La Granja “El Serrat”, 08193 Castellcir, Barcelona – Tel 0034/627448644

Elenco dei diplomati Scuola Joytinat 2006

Nidan

Angela Martinelli, Caterina Robatto, Cecilia Bonelli, Ermelinda Verga, Ermes Biancotto, Irene Arbore, Manuel José Rami Clemente, M.a Angels Bosch, Maria Grazia Gambuzzi, Maria Yezenia Alas Mata,

Thaimai

Irene Arbore, Renza Sampino



SCUOLA JOYTINAT I CORSI 2007/ 2008

Presentazione dei corsi 2007/08 con Swami Joythimayananda

Domenica 23 settembre alle ore 16,30
Joytinat Genova, Via Balbi 33/29 – 7° piano
Tel/ fax 010.2758507 - tel 348/3852353 – info@joytinat.it

Sabato 27 ottobre alle ore 15,30
Joytinat Milano, Via Medardo Rosso 11
Tel/Fax 02.69018261 – joytinat.mi@joytinat.it
Info: www.joytinat.it/presentazione_corsi.htm

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

info: www.joytinat.it/abyangam.htm

SEDE DI GENOVA

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

Gruppo week-end

1°	24-25 novembre '07	5°	8-9 marzo '08
2°	15-16 dicembre '07	6°	5-6 aprile '08
3°	19-20 gennaio '08	7°	24-25 maggio '08
4°	16-17 febbraio '08	8°	21-22 giugno '08

Gruppo primavera

1°	7-10 marzo '08	3°	23-26 maggio '08
2°	4-7 aprile '08	4°	20-23 giugno '08

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

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

1°	30 novembre-2 dic. '07	4°	4-6 aprile '08
2°	25-27 gennaio '08	5°	2-5 maggio '08
3°	22-24 febbraio '08		

SEDE DI BARCELONA

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

1°	8-11 novembre '07	4°	16-17 febbraio '08
2°	13-16 dicembre '07	5°	29-30 marzo '08
3°	26-27 gennaio '08	6°	26-27 aprile '08

SEDE DI TENERIFE

LLEGAR - Oceano Apartamentos Y Medical Spa
Oceano Pacifico 1 – Punta del Hidalgo Tenerife
tel. 0034.922156000 – info@oceano-tenerife.com

1°	11-14 ottobre '07	3°	31 genn.-3 febr. '08
2°	6-9 dicembre '07	4°	28 febr.- 2 marzo '08

Consulti con il 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

Per sapere dove si trova Swami Joythimayananda:
www.joytinat.it/dovemaestro.htm

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

info: www.joytinat.it/abyangam.htm

SEDE DI MILANO

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

1°	17-18 novembre '07	5°	29-30 marzo '08
2°	1-2 dicembre '07	6°	12-13 aprile '08
3°	19-20 gennaio '08	7°	17-18 maggio '08
4°	16-17 febbraio '08	8°	14-15 giugno '08

SEDE DI TRIESTE

Via F. Venezian 20; tel. 040/3220384
joytinat.trieste@yahoo.it

1°	10-11 novembre '07	5°	1-2 marzo '08
2°	1-2 dicembre '07	6°	5-6 aprile '08
3°	12-13 gennaio '08	7°	3-4 maggio '08
4°	2-3 febbraio '08	8°	2-5 giugno '08 c/o Ashram Joytinat

SEDE DI NAPOLI

Patrizia De Vita, Viale degli Oleandri 6
80072 Lucrino Pozzuoli (NA)
Tel 347.4036738

1°	3-4 novembre '07	5°	23-24 febbraio '08
2°	15-16 dicembre '07	6°	29-30 marzo '08
3°	12-13 gennaio '08	7°	26-27 aprile '08
4°	9-10 febbraio '08	8°	7-8 giugno '08

SEDE DI PLAZAC - FRANCIA

c/o Le Fleur de Vie
Castel Girou - 24580 Plazac (France)
info: Armelle Leclerc – Tel. 0033/055353519872
lefleurdevie@free.fr

1°	11-14 ottobre '07	3°	3-6 aprile '08
2°	10-13 gennaio '08	4°	5-8 giugno '08

Corsi di NIDAN - diagnosi e cura Ayurvedicainfo: www.joytinat.it/nidan.htm**SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)**Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – ashram@joytinat.it

1°	20-21 ottobre '07	3°	11-13 gennaio '08
2°	10-11 novembre '07	4°	7-9 maggio '08
	c/o Joytinat GENOVA	5°	30 mag. - 2 giu. '08

SEDE DI BARCELLONAAusias March 19 5° 1° – tel. 0034.609883703
Joytinat.es@joytinat.it

1°	8-11 novembre '07	2°	17-20 gennaio '08
Altre date da stabilire			

SEDE DI TRIESTEVia F. Venezian 20; tel. 040/3220384
joytinat.trieste@yahoo.it

1°	24-25 novembre '07	5°	15-16 marzo '08
2°	15-16 dicembre '07	6°	19-20 aprile '08
3°	19-20 gennaio '08	7°	17-18 maggio '08
4°	16-17 febbraio '08	8°	Data da definire c/o ASHRAM

