



Joytinat®

NUMERO 24

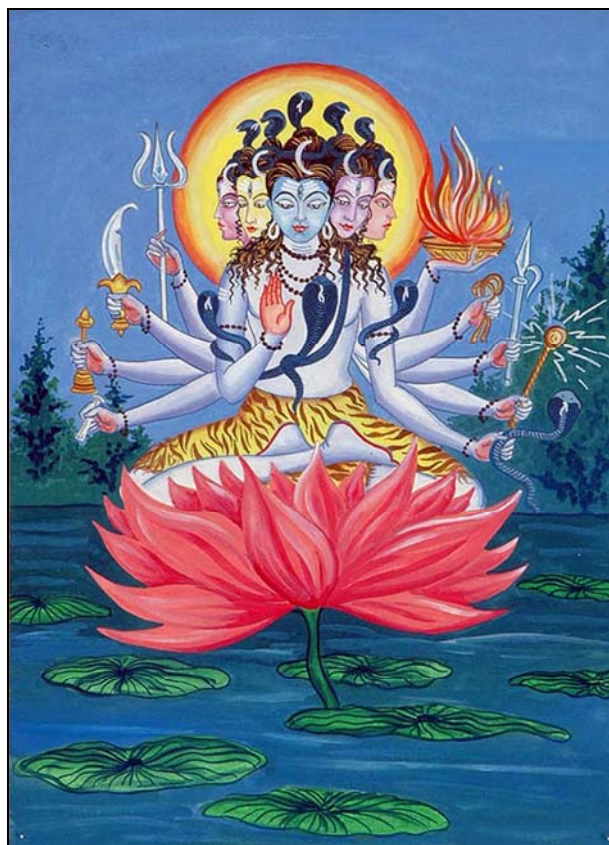
OTTOBRE 2008

Giornale Della Cultura Indiana

in questo numero
Il Mahabharata
Il cammino del distacco
Brevettare la saggezza?
La sacralità del piede



**Se vuoi scoprire l'INFINITO dell'Universo
guarda sotto ai tuoi piedi.
Prova a percepire la tua parte anteriore come
l'EST, quella posteriore come l'OVEST, la
sinistra come il NORD e la destra come il SUD.
La tua testa è il cielo,
mentre i tuoi piedi sono la terra.
Ora tu sei al CENTRO DELL'UNIVERSO
Maestro Joythi**



*Lo Yoga, o Arjuna, non è per chi
mangia troppo, né per chi non mangia
affatto, né per chi ha l'abitudine di
dormire troppo, o per chi rimane
sempre sveglio*

Bhagavadgita, VI-16



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

sul dolore



E una donna disse: Parlati del Dolore.

E lui disse:

Il dolore è lo spezzarsi del guscio che racchiude la vostra conoscenza.

*Come il nocciolo del frutto deve spezzarsi affinché il suo cuore possa esporsi al sole,
così voi dovete conoscere il dolore.*

*E se riusciste a custodire in cuore la meraviglia per i prodigi quotidiani della vita, il
dolore non vi meraviglierebbe meno della gioia;*

*Accogliereste le stagioni del vostro cuore come avreste sempre accolto le stagioni che
passano sui campi.*

E veglieresti sereni durante gli inverni del vostro dolore.

Gran parte del vostro dolore è scelto da voi stessi.

È la pozione amara con la quale il medico che è in voi guarisce il vostro male.

Quindi confidate in lui e bevete il suo rimedio in serenità e in silenzio.

Poiché la sua mano, benché pesante e rude, è retta dalla tenera mano dell'Invisibile,

*E la coppa che vi porge, nonostante bruci le vostre labbra, è stata fatta con la creta
che il Vasaio ha bagnato di lacrime sacre.*

Gibran Kalhil Gibran, *Il profeta*



Jyotinat

Sommario

Poesia: sul dolore	2
Editoriale di Swami Joythimayananda	3
Il Messaggio del Maestro: responsabilità e libertà	4
Consulti con il Maestro	5
Dinacharya – lo stile di vita di Swami Joythimayananda	6
Origini dello Yoga e sua evoluzione di Swami Joythimayananda	10
Si può brevettare la saggezza? da un articolo di Sukethu Metha	12
Rimedi ayurvedici contro l'acne	14
Il Mahabharata	16
Lettere al Maestro	22
Il cammino del distacco di Swami Joythimayananda	23
La sacralità del piede di Francesca e Umahar Joythimayananda	26
I più celebri monumenti dell'India	28
I libri del Maestro Swami Joythimayananda	32
La forza dell'unione di Gianna Gorza	34
Trattamenti ayurvedici Jyotinat	36
I corsi della Scuola Jyotinat	38
I seminari della Scuola Jyotinat	39
I corsi residenziali all'Ashram	40
Consulenza ayurvedica	42
Operatori della Salute Jyotinat	43
Le date dei corsi 2008/2009	46
Gli indirizzi dei Centri Jyotinat	48

Jyotinat

Giornale della Cultura Indiana – Ottobre 2008

Sede responsabile:

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

Presidente onorario e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato da Grafiche Fassicomo, Genova, settembre 2008

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

editoriale

VIVERE CON GIOVINEZZA, RITIRARSI CON SAGGEZZA

Fare tutto con misura, con moderazione. Né eccesso, né carenza. Lascia andare via tutti gli accadimenti. Quando un evento accade pensa solo che sta muovendo, e tu vai avanti.

Ogni cosa ha il proprio tempo. C'è un tempo per lavorare, uno per nutrirsi, uno per riposare. Esiste un periodo di giovinezza, un altro di età adulta ed uno di età anziana. Giovinezza e Saggezza sono due elementi fondamentali della nostra vita. La Saggezza è necessaria per prendere una decisione, ma abbiamo bisogno di una Giovinezza eterna. La Giovinezza nasce dalla sfida. Avere la Giovinezza cambia la percezione delle situazioni e delle cose. Percepitemi il mondo come un giovane, senza limiti.

Pensare come un vecchio fa invecchiare, mentre pensare e percepire come un giovane spinge a rimanere giovani. Nella Giovinezza devi avere davanti un sfida e vivere la vita come una dovere, un compito. Essere sempre pronto a vedere la parte bella delle cose, percepire il "meraviglioso" che sta attorno a te. Non manca niente: la terra e il cielo sono sempre con te.

Se vuoi scoprire l'INFINITO dell'Universo guarda sotto ai tuoi piedi. Prova a percepire la tua parte anteriore come l'EST, quella posteriore come l'OVEST, la sinistra come il NORD e la destra come il SUD. La tua testa è il cielo, mentre i tuoi piedi sono la terra.

Ora tu sei al CENTRO DELL'UNIVERSO. Esclama guardando i tuoi piedi: "Sto nel posto giusto... tutto questo è MERAVIGLIOSO".

- maestro Joy

responsabilità e libertà

Il messaggio del Maestro

Tutti abbiamo libertà di sentire la pace e la gioia. Nessuno può dire di non sentire pace o gioia. Essa è nostra proprietà, è sempre con noi, basta saperla riconoscere. Tutti desideriamo la pace e la gioia, proprio perché sono sempre dentro di noi. Conoscere, proteggere e mantenere questa ricchezza è una nostra responsabilità. Ogni individuo apprende la coscienza di muovere la vita con questa responsabilità. La responsabilità darà il senso di libertà. La libertà e la responsabilità vanno insieme, sono inseparabili. Non puoi avere solo libertà senza responsabilità.

Noi siamo pieni di libertà, ma dobbiamo avere una forza per realizzare questa libertà. Sentire pace o gioia è nostro dovere e diritto, non ignoriamo mai questo grande compito.

Nella vita quotidiana dobbiamo trascendere il senso di libertà attraverso ogni movimento che facciamo. Ogni situazione può creare una determinata sensazione, ma è nostro compito assimilare e trasformare le sensazioni in una energia suprema che darà la pace e gioia.

Nella vita quotidiana devo applicare la Sadana in tre modi di unione (YOGA):

- con gli altri, il mondo, la natura;
- unendomi con il proprio sé;
- unendomi con Dio.

In ogni situazione possiamo utilizzare saggiamente gli strumenti che abbiamo con noi come il corpo, i sensi, la mente, l'ego, l'intelligenza e l'anima.

In ogni situazione siamo responsabili nel far sorgere la coscienza pura, cosmica: ciò è l'anima pura, altrimenti il sé dell'individuo funzionerà come ego.

È vero, nel cammino della vita è necessario l'ego, ma il nostro compito è di trascendere l'ego verso l'anima pura, cosmica, altrimenti cadremo nell'ignoranza.

Usando l'intelligenza suprema lasciamo nascere i pensieri saggiamente e trascendiamo le emozioni in qualità suprema, altrimenti la mente viene disturbata e la vita diviene pesante.

Per avere pensieri ed emozioni supreme è necessario canalizzare i sensi in modo equilibrato, evitando l'uso eccessivo, scarso, o l'abuso.

Per padroneggiare la mente è importante educare i sensi, rinunciare ad alcuni piaceri della vita quotidiana.

La rinuncia è la grande realizzazione...

Quando rinunceremo alle nostri desideri non utili...!!

Come dominiamo i nostri sensi inferiori...!!
Come educiamo il corpo, mente e ego attraverso i nostri compiti elevati

Mangiamo poco

e impariamo, a volte, a non mangiare

Parliamo poco

e impariamo, a volte, a non parlare

Pensiamo poco

E impariamo, a volte, a non pensare

Lavoriamo tanto

e impariamo, a volte, a non fare niente

- 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 - Tel 366.3526575
ashram@joytinat.it



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

Dinacharya - lo stile di vita

Maestro Vaidya Swami Joythimayananda

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

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

Regime della vita

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

- *Swastha vruta*: miglioramento della salute e longevità;
 - *Sat vruta*: crescita spirituale, con Yoga, meditazione e NYM;
 - *Dinacharya*: regime di vita giornaliero;
 - *Ratracharya*: regime di vita notturno;
 - *Ruthucharya*: regime di vita stagionale;
 - *Roganutpadaniya*: prevenzione delle malattie
 - *Panchakarma* e *Rasayana*: disintossicazione e ringiovanimento.
- Abyangam*: massaggio e *Varma* terapia;

Ahar: corretta alimentazione;

Austham: rimedi culinari;

DINACHARYA

Il regime di vita giornaliero

o routine quotidiana

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

Sveglia all'aurora

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

Preghiera prima di lasciare il letto

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

Dopo la preghiera, tocca la terra con la mano destra, poi porta la mano alla fronte come una

benedizione, con grande amore e rispetto per Madre Terra. *Aham Brahmasmi*.

Bisogni naturali

Appena entrato in bagno, prima di lavarti siediti sul water e liberati delle scorie; mantieni tutti i giorni lo stesso orario per il movimento dell'intestino. La digestione impropria del pasto della sera precedente o la mancanza di sonno possono causare irregolarità nell'eliminazione. La mattina presto subito dopo il risveglio è il momento adatto per eliminare gli scarti; se hai un'abitudine diversa, è meglio modificarla: sedendo semplicemente sul wc alla stessa ora e per un tempo fisso ogni giorno, riuscirai a regolare i movimenti dell'intestino. Mentre sei seduto, esegui un'altra stimolazione: unisci i palmi delle mani e strofina le radici dei palmi una contro l'altra; questi punti corrispondono all'intestino. È importante lavarsi con cura dopo l'evacuazione, perché oltre al discorso igienico si consente all'energia di ricominciare a circolare liberandosi dal ristagno.

Pulizia del corpo¹

Lava la bocca con acqua sciacquando bene. Lava i denti con la polvere *Rasadanti* o simili: le polveri per essere efficaci devono avere gusto amaro, pungente e astringente. Per il lavaggio è meglio usare il dito indice, in modo da massaggiare anche le gengive; usare ogni tanto il dentifricio va comunque bene. Raschia la lingua con movimento all'indietro e fino in fondo, ripetendo l'operazione su tutta la superficie per 10-15 volte. Questa pulizia migliora la percezione del gusto, stimola gli organi interni e l'intero tratto digestivo, favorisce la digestione e rimuove i batteri e le scorie che si sono accumulate. Teoricamente, le persone *Vata* dovrebbero usare un raschino d'oro, le persone *Pita* uno d'argento e le persone *Kapa* uno di rame. L'acciaio può essere usato da tutti i *Tridosha*.

Lavatevi il viso buttando l'acqua con entrambe le mani, strofinate varie volte con movimento circolare.

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

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

Applica nelle narici da 3 a 5 gocce di *Anu Tailam*, *Nasika Tailam* o *Ghi Gruta* tiepido. Prima lubrifica ogni narice, poi massaggia delicatamente inserendo il dito mignolo. Applicare questa pratica regolarmente ogni mattina aiuta a lubrificare il naso e a pulire i seni nasali, migliora la voce, la vista e favorisce la chiarezza mentale; cura la sinusite e tutti i disturbi di *Vata*. Il nostro naso è la porta del cervello: le gocce nasali nutrono il *Prana*, portano intelligenza e stimolano la memoria. Metti 2 o 3 gocce di olio tiepido *Karna* in entrambe le orecchie e massaggiale regolarmente tutte le mattine. Questa pratica aiuta pacificare i disturbi di *Vata*.

Doccia

Fai un doccia con acqua tiepida, e alla fine con acqua fresca. Per lavare i capelli usa *Snana Tailam* o farina di soia verde con latte o yogurt, miele o limone. Evita l'uso di shampoo a base chimica. Facendo la doccia si rimuovono sudore, sporcizia e fatica. L'acqua scorrendo porta nuova energia che circola nel corpo e schiude la mente portando chiarezza. Alla fine della doccia applica un olio profu-

¹ Chi pensa bene pulisce la lingua. Chi pulisce la lingua pensa bene e pulisce il cuore.

mato, che porterà gioia e donerà freschezza all'anima: rosa per *Vata* (*Roja Tailam*), sandalo per *Pita* (*Sandana Tailam*) e muschio o *Agni Tailam* per *Kapa*.

Abyanga: olio sulla testa e sul corpo

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

Niragada Tisana

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

Yoga

Pratica regolarmente *Yogasana*, in particolare il *Saluto al Sole* che favorisce la circolazione, migliora la digestione e l'eliminazione, dona forza e resistenza, porta il buon umore e mantiene il corpo in forma. Pratica *Yoga* o esercizio fisico quotidiano senza mai forzare eccessivamente. Il *Saluto al Sole* e le altre *Asana* devono essere eseguiti a seconda del proprio *Dosha*: le persone *Vata* in modo statico, le persone *Pita* in modo rilassato e le persone *Kapa* in modo dinamico. Dopo *Yogasana* pratica alcuni cicli di *Pranayama*: siediti quietamente ed esegui alcune respirazioni profonde. Poi, secondo la tua *Prakruti*: se sei *Vata* per te sono adatti *Nadi shuddhi* e *Brahma shuddhi*; se sei *Pita* per te è adatto *Sittali*, che rinfresca;

se sei *Kapa* per te sono adatti *Agnisara*, *Bastrika* e *Brahma shuddhi*.

