

AYURVEDA

YOGA

№1 СЕНТЯБРЬ 2016

СИЛА

безмятежности

АЮРВЕДА
В РОССИИ:
ЭКСПЕРТЫ О
НАСТОЯЩЕМ
И БУДУЩЕМ

*Неспешность
внутренний покой*

ПАНЧАКАРМА | ПРИЕМ ДОКТОРА АЮРВЕДЫ | ГАРМОНИЧНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ
ПСИХОТЕРАПИЯ В АЮРВЕДЕ | ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ КОЖИ | АСАНЫ ДЛЯ
РАССЛАБЛЕНИЯ | ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ | ПУТЕШЕСТВИЕ В ИНДИЮ

167

Incredible India

Добро пожаловать!



реклама



Bodh Gaya, Bihar

Виза стала доступной в онлайн-режиме

Для получения электронной туристической визы просто пройдите по ссылке <https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html> и следуйте инструкции, размещенной в правой части страницы. Узнайте больше на сайте incredibleindia.org или в отделении **Indiatourism** в г. Франкфурте-на-Майне по адресу: 60329, Германия, Франкфурт-на-Майне, Базелер Штрассе, д. 48; (Тел.: +49 69/ 24 29 49-12; Факс +49 69/ 24 29 49-77; эл. почта: ad2@india-tourism.com)



**Подайте
заявление
через Интернет**

Загрузите свою
фотографию и скан
оригинала паспорта



**Оплатите визовый
сбор через
Интернет**

Используйте
кредитную/
дебетовую карту



**Получите
электронную
туристическую
визу через Интернет**
Туристическая виза
высылается по
электронной почте



**Отправляйтесь
в Индию**
Распечатайте и
возьмите с собой
электронную
туристическую
визу.

За окном шел снег, на календаре был февраль. Моя приятельница Мария пригласила меня присоединиться к новому проекту и заняться журналом про аюрведу. Я согласилась не думая. Мы вместе работали и писали про самые разные вещи, и очередная задача казалась выполнимой, просто нужно погрузиться в тему, поговорить с экспертами, собрать информацию... Все как обычно. Но этот раз стал необычным.

Потому что тема журнала оказалась очень обширной, глубокой и интересной. Аюрведа – это древняя индийская медицина, которой более 5 000 лет. Ее практикуют и по сей день в Индии как официальную медицину, ее применяют сотни миллионов людей. Аюрведу хорошо приняли в Европе и Америке, где проводятся успешные исследования. Мы хотим рассказать о ней нашим читателям. А за общий знаменатель для всех статей мы решили взять стремление людей стать лучше: здоровее, красивее, счастливее. И будем писать о том, как к этому прийти с помощью аюрведы.

Изначально мы с коллегами посчитали, что за три месяца справимся. В мае было решено, что нужно продлить сроки, чтобы успеть все проверить. В июле стало ясно, что после всех трудов мы близки к цели и осенью журналу быть. За эти полгода мы успели определить темы, поменять их, поссориться и помириться, привлечь в качестве авторов врачей аюрведы из Индии, заручиться поддержкой уважаемых экспертов.

Погружение в тему заняло у меня много времени и энергии, и я еще не поняла до конца, что же это такое – аюрведа. Мы дилетанты в этом, нам помогли эксперты, врачи, те, кто много лет изучает эту древнюю медицину, практикует, разбирается в тонкостях.

Я очень благодарна всем, кто поддерживал нашу инициативу, отвечал на мои иногда наивные вопросы, подсказывал, поправлял. Жду отзывов и комментариев тех, кто держит журнал в руках, кому интересна аюрведа и все, что с ней связано.

ЛИЛИЯ РАЯНОВА,
РЕДАКТОР





AYURVEDA YOGA

№1 СЕНТЯБРЬ 2016

СУТЬ ВЕЩЕЙ

- 6 СТАТЬ ЛЕГЧЕ
Что такое панчакарма
- 8 СЛЕДУЯ СВОЕМУ
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ
Баланс дош
- 14 НА ПРИЕМЕ У ДОКТОРА
АЮРВЕДЫ
Личный опыт

ТОНКИЕ МАТЕРИИ

- 18 ДИНАЧАРЬЯ
Распорядок дня
- 22 «ОТКЛЮЧИТЬ
БЕСКОНЕЧНЫЙ
МЫСЛЕСПАМ»
*Интервью
с Рауфом Асадовым,
Organic People*
- 24 ЗАЧЕМ СПЕШИТЬ?
*О важности
внутреннего покоя*
- 26 БЕРЕМЕННОСТЬ:
НАУКА И ПРАКТИКА
*Авторская колонка
Елены Олексюк*
- 28 ПСИХОТЕРАПИЯ
В АЮРВЕДЕ
*Метод профессора
К. В. Дилипкумара*

ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

- 32 НАСЛАЖДЕНИЕ ЕСТЬ
Рецепты для бодрости
- 38 ПРЯНОЕ ЧУДО
*Авторская колонка
Бориса Рагозина*
- 40 ОДА ВОДЕ
*Как поддерживать
водный баланс*

КРАСОТА И МОЛОДОСТЬ

- 42 СИЯЮЩАЯ КРАСОТА
*Натуральность
и естественность*
- 44 КОЖА – ЗЕРКАЛО
ЗДОРОВЬЯ
Масла для ухода за кожей
- 48 ПЕРЕВЕРНУТОЕ ДЕРЕВО
*Почему важно заботиться
о стопах*

ПУТЬ К СЕБЕ

- 52 «ВСЕ МЫ ПРАКТИКАНТЫ»
*Интервью с инструктором
йоги Себастьяном*
- 73 ПОКОЙ И ВОЛЯ
*Асаны йоги для
расслабления и
просветления ума*
- 58 СИЛА БЕЗМЯТЕЖНОСТИ
*Радость жизни
в простых вещах*

ПОЛНОТА ЖИЗНИ

- 66 ДЫХАНИЕ РАДИ ЖИЗНИ
Техники пранаямы
- 65 ВЕДИЧЕСКАЯ
АСТРОЛОГИЯ
*Авторская колонка
астролога Виджая*
- 70 ФРАГМЕНТ
КНИГИ «УЧЕБНИК
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ
ЙОГИ»
*Эволюция йоги –
анализ счастья*
- 72 В РИТМЕ КРАСОТЫ
*Авторская колонка
Надежды Фроловой,
руководителя студии
«Махари»*

МИР

- 74 КЕРАЛА –
СТРАНА АЮРВЕДЫ
*Путешествие
в сердце Индии*
- 82 АНОНСЫ
Аюрведа в мире

АЮРВЕДА В РОССИИ

- 10 АНИТА
КАРИЛЬО-АРКАС,
*президент аюрведической
российско-индийской
ассоциации*
- 16 ДОКТОР НАУШАД,
*основатель и главный
врач клиник
«Атрея Аюрведа»*
- 36 ОЛЬГА ГРЯЗИНА,
*врач высшей категории,
заслуженный врач России*
- 37 СТАНИСЛАВ ЛАРИН,
*основатель первого
аюрведического
интернет-магазина
в России –
ayurvedamarket.ru*
- 62 АШИШ ШАРМА,
*директор культурного
центра
им. Джвахарлала Неру*
- 64 ЕВГЕНИЯ КАЗАКОВА,
*руководитель научного
отдела АРИА*

Журнал
«Ayurveda&Yoga»
Учредитель
и издатель:
ООО «РИК Медиа»

Редакция:
450022, г. Уфа,
ул. Бакалинская, д. 64,
4 этаж, офис 24

Телефон:
+7 (499) 398 02 92

Свидетельство о
регистрации СМИ:
ПИН®ФС77-65336
от 12.04.2016

Отпечатано:
Типография
«Премиум-пресс»,
г. Санкт-Петербург,
ул. Оптиков, д. 4.
Заказ №1550
Тираж: 25 000

МАРИЯ ГАВРИЛОВА
директор
m.gavrilova@ricspace.com

ЛИЛИЯ РАЯНОВА
редактор
lila@ricspace.com

НАТАЛЬЯ ФЕДОТОВА
директор по развитию
n.fedotova@ricspace.com

ГАЛИЯ ТЕНИШЕВА
арт-директор
tenisheva@ricspace.com

ЭЛИНА БАЙКОВА
*директор интернет-
проектов*
baykova@ricspace.com

Рекламная служба:
МАРИЯ СОЛОВЬЕВА
advert@ricspace.com

ЕЛИЗАВЕТА БИРЮКОВА
корректор

Перевод:
Екатерина Лаврентьева,
Наталья Федотова

ООО «АПРИОРИ»
дизайн и верстка

Литературные
редакторы:
Анна Никитина,
Светлана Монхемиус,
Наталья Климова,
Анна Прокофьева

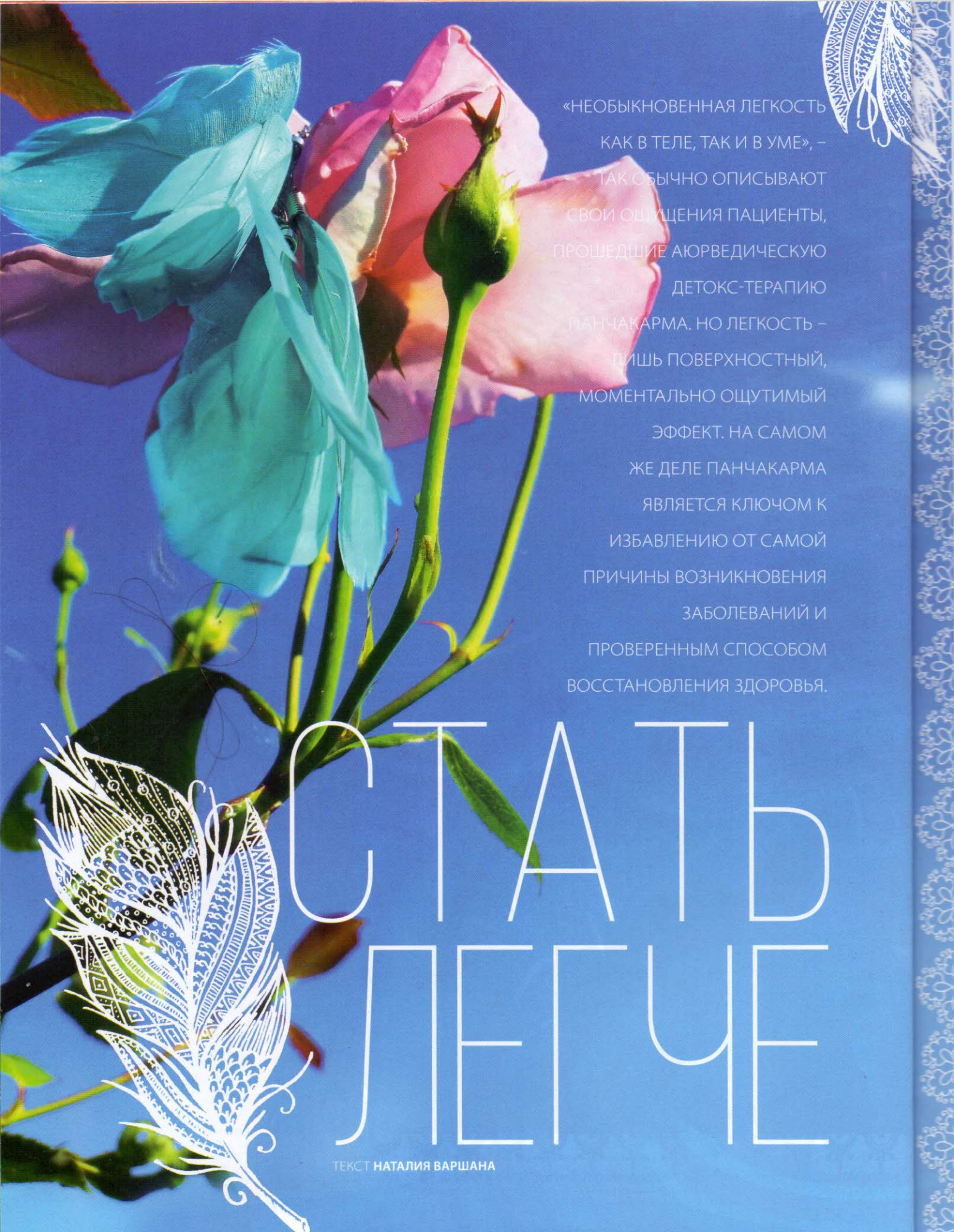
За содержание реклам-
ных текстов редакция
ответственности не
несет. Перепечатка и любое
использование матери-
алов возможны только с
письменного разрешения
учредителя.
Мнение редакции может
не совпадать с мнением
авторов.