Seminari residenziali presso l'ASHRAM

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

Ahar - AlimentazioneLa scienza dell'alimentazione secondo l'Ayurveda
info: www.joytinat.it/alimenti.htm**28-29 giugno 2008****Panchanga Yoga**Settimana di studio e pratica dello Yoga "delle 5 vie"
info: www.joytinat.it/panchangayoga_residenziale.htm**29 giugno - 6 luglio 2008****Abyangam**Massaggio ayurvedico
info: www.joytinat.it/abyangam.htm**13-20 luglio 2008****Panchakarma e Rasayana**disintossicazione e ringiovanimento
info: www.joytinat.it/panchakarma.htm**20-27 aprile 2008****6-13 luglio 2008****Digiuno**disintossicazione totale
info: www.joytinat.it/digiuno.htm**17-20 aprile 2008****Corso di YOGA per INSEGNANTI**info: www.joytinat.it/yoga.htm**SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)**Via Ripa 24 – Tel 071.679032 – ashram@joytinat.it

1°	14-17 marzo '08	3°	16-19 maggio '08
2°	11-14 aprile '08	4°	31 maggio - 1 giugno '08

Seminari

si organizzano seminari e incontri su richiesta

Maternità (Thaimai)Cura della gestante e del bambino secondo l'Ayurveda
info: www.joytinat.it/maternita.htm**Sabato 27 e domenica 28 ottobre 2007: Murcia (Spagna)**Info: Gema Lèrida – tel. 647.797990 – gemalerida@mixmail.com**Sabato 1 e domenica 2 dicembre 2007: Genova****Sabato 10 e Domenica 11 maggio 2008: Milano****Sabato 7 e domenica 8 giugno 2008: Genova****Cucina indiana**info: www.joytinat.it/cucina.htm**Sabato 20 e domenica 21 ottobre : Barcellona****Domenica 4 novembre 2007: Genova****Domenica 11 novembre 2007: Milano****Domenica 27 aprile 2008: Milano****Domenica 18 maggio 2008: Genova****Bellezza ayurvedica (Soundriam)**info: www.joytinat.it/soundriam.htm**Domenica 18 novembre 2007: Genova****Domenica 25 novembre 2007: Milano****Domenica 4 maggio 2008: Genova****Sabato 24 maggio 2008: Milano****Danza indiana (Bharata Natyam)**info: www.joytinat.it/danza.htm

Date da stabilire

Corsi di aggiornamento e perfezionamento

si organizzano incontri su richiesta

Abyangam – “ripasso” per diplomatiinfo: www.joytinat.it/aggiornamento_abyangam.htm

Date da stabilire

Muri e Varma Abyangaminfo: www.joytinat.it/aggiornamento_varmamuri.htm**9 e 10 febbraio 2008: Genova****10 e 11 maggio 2008: Genova***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 centro yoga ayurveda

Via Balbi 33/29 - 16126 GENOVA
Tel-Fax 010/2758507 - Tel 010/2469338 - Tel 348/3852353
web: www.joytinat.it e-mail: info@joytinat.it

Joytinat è un "centro salute" con finalità spirituali e culturali. Il suo nome è composto dalle parole "Joythi" che significa luce, e "Nat" che significa picco della montagna, "luce del picco della montagna". Gli scopi del Centro sono Vivere meglio e Volere bene. È aperto a tutti ed organizza pratiche per imparare a vivere con armonia e gioia educando il corpo e la mente. Il Centro è guidato dal Maestro Swami Joythimayananda.

Joytinat offre corsi di formazione professionale e rimedi ayurvedici:

- Insegnanti Yoga e Yoga terapisti
- Corso di medicina Ayurvedica
- Corso di Rimedi Ayurvedici
- Operatori Abyangam (massaggio Ayurvedico)
- Incontri e conferenze sulla filosofia dello Yoga e dell'Ayurveda
- Servizio di biblioteca, vendita di prodotti ayurvedici e libri del maestro
- Trattamenti per problemi psichici attraverso Psicologia dello Yoga
- Consulenze individuali
- Abyangam e Rasayana (ringiovanimento)
- Panchakarma (disintossicazione)
- Cura dell'alimentazione ayurvedica

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

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

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

Punti di riferimento e Recapito dei collaboratori del Centro Joytinat

Genova	Joytinat, Via Balbi 33/29, 16126 Genova - Tel 010/2758507, 010/2469338, 348/3852353
Corinaldo	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) - Tel 071/ 679032
Milano	Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano - Tel/Fax 02.69018261
Trieste	Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste - Tel 040/3220384, 040/394971
Parma	Joytinat, Via Battaglia di Fornovo 16, 43100 Parma - Tel 339/8694520
Como	Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 - Tel 031/570309
Sondrio	Graziella Romania, Via Vanoni 78B, 23100 Sondrio - Tel 0342/513198
Udine	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine - Tel 0432/402907
Gorizia	Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia - Tel 0481/82605
Torino	Riccardo Caron e Clelia Cicerale, Via Boston 12, 10137 Torino - Tel 011/3294924
Spagna	Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1°, 08010 Barcellona - Tel 0034/609883703

JOYTINAT VI GUIDA A FAR NASCERE UN CENTRO BENESSERE NUOVO O NELL'AMBITO DELLA VOSTRA ESISTENTE ATTIVITÀ

Se siete interessati a organizzare nella vostra città attività di Ayurveda, Abyangam, Yoga, e ogni altro argomento connesso con gli insegnamenti offerti dal Centro Joytinat, contattateci. Lavoreremo insieme per realizzare il Vostro progetto Joytinat, fornendovi la preparazione specifica per l'attività che desiderate e tutte le informazioni utili per collaborare con la nostra scuola. Joytinat offre: assistenza di adeguati professionisti; progetto dei corsi di formazione; metodologia di insegnamento; conferenze e incontri su temi specifici; consigli tecnici; prodotti ayurvedici.