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

Qual è il mio compito?

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

Masticazione

Prima della colazione mastica una manciata di semi di sesamo, che fortifica gengive e denti. Dopo la colazione mastica 3-5 datteri essiccati e un po' di polpa di cocco. Masticare questi alimenti la mattina stimola il fegato e lo stomaco e migliora il fuoco digestivo (*Agni*).

Colazione

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

Lavoro

Pensa al tuo lavoro come a un dovere comandato da Dio. Gestisci al meglio il tuo compito. Indipendentemente dal fatto che sia poco o

tanto, leggero o pesante, piacevole o spiacevole, gestiscilo sempre con il cuore e con l'anima. Impara a regolare l'arco della giornata saggiamente. Lascia andare via il male, proteggi il bene in te e rallegra la tua giornata con la pace.

Pasti

Fai colazione 1 ora e mezza dopo la sveglia e comunque prima delle otto del mattino, possibilmente leggera, anche solo bevande.

Il pranzo del mezzogiorno, il pasto principale della giornata, deve essere ricco di proteine.

La cena delle otto di sera deve contenere amido e verdure cotte.

Puoi mangiare frutta come merenda.

Sonno

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

Orario appropriati a seconda dei *Dosha*

Dosha	andare a letto	ore di sonno	risveglio	posizione per dormire
Vata	23.30	6	05.30	Sul lato sinistro
Pita	23.00	7	06.00	Sul lato destro
Kapa	22.30	8	06.30	Sulla schiena

RATRICHARYA

Le regole notturne

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

RUTUCHARYA

Regime di vita stagionale

Sappiamo che il cambiamento di stagione provoca mutamenti atmosferici che influenzano tutti gli esseri viventi. Alcuni cambiamenti sono benefici, altri sono nocivi. Per

poter trarre il massimo beneficio dagli influssi benefici ed essere protetti da quelli nocivi, l'*Ayurveda* elenca precise regole che formano il cosiddetto "regime stagionale": esso comprende dieta, comportamento e vari altri rimedi. I mutamenti climatici, come l'aumento (*Uttrayana*) o la diminuzione (*Daxidayana*) del calore, sono uno stimolo a cui tutti vengono sottoposti. Durante il periodo caldo gli esseri viventi perdono energia, che recuperano durante il periodo freddo. Per compensare il diverso stimolo che crea cambiamenti nei *Dosha*, è essenziale modificare il modello di risposta adeguando la dieta, le abitudini e la routine al nuovo clima. Questo è il regime stagionale.

Uttrayana comprende tre periodi:

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

Daxidayana comprende tre periodi:

- estate umida (luglio e agosto - *Varsha*) con *Pita* dominante;
- autunno (settembre e ottobre - *Sharad*) con *Vata* e *Kapa* dominanti;
- inverno umido (novembre e dicembre - *Hemanda*) con *Kapa* e *Vata* dominanti.²

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

In primavera è bene assumere cibi leggeri di gusto amaro ed eseguire una disintossicazione (*Panchakarma*).

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

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

² Le stagioni si riferiscono al clima indiano, ma i principi hanno un valore universale e si possono applicare a qualsiasi latitudine.

Origini dello Yoga e sua evoluzione

Sicuramente non esistono documenti sulle origini dello Yoga perchè sarebbe come spiegare la nascita dell'uomo: si perde nella notte dei tempi.

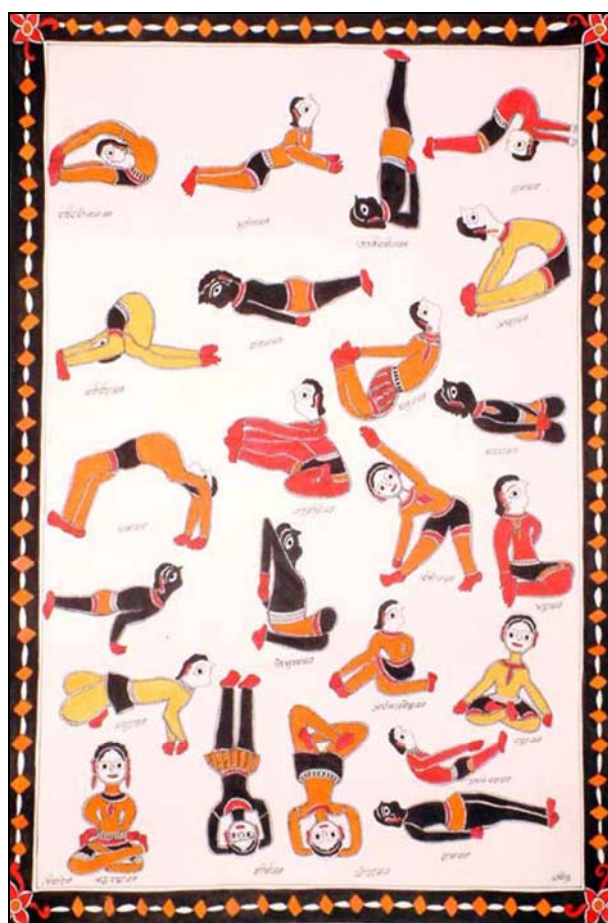
Ci sono state molte civiltà che si sono anche estinte, ed io sono certa che ognuna di esse abbia cercato una via spirituale ed elaborato profondi pensieri di conoscenza e saggezza, ovvero pensieri "yogici".

Si può dire che lo Yoga abbia avuto inizio quando l'essere umano è divenuto consapevole di sé. Quando l'uomo inizia a conoscere il proprio corpo, inizia a comprendere se stesso e la propria mente; questi fattori portano all'esplorazione e alla conoscenza di una forza trascendentale che guida il destino; è la vita di ogni essere umano che coincide con l'inizio della realizzazione spirituale.

Quindi la lunga storia dello Yoga inizia con la conoscenza di se stessi. Una volta che l'uomo ebbe compreso che il suo essere è una composizione di corpo, mente, spirito, poté iniziare a pensare come integrare questi aspetti per farne una unità armoniosa, per risvegliare le forze, le energie e le facoltà che giacciono nascoste nel corpo, nella mente e nello spirito. In seguito si presentò la necessità di chiarezza mentale e concentrazione. Per mantenere il corpo in buona salute si svilupparono le

varie posizioni (*Asana*); per renderlo dinamico e vitale venne concepito il controllo di "Prana"; per la mente furono sviluppate diverse pratiche di concentrazione e meditazione.

Vi fu anche un'altra idea di Yoga: gli esseri umani cominciarono a chiedersi se l'uomo fosse il creatore del proprio destino oppure no: poteva l'uomo modificarlo?



Con questa idea l'uomo iniziò ad investigare sulla propria natura e scoprì che lo stato dormiente dentro e fuori di sé rappresenta il potere di *Purusha* e *Prakriti*, ovvero la coscienza e la forza manifesta. Il processo di unificazione di queste due forze venne chiamato "Yoga". In questo senso Yoga significa l'unione delle due forze *Purusha-Prakriti*, *Shiva-Shakti*, Principio Creatore-Natura.



Si può dedurre che la nascita dello Yoga abbia avuto luogo con una comprensione esteriore della natura e della sua influenza interiore nella personalità umana. Il sistema Yoga rappresenta il pensiero spirituale originario dell'umanità e tutte le tecniche sono state escogitate per trovare lo stato

di unione interiore. Attualmente lo Yoga si sta sviluppando in modo frenetico in tutto il mondo; ritengo che spesso si dia troppa importanza allo Yoga sul tappetino e troppo poca al messaggio filosofico. Si dà anche molta importanza all'aspetto terapeutico. Questo tipo di Yoga può essere utile per armonizzare le funzioni di tutti gli organi e sistemi interni, per equilibrare l'attività dei due emisferi cerebrali nel trattamento di diverse malattie.

Vi è anche un altro aspetto dello Yoga, che è quello mentale.

Il tipo di vita stressante dell'attuale società disturba il concetto di "vita naturale". Le persone pensano di raggiungere la pace mentale attraverso la meditazione; tuttavia se la mente è piena di stress, tensioni, problemi emozionali, ansia, depressione, allora non si riesce a creare il vuoto della mente; perciò prima si dovrà educare gradualmente la mente (pensieri, emozioni, ecc.) attraverso il procedimento della concentrazione e del rilassamento.

Ritengo che lo Yoga si sia evoluto in accordo con le necessità individuali di ogni epoca.

Lo Yoga sta crescendo ogni giorno di più non solo in Italia, ma nel mondo intero. Per questo motivo deve offrire programmi rivolti anche agli anziani, ai disabili, alle donne in gravidanza ed in periodo di menopausa, ai ragazzi, ai centri oncologici e cardiologici, a tutte le persone malate che soffrono di dolori cronici.

OM NAMAH SHIVAYA

Maestro J.

si può brevettare la saggezza?

Articolo dello scrittore Suketu Mehta, autore di "Maximum city. Bombay, la città degli eccessi" (Einaudi Tascabili, 2008), pubblicato il 7 maggio 2007 dall'International Herald Tribune.

Sono cresciuto osservando tutte le mattine mio padre in equilibrio sulla testa: faceva *sirsasana*, una postura dello Yoga che contribuisce a conferirgli il suo aspetto giovanile nonostante abbia abbondantemente superato i sessant'anni. Se oggi desiderasse insegnare i segreti della sua buona salute agli altri, dovrebbe pagare i diritti ad un americano che ne ha registrato il brevetto.

L'ufficio marchi e brevetti degli Stati Uniti ha rilasciato 150 certificati riguardanti lo yoga, altri 134 concernenti accessori per lo yoga, e ben 2315 relativi alla registrazione di marchi. C'è un sacco di soldi dietro quell'insieme di piegamenti e contorsioni, ben 3 miliardi di dollari solo in America. Per molti cittadini indiani è assolutamente inspiegabile il fatto che qualcuno possa pensare di guadagnare tutti quei soldi insegnando una conoscenza che si presume non possa essere comprata o venduta come fosse un semplice oggetto materiale.

Per il governo indiano la faccenda non è per nulla divertente. Ha allestito una commissione speciale per catalogare il sapere tramandato dalla tradizione, compresi i rimedi ayurvedici e centinaia di posture dello yoga, al fine di proteggerli dalla riproduzione a scopo di lucro e dalla registrazione da parte di stranieri avidi di denaro. I dati saranno tradotti dagli antichi testi in sanscrito e in tamil, archiviati in digitale e resi disponibili a tutti in cinque diverse lingue in modo tale che gli uffici responsabili del rilascio dei brevetti possano agevolmente verificare che lo yoga non ha avuto origine in una qualche comune di San Francisco.

Non ha molta importanza il fatto che i personaggi più attivamente impegnati nell'attività di brevettare la tradizionale saggezza dell'India siano gli stessi indiani, quasi tutti immigrati oltreoceano. Gli indiani sanno riconoscere al volo le opportunità di fare affari quando si presentano, ed hanno esportato generazioni di cosiddetti guru specializzati nello spacciare la loro saggezza da due soldi. Ma proprio in quanto indiani, dovrebbero essere ben consapevoli che l'idea di brevettare la conoscenza è una madornale violazione della disciplina dello yoga.

In sanscrito yoga significa "unione". Gli indiani pensano che esista un intelletto universale – brahman – di cui tutti noi siamo parte e che si propaga in eterno. Ognuno quindi, essendone parte integrante, ha accesso a questa conoscenza.

La conoscenza nell'India antica era protetta dall'organizzazione in caste, e non da organizzazioni economiche o legali. Il termine "proprietà intellettuale" sarebbe stato considerato un ossimoro: l'intelletto non poteva essere proprietà di nessuno. Probabilmente è per questo motivo che gli indiani considerano come contro natura il pagare per conoscere. Copie pirata di saggi e romanzi in lingua inglese vengono vendute alla luce del sole per le strade di Mumbai, a un quarto del loro prezzo ufficiale. La maggior parte delle trame e delle musiche dei film di Bollywood sono grossolanamente plagiate da quelli hollywoodiani.

Analogamente, gli indiani si infuriano quando leggono o ascoltano notizie – spesso gonfiate – relative a occidentali che rubano la loro antica saggezza facendo ricorso alle leggi sul diritto d'autore. I timori in questo senso possono forse essere esagerati, ma sono ampiamente condivisi e costituiscono una delle conseguenze dell'incontro tra tradizione e globalizzazione.

Le compagnie farmaceutiche occidentali mettono a punto milioni di medicinali le cui formule o i cui principi attivi alla loro base spesso sono già stati scoperti da tempo nei paesi in via di sviluppo. Ma rimedi erboristici come la zucca amara o la curcuma, di cui è risaputa l'efficacia nei confronti di svariati malanni, dal diabete alle emorroidi, non portano nessun giovamento economico al paese i cui saggi per la prima volta individuarono le loro virtù. Il governo indiano stima che in tutto il mondo ben 2000 pazienti ogni anno vengono curati secondo rimedi basati sulla medicina tradizionale indiana.

Rimedi farmaceutici tradizionali ed hatha yoga hanno il medesimo scopo: aiutarci a condurre vite più sane. L'India ha donato gratuitamente lo yoga al mondo, e non c'è da meravigliarsi se molti cittadini indiani ritengano che il mondo debba restituire il favore rendendo disponibili i farmaci salvavita a prezzi accessibili, o per lo meno permettendo alle compagnie farmaceutiche indiane di produrre farmaci generici a prezzo basso. Se la posizione del loto appartiene a tutta l'umanità, la stessa cosa dovrebbe valere per il Gleevec, il farmaco contro la leucemia a causa del quale una casa farmaceutica svizzera ha citato in giudizio il governo indiano per violazione della legge sui brevetti.

Per decenni le leggi indiane hanno permesso alle case farmaceutiche locali di copiare le formule dei medicinali occidentali e di vendere queste repliche a un prezzo più basso a Paesi troppo poveri per potersi permettere i farmaci originali. In questo modo, l'India ha fornito oltre la metà delle medicine utilizzate dalle persone sieropositive nei paesi in via di sviluppo.

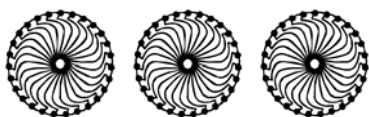
Ma nel marzo del 2005 il parlamento indiano, sotto la minaccia dell'apertura di un conflitto con l'Organizzazione Mondiale del Commercio (WTO) a causa della violazione delle regole del diritto internazionale sulla proprietà, ha varato una legge che ha dichiarato illegale la pratica di fabbricare derivati generici di medicinali protetti da brevetto.

Ciò ha determinato l'impossibilità di accesso ai farmaci salvavita e antiretrovirali da parte di quasi sei milioni di indiani affetti da AIDS. Tuttavia, le stesse multinazionali farmaceutiche che hanno così strenuamente protetto i loro brevetti si oppongono con altrettanta determinazione ai tentativi dell'India di invocare la tutela del WTO per proteggere i propri rimedi di cura dal tentativo di brevettarli da parte di queste ultime.