СУТЬ
ВЕЩЕЙ

Пути к настоящему

«Та, что сотворена первой» или «природа» – именно так можно перевести с санскрита *пракрити*. Врожденная конституция позволяет нам находить свои сильные стороны и лучше понимать слабые. Слишком часто нам хочется переломить ситуацию, пойти против течения, и порой мы тратим много сил, чтобы получить весьма средний результат. Возможно, если бы мы чаще смотрели внутрь себя, понимали свои исходные данные, то расцвета и благополучия, как телесного, так и духовного, достигнуть было бы проще... Согласно аюрведе, наши недомогания – это результат дисгармонии в организме, а ключом к здоровью является как раз тот баланс, который изначально заложен в *пракрити*.



«НЕОБЫКНОВЕННАЯ ЛЕГКОСТЬ
КАК В ТЕЛЕ, ТАК И В УМЕ», –
ТАК ОБЫЧНО ОПИСЫВАЮТ
СВОИ ОЩУЩЕНИЯ ПАЦИЕНТЫ,
ПРОШЕДШИЕ АЮРВЕДИЧЕСКУЮ
ДЕТОКС-ТЕРАПИЮ
ПАНЧАКАРМА. НО ЛЕГКОСТЬ –
ЛИШЬ ПОВЕРХНОСТНЫЙ,
МОМЕНТАЛЬНО ОЩУТИМЫЙ
ЭФФЕКТ. НА САМОМ
ЖЕ ДЕЛЕ ПАНЧАКАРМА
ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧОМ К
ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ САМОЙ
ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
ЗАБОЛЕВАНИЙ И
ПРОВЕРЕННЫМ СПОСОБОМ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

СТАТЬ ЛЕГЧЕ

ТЕКСТ НАТАЛИЯ ВАРШАНА

Согласно аюрведе, заболевания возникают из-за скопления токсинов в различных частях тела. Процесс образования токсинов можно сравнить с засорением водопроводных труб: если пользоваться сливом бездумно и не заботиться о чистоте стока, то со временем слой жира, кусочков пищи и известь образуют засор, мешающий нормальному течению воды. От такого засора можно избавиться лишь с использованием специальных средств и с помощью профессионала.

Процесс «засорения» человеческого организма происходит по аналогичной схеме: неправильный образ жизни, отсутствие должного режима гигиены, физической активности и питания, а также неблагоприятное состояние окружающей среды вызывают скопление шлаков, длительное присутствие которых буквально отравляет организм. Поэтому основным лечением в аюрведе (как профилактическим, так и терапевтическим) является именно глубокое очищение организма – панчакарма.

ОТ НАСЬИ ДО НИРУХАВАСТИ

Панчакарма – это один из главных способов терапевтического воздействия. Термин дословно переводится с санскрита как «пять действий» или «пять очистительных техник» (панча – «пять», карма – «действие»), каждая из которых имеет свою цель и область воздействия.

НАСЬЯ – терапевтическое очищение головы и верхних дыхательных путей. Чтобы поработать с этой областью, делают массаж и пропаривание воротниковой зоны, головы и лица с последующим введением назальных лекарственных капель на масляной основе или порошка, вызывающих выведение токсинов через нос и рот. В основном эта процедура направлена на избавление от таких заболеваний, как головные боли и мигрени, простуда, хрипота, глаукома, нарушение работы ЦНС и прочих недугов (обычно типа Капха).

ВАМАНА – очищение при помощи рвотных средств. Эта процедура направлена на выведение токсинов из органов верхней части тела (зоны преобладания Капхи). В терапевтических целях такая процедура зачастую назначается для лечения хронических заболеваний дыхательных путей, ожирения, отечности, повышенной кислотности, псориаза и прочих заболеваний Капха-типа.

Для очищения средней части тела назначается **ВИРЕЧАНА** – очищение кишечника при помощи слабительных средств. Такой вид детокса применяется чаще всего, так как очищает желудок, печень, тонкую кишку, почки, поджелудочную железу, потовые железы – наиболее уязвимые к зашлаковыванию органы, в которых преобладает Питта-доша.

АНУВАСАНА – клизмы с лекарственным маслом – самый «питательный» вид очищения, так как не только устраняет токсины, но и промасливает и насыщает организм необходимыми в лечении элементами. Небольшие масляные клизмы нормализуют работу

кишечного тракта, а также улучшают психическое и энергетическое состояние пациента. Другими словами, такая процедура внутреннего промасливания эффективно приводит в баланс самую легкую из дош – вату.

НИРУХАВАСТИ – клизмы с лекарственным отваром, достаточно большие по объему. В сравнении с питательными масляными, они имеют явный очистительный характер и направлены на выведение токсинов из нижней части тела. Благодаря такому виду очищения улучшается обмен веществ, вымываются токсины из каналов (шрот) и устраняются симптомы и корневые причины различных заболеваний типа Вата и Питта – бесплодие, гинекологические проблемы, спазмы, запоры, артриты, ревматизм и прочие.

Панчакарма относится к процедурам «панчашодхана» (панча – «пять», шодхана – «очищение»), в которые также входит кровопускание (мало применяется в наши дни), а клизменные процедуры объединяются в один вид очищения. Эта терапия обычно включает в себя еще и прием травяных лекарств, диету, контроль этиологических факторов, психотерапию и завершается омолаживающим лечением.

КАК ПО МАСЛУ

Панчакарма требует серьезного отношения и подготовки. Прежде чем начинать детокс-терапию, необходимо пройти подготовительную процедуру внутреннего промасливания снехапана. Это поможет мобилизовать токсины в организме для их дальнейшего выведения. Масло играет роль связующего агента, к которому «приклеиваются» накопленные в теле токсины. Во время снехапаны маслом напитываются даже самые маленькие клетки, что позволяет добраться до токсинов, скопившихся в глубинных слоях тела. Вслед за промасливанием назначаются массажные и паровые процедуры, во время которых токсины выводятся в желудочно-кишечный тракт.

Только после подобной подготовки организм готов к дальнейшему очищению. Врач аюрведы, ориентируясь на жалобы и состояние пациента, предлагает одну или несколько очистительных техник.

«Когда панчакарма проводится в терапевтических целях, тип очищения назначается в соответствии с заболеванием пациента. В таком случае нет необходимости проводить все пять очистительных процедур. Но если панчакарма направлена на общее очищение и оздоровление организма, то да, назначаются все пять техник», – поясняет доктор Дхания Дхарани, лечащий врач аюрведы центров «Атрея Аюрведа».

Залог эффективного лечения и омоложения организма – правильно подобранные подготовительные и очистительные процедуры. И, конечно, их выполнение под наблюдением квалифицированного врача аюрведы. Если все сделать грамотно и правильно, то укрепление здоровья и ощущение легкости гарантированы!



Следуя своему предназначению

ТЕКСТ СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА ОБЛАДАЕТ СОБСТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ?

ДА, ОНО ВСЕГДА СТРЕМИТСЯ К ТОМУ, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ И СТРЕССОВ, ВЕДЬ ВСЕ НАШИ ФИЗИЧЕСКИЕ НЕДУГИ – СЛЕДСТВИЕ ДУШЕВНОЙ ДИСГАРМОНИИ.

КАК ЖЕ СОХРАНИТЬ ВНУТРЕННИЙ БАЛАНС И ГАРМОНИЮ? ИЗУЧИТЕ АЮРВЕДИЧЕСКУЮ ТЕОРИЮ ТРЕХ ДОШ (ТРИДОШИ), А МЫ НАПОМНИМ ВАМ ЕЕ ОСНОВЫ!

Тридоши – врожденный интеллект тела, который управляет всеми психическими и физиологическими процессами. Состоят доши из пяти элементов: эфир, воздух, огонь, вода и земля (в различных сочетаниях), которые циркулируют по телу в виде энергии. Доша Вата объединяет элементы энергии воздуха и эфира, доша Питта – огня и воды, доша Капха – воды и земли. Все три доши находятся в каждом человеке, но одна из них доминирует. Какая же? И как проявляется ее главенство?

Соотношение дош в человеке, данное от природы, – эта его первичная конституция. Очень важно соблюдать гармонию со своей главной дошей!

Но мы ежедневно подвергаем ее стрессам, разрушаем нездоровым образом жизни и неправильным питанием – в результате конституция все дальше отходит от первичной, появляется дисбаланс в орга-

низме. Доша разрушает больное тело и поддерживает здоровое. И если вы почувствовали себя плохо, это явный сигнал от доши: что-то не так! Когда мы начинаем действовать вне своего предназначения, доша включает «систему безопасности». Так она отстраняет нас от того, что на самом деле не является важным для нашей души.

Например, если люди Вата-конституции, по своей природе легко возбудимые, поддаются нервным импульсам, то у них в организме активизируются патологические процессы. Горячая доминирующая доша Питта разрушает человека, который чрезмерно жаждет обладания какими-то материальными богатствами или властью. Ленивая доша Капха отрицательно воздействует на организм, когда люди этой конституции не могут справиться с собственной инертностью.

**В ВЕДИЧЕСКОЙ ТРАДИЦИИ, КОГДА НА СВЕТ
ПОЯВЛЯЛСЯ РЕБЕНОК, ВОЛХВЫ ПО ЕГО ВНЕШНЕМУ
ВИДУ И ПО РАСПОЛОЖЕНИЮ ЗВЕЗД ОПРЕДЕЛЯЛИ,
КАКАЯ ДОША В НЕМ САМАЯ СИЛЬНАЯ.
И В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЗУЛЬТАТА, МУДРЕЦЫ
ДАВАЛИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ. ЧЕМ
КОРМИТЬ МАЛЫША? НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ
ПРИ ЕГО ВОСПИТАНИИ? КАКУЮ ДОРОГУ ЕМУ ЛУЧШЕ
ВЫБРАТЬ В ЖИЗНИ? КАК СТАТЬ ГАРМОНИЧНЫМ И
СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?**

Напротив, все болезни уходят и приходит способность саморегуляции, если человеку удастся совладать со своей натурой. Как это сделать? Минимально поддавайтесь внешним раздражителям, держите дошу в балансе с помощью правильного питания, режима дня и духовных практик.

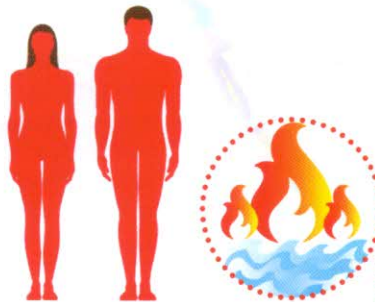
Хотите жить в гармонии с доминирующей дошей? Не идите у нее на поводу (тем более что вы знаете про разрушительную силу доши). Прислушивайтесь к собственным ощущениям и сохраняйте баланс! Только так можно приблизиться к своему предназначению, а значит, чувствовать себя здоровыми и счастливыми.

**ВАТА**

Люди конституции Вата имеют легкое гибкое тело и хрупкое здоровье. Они наделены сильным воображением и ясным, открытым умом, любят перемены, не выносят безделья, но склонны страдать от одиночества. Им очень важно научиться успокаиваться: рекомендуются мягкие практики йоги без больших силовых нагрузок, расслабляющий массаж, благотворно воздействуют теплые и влажные ароматы.

Внимание! Разрушительная сила доши Вата особенно активна осенью, и в этот период следует внимательнее относиться к своему здоровью.

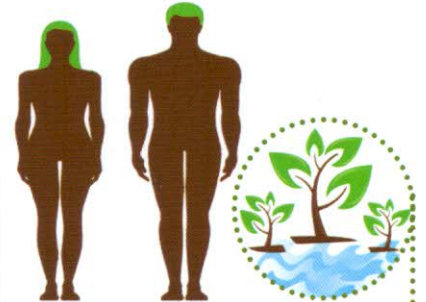
Питание. Вата – это сухая и холодная доша. Ее успокаивает теплая, питательная, мягкая и легкоперевариваемая пища.