La posta in gioco è molto più elevata rispetto al semplice denaro: c'è la percezione che il sistema commerciale mondiale sia sbilanciato in favore dei più potenti e che i paesi in via di sviluppo siano fortemente svantaggiati. Se copiare i farmaci occidentali è illegale, dovrebbe esserlo anche brevettare lo yoga: la pirateria intellettuale rimane la stessa anche quando viene condotta in direzione opposta.

Rimedi Ayurvedici contro l'acne

L'acne o brufoli è conosciuta in Ayurveda con i termini *mukhadooshika* o *yuwanpeedaka*. L'acne è un disturbo della pelle che colpisce soprattutto la faccia (da qui il termine *mukhadooshika*). In molti casi sono colpiti anche collo, schiena, spalle e petto. Sulla superficie della pelle sono presenti ghiandole che secernono sebo o grasso. Una infiammazione di queste ghiandole sebacee si manifesta con la comparsa di fastidiosi foruncoli arrossati, ed è frequente soprattutto negli adolescenti (da qui i termini *yuwanpeedaka* e *tarunyppetika*).



Il sebo è una sostanza grassa che in condizioni normali contribuisce al mantenimento dei tessuti cutanei. Durante la pubertà le ghiandole sebacee si dilatano in modo considerevole per effetto dell'aumento della produ-

zione di ormoni della crescita, sia nel maschio che nella femmina., e divengono particolarmente attive. Queste ghiandole secernono di conseguenza una grande quantità di sebo, che essendo molto denso va ad ostruire le ghiandole stesse e i follicoli piliferi. I follicoli piliferi, intasati dal sebo e dai residui cellulari derivanti dalla decomposizione della cute, si infiammano e si gonfiano.

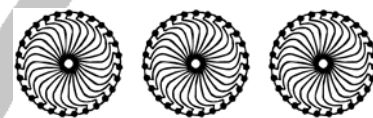


Solitamente questo stato infiammatorio non dà luogo a complicanze particolari, e nella maggior parte delle persone tende a scomparire con il raggiungimento dell'età adulta. Lavare delicatamente con acqua e sapone neutro consente di rimuovere la maggior parte dei batteri e delle sostanze di rifiuto. Particolarmente efficace è l'applicazione di detergenti a base di legno di sandalo e altre piante aromatiche, in quanto molto attive nel rimuovere

l'eccesso di sebo e mantenere giovane la pelle.



Negli adulti l'acne non si verifica con la stessa virulenza che si osserva negli adolescenti, tuttavia si osserva una maggiore frequenza nelle donne, soprattutto nel periodo pre-mestruale. L'esposizione al sole aiuta a limitare le secrezioni.



In ambito ayurvedico, diverse e diversificate analisi cliniche in materia di acne sono state condotte negli ultimi venticinque anni. Possiamo riassumere i risultati come segue:

1) Applicazioni di pasta di *Bakuchi* (*Psolarea corgifolia*) tutte le sere e tavolette di *Triphala* (1 grammo al giorno) per via orale sono efficaci nel ridurre l'estensione e la intensità dell'acne sul viso (Kulkarni, 1978).

2) Tavolette di *sookshma Triphala* somministrate per via orale per 2-4 settimane si sono rivelate efficaci su 700 pazienti testati (Sunita Kulkarni / Karambelkar, 1984).

3) Un progetto di ricerca condotto nello stato del Maharashtra utilizzando tavolette di *shank Bhasma* somministrate per via orale e applicando pasta di *shankhabhasma* si è rivelato efficace nel 70% dei casi (Talokar / Kulkarni, 1987).

4) Presso l'università di Pune un progetto di ricerca sull'utilizzo di *shank Bhasma* ha generato risultati soddisfacenti (Shanbag – USA / Bhagwat).



5) Sono state condotte estese ricerche cliniche sull'uso di *sookshma Triphala*, *chandraprabhavati*, *sundarivati*. In alcuni gruppi sperimentali si è osservata una riduzione delle secrezioni sebacee, suggerendo l'efficacia di determinate combinazioni. Durante e dopo le otto set-

timane di somministrazione nessuno dei pazienti ha mostrato alcun effetto collaterale (Paranjape / Kulkarni, 1992-94).

6) Una ricerca ha dimostrato l'efficacia della combinazione di *Mahamanjishtadi Kwath* e *sookshma Triphala*. Entrambe le sostanze sono ben tollerate dal corpo (Paranjape, 1994).

7) Una sperimentazione clinica a base di *Mahamanjishtadi Kwath* ha mostrato una riduzione del 45% del fenomeno acneico. (Shah, 1992).

8) Una sperimentazione clinica con *Amrutadi guggul* si è mostrata efficace per un terzo dei soggetti trattati (Bhagwat, 1992).

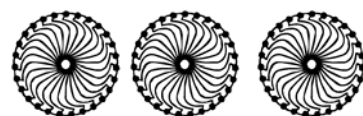
9) In un progetto universitario in cui è stato utilizzato estratto solido di *Mahamanjishtadi*, il prodotto ha mostrato una buona attività antibatterica e il 75% di riduzione del fenomeno acneico (Date / Kulkarni, 1999).

10) Presso l'università di Pune sono state appena completate nuove ricerche su 350 pazienti, tutti i pro-

dotti ayurvedici utilizzati sono stati sottoposti a prove di tossicità senza rivelare risultati in questo senso. La somministrazione di tavolette DC si è rivelata efficace sull'85% dei pazienti.



Anche alcune limitazioni in campo alimentare aiutano a prevenire e curare l'acne. In particolare, evitando cibi grassi, speziati e raffermi si previene la formazione di *Aama* e tossine. Una costipazione di *Aama* e fattori genetici possono aggravare la formazione di acne facendola degenerare in pustole e forme nodulari. Aloe, carota, cipolla e cavolo sono utili per purificare la pelle, soprattutto se ingerite in succo o in forma di impasto per applicazioni esterne. Molto efficaci anche l'esercizio fisico all'aria aperta, la riduzione delle attività stressanti e la pulizia dell'intestino.



Il Mahabharata

Il *Mahabharata*, talvolta chiamato semplicemente *Bharata*, è la principale opera in lingua sanscrita dell'India antica assieme al *Ramayana*. Tradizionalmente attribuito a Vyasa, è il più lungo poema epico della letteratura mondiale. Oltre ad essere riconosciuto come una delle più elevate realizzazioni dell'umanità in campo letterario, in India riveste un'immensa importanza sotto il profilo filosofico e religioso. In particolare, la *Bhagavadgita*, che ne costituisce uno dei suoi capitoli (*Bhushmaparva*), è il principale testo sacro della religione induista.

Il titolo – *Mahabharata* – potrebbe essere tradotto come “Storia della Grande India”, o in modo più accurato come “La grande dinastia di Bharata” (*bhārata* è inteso come “progenie di Bharata”, il re a cui si attribuisce la fondazione del regno indiano di Bhāratavarsha; *Bharat* è utilizzato come nome ufficiale per lo Stato Indiano ancora al giorno d'oggi). L'opera è parte degli *itihaasa* dell'induismo, ossia – letteralmente – “ciò che è accaduto”, assieme ai *Purana* e al *Ramayana*. Nella versione completa è costituito da più di centomila versi, per circa due milioni e mezzo di parole.

Propositi del Mahabharata

Con la sua grande profondità filosofica e la sua assoluta magnificenza, nel suo abbracciare la completezza dell'ethos non solo della cultura dell'India ma dell'Induismo e della tradizione Vedica in generale, il proposito e la grandezza del *Mahabharata* sono riassunti al meglio in una citazione tratta dalla parte iniziale

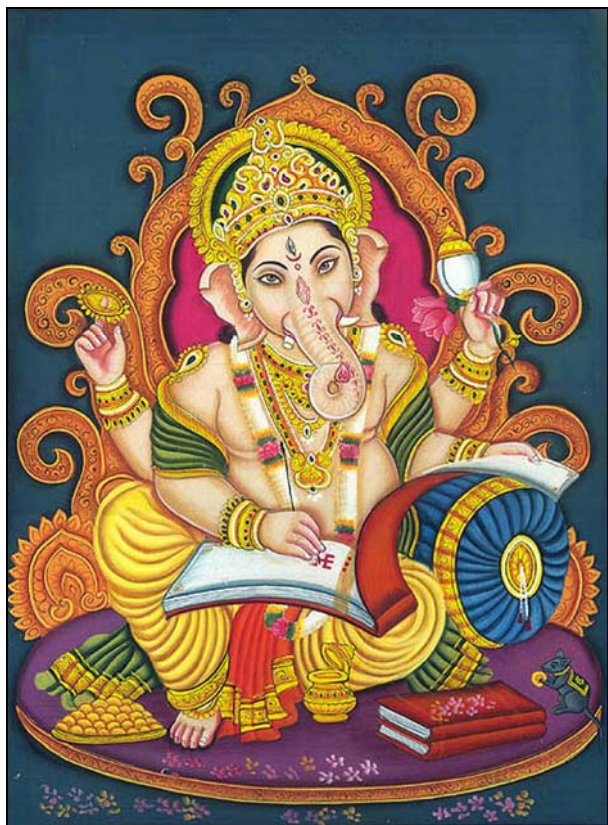
della prima sezione (*parva*): “Ciò che si trova qui, potrebbe essere trovato altrove. Ciò che non si trova qui, non potrà essere ritrovato altrove”.

Il Mahabharata non intende quindi essere una semplice epopea di re e principi, sapienti e saggi, demoni e dei; il suo autore, Vyasa, dichiara che uno dei propositi dell'opera è quello di rivelare i quattro obiettivi della vita: *kama* (piacere), *artha* (salute), *dharma* (dovere) e *moksha* (liberazione). La narrazione culmina nel *moksha*, ritenuto dalla maggioranza degli induisti il traguardo ultimo del genere umano. I concetti di *Karma* (destino) e *dharma* rivestono un ruolo di particolare importanza all'interno del *Mahabharata*.

Origini e storia

L'epopea è stata composta da Vyasa, che è anche uno dei personaggi principali dell'opera. La prima sezione del *Mahabharata* afferma che Vyasa chiese a Ganesh (il dio della religione induista con la testa d'elefante) di trascrivere ciò che stava raccontandogli. Si racconta che Ganesh abbia acconsentito ad assolvere tale compito, ma solo a condizione che Vyasa fosse riuscito a condurlo senza pause nella narrazione, altrimenti avrebbe smesso in quel punto. Vyasa allora pose come controcondizione che Ganesh nello scrivere dovesse dimostrare di aver capito il significato di ciò che lui stava raccontando. Grazie a questo stratagemma Vyasa aveva la possibilità di assicurarsi dei momenti di pausa recitando un versetto di difficile interpretazione.

A questo contesto si deve l'origine di una variante popolare della storia della rottura della zanna destra di Ganesh (ampiamente rappresentata nell'iconografia tradizionale) secondo cui, nella foga dello scrivere, la divinità dalla testa d'elefante ruppe la penna e quindi si staccò una zanna per utilizzarla in sua vece in modo da non interrompere l'opera di trascrizione.



Si pensa che il *Mahabharata* derivi a sua volta da un'opera originaria di dimensioni molto più ridotte, chiamata *Jaya* (termine sanscrito che significa "vittoria"). L'epoca in cui si riferiscono gli eventi narrati non è chiara, alcuni ritengono che potrebbero essere agevolmente inseriti nel contesto dell'India vedica. Alcuni ricercatori hanno esaminato gli eventi astronomici descritti nel *Mahabharata* (come le eclissi) ed hanno datato l'opera nel 1478 avanti Cristo o – in alternativa – nel 3106 avanti Cristo. Molti studiosi sono dell'opinione che gli eventi risalgano ad-

dirittura all'epoca della civiltà della valle dell'Indo. Le città e le forme di governo menzionate e la distruzione della vita e dei possedimenti descritta nella parte finale potrebbero essere attribuibili alla grande guerra di *Mahabharata*. Recenti scoperte archeologiche a Dwaraka (la città di Krishna) rafforzano questa ipotesi.

Sotto il profilo del linguistico, il linguaggio utilizzato nel *Mahabharata* può essere definito come una forma di sanscrito "epico", lo strato più antico posteriore al sanscrito vedico, databile all'incirca al V secolo a.C. Altre piazzano questo tipo di linguaggio tra il 200 a.C. e il 200 d.C. in ogni caso, è significativo il fatto che il dibattito circa l'epoca in cui si svolgono gli "eventi" narrati nel *Mahabharata* è di secondaria importanza. Così come molte altre opere appartenenti alle origini della letteratura indiana, esso veniva trasmesso oralmente e tramandato di generazione in generazione. A differenza delle tradizioni europee, la trasmissione orale era strettamente regolamentata, e richiedeva una perfetta memorizzazione di ogni parola contenuta nel testo. Le varianti quindi non possono essere ascritte a errori involontari, ma piuttosto a cambiamenti e aggiunte intenzionali. Comunque, le varianti sono ascrivibili nella maggioranza dei casi ad aggiunte recenti e non alla storia originaria.

Il nucleo centrale della narrazione: la battaglia di Kurukshetra

Il nucleo centrale dell'opera è quello relativo alla lotta dinastica per il trono di Hastinapura, il regno guidato dal clan Kuru. I due rami collaterali della famiglia che partecipano alla lotta sono i Kaurava, la linea più vecchia della famiglia, e i Pandava, la stirpe di origine più recente. La lotta culmina nella grande battaglia di

Kurukshetra, dalla quale i Pandava usciranno vincitori. Il *Mahabharata* stesso termina con la morte di Krishna e la conseguente fine della sua dinastia, e l'ascesa in cielo dei fratelli Pandava. Questo evento segna l'inizio dell'era di kali (*Kali Yuga*), la quarta e ultima era dell'umanità, in cui si assiste allo sgretolarsi dei grandi valori e dei nobili ideali e gli uomini vanno incontro alla completa dissoluzione del giusto agire, della moralità e della virtù. Alcune tra le più elevate e venerate figure del *Mahabharata* finiscono a combattere a fianco dei Kaurava in virtù di alleanze strette prima dello scoppio del conflitto.



La struttura epica fa ricorso alla struttura del "racconto dentro il racconto" tipica di molte opere indiane, sia in ambito religioso che laico. Essa viene recitata al re Janamejaya da Vaishampayana, un discepolo di Vyasa, Shatanu, antenato di Janamejaya e re di Hastinapur, contrae un matrimonio di breve durata con la dea Ganga da cui origina l'eroico figlio Bhishma. Molti anni dopo, durante una battuta di caccia, il re vede Satyawati, figlia di un pescatore, e la chiede in sposa. Il pescatore decide di acconsentire, ma a una condizione: che il figlio che nascerà da questa unione sarà destinato ad ascendere al trono di Hastinapur. Bhishma, figlio originato dal primo matrimonio, rinuncia al suo diritto al trono e fa voto di celibato in

modo da favorire l'incoronazione del figlio di Satyawati. Il figlio di Satyawati muore però in giovane età, e al trono ascende il nipote di lei, Pandu, in quanto il suo fratello maggiore Dhritarashtra è cieco. Ma Pandu non riesce a mettere al mondo figli, e si ritira nella foresta. Sfruttando una formula magica per fare appello agli dei, la sua anziana moglie Kunti mette al mondo tre figli: Yudhishtira, Arjuna e Bhima. Anche la moglie più giovane mette al mondo due figli, i gemelli Nakula e Sahadeva. Pandu e la sua moglie più giovane muoiono nella foresta, e Kunti ritorna ad Hastinapur con i suoi tre figli. La rivalità tra Pandava e Kaurava comincia già nella loro infanzia. I figli di Dhritarashtra, ovvero i Kaurava, guidati dal maggiore Duryodhana, odiano i loro cugini. In ogni caso, sono proprio questi ultimi i favoriti del loro maestro Drona, e grazie a ciò i Pandava crescono sviluppando virtù eccezionali. Ciascuno dei Pandava possiede un particolare potere o virtù – Yudhishtira è il più saggio, Arjuna il guerriero più abile, Bhima il più forte, i gemelli Nakula e Sahadeva sono dotati di eccezionale bellezza.

In occasione del raggiungimento dell'età adulta dei principi di Hastinapur, viene organizzato un torneo per mostrare la loro forza e le speciali doti in loro possesso. Quando Arjuna viene acclamato come un maestro di tiro con l'arco, un giovane si fa avanti e lo sfida: dichiara di chiamarsi Karna e di essere figlio di un auriga. Quando gli viene chiesto di dimostrare di essere di nobili natali, criterio imprescindibile per essere ammessi al torneo, Duryodhana – intuendo la possibilità di stringere una preziosa alleanza – balza al suo fianco e gli dona il regno di Angawardana. Karna gli sarà per sempre devoto per questo gesto, diviene il più intimo a-

mico di Duryodhana e giocherà un ruolo cruciale nella imminente guerra.

Nel frattempo Duryodhana trama per eliminare i Pandava e cerca di ucciderli dando fuoco al loro palazzo. Ma qualcuno riesce ad avvertire i Pandava, che riescono a scappare. Vivono nascosti per qualche tempo, e nel corso di questo esilio Arjuna guadagna la mano della principessa del Panchala, Draupadi. Quando con essa fa ritorno in città la loro madre, Kunti, non riconoscendo la principessa, immagina che Arjuna abbia portato con sé del cibo e gli chiede di dividerlo con i suoi fratelli. Per evitare di trasgredire agli ordini della madre, seppure dettati da un errore, il fratello la prendono come moglie in comune. In questo momento del racconto avviene anche l'incontro con Krishna, che diventerà da questo momento in avanti loro alleato e maestro.



Duryodhana, che ora ha un seguace nell'impareggiabile guerriero Karna, si rassegna al ritorno dei Pandava e del loro nuovo alleato. In breve tempo essi conquistano l'intera India e le regioni confinanti, e Yudhishtira viene incoronato imperatore. Duryodhana è prostrato, ritiene che sia meglio morire piuttosto che vedere il proprio nemico prosperare. Il suo zio materno Shakuni, convinto che per quanto valoroso possa essere il proprio nipote

non potrà mai essere in grado di sconfiggere i cugini, decide di ricorrere a uno stratagemma per liberarsi dei Pandava. Costringe Dhritarashtra a invitare i Pandava a una sfida ai dadi in cui riesce – grazie all'uso dell'imbroglio – a vincere tutti gli averi di Yudhishtira, compreso lui stesso, suo fratello e Draupadi. I Kaurava festeggiano trionfanti e non risparmiano le offese verso gli sconfitti, tentando addirittura di spogliare Draupadi. Il suo onore viene salvato dall'intervento di Krishna. Quando grazie all'intervento degli anziani viene stabilito che Dhritarashtra deve restituire tutto ai Pandava, Shakuni interviene nuovamente proponendo che sia una nuova partita ai dadi a decidere, e vince nuovamente. Gli sconfitti sono condannati a recarsi in esilio per tredici anni. Quando i Pandava, dopo molte peripezie e ristrettezze patite durante l'esilio, chiedono che gli siano concessi alcuni villaggi del loro ampio regno, Duryodhana rifiuta di privarsene. Krishna si propone allora come mediatore ma nemmeno lui ha successo: la guerra a questo punto è inevitabile. I due contendenti radunano grandi eserciti in loro sostegno e si schierano a Kurukshetra per darsi battaglia. Considerando la prospettiva di dover fronteggiare il proprio nonno Bhishma e il proprio maestro Drona, a causa del loro giuramento a servire sempre e comunque lo stato di Hastinapur, Arjuna è disperato all'idea di doverli uccidere. Krishna, che ha scelto di guidare il cocchio di Arjuna, lo richiama ai propri doveri nel più celebre capitolo dell'epica, il *Bhagavadgita*. Seppur inizialmente rispettosi dei codici cavallereschi di combattimento, i Kaurava si macchiano presto di eccessi e anche i Pandava praticano comportamenti scorretti. Al termine di diciotto giorni di carneficina, solo i Pandava e Krishna sopravvivono assieme

a un manipolo di esperti guerrieri alleati dei Kaurava.

Contemplando il massacro, la nobile genitrice dei Kaurava, Gandhari, che aveva perso nella battaglia i propri figli, maledice Krishna accusandolo di essere il responsabile dell'annientamento della propria famiglia, in quanto per la sua natura divina avrebbe avuto il potere di porre fine alla guerra ma ha scelto di non farlo. Krishna, che si era incarnato con il preciso scopo di distruggere il malvagio re avversario, subisce l'anatema e si diparte dal mondo terreno mentre i Pandava, che in tutti quegli anni avevano regnato in modo virtuoso, ormai stanchi decidono di rinunciare a ogni cosa. Coperti di pelli e di stracci si ritirano sull'Himalaya e cominciano ad ascenderne i picchi. Uno dopo l'altro, esausti, muoiono ed ascendono in cielo. Solo il virtuoso Yudhishtira, che aveva tentato in tutti i modi di evitare la carneficina ed aveva accettato senza entusiasmo di regnare negli anni successivi, ascende in cielo nel suo corpo fisico.

Il nipote di Arjuna, Parikshit, eredita il regno dai Pandava e muore morso da un serpente. Suo figlio, il furioso Janamejaya, decide di praticare un sacrificio in cui dovranno essere uccisi tutti i serpenti della terra. È in occasione di tale sacrificio che gli verranno narrati i racconti degli antenati. Tra l'altro, il sacrificio dovette essere interrotto dopo qualche tempo e grazie a ciò i serpenti non vennero annientati.

I libri

Il *Mahabharata* è composto da diciottotto *parva* (capitoli o libri), ossia:

- 1 – *Adi-parva*: introduzione, nascita ed educazione dei principi (*Adi* significa "primo")
- 2 – *Sabha-parva*: vita di corte, il gioco dei dadi e l'esilio dei Pandava. Maya Danava erige il palazzo e la corte (*sabha*) a Indraprastha.

3 – *Aranyaka-parva* (o *Vanaparva*, o *Aranyaparva*): i dodici anni di esilio nella foresta (*aranya*).

4 – *Virata-parva*: gli anni di esilio passati alla corte di Virata.

5 – *Udyoga-parva*: la preparazione della guerra.

6 – *Bhishma-parva*: la prima parte della grande battaglia, con Bhishma comandante dei Kaurava.

7 – *Drona-parva*: la battaglia prosegue, con Drona al comando.

8 – *Karna-parva*: ancora battaglia, con Karna al comando.

9 – *Shalya-parva*: la parte finale della battaglia, con Shalya al comando.

10 – *Saaptika-parva*: come Ashvattama e i Kaurava sopravvissuti annientano l'esercito dei Pandava sorprendendoli nel sonno (*saaptika*).

11 – *Stri-parva*: Gandhari e le altre donne piangono i morti (*stri* significa "donna").

12 – *Shanti-parva*: L'incoronazione di Yudhishtira e gli insegnamenti a lui impartiti da Bhishma (*shanti* significa "pace").

13 – *anushasana-parva*: gli ultimi insegnamenti da parte di Bhishma (*anushasana* significa "istruzione").

14 – *Ashvamedhika-parva*: la cerimonia reale di *ashvamedha* condotta da Yudhishtira.

15 – *Ashramavasika-parva*: Dhritarashtra, Gandhari e Kunti si recano presso un *ashram* ma moriranno in una foresta.

16 – *Mausala-parva*: la lotta senza quartiere tra gli Yadava a colpi di mazza (*mausala*).

17 – *Mahaprasthanika-parva*: La prima parte del cammino incontro alla morte di Yudhishtira e dei suoi fratelli (*mahaprasthanika* significa "il grande viaggio", ossia appunto la morte).

18 – *Svargarohana-parva*: I Pandava fanno ritorno al mondo degli spiriti (*svarga* significa "paradiso").

Esiste inoltre un'appendice di 16.375 versi, la *Harivamsaparva*, incentrata sul racconto della vita del dio Krishna.

Nei libri sono narrate moltissime storie appartenenti alla mitologia induista, racconti cosmologici relativi a dei e dee, e parabole filosofiche indirizzate agli studenti. Tra le principali narrazioni facenti parte del *Mahabharata*, spesso svincolate dal racconto e presentate quindi come opere in sé autonome, meritano di essere menzionate le seguenti:

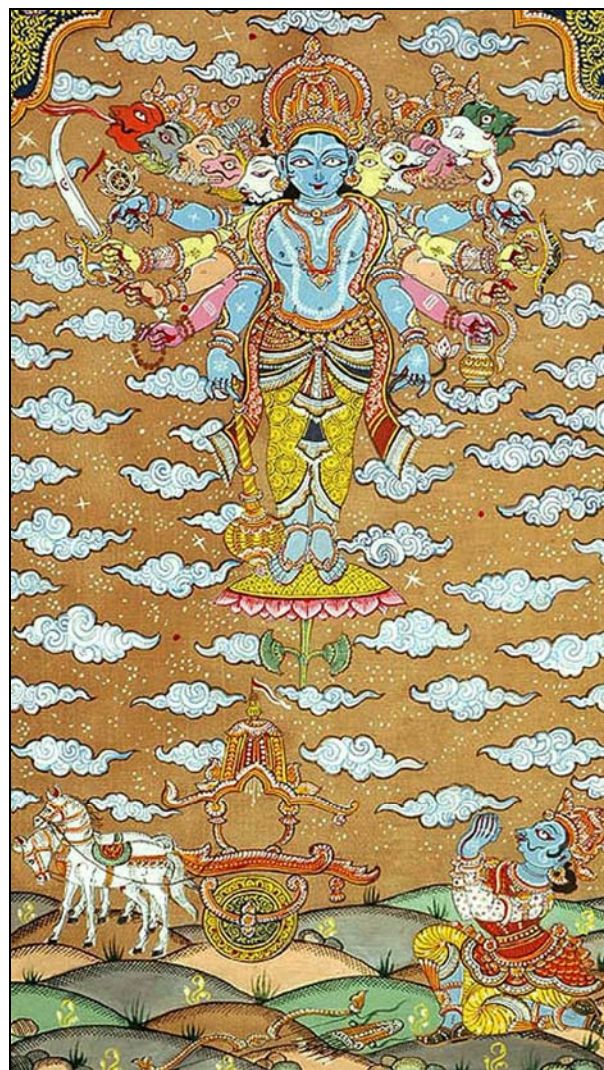
- 1 – *Bhagavad Gita* (Krishna istruisce ed educa Arjuna; all'interno del *Bhishma-parva*).
- 2 – *Damayanti* (o *Nala e Damayanti*, una storia sentimentale; all'interno dell'*Araniaka-parva*).
- 3 – *Krishnavatara* (la storia di Krishna, o *Krishna Lella*, che si dipana lungo molti libri dell'opera).
- 4 – *Rama* (una versione ridotta del *Ramayana*; all'interno dell'*Araniaka-parva*).
- 5 – *Rishyasringa* (il ragazzo con le corna e il *rishi*; all'interno dell'*Araniaka-parva*).
- 6 – *Vishnu sahasranama* (la più famosa ode a Vishnu, che descrive i suoi mille nomi; all'interno dell'*Anushasana-parva*).

La versione di Jaimini

Esiste un'altra versione in sanscrito della stessa narrazione epica, chiamata *Jaimini-Bharata*, formata dal solo quattordicesimo libro – l'*Ashvamedhika-parva* – e chiamata anche *Jaiminya-ashvamedha*. Il racconto narrato a Janamejaya non è condotto da Vaishampayana ma da Jamini, un altro discepolo di Vyasa. Non è noto cosa accadesse degli altri libri, e molti storici considerano quest'opera un lavoro più recente che raggiunse la forma con cui ci è giunto nel XII secolo d.C. Essa contiene molto più materiale devozionale (riferito a Krishna) rispetto all'epica del *Mahabharata*. Inoltre possiede a sua volta diverse varianti regionali.

Il Mahabharata oggi

Tra il 1919 e il 1966 gli studenti del Bhandarkar Oriental Research Institute di Pune hanno comparato i vari manoscritti dell'epica provenienti dall'India e dall'estero e hanno prodotto una edizione critica del *Mahabharata*. È questo il testo che viene oggi utilizzato come riferimento negli studi sull'opera.



Il *Mahabharata* è ancora oggi estremamente popolare tra gli indiani che vivono nel subcontinente e all'estero. Oltre a numerose versioni cinematografiche incentrate sull'epica o su singoli episodi di essa, alla fine degli anni '80 del secolo scorso è stata prodotta dalla rete televisiva di Stato (*Doordarshan*) una versione del *Mahabharata* per il piccolo schermo che riscosse uno straordinario successo, al punto che durante le trasmissioni le strade di tutto il Paese si presentavano praticamente deserte e persino alcune riunioni del Governo furono rinviate al fine di permettere ai ministri di assistere. La serie televisiva è stata anche trasmessa nel Regno Unito dalla BBC.

Lettere al Maestro

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

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

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

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

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

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

Nel silenzio la Sua voce.

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

Grazie, Swami J. di esserci.

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

AOM NAMAHA SHIVAYA



Caro Maestro, la tua presenza e la tua lezione inaugurale del corso per operatori di Massaggio Abyangam nella sede di Napoli è stata importante, perchè ha fatto entrare tutti i partecipanti nella realtà spirituale e culturale indiana. I ragazzi del corso sono rimasti entusiasti di fare la tua

conoscenza e di ascoltare la lezione sui principi e sul comportamento da adottare per vivere in armonia con se stessi e con l'Universo.