**ПИТТА**

Люди с дошей Питта, как правило, среднего телосложения, имеют хороший аппетит. Лидеры по природе, они успешно реализуют свои идеи. Любят спорт, причем с достаточно большими физическими нагрузками: плавание, акробатика, альпинизм, теннис и многое другое направляет их буйную энергию в нужное русло.

Внимание! Сезон, когда они наиболее уязвимы, – жаркое лето. Этот период лучше проводить спокойно, чтобы не сжечь в огне эмоций себя и окружающих.

Питание. При неуемном аппетите, тем не менее, рекомендована легкая пища и слабые напитки.

**КАПХА**

Люди с конституцией Капха обладают сильным и здоровым телом, спокойным и последовательным умом, хорошей памятью, умеют зарабатывать и беречь деньги, но довольно ленивы. Они одарены большой силой, знанием, умиротворенностью, любовью и долгой жизнью. Таким людям лучше вставать не позднее шести часов: в противном случае есть риск попасть под действие доши, которая активна с 6-10 утра – и лень завладеет ими полностью.

Внимание! Конец зимы и начало весны – неблагоприятный сезон для людей с дошей Капха, поэтому нужно побороть природную лень и заняться делом.

Питание. В еде следует отдавать предпочтение горячей, легкой и сухой пище.

«Мы все еще в начале пути»

АНИТА КАРИЛЬО-АРКАС,
ПРЕЗИДЕНТ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ РОССИЙСКО-ИНДИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ, ЧЛЕН ЭКСПЕРТНОГО СОВЕТА ПРИ КОМИТЕТЕ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ

«Не любая медицина верна только потому, что она – медицина. Истинная медицина это та, которая не вызывает при лечении другие болезни или побочные эффекты и не усугубляет те болезни, которые уже существуют». «Чарака Самхита», 5000 лет назад

В прошлом я сама пациентка – болела гипертонией. И, может быть, поэтому меня интересовал вопрос – как помочь пациентам, не использовать при лечении химические препараты с побочными действиями, а заменить их натуральными природными лекарствами? Помню, как в 90-х наткнулась на книгу с интересным названием «Аюрведа». После того как я ее прочитала, сразу поняла, что это именно то, что нужно и мне, и врачам, и пациентам.

Методы аюрведы очень просты для понимания и применения. Она основана на знании о предрасположенностях человека к определенным заболеваниям. Именно поэтому аюрведа может предотвратить начало болезни. В западной медицине профилактика обычно проводится после начала заболевания, а в аюрведе ее (профилактику) можно и нужно начинать с любого возраста. С точки зрения аюрведы, болезнь – это нарушение баланса. Задача аюрведы – определить, чем вызван дисбаланс в организме, и нормализовать его, не причиняя вреда здоровью. Аюрведа во всем мире имеет большой опыт – в России она начиналась с лечения больных, пострадавших на Чернобыльской АС. Центров аюрведы и клиник все еще мало, задача Аюрведической российской-индийской ассоциации АРИА состоит в том, чтобы аюрведа стала официальной медицинской специальностью.



Для этого нам надо решить ряд вопросов по ее легализации, интеграции в наше здравоохранение, мы содействовали открытию кафедры аюрведы в РУДН, участвуем в подготовке открытия аюрведического направления в Первом МГМУ имени И. М. Сеченова и других исследовательских и образовательных учреждениях.

В Государственной Думе и Министерстве здравоохранения России созданы Советы для координации и правового регулирования традиционной медицины, в том числе аюрведы, но на сегодняшний день существуют сложности по обеспечению права граждан на получение качественной аюрведической помощи. Аюрведу пытаются представить как целительство. АРИА предупреждает вас обращаться за медицинской помощью к таким псевдоспециалистам. На сайте Ассоциации www.aria-ayurveda.ru вы всегда можете найти аккредитованных врачей аюрведы, либо задать вопрос о квалификации того или иного специалиста.

Сейчас, когда прошло уже 20 лет, мы все еще в начале пути. Но люди к нам уже обращаются, и все больше и больше. Десятки тысяч российских пациентов лечатся в аюрведических центрах России, Индии, Германии, Испании, накопился опыт общения с аюрведой, даже государство проявляет заинтересованность в развитии аюрведической медицины. Президент России подписал договор с Индией, согласно которому на ближайшее десятилетие прописаны пункты об открытии аюрведических центров. А если открытие аюрведических центров состоится, то рано или поздно их работа будет регулироваться на государственном уровне.

Думаю, что время медленных перемен прошло. Россия – громадная страна, здесь должны быть сотни врачей-аюрведистов.

Приветствуем вас в прекрасной стране Аюрведы!

Добро пожаловать в Керала – страну омоложения и исцеления от всех недугов, страну Аюрведы! Именно здесь вот уже 5 тысяч лет бережно хранят древние рецепты и аутентичные методы лечения. Правила соблюдаются неукоснительно – для полного исцеления, очищения тела и души. Познайте гармонию мира в Траванкор Херитез – одном из прекраснейших курортов этого знаменитого штата.

Пакеты на 7, 14 и 21 день | Только растительная продукция | Опытные врачи и массажисты | Йогатерапия



- 90 номеров
- Номера с личным бассейном
- пляжные рестораны
- Аюрведа-центр
- Кухни стран мира
- 2 бассейна
- Конференц-зал
- 13 джакузи


THE TRAVANCORE HERITAGE



Курорт Керала, где время остановило свой бег.

Индия, Керала, Тривандрум, поселок Човара.
T: 0471 2267828/29/30/31 E: reservation@thejoys.in
www.thetravancoreheritage.com
www.thejoys.in www.anandamayurveda.com


anandam
GOOD HEALTH & HAPPINESS. WITH AYURVEDA.



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ

БЕСЕДОВАЛА ЛИЛИЯ РАЯНОВА

себя

ДИЗАЙНЕР И
ВЛАДЕЛИЦА МАРКИ
ASIAN SPIRIT
СВЕТЛАНА КУЗОВА
РАССКАЗАЛА А&У
О ТОМ, КАК ПРИШЛА К
АЮРВЕДЕ,
И ПОЧЕМУ НАМЕРЕНА
ОСТАТЬСЯ ЕЕ ГОРЯЧЕЙ
ПОКЛОННИЦЕЙ.

Светлана, расскажите, как вы увлеклись аюрведой. С чего все началось?

Мое увлечение восточными практиками началось, наверное, как у всех, с йоги. Постепенно я все больше прониклась тем, что лежит в основе практики, и мне захотелось поехать в Индию, побывать в местах, где зародилось это направление. Поездка была изумительной: я попала в СваСвара – курорт на побережье штата Карнатака, южнее Гоа. Помимо занятий йогой, там можно попробовать аюрведические процедуры. Впервые с аюрведой как с отдельным направлением я познакоми-

лась именно в Индии, с помощью потрясающих врачей. Сочетание Body&Mind дает ошеломительный эффект: ты полностью очищаешься, отключаешься от внешнего мира, прислушиваешься к себе, находишь силы, о которых и не подозревал... Всего за 10 дней пребывания на курорте я настолько изменилась, ощутила невероятную положительную энергию! Вернулась в Москву... А через несколько дней уехала в СваСвара на два месяца! Изменилось не только мое тело, начало меняться все, и мне это очень нравилось. Все накопленные негативные эмоции, все напряжение и то, что мешало мне стать

лучше, – стало просто исчезать. Чтобы вернуться к себе настоящей, почувствовать свое тело, услышать собственный разум, нужен комплексный подход, и аюрведа стала путем достижения этого.

Как сказываются аюрведические процедуры на внешности и на внутреннем мире?

Безусловно, все отражается на внешности, но такой эффект – лишь самое малое, что видно на первый взгляд. Аюрведа меняет человека, помогает ему прийти к оптимальному состоянию, стать лучшей версией себя. Важны внутренние изменения, как при любом серьезном процессе в организме. У меня появилось огромное количество энергии и сил. Это объясняется тем, что доши приходят к балансу, начинают продуктивно взаимодействовать. Ты становишься спокойнее, сильнее, мудрее. Аюрведа – медицина в самом широком смысле, скорее, это философия жизни, которая превыше всей суеты. Давайте будем честны: чтобы банально похудеть, есть способы быстрее. Но получится ли задержаться в прекрасном теле надолго и сохранить хорошее самочувствие – это другой вопрос.

Многие начинают процесс осознания себя, очищения тела и разума, но бросают, потому что не готовы ждать. На первых этапах могут возникать сложности, которые сначала пугают: например, проблемы с кожей у девушек. Но это трудности, через которые нужно пройти. Происходят глубинные процессы, вскрываются какие-то старые травмы, которые мешают нам жить счастливо.

Я много раз видела, как люди во время панчакармы начинают раскрываться, отпускать прошлое – они очищаются во всех смыслах, речь идет далеко не только о физическом здоровье.

Вы всегда уезжаете в Индию, когда хотите пройти процедуру очищения?

Я уезжала в Индию надолго, проходила настоящую панчакарму в штате Керала. Это длительный процесс, требующий определенного мужества. Согласитесь, не каждый готов провести свой отпуск практически в аскезе. Но это добровольная аскеза, которую принимаешь сознательно. Если хочется очищения, обновления, то сложно найти что-то более эффективное, на мой взгляд. Проходила я панчакарму и в Москве, зимой. Это тяжело, гораздо тяжелее, чем в Индии.

Быстро ли вы поняли, что аюрведа вам подходит?

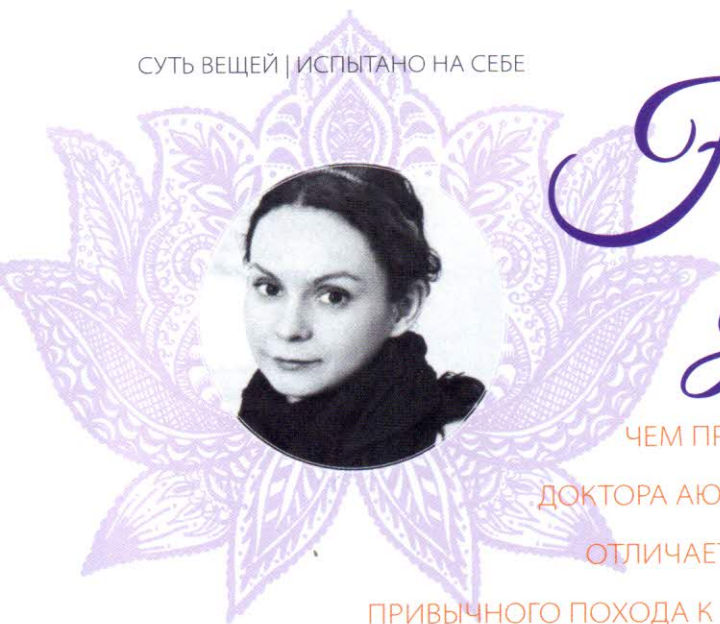
Я поняла это почти сразу и убеждаюсь с каждым днем все сильнее. Мои доминирующие доши – Вата и Питта, а значит, осознанность, медитации, энергетические практики мне показаны. С рождения я обладаю очень чувствительным организмом, который плохо реагирует на климат, его резкие перемены. Плюс слабый иммунитет, свойственный всем жителям больших городов... Таблетки и прочая бесполезная химия всегда вызывали у меня отторжение, и я рада, что сейчас почти не приходится к ним обращаться.

Какие рекомендации вы можете дать тем, кто решил прийти к здоровью с помощью аюрведы?

Все слишком индивидуально, чтобы давать рекомендации. И чем больше слушаешь свой организм, бережешь, очищаешься, тем лучше его слышишь. С телом устанавливается прочная связь. Я довольно фанатично следовала правилам питания по аюрведе, ходила на специальные кулинарные курсы. Но в итоге пришла к тому, что необходимо соотносить свои действия с реалиями. Мы с детства росли на определенных продуктах, и ломать эту систему не нужно. Всегда можно найти замену ингредиентам, подобрать что-то для себя. Я была вегетарианкой восемь лет, но все же наш климат предполагает определенное питание. И однажды, съев стейк, прекрасно себя почувствовала! У меня нет жестких ограничений: не ем после шести вечера и плохо отношусь к разогретой еде – это, пожалуй, все.