Da parte mia volevo dirti che è stato un onore avere te ed Uma in giro per casa, è stato naturale come se voi da sempre faceste parte della casa e della mia famiglia; ed è questa la sensazione quando sono in compagnia o parlo con Te Maestro con Rajam, con Uma, con Sana, con la simpatica e spumeggiante Francesca, il piccolo Theeban: una grande famiglia. Ascoltare la tua voce, calma, pacata, le tue perle di saggezza, i tuoi semplici ma preziosi consigli, il clima di leggerezza e nello stesso tempo di serietà che si è creato è stato bellissimo! La meditazione di Domenica ha aumentato il livello energetico che si respirava già; la recitazione dei Mantra risuona ancora dentro la mia anima; i partecipanti sono andati via più contenti, più consapevoli, più calmi.

Maestro io spero di vederti al più presto e di godere ancora della tua compagnia e della tua saggezza.

*Un abbraccio ed un bacio infinito
da Patrizia De Vita da Napoli
OmShantishantishanti*



Il Tocco

*... E se tutto nasce con un soffio
nel trasformarsi in un tocco...*

È così che il soffio del vento massaggia ed accarezza con mutevole energia i fiori, gli alberi e le foglie, come il respiro massaggia armonico e incessante l'esistenza della vita.

Ma è solo il tocco che mette in relazione nel fondersi e completarsi delle energie, trasformando il divenire dell'esistenza nelle sue mutevoli forme in benessere e armonia degli esseri.

*Grazie Maestro per aver dato forma
ad abyangam con il tuo tocco
Roberto Rodina*

Cammino del distacco

Il pellegrinaggio è una tradizione che esiste nella cultura di tutti i popoli del mondo. Santiago de Compostela non è il mio primo cammino, ho già fatto vari pellegrinaggi in India e in Sri Lanka durante la mia giovinezza di *Sadu*.



In verità la vita stessa è un grande pellegrinaggio, una moltitudine di cristiani da ormai mille anni camminano verso Santiago di Compostela (che bel nome: campo di stelle), dove rimane l'energia dell'apostolo Giacomo, colui che ha portato il messaggio divino di Gesù Cristo in Galizia a nord ovest della Spagna.

Ci sono vari percorsi per raggiungere Santiago; il percorso più classico del cammino Francese parte dai monti Pirenei attraversando la Spagna verso nord ovest, ma io invece ho sentito di seguire il cammino Portoghese. Sebbene il cammino di Santiago sia nato come un pellegrinaggio religioso, ora le persone lo intraprendono per varie ragioni, ho incontrato giovani che lo fanno per un motivo esperienziale, altri che sono alla ricerca di se stessi. "Motivo spirituale" ho risposto quando è stata posta a me la domanda al mio arrivo nella Cattedrale di Santiago dalla persona che prepara il certificato credenziale.

Io non avevo sentito mai di questo pellegrinaggio per un motivo, ho avuto solo il pensiero, venuto senza desideri, sentivo è un compito da realizzare! Ho Realizzato! Cam-

minando ogni giorno l'ho realmente contemplato, per me è un cammino di meditazione, inoltre l'ho sentito come un esercizio sano. Ho cominciato il mio percorso da Barceloes seguendo verso nord parallelamente alla costa dell'oceano atlantico per 180 km. Fino a Santiago de Compostela.

Nel percorso ho potuto apprezzare una bella vista scenica del Portogallo rurale, la Galizia di Spagna attraversando piccoli villaggi tranquilli, campi di mais e uva, bellissime colline verdi con il canto degli uccelli e insetti. Nel percorso portoghese camminano solamente pochissime persone, il primo giorno incontrai solamente due giovani sulla strada, poi tutto il viaggio in 9 giorni 14 pellegrini. Lungo la strada ci sono ogni tanto le pietre del pellegrino che per tradizione si devono toccare per assorbire l'energia del pellegrino passato. Il percorso è abbastanza facile seguire, ci sono le frecce gialle che mostrano spesso il cammino da seguire ma in alcuni punti, soprattutto nei bivi non ci sono frecce di indicazione. Secondo me è necessaria questa difficoltà nella ricerca della purezza, non devo raggiungere la verità in modo facile, chiedendo l'aiuto di Dio perderemo l'ego.

Con la grazia del Dio sono arrivato a Santiago dopo nove giorni di cammino, vappena sono arrivato vedo una enorme Cattedrale, poi tocco l'ultima pietra del pellegrino, mi siedo facendo un profondo respiro sull'enorme piazza del Cattedrale, un'esperienza meravigliosa che mi ha permesso di entrare nelle mie esperienze della giovinezza, poi mi sono lasciato perdere nello spazio.

GRAZIE. GRAZIE

Grazie Dio, mi inchino alla tua grazia, tu mi hai dato l'anima che è il miglior regalo. Grazie Dio che mi hai fatto nascere il pensiero di seguire questo cammino portoghese.

Grazie ai santi chi hanno seminato il sacro cammino spirituale.

Grazie a tutti i pellegrini chi hanno già camminato dove ora io sto camminando.
Grazie al popolo che a vissuto e vive in questa via mantenendo il cammino di oggi.

Grazie ai pellegrini chi camminando avanti, lasciano la loro energia pura che ora respiro.

Grazie ai pellegrini chi seguendo dietro con pura energia mi spingono sempre avanti.

Grazie ai pellegrini che verranno nel futuro mantenendo questa tradizione del cammino sacro.

Grazie ai pellegrini che ho incontrato per loro gentilezza.

Grazie ai cani che comunicavano con in loro linguaggio.



Grazie agli alberi e piante che accompagnavano comunicando sottilmente.

Grazie ai sassi, sabbia e roccia che baciavano i miei piedi.

Grazie alla foresta, parchi e i campi che facevano strada lungo il mio cammino.

Grazie ai ruscelli, fiumi, cascate che mi davano la freschezza e la vitalità.

Grazie alle fontane che mi rinfrescavano e dissetavano.

Grazie al mare che mi distaccava dal mondo.

Grazie agli uccelli e grilli che cantavano donando una grande gioia.

Grazie alle formiche che mi incoraggiavano a continuare il mio cammino.

Grazie agli uomini e donne che salutavano dicendo: "buon di" "buenes dias".

Grazie ai bambini che salutavano sorridendo in silenzio.

Grazie all'esistenza che mi ha dato tutte le possibilità.

Grazi al sole chi mi guidava con luce come un capo.

Grazie alla luna che mi ha fatto riposare.

Grazie al cielo e le stelle che mi raccontavano i loro misteri.

Grazie allo spazio che mi lasciava andare avanti.

Grazie all'aria che mi accarezzava e pranzava.

Grazie al fuoco che mi riscaldava e faceva sudare.

Grazie all'acqua che mi vitalizzava.

Grazie alla terra che mi perdonava sopportando tutti i mie passi nel cammino.

Grazie per i miei piedi per loro disponibilità a continuare la via della difficoltà.

Grazie alle scarpe che mi hanno protetto.

Grazie alle mie spalle che sopportava il peso del mio zaino.

Grazie al mio zaino che conteneva tutte le mie esigenze.

Grazie alla mia schiena che non mi bloccava mai.

Grazie alle mie gambe che mi portavano lungo il cammino.

Grazie alla stanchezza e al dolore della mia gamba che mi sfidava.

Grazie per il cammino che mi ha dato un'esperienza infinita.

Grazie al mio corpo che mi ha portato a Santiago.

Grazie alla mia mente per la sua stabilità.

Grazie all'intelletto per il suo distacco.

Grazie all'ego per la sua volontà.

Grazie alla mia anima per la sua pace.

PROFUMO DEI SANTI

Lungo il cammino, mi sentivo accompagnato dai saggi, sentivo il profumo dei santi e saggi, devoti, fedeli e pellegrini... Particolarmente quando ero stanco, ispiravo profondamente e percepivo l'energia l'odore dei Santi. Sentivo il profumo dei santi nel vento, vedevo i saggi nel movimento delle piante. Ho visto gli uccelli cantare e gli alberi ballare, il sole abbracciava con affetto. Sentivo il suono divino ovunque, ho visto un'esistenza di devozione. Quando mi svegliavo, sentivo sempre un'energia inesauribile. Ogni volta ho guardato una collina come un saggio che medita. Quando toccavo gli alberi mi trasmettevano la purezza dei devoti. Ogni 3

kilometri mi fermavo e mi nutrivo abbracciando gli alberi, comunicavo accarezzando le piante, sassi e roccia. Spesso consapevolmente ascoltavo il mio respiro, lasciavo entrare l'energia vitale delle piante e degli alberi. Gli alberi mi salutavano e mi incoraggiavano, sentivo la loro energia potenziale. Grazie a Dio che mi ha lasciato solo per avere tutta questa bellissima ed intima esperienza.



Il giorno 2 Agosto mattina presto sono partito da Redondela a Pontevedra, dovevo attraversare una collina alta 155 metri, sono stato circondato dal silenzio della natura. Davanti a questa collina vedo il fiume Ria di Vigo come il mare, una visione meravigliosa, vedo fino in fondo il cielo che bacia il mare, le parole significano poco, l'esperienza diretta non si può spiegare, ho sentito rallentare tutto, una pace profonda mi circonda, la mia mente ha interrotto la sua natura di pensare ed è diventata vuota. Non camminavo più, mi sono seduto e sono entrato in una profonda meditazione, non vedo più la natura o il mare neanche me stesso. Sono digerito dal silenzio. Anche adesso ora non riesco più scrivere, la mente ferma.

LONTANO DA UNA VACANZA TIPICA ITALIANA

Il cammino verso il Dio, il percorso infinito, dove possiamo riposare, basta non guardare le vie che vanno altre parte. Devo essere puro e camminare con amore, stanchezza o dolore non esiste più, ho lasciato andare tutto i miei impegni e pensieri. Al nono giorno di cammino, 180 km., avevo fatto circa 3 mi-

lioni e sessanta mila passi, ma ogni volta ho messo solo un passo, che sempre aumentato, mai ridotto, sento il migliore investimento della mia vita. Non è importante dove o quanti km camminiamo, ma serve un intensità, profondità ed altezza. Quando ho sentito parlare del cammino, pensavo esistesse solo il cammino Francese e pensavo di partire da Leone, ma poi sono venuto a conoscenza del cammino Portoghese che è molto primitivo e difficile, allora ho deciso (senza desiderio) di seguire la via difficile. Un sfida ancora più forte. Ho notavo, in salita le mie gambe andavano ancora più veloce. Spesso in salita camminavo indietro guardando avanti. Sempre notavo un energia enorme sorgere quando affrontavo una situazione difficile. Stavo coscienza di mantenere la pace affrontando in ogni situazione bene o male, facile o difficile.



Questo viaggio un cammino intenso, una vacanza reale e profonda verso la casa di origine. Ho fatto un viaggio che è lontano da una vacanza tipica italiana in cui si scappa dalla casa. Vivere alcuni giorni in una casa speciale, dove restare nello spazio interiore vedendo Dio in profondità, sentendo l'anima in silenzio, gustando tutto con distacco e una ricca sensazione divina. Totalmente rilassato e isolato dai bisogni e preoccupazioni. Ogni passo del cammino è stato una contemplazione. Ho camminato senza aspettative, arrivavo in un luogo senza scopo. Vedo ogni luogo con freschezza e purezza. Niente passa niente arriva rimane sola la purezza.

La sacralità del piede

di Francesca e Umahar Joythimayananda

Si può rimanere piacevolmente meravigliati e sorpresi dalla sacralità dei piedi nella la religione Hindu. Secondo la tradizione, la totalità dell'essere divino è racchiusa all'interno dei piedi del "Satguru". Tutte le terminazioni nervose finiscono nelle estremità; i punti vitali di ogni organo dei suoi corpi interiori: astrale, mentale e dell'anima confluiscono nei piedi. Se tocchiamo i piedi del "Maestro" tocchiamo la sua anima.



I mistici insegnano attraverso la trasmissione, che l'alluce del piede sinistro emana la più elevata grazia. La gamba sinistra rivela anch'essa armonia e contemporaneamente l'alluce della gamba sinistra è connesso alla ghiandola pituitaria (ipofisi), l'ingresso della porta di *Brahma*, dove risiede a livello profondo *Sahasrara Chakra*, dove nella meditazione di fonde con il Dio Shiva. La vibrazione della spiritualità più profonda (entità

divina) può essere immediatamente percepita toccando i suoi sandali (in senso metaforico). In questo modo, un individuo riequilibra attraverso i piedi i suoi corpi differenti: fisico, pranico, astrale, mentale e dell'anima.

Nella più profonda e sentita spiritualità è rivelata un po' di presunzione derivante dall'Ego. Ciò viene manifestato nelle speranze, nelle preghiere, negli sforzi per avvicinarsi al Divino nel modo più modesto e umile possibile.

Il culto dei piedi incarna questo umile atteggiamento. I devoti adorano i piedi del guru come i piedi del Dio Shiva, per conseguire il raggiungimento di assorbire loro stessi, nella vibrazione dei loro guru e realizzare un totalità col Dio Shiva.

“Prostratevi per la vostra elevazione spirituale prima al Dio, agli Dei e al Guru, tutto il corpo, il viso verso la Terra, le braccia e le mani allungate, in questo atto di devozione totale, abbandonatevi, abbandonatevi... Che cosa stanno abbandonando questi devoti? Attraverso questo atto di devozione la loro energia bassa si trasforma in elevata energia. È una mescolanza, una fusione. Quando qualcuno compie questo atto devozionale, risveglia la vera *Prapatti*, è facile percepire l’energia bassa, alla base della colonna vertebrale dove risiede *Muladhara Chakra*, risalire, risalire, risalire, la spina dorsale attraverso i 6 *Chakra* e arrivare fino all’apice del capo. Tutto ciò trasforma, cambia le energie basse creando conflitto e resistenza (mio e tuo), ‘tu e io’, divisione, insicurezza e separazione, nell’energia spirituale ‘noi è noi’, sicurezza, unione, totalità.”

Come simbolo di rispetto nei confronti della Famiglia (del padre e della madre) o nei confronti di una persona anziana o dell’Insegnante a Scuola ci si prostra toccando prima il proprio capo con la mano destra e poi toccandogli i piedi, questo conferisce alla persona una protezione e una benedizione. In India prima del matrimonio alle donne vengono decorati i piedi con i “*mehendi*”, decorazione floreali eseguite con polvere di hennè; durante la cerimonia gli anelli nuziali per la donna vengono messi dal marito nei due indici dei piedi.

Quando una persona cammina sulla Terra, soltanto i piedi toccano la Terra, allo stesso modo quando il Dio e il Guru sono a contatto con la Terra, è il piede, la parte più bassa della consapevolezza che opera questo contatto. Questo diventa il luogo di comunione con il Divino. In India una delle più grande iniziazioni per il discepolo è quando il Satguru, pone i suoi sacri piedi sopra la sua testa.



I più celebri monumenti dell'India

Ajanta

Questo antico complesso di monumenti religiosi situato nello stato del Maharashtra (India centro-occidentale) è celebre per i suoi dipinti murali, considerati tra le testimonianze più importanti dell'arte buddhista nonché un preziosissimo esempio della tecnica pittorica indiana. Scavato nella roccia tra il II secolo a.C. e l'VIII secolo d.C. lungo il fianco scosceso di un dirupo vulcanico, è costituito da santuari, sale di riunione e stanze utilizzate come residenza dai monaci. La maggior parte di queste cavità artificiali, in tutto una trentina, sono *vihara*, ossia strutture abitative formate da una o più sale e da una serie di cellette, mentre le altre, dette *caitya*, sono templi a



Nonostante l'assenza di prospettiva, le affollate scene delle grotte, sovente concepite come sfondo per sculture, creano l'illusione della profondità collocando i personaggi in piani digradanti verso l'alto. L'arte di Ajanta, le cui differenze di stile fanno pensare a gusti e capacità diversi piuttosto che ad una vera e propria corrente evolutiva, raggiunse il culmine nel V secolo d.C. sotto la dinastia dei Vakataka, vassalli degli imperatori Gupta che promossero una grande rinascita artistica e culturale dell'India del Nord. Dopo un lungo oblio, le grotte furono riscoperte all'inizio del XIX secolo.



pianta quadrangolare absidata. Sono tutte ornate con ingressi scolpiti e colonnati di pietra a navata, nonché interamente decorate con pitture parietali, testimonianza di un'altissima tradizione figurativa altrimenti quasi perduta.

Risalenti a epoche diverse, i dipinti sono probabilmente opera di corporazioni di artisti la cui personalità – come caratteristico dell'India antica – rimane ignota. Furono eseguiti a secco con pigmenti vegetali e minerali sulle pareti rivestite di uno strato d'argilla misto a paglia e poi d'intonaco; i soggetti sono ricavati dalla vita del Buddha e dai raccolti popolari dei *Jataka*, che hanno per argomento le sue precedenti incarnazioni. Il tema religioso è però immerso in un'atmosfera prevalentemente laica, che insieme con personaggi celesti umanizzati privilegia serene scene di vita contemporanea, la natura e gli ambienti di corte, descritti con animazione e spontaneità.



Tempio di Lingaraja

Tra i massimi capolavori dell'architettura indiana, il Lingaraja costituisce uno dei templi induisti più vasti e meglio conservati del Paese. È tuttora importantissimo luogo di culto e meta di pellegrinaggio, e l'ingresso è riservato ai soli indù. A ridosso del muro di cinta è comunque presente una piattaforma sopraelevata che consente a chiunque la visione del cortile interno.

Il tempio, dedicato al di Shiva, è situato a Bhuvaneshvar nello stato dell'Orissa (India centro-orientale). Fu edificato a partire dal X secolo dal re Mahashivagupta I Yayati, della dinastia Kesharin, sotto il cui dominio (secoli VI-XIII) l'architettura sacra dell'Orissa conobbe uno sviluppo straordinario. Edificato sull'area di un precedente santuario Jaina, il tempio si dispone entro un ampio muro di cinta. Comprende una successione di quattro edifici principali disposti sul medesimo asse: una sala di ristoro, una per le danze sacre, un padiglione d'assemblea e la cella del Dio. Il tetto di ciascuno spazio si innalza in forme diverse e caratteristiche, per culminare nell'imponente *shikara* (pinnacolo) che sovrasta la cella: alto 55



La cella contiene un *linga*, simbolo fallico del potere di Shiva consistente in un rozzo blocco di granito, conficcato in una *yoni*, la matrice femminile, di clorite. Da questa immagine di culto, risalente a tempi antichissimi e testimoniata da numerose leggende, deriva il nome del tempio (*Lingaraja* significa "il re dei linga"). Il complesso degli edifici principali è circondato, entro il cortile stesso, da numerose cappelle e tempietti minori che ne ripetono le forme: si tratta di costruzioni successive opera di sovrani, regine e ministri.



metri, presenta la tipica forma architettonica dell'Orissa, una massiccia torre che comincia a incurvarsi verso l'interno a un terzo della sua altezza. Ne slanciano la struttura le nervature slanciate dei fianchi, convergenti verso l'alto e decorate da piccole repliche dell'insieme. Coronano il pinnacolo un disco di pietra (*amalakā*, dal nome del frutto) ed il *kalasha*, ornamento terminale simile ad un vaso. Le pareti interne del tempio sono ornate da sculture, mentre l'interno è spoglio.



Taj Mahal



Capolavoro dell'arte Moghul, considerato una delle sette meraviglie del mondo, è un mausoleo di marmo bianco fatto erigere ad Agra, nell'India settentrionale, tra il 1632 e il 1654 da Shah Jahan, imperatore Moghul, per commemorare l'amata sposa Mumtaz Mahal, la "preferita del palazzo", da cui l'edificio trae il nome. Celebre e amato per l'eterea e incantevole purezza della struttura e per la studiata teatralità dell'insieme, il Taj Mahal deve la sua fama allo straordinario atto di amore che ne ha decretato l'edificazione.



Costruito su una piattaforma delimitata da quattro snelli minareti alti una quarantina di metri, il Taj Mahal ha la caratteristica forma dei monumenti funebri Moghul, a pianta quadrata con gli angoli fortemente smussati. La sala interna, a pianta ottagonale e coronata dalla cupola, ospita i cenotafi dell'imperatore (morto nel 1658) e della consorte, inumati nella cripta sottostante. Il candore del marmo di Makrana, che riflette il mutare della luce atmosferica, è ovunque impreziosito da delicati intarsi di pietre dure multicolori.

Al mausoleo, inserito in un recinto rettangolare che ospita anche una moschea in marmo e arenaria rossa, si accede attraversando giardini ornati da vasche secondo lo stile islamico, mentre la facciata posteriore si affaccia sul fiume Yamuna. Alla costruzione del complesso, cui lavorarono più di ventimila operai, contribuirono artigiani chiamati dall'Asia centrale, dalla Francia e dall'Italia. Incerto è l'autore del progetto, attorno al quale sono sorte numerose leggende: secondo la teoria più accreditata il suo nome sarebbe Ustad Isa, di origini persiane o turche. Chiara è comunque l'ispirazione ai modelli architettonici persiani.

Tempio di Meenakshi

Situato a Madurai, nell'India meridionale, è uno dei più celebri e frequentati luoghi di culto e pellegrinaggio del Paese. È dedicato a Meenakshi, la dea “dagli occhi come pesci”, e al suo sposo Sundareshvara, “il bel signore”, che altri non è che Shiva in una delle sue incarnazioni. Fu fatto erigere durante il secolo XVII dal re Tirumala Nayak e costituisce uno degli esempi più rappresentativi della tarda architettura dravidica.

Secondo la leggenda, Meenakshi era figlia di un re Pandya, la storica dinastia regnante a Madurai.



La Sala delle Mille Colonne, ornate da figure di animali mostruosi (*yali*), ospita una bellissima immagine di Shiva danzante. Numerosi rilievi ricordano episodi mitologici. Completa l'edificio sacro la Vasca del Loto d'Oro, attorno alla quale corre un portico istoriato.

Nei mesi di marzo e aprile viene celebrata una grande festa per celebrare le nozze divine.



Venuta al mondo in maniera miracolosa, possedeva tre seni e secondo la profezia ne avrebbe perso uno nel momento in cui avrebbe incontrato colui che il destino aveva indicato come il suo sposo. Ciò avvenne nel momento in cui Meenakshi per la prima volta scorse Shiva.

L'immensa costruzione, collocata nel cuore della città, è delimitata da quattro enormi *gopura*, i caratteristici torrioni piramidali che sovrastano gli ingressi, che sveltano su ciascun lato del muro esterno; il più elevato supera i cinquanta metri di altezza. *Gopura* minori ornano i due recinti interni. Tutti sono interamente ricoperti da statue colorate rappresentanti divinità del pantheon induista.

I sacrari (*vimana*) di Meenakshi e Sundareshvara sono distinti e circondati da corridoi e saloni (*mandapa*) con le colonne scolpite, tra cui spicca il *Pudu* o *Vasanta Mandapa* dove il re Tirumala volle fossero collocate le effigi scolpite di se stesso e delle sue consorti.

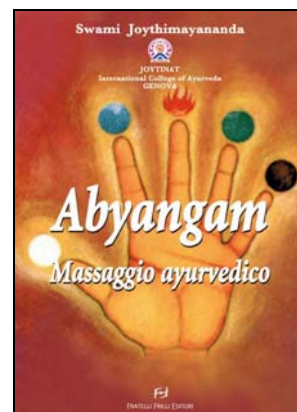


I libri del Maestro Swami Joythimayananda

in vendita in libreria e presso i centri Jyotinat

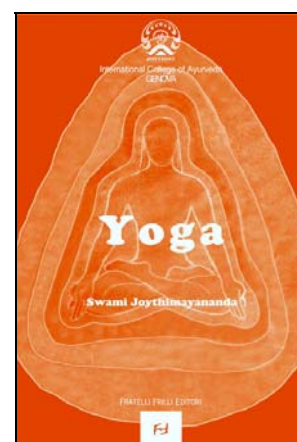
ABYANGAM Massaggio Ayurvedico (256 pagine, € 16,00 – Fratelli Frilli Editori).

Lo scopo dell'Abyangam è ristabilire l'armonia tra i tre Dosha, ossia i tre principi fondamentali alla base della fisiologia umana e della natura, il cui squilibrio determina il disagio e la malattia. Swami Joythimayananda, maestro di Yoga e Vaidya ("colui che mantiene la salute", titolo onorifico conferito ai maggiori esperti di Ayurveda), descrive con l'aiuto di numerose immagini i differenti tipi di massaggio ayurvedico. I massaggi rallentano l'invecchiamento e i processi degenerativi, fortificano le difese immunitarie, esercitano un effetto disintossicante, calmante e rasserenante, migliorano la resistenza allo stress e risolvono i disturbi legati all'insonnia, alla depressione e alla stanchezza, sono adatti agli individui di ogni età, sani e malati, e prevedono l'impiego di preparati ayurvedici specifici: oli medicati, creme, polveri, impacchi.



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

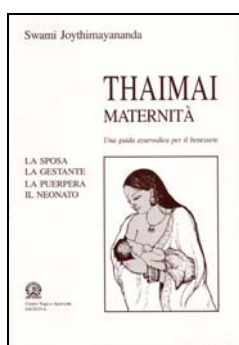
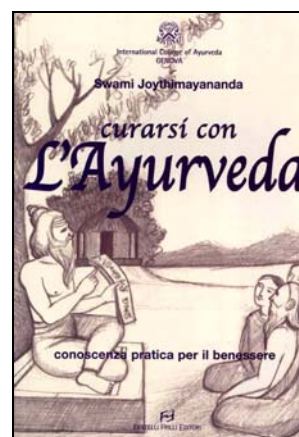
Lo Yoga è un mondo vastissimo ma il suo scopo è unico: far raggiungere all'uomo l'unione (in sanscrito: *Yoga*) con il divino. Per ottenere ciò questa antichissima disciplina ha sviluppato diversi metodi, adatti a uomini con vite diverse e caratteristiche psichiche differenti. Il Panchanga Yoga insegnato in questo libro è il cosiddetto Yoga delle 5 vie; aiuta a mantenere il benessere fisico, disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego e diventare puri. Il Panchanga Yoga si occupa delle regole e dello stile di vita attraverso pratiche fisiche, morali e salutari quotidiane. Comprende posture, respirazione, tecniche di controllo, purificazione, concentrazione e meditazione.



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

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

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



Thaimai
Maternità



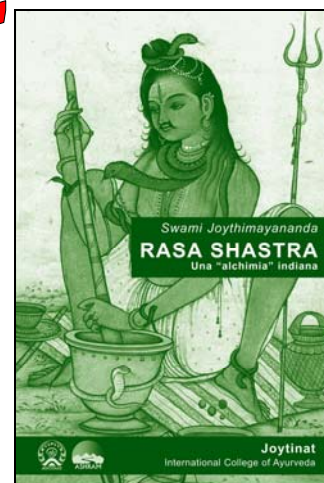
Ayurveda
Una ciencia millenaria para el hombre de hoy



Abyangam
Masaje Ayurvédico

RASA SHASTRA. Una "alchimia" indiana

(80 pagine, € 5,00 – Ediz. Joytinat).

NOVITA'

Rasa Shastra è la pratica di convertire gli elementi metallici e minerali in una forma "non-metallica". Ogni sostanza ha in sé una struttura, un funzionamento, un'essenza. È possibile estrarre questa qualità dai minerali e dai metalli, attraverso una serie di processi di trasformazione chiamati Shodana e Marana. Tali processi consistono nella conversione delle molecole del metallo in una struttura più piccola possibile (nano-struttura) in modo tale che l'organismo sia in grado di assimilarlo senza risentirne e sfruttarlo ai fini terapeutici.

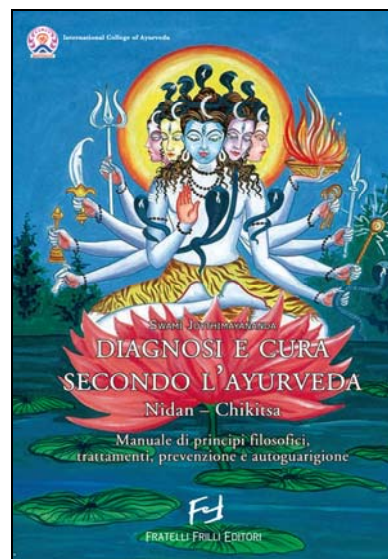
Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda. Nidan-Chikitsa

(256 pagine, € 16,00 – Fratelli Frilli Editori)

"Lo stato di salute e lo stato di malattia dipendono dalla reazione agli stimoli interni ed esterni" (Maestro Vaidya Swami Joythimayananda)

Un libro utile a chiunque voglia conoscere e approfondire la medicina Ayurvedica.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha rilevato che la medicina alternativa è in fase di sviluppo in molti paesi, e che sempre più persone si affidano ad essa. L'Ayurveda è una scienza olistica che prende in considerazione tutti gli aspetti della vita di un individuo con lo scopo di promuoverne il benessere. Nella medicina occidentale ormai la diagnosi si avvale quasi esclusivamente di metodi strumentali sofisticati, mentre in questo testo si analizzano i metodi tradizionali e semplici basati sull'utilizzo dei cinque sensi. Il maestro Vaidya Swami Joythimayananda in questo testo spiega in modo semplice ed esauriente i principi di diagnosi, cura e preparazione dei rimedi ayurvedici. Inoltre offre molti strumenti diagnostici e curativi che si possono applicare nella vita quotidiana di ogni individuo.