И отдельно хочу сказать про психологический аспект. В моей жизни был такой период: кажется, что только ты знаешь, как жить правильно, постоянно следишь за всеми мелочами, поучаешь друзей... «Какой я чистый внутри и снаружи, мои мысли чисты, а все вокруг живут неправильно», – примерно так ты мыслишь. Но ведь это и есть тщеславие, и есть гордыня! А в аюрведе нет нетерпимости, и я сейчас гораздо спокойнее отношусь к любым поступкам и решениям близких. Стараюсь помогать им, подсказывать, если меня просят и, конечно, продолжаю следить за своим здоровьем и слушать себя.





На приеме у доктора аюрведы

ЧЕМ ПРИЕМ У
ДОКТОРА АЮРВЕДЫ
ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ
ПРИВЫЧНОГО ПОХОДА К ВРАЧУ?

МЫ РЕШИЛИ, ЧТО НУЖНО ОТПРАВИТЬ НА НЕГО
ДЕВУШКУ, ДЛЯ КОТОРОЙ ТАКОЙ ОПЫТ СТАНЕТ
ПОЛЕЗНЫМ. И ВОТ ЧТО ОНА НАМ РАССКАЗАЛА.

ТЕКСТ ДАРЬЯ УТКИНА

В московский центр аюрведы и йоги «Керала» я шла с большим воодушевлением и любопытством: обожаю Индию и люблю узнавать новое!

...Я иду в небольшой кабинет доктора Мухаммада. Высокий шкаф с книгами, кушетка для осмотра, компьютер, стол – классический интерьер. Доктор отлично говорит по-русски: «На что жалуетесь?» Начинаю вспоминать... Когда мы разбираемся, кем я работаю и кто такая доула, он кивает и говорит: «Послеродовая депрессия, да?» Оказывается, к нему на прием приходит много молодых мам для восстановления после родов. Доктор рассказывает о чудесной традиции индийского штата Керала, где весьма оригинально помогают женщине отдохнуть после родов. Муж на первые 40 дней после рождения ребенка должен оплатить услуги специальной женщины, которая будет жить в их доме, делать масляный массаж молодой маме, мыть ее в отварах трав, готовить специальный послеродовой рис с луком и помогать ухаживать за младенцем. Мы вместе смеемся, воображая, как разместится такая помощница в однокомнатной московской квартире.

Время идет, и я начинаю немного нервничать: когда же начнется консультация? А доктора Мухаммада интересует мой ритм жизни. Легко ли просыпаюсь и засыпаю, в котором часу это получается? Как обычно я ем и что предпочитаю? Люблю ли пить горячую воду? А холодную? Теплую? Немного теряюсь от таких вопросов, потому что хочется понять, что же он такое желает узнать обо мне? Доктор спрашивает: «Быстро принимаете решения?». Начинаю объяснять, что это зависит от ситуации: конечно, могу и быстро, но чаще предпочитаю все обдумать. Мой собеседник улыбается: «Ответ на вопрос – тоже решение. Тот, кто принимает его быстро, сразу отвечает да». И тут наконец-то я поняла, что наша беседа на отвлеченные

темы была частью консультации. Доктор наблюдал за спонтанными реакциями и выяснял сферу интересов, чтобы прийти к более глубокому пониманию моего организма.

Затем мы переходим к привычному осмотру: измеряем давление, определяем вес. Доктор Мухаммад спрашивает, насколько быстро я набираю и теряю вес, много ли пью жидкости и кормлю ли своего сына грудным молоком. Он берет стетоскоп и слушает мое дыхание, затем просит показать язык и внимательно рассматривает, какого он цвета, насколько увлажнен и нет ли налета. В завершение диагностики я ложусь на кованую кушетку с индийской подушкой, а доктор пальпирует мой живот, нажимая на участки выше и ниже пупка и сверяясь с моими ощущениями: «Больно? Нет?»

Я возвращаюсь к столу доктора, чтобы услышать мнение о своем здоровье и получить рекомендации на будущее. Те, кто интересуется аюрведой, конечно знают: у каждого человека есть врожденное сочетание трех дош (Вата, Питта, Капха), которые определяют наши вкусы, характер, привычки, слабые места.

Врожденное сочетание дош – это пракрити, а приобретенное за время взросления сочетание – викрити. На консультации доктор определял мои пракрити и вакрити, чтобы узнать, нет ли дисбаланса между врожденной конституцией и тем, что я нажила за последние несколько лет.

Моя пракрити – Вата-Питта. Но сейчас, поскольку я кормлю малыша молоком, должна преобладать влажная, медленная Капха-доша, дающая заземление, чувство опоры под ногами, четкий режим и степенную неторопливость. А у меня доминирует Вата-доша – воздушная, легкая, быстрая, легко возбудимая и временами тревожная. Да, так и есть! Конечно, в моей жизни много вдохновения, но столь же велика и вечерняя усталость от мощного потока информации и событий. Что



же делать? Доктор рекомендует сосредоточиться на режиме и обратить внимание на питание (никаких перекусов на бегу!), назначает аюрведические процедуры.

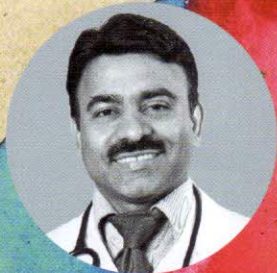
В моем случае (как и для многих мам, которые одинаково сильно любят семью и работу) стоит начать с режима. Подъем в 6 утра, планирование дел: самые важные – в первой половине дня, а на вечер оставить приятные и не требующие пристального внимания, и ложиться спать... в 21 час. Ох, я спешу и тороплюсь узнать про массаж, но доктор Мухаммад улыбается и возвращается к вопросам питания. Теплая еда, много супов, сладкий, маслянистый вкус, все влажное и согревающее, молоко со специями на ночь – вот что мне отлично подойдет. Меньше бобовых и кисломолочных продуктов, не стоит есть холодные салаты, сырые овощи, капусту и редиску, а также сэндвичи. Никакой сухомятки и печенья на ужин! В голове проносится мысль: «Что же я буду есть?!» Но разве не за этими советами я и пришла на консультацию?

Лекарства мне пока не назначают, а из процедур рекомендованы масляный массаж тела и дхара – это когда на лоб тонкой струйкой льется целебное масло. Дхара успокаивает ум и нервную систему, помогает расслабиться.

Наше время заканчивается (доктору приходит сообщение о следующем пациенте), мы прощаемся, и я отправляюсь изучать огромную папку с аннотациями процедур. Вот рекомендованные сома и дхара, а вот пока неизвестный мне марма-массаж и еще множество других даров аюрведы со звучными названиями.



...Прошла неделя после первого посещения центра «Керала». Что изменилось? Я стала обращать внимание на то, сколько теплой воды пью за день, – это помогает пищеварению. Увы, обедаю не дома, но я пересмотрела свой выбор блюд и теперь стараюсь есть суп и пить сладкий ягодный чай. Не забываю про завтраки и ужины. Сходила впервые за полтора года на йогу (не для беременных!) и вспомнила про аюрведический самомассаж с подогретым маслом кунжута. Пишу этот текст рано утром и не назначаю консультации после 18 часов (кроме тех мам, которым вот-вот рожать). Не знаю, как там моя Вата-доша, а мне от таких перемен становится хорошо!



.....
ДОКТОР НАУШАД,
 ВРАЧ АЮРВЕДЫ, КАРДИО-
 ХИРУРГ, ОСНОВАТЕЛЬ И
 ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ
 «АТРЕЯ АЮРВЕДА»
 (B.A.M.S.)

«Эффективность аюрведы заверена опытом тысячелетий»

Отношение к аюрведе в России в последние годы очень сильно поменялось в положительную сторону. И продолжает меняться. Раньше мало кто слышал об этом. А сейчас люди уже сами ищут клиники аюрведы, сами приходят к врачам. Аюрведа стала очень популярной. Это слово сейчас знакомо многим, в том числе врачам-аллопатам. Конечно, любители индийской культуры всегда знали об этой науке. Но сейчас и те, кто далек от этого, интересуются аюрведой, потому что ищут способы поддержания здоровья. Те, кто уважают свое здоровье, приходят к аюрведе.

Ко мне обращаются с абсолютно разными жалобами, не бывает одинаковых. Но можно попробовать разделить их по возрастным группам. Мамаи приводят детей для укрепления иммунитета, с аллергиями, проблемами пищеварения. В подростковом возрасте приходят с поведенческими проблемами и проблемами концентрации внимания. Часто жалуются на гормональные проблемы – ожирение или анорексию. В юношеском возрасте приходят для укрепления организма.

Пациенты среднего возраста жалуются на стресс, бессонницу, психосоматические проблемы, боли в спине, напряжение, мигрени и головные боли, давление, сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с желудочно-кишечным трактом, и, конечно же, сексуальные расстройства, особенно бесплодие. В зрелом возрасте к нам обращаются с сердечными проблемами, давлением, ревматоидным артритом и суставными проблемами.

Большинство наших пациентов уже лечились в традиционных клиниках, но это лечение не помогло, поэтому они обратились к нам. Мы не изменяем традиционные рецепты, зачем?

Да, мы обязательно учитываем местные климатические условия и особенности, время и место проведения лечения – это наставление аюрведы. В ней нет ничего стандартного, к каждому случаю осуществляется индивидуальный подход.

У аюрведы большое будущее в России. Здесь не хватает аюрведических центров – надо открывать больше, так как мы уже не справляемся. Необходимо приглашать грамотных врачей из Индии и обучать российских, чтобы у них появилась возможность применять знания аюрведы в своей практике – не обязательно прописывать аюрведические лекарства, можно применять рекомендации по питанию, режиму дня, образу жизни.

При этом нельзя отступать от классической аюрведы и видоизменять ее. Необходимо принять закон, чтобы аюрведу внедряли правильным и должным образом. Конечно, когда появляется какое-либо новое знание, возникают проблемы из-за некомпетентности и неграмотности специалистов. Поэтому следует принимать аюрведу в ее изначальном, классическом виде. Стандарты следует брать напрямую из Индии и не придумывать ничего нового – эффективность аюрведы и ее стандартов заверена опытом тысячелетий. Россия – огромная, великая страна, здесь достаточно возможностей для принятия и внедрения аюрведы. Люди в России очень добрые и интеллектуальные. Они могут внести свой вклад в развитие аюрведы. Потому что это эко-медицина, она нужна всем. Это понимание стоит закрепить, когда речь идет о здоровье на глобальном уровне. Аюрведа – не какая-то индийская культура, а общее человеческое достижение. А там, где вершатся добрые дела, всегда есть большое будущее.



Энергия жизни

В воде и в воздухе, в растениях и животных, в добрых и злых людях есть сверхтонкая субстанция **пра́на**. Это жизненная энергия, которая движет миром, дает нам силы, чтобы чувствовать, мыслить и радоваться жизни. Как только **пра́ны** становится недостаточно или же она распределяется по телу неравномерно, мы ощущаем это. Чтобы успевать все, быть энергичными и веселыми, нужно следить за собой и бережно относиться не только к материальным вещам, но и к духовным элементам жизни. Чистая вода, солнечный свет, вкусная и полезная еда, а также душевная гармония – это залог того, что жизненной энергии хватит надолго и неприятные ощущения, связанные с телом и сознанием, уйдут.

ТОНКИЕ
МАТЕРИИ

.....
ДОКТОР ДЖОБИН ДЖОН,
ВРАЧ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ (V.A.M.S.)
.....

ДИНА ЧАРЬЯ

*распорядок
дня*



АЮРВЕДА – НАСТОЯЩАЯ НАУКА ЖИЗНИ.
 В НЕЙ ОПИСЫВАЮТСЯ ОРИГИНАЛЬНЫЕ
 СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И
 МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ, ДАЮТСЯ
 СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ МОЛОДОСТИ
 И КРАСОТЫ, РАССМАТРИВАЕТСЯ
 СОЦИАЛЬНЫЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
 ЭТИКЕТ – КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ НЕ
 ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ОТСУТСТВИЕМ
 ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ЗАКЛЮЧАЕТСЯ
 В ФИЗИЧЕСКОМ, УМСТВЕННОМ И
 НРАВСТВЕННОМ БЛАГОПОЛУЧИИ.

Д инаচারья, или режим дня – важнейшая тема среди рекомендаций по здоровому образу жизни. Каков же классический распорядок дня?

1. Подъем. Просыпаться следует в брахма-мухурту – за час до рассвета. Преимуществами раннего подъема являются свежий и чистый воздух в атмосфере, улучшение концентрации ума и перистальтики. В странах, где время восхода Солнца значительно меняется в течение года (например, в России), важно подстраивать свой режим под климатические условия и выделять достаточное количество времени на сон.

2. Опорожнение кишечника. Необходимо опорожнять кишечник вскоре после пробуждения.

3. Гигиена полости рта. После опорожнения кишечника следует почистить зубы. В давние времена для этого использовали веточки определенного вида деревьев, которые обладают противомикробным действием. Современные зубные щетки, натуральные зубные пасты и порошки полностью соответствуют требованиям гигиены полости рта.

4. Гигиена глаз. После зубов надо очистить глаза, закапав в них натуральные лекарственные средства. Это обеспечивает сохранение остроты зрения и предотвращает развитие заболеваний.

5. Гигиена носоглотки. Рекомендуется очистить нос и гайморовы пазухи путем закапывания натуральных препаратов, с последующим полосканием горла отваром из трав.

6. Промасливание тела. После гигиенических процедур следует нанести на тело теплое масло (кунжутное, кокосовое или специально подобранное тра-

вяное). Эта процедура помогает увлажнить и напитать кожу, а при регулярном выполнении укрепляет кости и суставы, улучшает кровообращение и обмен веществ, успокаивает ум.

7. Физические упражнения. Промаслив тело, можно приступать к утренней гимнастике. Подбирая комплекс упражнений, следует принимать во внимание особенности своего организма, климатические, географические и сезонные факторы. Согласно индийскому климату, активные упражнения можно выполнять весной и ранней зимой, а в остальное время необходимы умеренные упражнения. Принцип таков: в определенные сезоны человек теряет силы и устает быстрее. В России, где климат чрезвычайно разнится от севера на юг и с запада на восток, необходимо подстраивать практику активных упражнений под самое холодное время, а более спокойную практику – под теплое и дождливое время года. В целом, лучше отдать предпочтение умеренным упражнениям йоги, заряжающим энергией на целый день, а изнуряющие практики бега и силовых упражнений оставить на свободные от работы дни.

8. Омовение. Закончив выполнение физических упражнений, надо принять душ или ванну. Для мытья тела рекомендуется использовать теплую воду, а для головы – комнатной температуры. Голову не стоит мыть горячей водой, так как это неблагоприятно действует на здоровье глаз и кожи.

9. Прием пищи. Завтракать трелько после омовения! Рекомендуется сбалансированная, легкая, термически обработанная, теплая пища.



**ПОМОГАЙТЕ
 НУЖДАЮЩИМСЯ...**

**ИЗБЕГАЙТЕ
 ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С
 НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ
 ОБЩЕСТВОМ...**

**БУДЬТЕ ДОБРЫМИ И
 ОТЗЫВЧИВЫМИ К ТЕМ,
 КТО НУЖДАЕТСЯ В ВАШЕЙ
 ПОМОЩИ...**

**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ
 ЧУВСТВЕННЫМИ
 НАСЛАЖДЕНИЯМИ...**

ДЕЛИТЕСЬ СЧАСТЬЕМ!

Диначарья помогает быть активными и сконцентрированными, предупреждает развитие многих заболеваний. Переходить на такой режим следует разумно. Например, там, где время рассвета зависит от сезона, сложно следовать концепции брахма-мухурта. Но даже в России (зимы холодные, а солнце встает довольно поздно) по возможности следует просыпаться за несколько минут до или в момент восхода. Основная идея, которой нужно придерживаться: необходимо спать 6–7 часов летом и 7–8 часов зимой. Хорошо продуманное индивидуальное расписание, включающее адекватное число часов для сна и деятельности, поможет максимально упорядочить свой режим.

Спите на здоровье! Первый шаг на пути к диначарье – поддержание рутинного распорядка дня, определение времени, зафиксированного под какую-либо деятельность. Начните с регулирования времени пробуждения и отхода ко сну. Некоторые из нас бодрствуют допоздна, несмотря на чувство сонливости, и встают рано, явно не выспавшись. А кто-то спит слишком долго и допоздна. Оба случая являются плохими примерами шаблонного поведения, приводящего к значительным нарушениям здоровья. Современные исследования доказывают: качество и продолжительность сна являются важнейшими факторами поддер-

НЕОБХОДИМО ПОДСТРАИВАТЬ ПРАКТИКУ АКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПОД САМОЕ ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ, А БОЛЕЕ СПОКОЙНУЮ ПРАКТИКУ – ПОД ТЕПЛОЕ И ДОЖДЛИВОЕ ВРЕМЯ ГОДА

жания внимательности, здоровой функции памяти и работоспособности головного мозга.

В туалет – по расписанию. Главная ошибка, которую совершают многие: мы не прислушиваемся к себе. Урегулирование времени для естественных нужд (например, через полчаса после пробуждения) поможет телу освободиться от продуктов обмена, улучшит пищеварение и усвояемость полезных веществ. Основные причины нарушений пищеварительных функций (помимо патологических) и таких симптомов, как запор и вздутие, кроются в нерегулярных часах приема пищи и посещения туалета. Регулярное употребление слабительных и ветрогонных средств также пагубно для организма, потому что нарушает естественную секрецию пищеварительных соков и функцию перистальтики. Если же мы научим тело освобождаться от продуктов обмена ежедневно, в специально отведенное для этого время, большинство проблем будет решено. Тот же принцип применим и к мочеиспусканию, кашлю, чиханию: подавление этих нужд может привести к проблемам ЖКТ, хроническим головным болям, пониженному иммунитету и прочим заболеваниям.

Спорт: разумная умеренность. Физические упражнения и спорт – важные факторы поддержания здоровья. Некоторые люди страдают от недостатка физической активности, а кто-то явно перебарщивают. Аюрведа рекомендует не только регулярно заниматься физическими упражнениями, но и подходить к процессу осознанно, отдавая предпочтение умеренным практикам, в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья, окружающей средой, временем года и климатическими условиями. Запрещено заниматься активными физическими упражнениями, если человек страдает от заболеваний типа Вата или Питта (например, несварение, некоторые виды артрита, определенные заболевания кожи). Пища, которую мы употребляем до или после упражнений, должна быть легкой и хорошо усвояемой. Чрезмерная физическая активность может вызвать не только усталость, но и (при регулярном переизбытке) возникновение хронических заболеваний: телу необходимо много энергии для регулярной работы ЖКТ, головного мозга, нормального теплообмена,





и физические упражнения должны быть направлены на поддержание этих процессов, а не на изматывание собственного организма.

Тело маслом не испортишь... Очень полезная привычка, на которую многие (даже в Индии) закрывают глаза, – регулярное промазывание тела перед началом физических упражнений. Нанесение масла на тело обеспечивает подвижность мышц и суставов, предотвращает изнурение мышечных тканей, дегенеративные изменения в костной системе, травмы и растяжения во время занятий. Аюрведическое масло дханвантарам и многие другие идеально подходят для ежедневного массажа, а масло муривенна можно применять в случае травм, растяжений и мышечных болей, полученных в результате спортивной активности.

Ежедневный душ после тренировки не только устраняет пот и грязь, освежает и улучшает внешний вид, но и способствует нормализации кровообращения и пищеварения. Не рекомендуется идти в душ сразу после занятий спортом: телу необходимо остынуть (это касается не только занятий спортом, но и любой другой физической активности), иначе водные процедуры расстроят Питта-дошу, что может повлечь за собой развитие заболеваний глаз, кожи, ЖКТ.

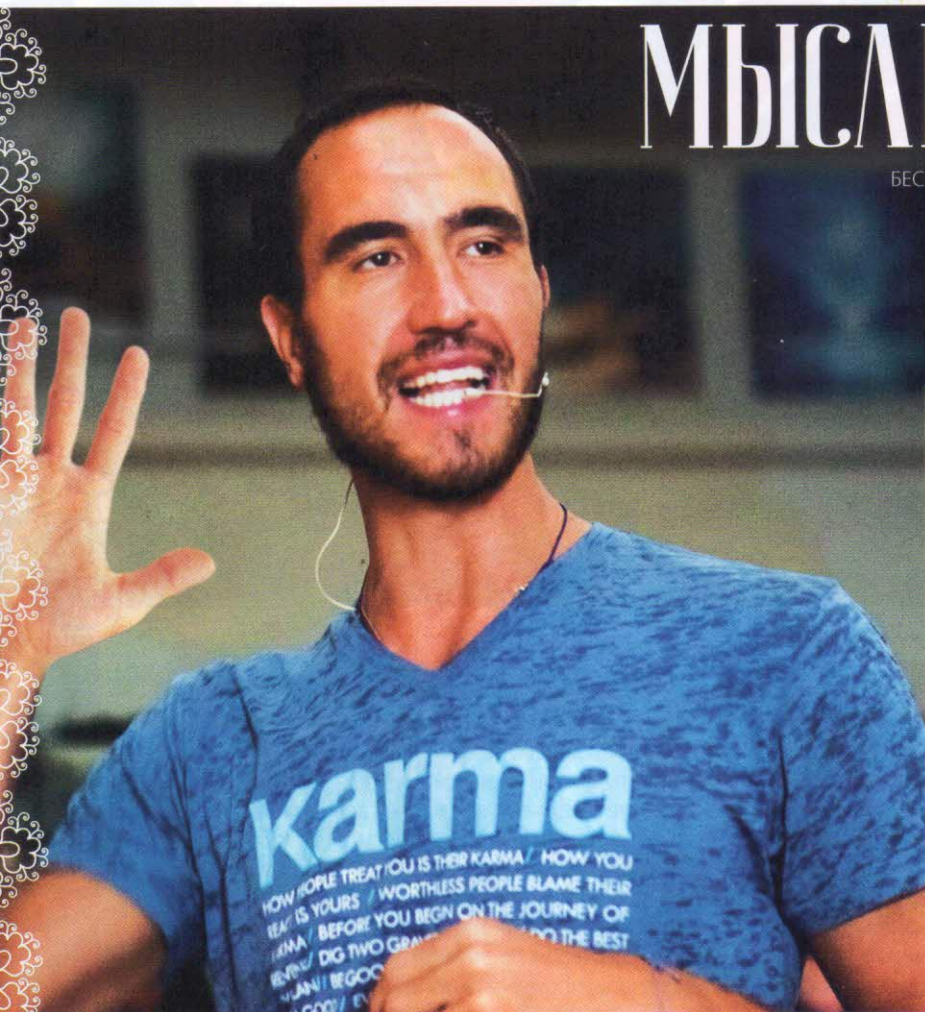
С аппетитом! Одним из наиболее важных эле-

ментов распорядка дня является регулярный прием пищи, но многие люди пренебрегают такой полезной привычкой. Нашему телу необходимо своевременно пополнять запасы энергии, и не важно, каким трудом оно занято: физическим или умственным. Пропуская завтрак, мы вызываем голодание клеток головного мозга и тела, ведь ужин наверняка был не менее 12 часов назад. Обед обеспечивает постоянную подпитку энергией, а вечерняя трапеза заряжает тело питательными веществами после активного дня. Если, испытывая голод, пропускать приемы пищи, тогда пищеварительные ферменты начнут постепенно разъедать слизистую оболочку кишечника, вызывая повышенную кислотность, вздутие, газообразование. Но и не следует переедать! Когда аппетита нет (потому что ранее съеденное еще не переварилось), то лучше не есть совсем или ограничиться небольшим количеством легкой, термически обработанной (вареной, тушеной, паровой) пищи.

Насилие над собой, переход границ возможного, пренебрежение собственным физическим телом и умом – все это приводит к потере здоровья. Диначарья подчеркивает необходимость уделять некоторую часть драгоценного времени лично себе – вот залог благополучия и счастья. И пусть поможет вам диначарья!..