**IN USCITA
A OTTOBRE**

Potete ordinare i libri del Maestro Swami Joythimayananda contattando:

Joytinat – Via Balbi 33/29, 16126 Genova

Tel/Fax 010.2758507 – info@joytinat.it

Per ordinare i libri in lingua spagnola potete rivolgervi a:

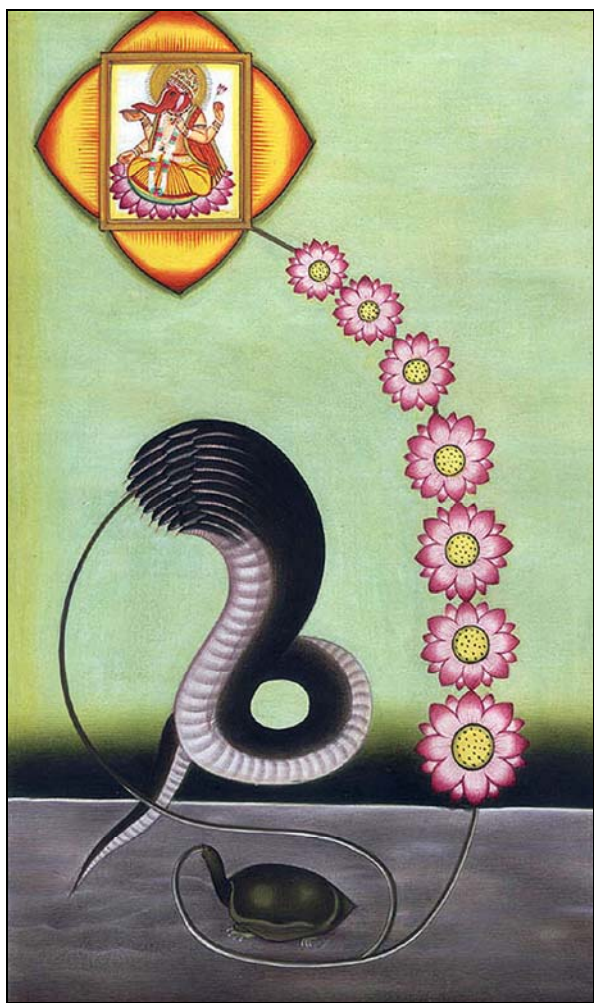
Joytinat Barcelona c/o Carmen Allende,

Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcellona – Tel 0034/609883703

La forza dell'unione

Giovedì 28 giugno 2007: è l'ultima lezione di yoga dell'anno scolastico 2006/2007, oltre alla consegna degli attestati di frequenza e al discorso di fine anno, Gianna, la nostra "guida yogica", ci consegna le chiavi del "paradisio".

Sono le chiavi di DIABASI, il centro dove noi ci incontriamo per seguire le lezioni di yoga - ayurveda, il nostro piccolo - grande nido dove condividiamo attimi di quel lungo cammino che è la vita.



La conduzione estiva auto-gestita da noi studenti di Diabasi non è una

novità, ci eravamo già cimentati in questo nuovo progetto.

Quest'anno ci sentivamo più forti dell'esperienza passata e c'era nell'aria quel quid in più che ci rendeva "frizzantini" e pieni di buoni propositi.

Sembravamo uno stormo di uccelli alla ricerca del nutrimento necessario da riportare poi nel nostro nido, ben costruito e solido, dove pratichiamo la nostra sadana.

Sadana è una parola che significa tutto: impegno, pratica, rispetto, responsabilità, condivisione, A questo sostantivo abbiamo così aggiunto il verbo: sadanare!.

Possiamo dire con orgoglio che per tutta estate 2007, noi alunni, abbiamo "sadanato" alla grande!.

Per noi lo yoga non è solo l'esercizio degli asana; non è solo lo studio teorico; non sono solo i momenti di rilassamento corporeo che ti aiutano a distenderti dopo una giornata di duro lavoro; per noi lo yoga è diventato molto di più.

Alle domande che i neofiti ci fanno, cos'è lo yoga? Cosa fate a yoga? Perché fate yoga? A cosa serve lo yoga?, davamo la nostra risposta: lo yoga è l'unione all'assoluto.

Era giunto per noi il momento di scoprire cos'è in realtà l'unione e provarla sulla nostra pelle, dentro le nostre coscienze.

Non certo l'unione con l'assoluto, non abbiamo la velleità di sentirci "illuminati"!

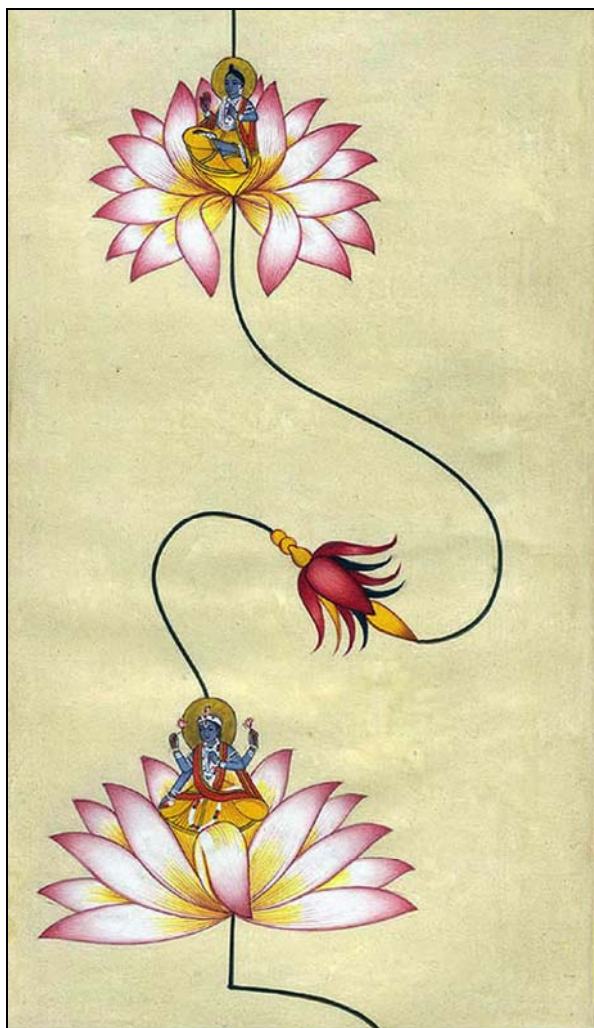
L'unione è stata per noi il nettare che ci ha tenuto uniti, che ci ha aiutato a lavorare tutti insieme, che ci ha fatti conoscere.

Un sano Prana (energia vitale) è circolato tra di noi producendo quel benessere e quella felicità che sono

stati i punti di forza per una sana condivisione di gruppo.

Non abbiamo mai redatto programmi perché non abbiamo mai pensato di raggiungere dei risultati tangibili. Il nostro unico desiderio era quello di imparare a stare bene, prima con noi stessi e poi nell'unione del gruppo.

Ci siamo riusciti, riconosciamo di essere stati bravi, ma la persona che più dobbiamo ringraziare è la nostra guida: Gianna Gorza.



È stata lei, con numerosi sforzi e tenendosi lontana dalle luci della ribalta di cui il mondo odierno si nutre, a creare un gruppo “sano” perché costruito secondo dei sani e rispettosi principi.

Non ci sono mai stati troni per nessuno, non ci sono mai stati giudizi per nessuno, non ci sono mai stati

spazi per gli “eghi” di nessuno, ma c'è stato solo il tempo per “sadanare”.

Sicuramente questo le è costato fatica, sappiamo che si è trovata spesso nelle condizioni di dover superare correnti contrarie e fredde, ma i salmoni ci insegnano che quando ci si impegna in uno scopo puro, nessuna corrente ci può fermare nel risalire il grande fiume che è la vita.

Ci ha lasciati soli a gestire intere lezioni e questo non ci ha minimamente spaventati perché lei ci ha sempre spronati al lavoro, alla creatività e alla condivisione.

Volevamo così comunicare a lei e a tutti quelli che la conoscono che finalmente il suo sogno si è avverato: la sua scuola è una realtà.

Nell'augurale tutto ciò che veramente si merita vogliamo sinceramente ringraziarla per aver saputo creare tutto questo dandoci l'opportunità di donare ciò che neppure noi sapevamo di avere.

Grazie. Gianna.

Om shanti

Gruppo Diabasi Udine - estate 2007.





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

Ashram Joytinat

Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN)
Tel 071.679032; 366.3526575
ashram@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.

TRATTAMENTI AYURVEDICI

DURATA COSTO

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.

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

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

a incontro mensili

PANCHANGA YOGA (corso mensile - 1 lezione la settimana)

1h 30' € 45

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

a incontro mensili

CONSULENZA AYURVEDICA Con il Maestro Joythimayananda

60' € 100

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

NYM MEDITAZIONE

3 incontri da 90' € 300

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

I corsi della Scuola Joytinat

Panchanga-Yoga

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

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



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

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

Il Centro Joytinat di Genova 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.



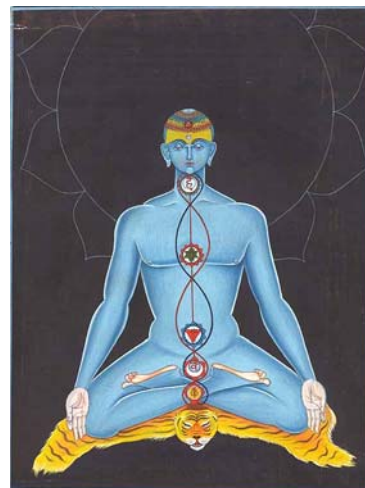
Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi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

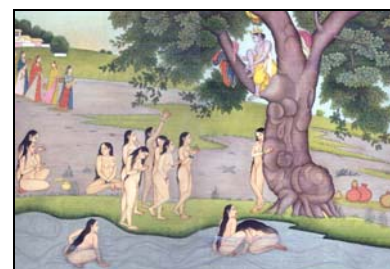


Saundriam - Bellezza ayurvedica

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.

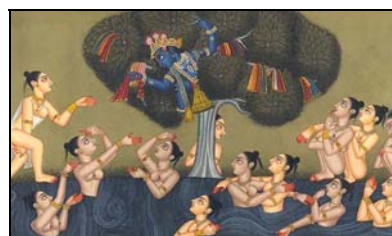


Panchakarma e Rasayana

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

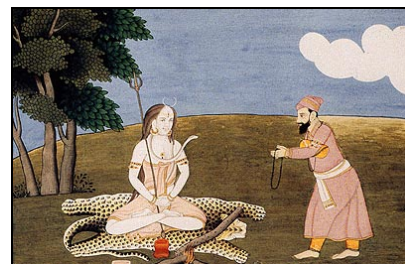
Settimana di studio teorica e pratica, per l'approfondimento dell'Abyangam. Il corso è aperto a tutti ed è dedicato alla PRATICA quotidiana del massaggio ayurvedico (che comprende oltre 18 tecniche). In particolare: *Muri-abyangam* per sciogliere tensioni accumulate e ristabilire la flessibilità delle 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, 366.3526575
Milano	Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano – Tel 02.69018261, 340.7737852
Trieste	Joytinat, Via Venezian, 20, 34124 Trieste – Tel 040.3220384, 040.394971
Parma	Joytinat, Via Battaglia di Fornovo 16, 43100 Parma – Tel 339.8694520
Udine	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432.402907
Barcellona	Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcellona – Tel 0034.609883703
Tenerife	Ist. Naturamed, C/Oceano Pacifico,1, 38240 Punta del Hidalgo, Tenerife – Tel 0034.922156109



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

ASHRAM JOYTINAT, Via Ripa 24 – 60013 Corinaldo (AN)
 Tel **071.679032** - Tel **366.3526575**
www.joytinat.it/ashram – e-mail: ashram@joytinat.it