«ОТКЛЮЧИТЬ БЕСКОНЕЧНЫЙ МЫСЛЕСПАМ»

БЕСЕДОВАЛА НАТАЛЬЯ ФЕДТОВА
ФОТО АННА АРХИПОВА



«Я ВИЖУ СВОЮ ЗАДАЧУ В ТОМ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ В ПОЗНАНИИ СЕБЯ»

Впервые я начал заниматься йогой в 2009 году. Тогда в Москве еще не было 200 йога-центров, как сейчас, их было всего пара десятков. После четырех лет изучения и саморазвития я понял, что сам хочу делиться своим опытом и знаниями с учениками. Прошел два тичерз курса (ТТС) – один у Андрея Лаппы, другой у Филиппа Егорова в Московской школе йоги – и стал вести вводные занятия для начинающих и классы для продолжающих.

Самый первый мой проект назывался «Йога в парках». Мы устраивали занятия йогой на открытом воздухе в четырех парках Москвы. Через год количество парков, где собирались желающие для занятий йогой, увеличилось до одиннадцати. Практики проводились с мая по сентябрь, 7 дней в неделю, иногда даже по два раза в день. Стало очевидно, что людям это интересно и йогой принимают.

Сегодня проект «Йога в парках» перерос в более масштабный Organic People. Это массовые мероприятия, направленные на популяризацию йоги, здорового образа жизни, объединение и

НА СВОИ ПЕРВЫЕ СЕМИНАРЫ К ИЗВЕСТНЫМ
ЛАМАМ **РАУФ АСАДОВ** ПОПАЛ ЕЩЕ В РАННЕМ
ДЕТСТВЕ. ЕГО ПРИВЕЛА ТУДА МАМА. В 12 ЛЕТ
МАЛЬЧИК САМОСТОЯТЕЛЬНО СТАЛ ПОСТИГАТЬ
ЭТО УЧЕНИЕ. СЕГОДНЯ РАУФ АСАДОВ АКТИВНО
ПОМОГАЕТ ДРУГИМ ОСВОИТЬ РАЗЛИЧНЫЕ
ТЕХНИКИ ЙОГИ И НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ.

любовь. Мы привлекаем больше инструментов, значит, у нас больше шансов быть полезными. Organic People включает в себя различные регулярные практики. Например, в 2015 году мы запустили «108 приветствий Солнцу». Солнце – звезда, которая помогает с постановкой целей и намерений. Каждый раз мы собираем людей в новом месте и с новым учителем в воскресенье – день Солнца, чтобы сесть в медитацию и сформировать намерения. Задержав в голове это намерение, выполняем 108 приветствий Солнцу. Проект существует уже второй год, и он довольно успешный – каждый месяц приходят новые люди. Я вижу, как у них горят глаза! Мы получаем хорошие отзывы о том, что такая практика действительно работает.

Есть еще несколько проектов Organic People: Winter Yoga Sunday – небольшой фестиваль, рассчитанный на 500-700 человек; Neon Yoga Class, когда люди приходят в неоновых одеждах и практикуют под флуоресцентными лампами – это очень красиво; йога-туры по местам силы; «йога в офисе» – по утрам до работы или в обеденный перерыв мы проводим занятия для сотрудников в офисах – это повышает КПД сотрудников, улучшает здоровье, эмоциональное состояние.

Наша цель – повышать качество практик, чтобы как можно больше людей узнавали о своих возможностях. Проект «Медитация в парках» уже запущен. Ведь не всем людям под силу физические практики, а медитировать могут все. Помимо этого, есть планы интегрировать еще больше практик, которые влияют на работу с умом. И еще есть идея провести фестивали йоги в регионах.

«ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ИДЕЙ ЙОГИ – НУЖНО ОСТАНОВИТЬ СВОЙ УМ И ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ»

Человек всегда кем-то или чем-то ведется. Наша задача это услышать. Отключить бесконечный мыслеспам и понять, что ты в руках

Бога. Одна из основных идей йоги – остановить ум и понять, что вообще происходит вокруг. Москва засасывает. Попробуйте остановиться, расставить приоритеты, выдохнуть – тогда и в голове все встанет на свои места и дела могут каким-то чудом «разобраться». В этом очень помогают медитация, практика, прогулка. При этом медитация значит не сесть с прямой спиной и дышать, а расфокусироваться и понять, кто ты, углубиться в происходящее в моменте.

«ПРАКТИКА ДОЛЖНА БЫТЬ КРАСИВОЙ, НО СУТЬ НАУКИ ЙОГИ СОВСЕМ НЕ В ЭТОМ»

Меня вдохновляют люди, которые успешно совмещают йогу и деятельность в материальном мире. Те, кто преуспел в бизнесе и в своей личной практике. Эти люди занимаются бизнесом не с целью самообогащения. Если честно, я прошел период, когда вдохновляли те учителя, которые у всех на слуху. Когда ты приходишь в йогу и слышишь красивые слова, видишь гибкие тела, то очаровываешься. Потом ты уже знакомишься с настоящими йогами. Меня больше вдохновляют те люди, которые стояли у истоков. Люди, которые

тотально посвятили свою жизнь практике, а не обложкам глянца, не своим авторским методам, не шпагатам с отрицательным углом. Это все, на мой взгляд, можно использовать на начальном уровне для привлечения людей. Даже я использую эту технику, когда делаю красивые посты в соцсетях с красивыми картинками, на которых красивые люди выполняют сложные варианты асан. Да, практика должна быть красивой, но суть науки йоги совсем не в этом. Но это понимание приходит постепенно, увьи.

«НАПРАВЛЕНИЕ АЮРВЕДЫ ОЧЕНЬ ПЕРСПЕКТИВНО»

Когда я ступил на путь йоги, почти сразу стал вегетарианцем. На мой взгляд, это очень индивидуально. Кому-то нужно есть мясо (по состоянию здоровья), кому-то пить молоко и так далее. Периодически пропииваю курсы аюрведический препаратов. С врачами-аюрведами знакомлюсь в рамках фестивалей. Знаком с Борисом Рагозиным, одним из самых влиятельных и научно подкованных людей. Направление аюрведы очень перспективно, я рад, что в нашей стране оно развивается!

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

1. Пойти на вводный курс по йоге, обычно это 10-15 занятий, чтобы понять, как называются и выполняются базовые упражнения, ознакомиться с техникой безопасности. Следует выполнять упражнения осторожно, особенно в начале.
2. Найти близкого по духу учителя.
3. Важно общаться и окружать себя людьми соответствующих настроений и взглядов, чтобы прошлый мир (материальный) не затаскивал обратно.
4. Читать соответствующую литературу.
5. Ездить в места силы.
6. Познавать науку йоги во всех направлениях, продолжать совершенствоваться – в теле, в сознании.
7. Не торопиться – всему свое время. Не гнаться за красивой формой. Главное в йоге не форма, а состояние в голове. Лучше посидеть, помедитировать лишний раз, чем насиловать свое тело.

ЖИТЕЛИ БОЛЬШИХ ГОРОДОВ
ПОДВЕРЖЕНЫ ОБЩЕМУ РАЗРУШАЮЩЕМУ
НЕДУГУ – СТРЕССУ И ЯРКО ВЫРАЖЕННОМУ
СИНДРОМУ ТРЕВОЖНОСТИ. ВЫ
ПОСТОЯННО КУДА-ТО СПЕШИТЕ?
ХВАТАЕТЕСЬ ЗА НЕСКОЛЬКО ДЕЛ
ОДНОВРЕМЕННО? БЕРЕТЕ НА СЕБЯ ПОРОЙ
НЕПОСИЛЬНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА? И
ЗАБЫВАЕТЕ О ВАЖНОСТИ ВНУТРЕННЕГО
ПОКОЯ И ГАРМОНИИ... ЗНАЕТЕ ЛИ
ВЫ, ЧТО ИМЕННО В ТАКИЕ МОМЕНТЫ
ЛЕГЧЕ ВСЕГО ЗАБОЛЕТЬ НЕ ТОЛЬКО НА
ФИЗИЧЕСКОМ УРОВНЕ, НО И НА БОЛЕЕ
ТОНКОМ – ДУХОВНОМ?

В аюрведе это состояние называется викрити: тело и ум выходят из баланса, находясь в состоянии стресса, – и запускается процесс, остановить который весьма сложно. Каждый человек переживает это состояние по-своему: например, у кого-то пропадает аппетит, другой же налегает на пищу, теряя контроль над собой. Чем дольше затягиваются подобные неблагоприятные ситуации, тем труднее из них выйти. Что же делать? Для начала нужно собрать волю в кулак и пересмотреть свой образ жизни, настроившись на то, что кардинальные перемены неизбежны. Возбужденная доша – это всегда дискомфорт, для устранения которого необходимо не просто услышать себя, но и полюбить собственное тело.

УЧИМСЯ СПОКОЙствию

Осознанный подход к жизни и пониманию своего места в ней – ключ к решению многих проблем и выход из запутанных ситуаций. Попробуйте для начала практиковать осознанность в мелких бытовых вещах. Например, когда моете посуду... Для этого необходимо на физическом уровне в деталях почувствовать каждое действие, проговаривая про себя все ощущения: температуру воды, движения губкой, запах моющего средства и так далее. Подобная практика помогает выключить бесконечный поток мыслей, дает возможность отдохнуть от шума в голове и посмотреть на себя со стороны.

От того, к какому типу доши вы относитесь, зависит многое, в том числе, внутренний покой и баланс.

Вата: стресс для вас особенно губителен и опасен! Творческие и ранимые натуры не всегда могут справиться с ним, впадают в панику, испытывают страх

ЗАЧЕМ
СПЕШИТЬ?

ТЕКСТ ЕКАТЕРИНА БЕРГЕР

и беспокойство. Подавленное настроение, резкая потеря в весе, бессонница – спутники стресса. На помощь вам придут молоко, корица и кукуруза. Уджайи пранаяма также успокаивает Вату.

Питта: избегайте ситуаций, в которых есть агрессия и злость. По своей природе вы люди целеустремленные, обладающие высоким интеллектом, но эти качества могут быть направлены в негативное русло, когда Питта выходит из равновесия. Симптомы дисбаланса: агрессивность, раздражительность, высокая степень критичности; сыпь, неприятные ощущения в руках и ногах, мигрень, дискомфорт в желудке. Медитация и холодная еда помогут успокоить Питту.

Капха – самая стабильная из всех дош. Но если она вышла из строя, появляются жадность, лень и упрямство. Вы доброжелательны, обладаете чувством сострадания, всегда готовы прийти на помощь нуждающимся, однако дисбаланс Капхи может вызвать серьезную депрессию. Чтобы избавиться от нее, необходимо исключить из рациона тяжелую и жирную пищу (орехи, сладкое и мучное), добавить в меню ягоды и фрукты, а также начать заниматься спортом.

ТЕЛО – В ДЕЛО!

Помимо правильного настроя есть целый ряд полезных практик, которые помогут быстрее успокоить вышедшую из строя дошу и вернуть в жизнь гармонию. Начнем с ритуалов, которые можно проводить каждый день.

Йога. Хотите, чтобы день задался с самого утра? Начните его с комплекса сурья намаскар («Приветствие Солнцу») – дыхание в совокупности с умеренной физической нагрузкой зарядят бодростью и улучшат

настроение. Для тех, кто предпочитает заниматься йогой вечером, отлично подойдет чандра намаскар («Приветствие Луне»). Эта серия асан рекомендуется тем, кто испытывает дефицит энергии и сил.

Людам с конституцией Вата рекомендуется выполнять врикшасану и тадасану. Эти асаны перераспределяют энергию и дают ощущение стабильности.

Для Питта-доши подходят марджариасана и джана ширшасана. Прогибы назад и наклоны помогут избавиться от избытка Питты.

Васиштхасана подходит для Капха-доши так же хорошо, как и дандасана. Важно отметить, что при конституции Капха рекомендованы усиленные занятия в регулярном режиме.

Массаж. В Индии считают: самый эффективный способ восстановить энергию, успокоить нервы и расслабиться – это массаж, избавляющий от энергетических блоков, обновляющий жизненную силу прану. Абьянга – классический аюрведический масляный массаж. Массажисты работают синхронно в четыре руки, прорабатывая все суставы и мышцы тела, насыщая кожу полезными маслами. Абьянга помогает выводить токсины, расслабляет тело и ум, освобождает от стресса, наполняет позитивной энергией. Ширабьянга – масляный массаж головы – также успокаивает ум и избавляет от напряжения.

«Спокойствие, только спокойствие!» – помните, как говорил любимый всеми детьми (и многими взрослыми) Карлсон? Важность этой фразы невозможно недооценить: фундамент гармонии и уверенности в себе находится внутри нас самих. Аюрведические знания и практика йоги помогут вам услышать себя и обрести желаемый баланс!



ЕЛЕНА ОЛЕКСЮК

ПРАКТИКУЮЩИЙ ВРАЧ
ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ С
20-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ
РАБОТЫ, СПЕЦИАЛИСТ ПО
АЮРВЕДЕ, КЛИНИЧЕСКИЙ
ПСИХОЛОГ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
КАФЕДРЫ АЮРВЕДЫ ИВМ
РУДН (2014-2015 ГГ.)

Беременность НАУКА И ПРАКТИКА

В современном обществе женщины все позднее вступают в брак и в погоне за карьерой и самореализацией откладывают роды на неопределенное время. Да, мы заботимся о здоровье и внешности, хорошо выглядим и дольше живем. Но биологическая эволюция протекает медленно: на самом деле, в организме женщины по сравнению с ее ровесницами 100–150 лет назад ничего не поменялось. Репродуктивный период не удлинился! Каждая из нас рождается с индивидуальным количеством яйцеклеток, а когда они заканчиваются, наступает менопауза. Норма, если в климактерический период женщина вступает в

возрасте 48–53 лет. Как и прежде, лучшим возрастом для рождения первого ребенка считается период с 22 до 25 лет (при полном здоровье – до 30 лет). Если же вы отодвигаете беременность и роды на более зрелый возраст, проверьте в 30 лет уровень антимюллера гормона (АМГ), показывающего резерв яйцеклеток. Уровень гормона низок? Значит, высок риск раннего климакса. Пора задуматься о детях!

Беременность – конечно, особый период в жизни женщины. Но это не болезнь, а естественное состояние, правда, требующее выполнения некоторых (вполне разумных) правил. В аюрведе есть понятия

оджас (жизненная сила) и конституция (Вата, Питта, Капха). Каждый тип имеет особенности, определяющие склонность к тем или иным патологическим процессам. Формирование конституции зависит от многих врожденных факторов: наследственные и расовые признаки родителей, их соматическое здоровье, возраст, вредные привычки, особенности зачатия, протекания беременности и родов. Оджас – жизненная энергия, которую ребенок получает от родителей, – закладывается при зачатии и влияет на состояние энергетики, определяет продолжительность жизни. Если организм родителей ослаблен и был нарушен процесс внутриутробного развития, то ребенок имеет врожденный дефицит энергии. Именно поэтому аюрведа большое внимание уделяет подготовке к зачатию и родам.

ГОТОВИМСЯ К ЗАЧАТИЮ

Приводим в порядок организм: лечим хронические очаги инфекции (например, кариозные зубы), проверяем щитовидную железу, укрепляем позвоночник и поддерживающие его мышцы.

Оздоровливаем психоэмоциональную сферу: избегаем стрессовых ситуаций, улучшаем обстановку в семье и на работе, нормализуем режим сна.

Идеальный метод подготовки к зачатию – **панчакарма**, уникальная система очищения, одинаково полезная для мужчин и женщин. Она особенно необходима парам, достигшим 35-летнего возраста. Панчакарма стирает последствия стрессов, выводит токсины, чистит кровь и лимфу, убирает мелкие энергетические заражения. Желательно за полгода до предполагаемого зачатия пройти курс глубокого очищения. Если нет возможности сделать это в Индии, можно принимать препараты, очищающие кровь, выводящие избыток слизи, питающие и укрепляющие репродуктивную систему.

Соблюдаем разумную диету. Не едим на ночь, устраиваем разгрузочные дни, не употребляем «мусорную» пищу (старую, несвежую, консервированную). Можно принимать трифалу, свежий имбирь и специи, улучшающие пищеварение (черный перец, кумин).

Не забываем про физическую нагрузку, которая улучшает пищеварение и сон, повышает выносливость. Гуляем на природе, уделяем время дыхательным упражнениям.

Укрепляем иммунитет: принимаем в осенне-зимний период адаптогены (лимонник, элеутерококк), витамины в хелатной форме. Вегетарианцам желательно проконсультироваться у специалиста по аюрведе с целью улучшить циркуляцию энергии и выровнять агни.

...Итак, вы готовы к зачатию и даже знаете, когда это произойдет? Комитет по биоэтике ВОЗ негативно относится к «жестко» планируемому зачатию, когда родители просчитывают «час X» и момент будущих родов, ожидая рождение ребенка конкретного пола, знака зодиака, с набором определенных черт характера и способностей. А потом такие дети страдают от неврозов, неадекватной самооценки и личностных расстройств. Помните: у

каждого из нас своя судьба и дети не обязаны соответствовать ожиданиям и планам родителей.

ТРУДНОСТИ И РАДОСТИ

Как протекает беременность у женщин разных конституциональных типов?

Вата: недостаточная прибавка веса (особенно в первом триместре), жалобы на боли в спине и в паху, спазмы мышц, колики, тревожность, беспокойство, утомляемость, несварение, варикоз.

Питта: проблемы с кожей (высыпания, грибок, герпес), инфекции мочеполовой системы, капризы, раздражительность, выпадение волос.

Капха: склонность к набору лишнего веса, отечность, вялость, тяга к сладкому и мучному, излишняя сентиментальность.

Питаемся правильно:

- ежедневно едим каши из цельных круп, овощи и фрукты, зелень, мягкие пряности (кардамон, фенхель, в небольших количествах куркуму и имбирь, черный перец, кориандр, кумин);
- умеренно употребляем молоко и кисломолочные продукты, рыбу, птицу, мясо;
- не забываем про орехи и сухофрукты;
- пьем достаточное количество чистой воды;
- стараемся не есть на ночь и ночью;
- до 70 процентов рациона должны составлять термически обработанные продукты;
- разрешаем себе менее длительный перерыв между приемами пищи и немного «вредного», если очень хочется;
- избегаем продуктов с преобладанием острого вкуса, промышленной выпечки и консервов.

Занимаемся телом:

- гуляем ежедневно не менее 30–40 минут;
- уделяем время физической активности для профилактики лишнего веса, растяжек и опущения внутренних органов, для облегчения родов и быстрого восстановления;
- обращаем особое внимание на мышцы бедер, позвоночника, промежности; нагрузка должна быть умеренной и комфортной;
- для профилактики отеков встаем в коленно-локтевую позицию 3–4 раза в день, до 20–30 минут;
- занимаемся йогой: в первом триместре занятия в прежнем режиме, во втором – избегаем асан с давлением на живот, в третьем триместре не практикуем инверсионные (перевернутые) позы;
- делаем самомассаж с небольшим количеством подогретого аюрведического масла (дханвантарам, дашамул, маханараяна);
- запрещаем себе интенсивную половую жизнь, подъем тяжестей, долгие изнурительные прогулки и путешествия;
- избегаем факторов, усиливающих конституцию: советую не пользоваться самостоятельно таблицами для определения доши, а посетить аюрведического врача.

Психотерапия в аюрведе

ВРАЧИ-АЮРВЕДЫ СЧИТАЮТ,
ЧТО ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА
ВОЗНИКНОВЕНИЯ
ЗАБОЛЕВАНИЙ – ЭТО
ПРАДЖНЯПАРАДХА –
«ОШИБКА УМА».

.....
К. В. ДИЛИПКУМАР,
ПРОФЕССОР И ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
АЮРВЕДЫ И ЙОГА-ТЕРАПИИ ИВМ
РУДН, ОСНОВАТЕЛЬ МЕТОДИКИ
«СМРИТИ-МЕДИТАЦИЯ», АВТОР КНИГИ
«УЧЕБНИК ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГИ»
.....



Она происходит, когда человек с трудом отличает хорошее от плохого, поэтому получает множество неприятностей в жизни и в результате накапливает негативные эмоции. А отрицательные эмоции становятся причиной болезней. Аюрведа выявляет эту тесную связь между телом и умом в процессе развития заболеваний и объясняет их психосоматическую природу.

Если душа – глава демократического государства, а ум – министры, которые непосредственно общаются с президентом, то заболевание – это недобросовестная работа аппарата министров.

Заболевания могут быть физическими и психическими по своей природе. За физическое здоровье и физические проявления заболеваний отвечают доши – Вата, Питта и Капха. Психические элементы конституции человека – гуны Сатва, Раджас и Тамас – факторы здоровья (Сатва) и заболеваний ума (Раджас и Тамас).

Сатва гуна (преобладание благодати) проявляется через знание, любовь и радость, раджас (преобладание страсти) – через деятельность, отвращение и раздражение, тамас (преобладание невежества) – через страх, лень, инертность. Сатва обеспечивает психическое здоровье, в то время как раджас и тамас вызывают психические нарушения.

В аюрведе физические заболевания лечатся согласно логически оформленной элементарной теории, а психические – посредством аюрведической психотерапии сатваджайа.

ТЕРАПИЯ САТВАДЖАЙА

В переводе с санскрита сатваджайа означает «победа Сатвы». Имеется в виду победа «чистой» Сатвы над психическими гунами, «загрязняющими» ум – Раджасом и Тамасом. Сатваджайа концентрируется не только на контроле ума, но и на замещении негативных эмоций позитивными. В терапии сатваджайа используются методы джняна, виджняна, дхарья, смрити и самадхи.

ДЖНЯНА – ЗНАНИЕ

Специалист сатваджайа знакомит своего пациента с мудростью древних философских писаний о человеческой природе. В результате освоения этих знаний джняна-йоги познается единство индивидуального и универсального сознания – адвайта. Человек, который пришел к такому осознанию, никогда не оказывается в межличностных конфликтах. Понимание концепции перерождения и освобождения души помогают преодолеть страх смерти, страх потери близких, ненависть, злость, жадность, печаль и ревность, развить уверенность в себе и любовь.

ВИДЖНЯНА – АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ

Концепция джняны может быть применена не всегда, так как не все способны на такое философское понимание. Тогда на помощь приходит практика виджняны – критического анализа, направленного на различение правильного и неправильного. Ее рекомендуют практически всем людям для разрешения психологических проблем, так как она помогает найти и исправить ошибки. Консультация специалиста помогает взглянуть на проблему с разных сторон и найти подходящий способ ее решения.

ДХАРЬЯ – СПОСОБНОСТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ ОРГАНЫ ЧУВСТВ

Несмотря на возможное логическое или философское разрешение проблемы, инстинктивное поведение может остаться прежним. Ум всегда ищет чувственные наслаждения и поэтому привязывается к органам чувств. А органы чувств, в свою очередь, привязываются к объектам, которые приносят им наслаждение. Отсюда возникают различные зависимости и дурные привычки – переедание или искусственное голодание, курение, алкоголизм, чрезмерный секс и так далее. Согласно аюрведе, невозможность контролировать свои органы чувств – одна из трех основных этиологических причин возникновения соматических

болезней. Дхарья – это сила воли, она помогает обуздать ум и преодолеть потакание органам чувств.

СМРИТИ – ПАМЯТЬ

При детальном рассмотрении инстинктивного поведения можно найти причину возникновения заболеваний в подсознании. Она может родиться из неудовлетворенного желания обладать чем- или кем-либо, либо впечатлений, тянущихся из прошлого (кармапхала). С детства мы собираем и копим в себе множество впечатлений, которые впоследствии фиксируются в памяти вместе с определенными эмоциями. Конечно, впечатления могут быть как положительными, так и отрицательными, но эмоционально они в основном привязаны к близким нам людям, родственникам, друзьям и окружающей среде. Отрицательные впечатления маскируют истинную природу сознания и, будучи закрепленными в эмоциональной памяти, вызывают множество психических проблем (фобии, высокомерие, чувство вины, чувство одиночества, меланхолию и прочие). Очищение от таких эмоций возможно посредством смрити (память – санск.) – техники, направленной на углубление в подсознание, чтобы осознать свои воспоминания. Когда становится ясна причина появления негативных эмоций, то они растворяются, а на их месте создаются новые, положительные эмоции.