OPERATORI DELLA SALUTE – 2008

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 attestato 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; 347/0007944
 - Erika Auger Ovalle Cartasegna, Via C. Giacchero 6U, 15040 Alessandria – Tel 0131/610852
- ASTI** - Roberto Rodina, Via Pittatore 17, 14100 Asti – Tel 339/8018261; 339/8018261
- ANCONA** - Alessandro Stacchiotti, Via Montegranale 12, 60035 Jesi (AN) – Tel 328/4536061
 - Enrica Dini, Via della Libertà 32, 60034 Cupramontana (AN) – Tel 347/4051937
 - Marica Ottavini, Via Gangalia Bassa 3, 60035 Jesi (AN) – Tel 348/9116645
 - Olga Bugugnoli, Via Strada III 13, 60019, Senigallia (AN) – Tel 346 5405001
 - Roberta Violini, Via S. Esuperanzio 18, 60039 Staffolo (AN) – Tel 0733/604086
 - Serena Antonelli, Via Fratelli Cervi 8, 60022 Castel Fidardo (AN) – Tel 349/1256001
- AVELLINO** - Clara De Pietri Tonello, Via Carlo del Balzo 55, 83100 Avellino – Tel 389/675291
- BELLUNO** - Michela Bellia Calzavara, Via Laste 44, 32020, Limana (BL) – Tel 0437/918122
- BERGAMO** - Ersilia Jamoletti, Via Piave 3, 24043 Caravaggio (BG) – Tel 347/9194658
 - Francesca Liparotto, Via Bentivoglio 107, 25050 Bergamo – Tel 340/6086963
 - Maristella Pietroboni, Via S. Francesco D'Assisi 1, 24047 Treviglio (BG) – Tel 335/5625130
- BOLOGNA** - Patrizia Di Santo, Via Viadagola 166/3, 40057, Granarolo dell'Emilia (BO) – Tel 333/7632277
- CATANZARO** - Francesco Nigro, Via Cilea 28, 88046 Lamezia Terme (CZ) – Tel 339/7123957
- COMO** - Ermelinda Verga, Via Achille Grandi 72, 22070 Bregnano (CO) – Tel 339/2547842
 - Marta Vidoni, Via Borgovico 177, Como – Tel 031/570309
- ENNA** - Carmelo Percipalle, Contrada Pollicarini Traversa C, 94100 Pergusa (EN) – 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
 - Donatella Parodi, Viale Aspromonte 15/7 sc- dx, 16128 Genova – Tel 347/2328573
 - Francesca Ferrero, Via Bassano 9/12, 16135 Genova – Tel 338/8141838
 - Giorgio Garifo, Via Aurelia 5/3, 16100 Genova – Tel 010/3724310
 - Giorgio Paolini, Via della Libertà 67, 16035 Rapallo (GE) – Tel 340/4990808
 - Giulia Floriana Boccardo, Via Argine Polcevera, 16159 Genova – Tel 347/2182038
 - Patrizia Ortolani, Salita Superiore San Rocchino 45/13, 16122 Genova – Tel 010/8606250
- GORIZIA** - Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia – Tel 0481/530377
 - Centro Eclisia, Via Palladio 31, 34170 Gorizia – Tel 0481/530377
- GROSSETO** - Serena Furnari, Via Magellano 9, 58023 Bagno di Zaverrano (GR) – Tel 338/4060830
- 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
- MILANO** - Elisa Tara Devi Cancellier, Milano – Tel 333/3288942
 - Elisa Pignoli, Via Ricasso 3/C, 20090 Buccinasco (MI) – Tel 347/0640086
 - Francesca Epis, Viale Lombardia 6/412, 20090 Cusago (MI) – Tel 340/8205372
 - Giorgio Andrusiani, Via Matteotti 11, 20097, San Donato Milanese (MI) – Tel 339/3543570
 - Katia Meletti, Via Tartini 37, 20158 Milano – Tel 338/4185363
 - Maria Fusi, Via Cadorna 4, 20020 Ceriano Laghetto (MI) – Tel 02/96460717
 - Paola Bistoletti, Via Cimabue 2, 20148 Milano
 - Roberto Mandrà, c/o Tana dei Dragoni, Via Savona 1/A, 20144 Milano – Tel 02/66987757
 - Stefania Ruggeri, Via Viaba 8, 20026 Novate Milanese (MI) – Tel 02/3560946
- NAPOLI** - Antonio Laezza, Via Francesco Gaeta 31, 80141 Napoli – Tel 081/7517365
 - Florinda Capuozzo, Via A. Belvedere 6, 88024 Cardito (NA) – Tel 081/8313228
 - Nicoletta Del Prete, Via dello Stadio 29, 80077 Ischia (NA) – Tel 328/1734047
 - 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) – Tel 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 G.B. Tiepolo 12, 35020 (PD) – Tel 340/7166015
	- Patrizia Turra, Via C. Battisti 24, 35040 Sant'Elena (PD) – Tel 338/2757953
	- Severina Manara, Via Siracusa 63, 35142 Padova – Tel 049/687922
PALERMO	- AOM Yoga e Ayurveda di Alessandro Puccio, Via Umberto Giordano 152, 90144 Palermo – Tel 091/6817706; 338/5941102
	- Giordano Acquavina, Piazza del Ponticello 2, 90134 Palermo – Tel 347/5130114
	- Loredana Viatagliano, Via Sciutti 128, 90144 Palermo – Tel 347/5432627
PARMA	- Cristina Facchinetti, Via Mulino 6, Fraz. Marzolaro, 43030 Calestano (PR) Tel 349/5428747
	- 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 Castelveccchio (PU) – Tel 0721/955566
PIACENZA	- Giuseppina D'Albenzio, Via Cornegliana 52, 29100 Piacenza – Tel 0523/592912
	- 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 Donna Olimpia 15, 00152 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	- Luca Cugnasco, Via Oleandri 20, 17019 Varazze (SV) – Tel 347/2773383
	- Serena Folco, Via Baglietto, 17100 Savona – Tel 346/3066449
TORINO	- Ajna di Giò e Dessì, Via Berthollet 42, 10125 Torino – Tel 011/6599810
	- Arcangela Cursio, Via Cardinal Maurizio 14, 10131 Torino – Tel 339/6342159
	- 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
	- Riccardo Caron, Via Boston 12, 10137 Torino – Tel 338/9133033
	- Rita Rocchetta, Via Madama Cristina 2/B, 10100 Torino – Tel 333/1784312
	- Robert Ugolini, Piazza Madama Cristina 2, 10125 Torino – Tel 335/215601
	- Tiziana Ozzello, Via Oviglia 44, 10070 Lanzo Torinese (TO) – Tel 0123/28276
TREVISO	- Marina Epoque, Via Italia 32, 31032 Casale sul Sile (TV) – Tel 339/2982424
TRIESTE	- Andrea Genzo, Via Lucrezio 17, 04134, Trieste – Tel 339/5996713
	- Arianna Kosmac, Via XX Settembre 93, 34126 Trieste – Tel 347/7903979
	- Barbara Capato, Vicolo Dell'Edera 8/1, 34100 Trieste – Tel 347/3160161
	- Debora Vighini, Strada di Gattinara 12, 34139 Trieste – Tel 040/393468
	- Emanuela Mechi, Piazza Volontari Giuliani 6, 34100 – Trieste 040/55286
	- Elena Tamburini, Via Antoni 4, 34128 Trieste – Tel 040/350869
	- Franco Colandrea, Strada di Fiume 141, 34137 Trieste – Tel 347/5914127
	- Gina Maria Visotto, Via Lonza 2, 34100 Trieste – Tel 040/394971
	- Gianni Sluga, Via S. Marco 17, 34100 Trieste – Tel 335/8000950
	- Licia Vernaruzzo, Via D. Lovisato 9, 34142 Trieste – Tel 338/6857368
	- Luana Dreas, Via Rittmeyer 13, 34134 Trieste – Tel 040/761690
	- Manuela Riannetti, Via dello Scoglio 14/1, 34127, Trieste – Tel 040/574457
	- Sabina Meton, Via Lucrezio 17, 34134 Trieste – 040/411674
	- Sandra Zeugna, Strada di Fiume 141, 34137 Trieste – Tel 040/3772915
	- Tiziana Roselli, Corso Italia 7, 34100 Trieste – Tel 329/8423544
UDINE	- Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432/402907
	- Lara Marini, Via Bologna 19/A, 33100 Udine – Tel 393/3362704
	- Laura Ginetti, Via San Domenico 3/1, 33100 Udine – Tel 328/3919462
	- Lisa Gervasutti, Via Gorizia 9, 33019 Tricesimo (UD) – Tel 338/4227371
VENEZIA	- Antonella Carpita, Via Bazzana 13/A, 30028 S. Michele al Tagliamento (VE) – Tel 338/7409745
	- 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, Rua do Torroeiro n° 22, 20 3° esq. 6200-779, Tortosendo – Tel 0035/1965156904
- 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 García, C/Morató 8, 3° 3ª, 08500 Vic (Barcelona) – Tel 0034/93/8852055
- Carisa Baldoví Mulet, Parc S. Castel 39, 4-10 46680 Algemès (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 del la Frontera (Cádiz) 11150 – Tel 0034/616258860
- Ramón Argudo, C/Dr. José Lopez Alemán, 2 Esc.2. 2°D, 30004 Murcia – Tel 0034/868943949
- Tere Puig, Cerdanya, 199 1° 1ª, 08015 (Barcelona) – Tel 0034/616596289
- Toni Vanrell, C/ Parc 10, 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 2007

Nidan

Elisa Tara Devi Cancellier, Giuseppa Oricchio,
Patrizia Parisi, Serena Antonelli, Stefania Ruggeri



SCUOLA JOYTINAT I CORSI 2008/ 2009

Esame finale 2008 per attestato e diploma

Venerdì 3 ottobre 2008

Presso Hotel Bel Sit, via dei Cappuccini 15
Scapezano di Senigallia (AN)

Tutte le informazioni: www.joytinat.it/esame.htm

X Conferenza Internazionale Joytinat

Sabato 4 e domenica 5 ottobre 2008

Sala delle conferenze, Hotel Bel Sit, via dei Cappuccini 15
Scapezano di Senigallia (AN)

La partecipazione alla conferenza è libera e aperta a tutti; i contributi da parte di chiunque sono apprezzati: inviateci i vostri interventi (assieme al vostro CV) all'indirizzo ashram@joytinat.it

Tutte le informazioni: www.joytinat.it/conferenza.htm

Presentazione dei corsi 2008/09 con Swami Joythimayananda

Domenica 14 settembre alle 18,00

Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo (AN)
Tel 071.679032; Tel 366.3526575 – ashram@joytinat.it

Domenica 21 settembre alle 20,00

Joytinat Trieste, Via F. Venezian 20
Tel 040.3220384 – joytinat.trieste@yahoo.it

Sabato 27 settembre alle 18,30

Joytinat Milano, Via Medardo Rosso 11
Tel/Fax 02.69018261; Tel 340.7737852 – joytinat.mi@joytinat.it

Domenica 28 settembre alle 18,30

Joytinat Genova, Via Balbi 33/29 – 7° piano
Tel/ fax 010.2758507; Tel 348.3852353 – info@joytinat.it

Info: www.joytinat.it/presentazione_corsi.htm

Consulti con il Maestro Joythimayananda

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

Corso di YOGA per insegnanti e terapisti

info: www.joytinat.it/yoga.htm

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – Tel 071.679032; 366.3526575 – ashram@joytinat.it

1°	30 gennaio-2 febbraio '09	3°	1-4 maggio '09
2°	6-9 marzo '09	4°	2-5 giugno '09

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°	29-30 novembre '08	5°	7-8 marzo '09
2°	20-21 dicembre '08	6°	4-5 aprile '09
3°	10-11 gennaio '09	7°	16-17 maggio '09
4°	14-15 febbraio '09	8°	13-14 giugno '09

Gruppo primavera

1°	6-9 marzo '09	3°	15-18 maggio '09
2°	3-6 aprile '09	4°	12-15 giugno '09

SEDE DI MILANO

Via Medardo Rosso 11 – joytinat.mi@joytinat.it
Tel e Fax 02.69018261 – Tel 340.7737852

1°	8-9 novembre '08	5°	14-15 marzo '09
2°	13-14 dicembre '08	6°	18-19 aprile '09
3°	17-18 gennaio '09	7°	16-17 maggio '09
4°	21-22 febbraio '09	8°	6-7 giugno '09

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

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

1°	13-16 febbraio '09	4°	15-17 maggio '09
2°	27-29 marzo '09	5°	18-21 giugno '09
3°	17-19 aprile '09		

SEDE DI TRIESTE

Via F. Venezian 20; tel. 040.3220384
joytinat.trieste@yahoo.it

1°	8-9 novembre '08	5°	7-8 marzo '09
2°	6-7 dicembre '08	6°	4-5 aprile '09
3°	24-25 gennaio '09	7°	9-10 maggio '09
4°	7-8 febbraio '09	8°	30 maggio-3 giugno '09 c/o Ashram Joytinat

SEDE DI BARCELLONA

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

1°	30 ottobre-2 novembre '08	4°	21-22 febbraio '09
2°	11-14 dicembre '08	5°	21-22 marzo '09
3°	24-25 gennaio '09	6°	2-3 maggio '09

SEDE DI MADRID

tel. 0034.609883703 - joytinat.es@joytinat.it

1°	15-18 gennaio '09	4°	18-19 aprile '09
2°	12-15 febbraio '09	5°	16-17 maggio '09
3°	14-15 marzo '09	6°	13-14 giugno '09

SEDE DI PLAZAC (Francia)

c/o Le Fleur de Vie, Castel Girou - 24580 Plazac
info: Amelie Leclerc, Tel 0033/055353519872 - leflurdevie@free.fr

1°	30 ottobre-2 novembre '08	3°	8-11 gennaio '09
2°	4-7 dicembre '08	4°	12-15 marzo '09

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°	31 ottobre -2 novembre '08	3°	13-16 marzo '09
2°	16-19 gennaio '09	4°	30 maggio-3 giugno '09
c/o Joytinat Genova			

SEDE DI TRIESTEVia F. Venezian 20 – Tel 040.3220384 – joytinat.trieste@yahoo.it**II LIVELLO**

1°	8-9 novembre '08	5°	21-22 marzo '09
2°	13-14 dicembre '08	6°	18-19 aprile '09
3°	24-25 gennaio '09	7°	16-17 maggio '09
4°	14-15 febbraio '09	8°	30 maggio - 3 giugno '09
		c/o Ashram	

III LIVELLO

1°	8-9 novembre '08	4°	28-29 marzo '09
2°	20-21 dicembre '08	5°	30 maggio - 3 giugno '09
3°	24-25 gennaio '09	c/o Ashram	

SEDE DI BARCELLONA

Ausias March 19 5° 1° – Tel 0034.609883703

Joytinat.es@joytinat.it

1°	23-26 ottobre '08	3°	26 febbraio-1 marzo '09
2°	18-21 dicembre '08	4°	25-28 giugno '09

SEDE DI TENERIFE – CORSO DI AYURVEDA

Instituto Naturamed, C/Oceano Pacifico 1
38240 Punta del Hidalgo - Tenerife
tel. 0034.922156109 – congreso@tenerifesalud.com

I LIVELLO

1°	16-21 ottobre '08	3°	21-24 marzo '09
2°	6-9 dicembre '08	4°	9-12 maggio '09

Corsi di aggiornamento e perfezionamento**Srotabyangam (massaggio vascolare)**info: www.joytinat.it/srotabyangam.htm

Domenica 26 ottobre 2008: Genova

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

Vedi date corsi Abyangam a Genova e Milano

Muri e Varma Abyangaminfo: www.joytinat.it/aggiornamento_varmamuri.htm

Sabato 7 e domenica 8 febbraio 2009: Genova

Sabato 2 e domenica 3 maggio 2009: Barcellona (solo Muri)

Sabato 9 e domenica 10 maggio 2009: Genova

Seminari residenziali presso l'ASHRAM

si organizzano seminari e incontri su richiesta

Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo (AN)
Tel 071.679032; Tel 366.3526575 – ashram@joytinat.it

Ahar - Alimentazione

La scienza dell'alimentazione secondo l'Ayurveda

info: www.joytinat.it/alimenti.htm

Date da stabilire

Panchanga Yoga

Settimana di studio e pratica dello Yoga “delle 5 vie”

info: www.joytinat.it/panchangayoga_residenziale.htm

29 giugno-6 luglio 2009

6-13 luglio 2009

Abyangam - Massaggio ayurvedicoinfo: www.joytinat.it/abyangam.htm

13-20 luglio 2009

25 luglio-1 agosto 2009

Panchakarma e Rasayana

disintossicazione e ringiovanimento

info: www.joytinat.it/panchakarma.htm

10-16 novembre 2008

2-9 aprile 2009

20-26 aprile 2009

18-24 maggio 2009

Digiuno- disintossicazione totaleinfo: www.joytinat.it/digiuno.htm

Date da stabilire

Week-end ayurvedico con Swami Joythimayanandainfo: www.joytinat.it/weekend.htm

11,12,13 aprile 2009

Ritiro spirituale con Swami Joythimayanandainfo: www.joytinat.it/ritiro.htm

3-4 giugno 2009

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 6 e domenica 7 dicembre 2008: Genova

Sabato 2 e domenica 3 maggio 2009: Milano

Pada Abyangam (massaggio del piede)info: www.joytinat.it/padabyangam.htm

Domenica 22 marzo 2009: Genova

Cucina indianainfo: www.joytinat.it/cucina.htm

Date da stabilire

Bellezza e cosmesi in Ayurveda (Soundriam)info: www.joytinat.it/soundriam.htm

Sabato 20 dicembre 2008: Milano

Danza indiana (Bharata Natyam)info: www.joytinat.it/danza.htm

Date da stabilire



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 salute – 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 e vendita dei libri del Maestro Swami Joythimayananda
- Prodotti Ayurvedici e oli per massaggio
- Trattamenti attraverso Psicologia dello Yoga
- Consulenze individuali
- Abyangam e Rasayana (ringiovanimento)
- Panchakarma (disintossicazione)
- Cura dell'alimentazione secondo la medicina ayurvedica

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, 366.3526575
Milano	Joytinat, Via Medardo Rosso 11, 20159 Milano – Tel 02.69018261, 340.7737852
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
Spagna	Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 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.