САМАДХИ МЕДИТАЦИЯ

В результате продолжительного осознания и открытого выражения своих эмоций или изменения отношения к проблемной ситуации человек начинает чувствовать облегчение. Такая психологическая работа обеспечивает глубокое расслабление и успокоение ума. В классической йоге такая стадия достигается за счет регулярной практики пранаямы, пратьяхары, дхараны и дхьяны. В таких условиях умиротворения практика медитации позволяет с легкостью достичь состояния тишины и отсутствия мыслей. Зачастую практикующий может «прикоснуться» к самадхи – высшей ступени медитации. Даже секундная продолжительность самадхи обладает мощной исцеляющей силой. Продол-

жительная практика смрити очищает подсознание от негативных эмоций и впечатлений. Это обеспечивает максимальное успокоение, позволяющее достичь высших пределов самадхи – состояния абсолютного счастья.

Согласно аюрведе и йоге, самадхи является состоянием идеального здоровья. На санскрите здоровье называется свастха – «душа на месте». В наших телах находятся триллионы тканей, и у каждой из них своя индивидуальная жизнь. Но они по-прежнему служат человеческому телу в гармонии для достижения цели, поставленной душой. Когда душа отвлекается на объекты чувственного наслаждения, ткани теряют свою целостность и гармоничное взаимодействие. Это состояние называется асвастха – заболевание, «смещение души». Самадхи является той практикой, которая способна вернуть душу на свое истинное место посредством медитации.

ПРАКТИКА ИНТРОСПЕКТИВНОЙ СМРИТИ-МЕДИТАЦИИ

Дхайрья, смрити и самадхи – это практики самонаблюдения (интроспективные практики). Для того чтобы самостоятельно познать практику смрити, требуется много времени. В болезненном или неуравновешенном состоянии это становится еще сложнее из-за эмоционального сопротивления, поэтому лучше прибегнуть к помощи специалиста.

Направленная смрити-медитация – это практика, обеспечивающая процесс интроспекции (самонаблюдения). Эта техника вызывает состояние глубокого транса, погружает человека в эмоции и привязанные к ним впечатления. Главная цель медитации – расширение внутренней осознанности. Испытывая все то, что творится во внутреннем мире, человек «проживает» свои эмоции, впечатления и воспоминания, освобождается от них и меняет свое отношение к происходящему и модель поведения.

Осознание причины заболевания на уровне ума помогает предотвратить ее проявление на физическом уровне. Поэтому практика интроспективной медитации – главный способ предотвращения и контролирования психосоматических заболеваний.



Внутренний Огонь

Метаболизм поддерживается, согласно аюрведе, внутренней энергией, биологическим огнем, который называется **агни**. В каждой клетке нашего тела он постоянно поддерживает и укрепляет иммунную систему, разрушает чужеродные микроорганизмы, выводит токсины, помогает обмену веществ и их усвоению. **Агни**, помимо прочего, отвечает и за работу ума, ведь наш интеллект нужно подпитывать со всех сторон. Яркий огонь, поддерживающий жизнь, считается в аюрведе признаком здоровья, и для гармоничной жизни он необходим. Человек, **агни** которого в порядке, неподвластен болезням и депрессиям.

ПОЛЕЗНАЯ
ПИЦА



ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ ЛЕТО, ОЩУЩАТЬ БОДРОСТЬ И ПРИЛИВ СИЛ, ПОДЧАС ДОСТАТОЧНО ПРОСТЫХ ПРОДУКТОВ. БЛЮДА ПО РЕЦЕПТАМ АЮРВЕДЫ – НЕЖНЫЕ И ОЧЕНЬ ВКУСНЫЕ. НАСЛАЖДЕНИЕ ОТ ЕДЫ, ПОЛЬЗА И СОЧЕТАНИЕ ЯРКИХ ЦВЕТОВ, ПРЯНЫЕ И ПРИЯГАТЕЛЬНЫЕ ЗАПАХИ – ПУСТЬ ОНИ СТАНУТ СПУТНИКАМИ ВСЕХ ТРАПЕЗ!

АВТОР **ДОКТОР РИШАНА РИЙАС (B.A.M.S)**

Фруктовый салат

Этот легкий и сладкий салат можно подать на десерт или использовать в качестве начинки для блинчиков. Выбирайте для салата только свежие и созревшие фрукты!

манго – 1 шт.

груша – 2 шт.

клубника – 200–250 г

изюм – ¼ чашки

колотый грецкий орех – ¼ чашки

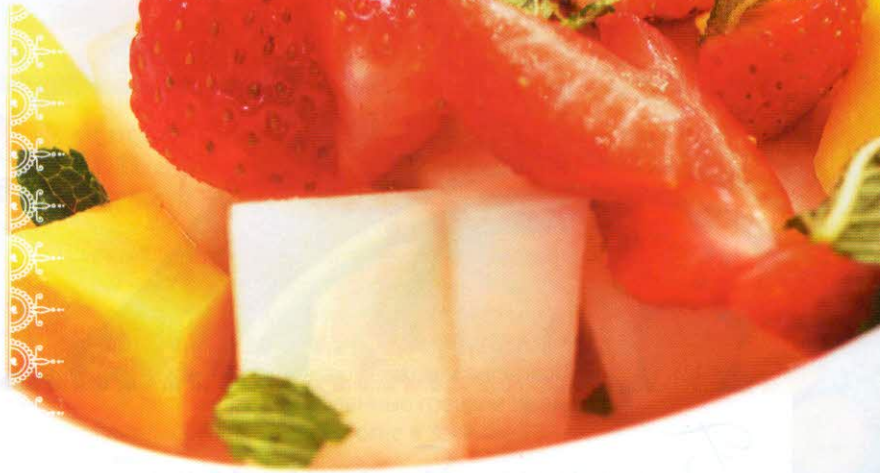
измельченный миндаль – 1 стл.

органический сахар – 2 чл.

щепотка кардамона

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Очистите манго и груши от кожуры, нарежьте кубиками.
2. Разрежьте каждую ягоду клубники на четыре части.
3. Осторожно смешайте все ингредиенты.
4. Оставьте пропитаться на 10 минут.



Напиток с розовой водой

Такой напиток отлично утоляет жажду. Если у вас непереносимость лактозы, вы можете использовать вместо молока воду.

молоко – 2 чашки

фенхель – ½ чл.

семена кардамона (измельченные, но не молотые) – 1 стручок

1 кусочек корня солодки

розовая вода – 1 стл.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Вскипятите молоко или воду и добавьте в него все ингредиенты, кроме розовой воды. Варите пять минут. Остудите до комнатной температуры.
2. Добавьте столовую ложку розовой воды.
3. Пейте в течение дня.





Блинчики без глютена с медовой заправкой

для блинчиков:

рис – 1 чашка
маш – 1/2 чашки

вода для вымачивания:

2 чашки воды для теста
щепотка розовой соли
корица – 1/2 ч.л.
кардамон – 1/4 ч.л.
гхи (топленое масло) – 2 ст.л.

для медовой заправки:

апельсин – 1 шт.
натуральный мед – 1/4 чашки
корица – 1/2 ч.л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешайте в большой миске рис и маш. Залейте водой примерно на 7 см и оставьте вымачиваться в течение 8–10 часов. Затем слейте воду. Переместите в блендер или кухонный комбайн, добавьте две чашки воды и соль по вкусу, взбейте до образования однородной массы.

2. Перелейте смесь обратно в миску, накройте полотенцем и оставьте бродить в течение 6–12 часов при комнатной температуре или пока тесто не заквасится

(на поверхности теста должны появиться небольшие пузырьки).

3. Добавьте специи и тщательно перемешайте.
4. Духовку предварительно разогрейте на малой мощности. Растопите столовую ложку масла гхи на плите в большой сковороде на среднем огне. Дождитесь пока плита полностью нагреется, а затем начинайте выкладывать тесто на сковороду с помощью половника. Готовьте в течение 3 минут или пока не зарумянится низ блинчика. Осторожно переверните блинчик и готовьте еще минуту или дольше, пока блинчик не станет золотистым с обеих сторон. Переложите на противень и поставьте в духовку, чтобы блинчик не остыл, пока вы будете продолжать готовить. Добавляйте масло гхи по мере необходимости.

МЕДОВАЯ ЗАПРАВКА

Выжмите сок апельсина и перелейте его в небольшую миску. Добавьте мед с корицей, взбейте до однородной консистенции. Полейте блинчики получившимся соусом. Идеальный завтрак готов!

ВАРИАНТЫ ПОДАЧИ

Подавайте с половинками грейпфрута, чтобы подарить себе утренний заряд цитрусовой свежести, или намажьте блинчики миндальным маслом. Подавайте в качестве закуски на обед или ешьте во время полдника, обмакивая в хумус или йогурт без добавок. Чтобы приготовить вкусный десерт, положите на блинчик кусочки бананов во время готовки, сложите пополам и сбрызните медом или кленовым сиропом.



Цукини под соусом песто из грецких орехов и мяты

чеснок – 2 зубчика
цедра лимона – 1/2 ч.л.
мята – 1/2 чашки
оливковое масло – 1/4 чашки
свежая петрушка – 1/2 чашки
минеральная соль – 1/4 ч.л.
грецкие орехи – 1 чашка
вода – 3/4 чашки
репчатый лук – 1/4 чашки
цукини – 4 чашки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В сотейнике среднего размера разогрейте столовую ложку оливкового масла. Добавьте нарезанный лук и чеснок, тушите, пока они не станут мягкими и прозрачными. Чтобы придать насыщенный вкус соусу, дождитесь пока лук полностью карамелизуется. Разотрите мяту, петрушку и цедру лимона, посолите, добавьте воду и оливковое масло с луком и чесноком. Добавьте мелко порубленные грецкие орехи. Тушите соус на среднем огне в течение 10 минут.

2. Пока готовится соус, очистите цукини от кожуры и семян. Нарезьте их продольными полосами. Затем разрежьте полосы так, чтобы по ширине они напоминали фетучини. Можете воспользоваться картофелечесной или овощерезкой для шинковки. Смешайте с теплым соусом песто. Перед подачей украсьте рублеными грецкими орехами и веточкой петрушки.



Кокосовый рис

рис басмати – 1 чашка
кокосовая стружка – 1/2 чашки
кокосовое масло – 2 ст.л.
минеральная соль – 1/4 ч.л.
вода – 3 чашки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Доведите воду до кипения. Насыпьте в воду рис, половину кокосовой стружки, соль и масло. Вновь доведите воду до кипения, включите слабый огонь и накройте крышкой, оставив смесь вариться до готовности.

2. Тем временем поджарьте оставшуюся кокосовую стружку до золотистого цвета и украсьте готовый рис.

«Терапия всегда индивидуальна»



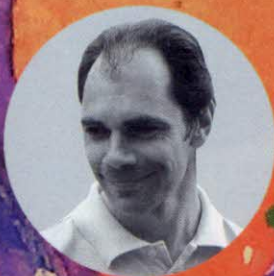
ОЛЬГА ВАДИМОВНА
ГРЯЗИНА
ВРАЧ ВЫСШЕЙ
КАТЕГОРИИ,
ЗАСПУЖЕННЫЙ ВРАЧ
РОССИИ

В 1996 году мне посчастливилось познакомиться с основами аюрведы, я общалась с великим профессором Агнивешом (университет города Коттакал, штат Керала, Индия). Его ученики сейчас успешно работают в Москве. Это доктор Мохаммедали – главный врач центра аюрведы «Керала», доктор Наушад Али – глава центра «Атрея аюрведа». С профессором Дилипкумаром мы познакомились немного позже, я считаю его выдающимся специалистом в области йога-терапии и медитации. Многие мои пациенты были направлены для консультации и лечения в московские аюрведические центры.

Я хочу рассказать об уникальном сотрудничестве в стенах НИИ педиатрии с докторами из Индии. В течении двух лет под наблюдением российского врача-педиатра и врача аюрведы проходили курс терапии 105 детей с различными заболеваниями: бронхиальная астма, гастродуодениты, детский церебральный паралич и т.д. За эти два года мы научились успешно совмещать методы аюрведы и привычной россиянам медицины. Медицинская система, если она правильная, везде будет примерно похожа. Необходимо пересмотреть образ жизни, свою диету, внести изменения в режим дня, подобрать виды физической активности. Ведь чтобы не болеть, встать на путь здорового образа жизни, нужно быть грамотным не только доктору, но и пациенту. Аюрведа предполагает, что каждый способен быть здоровым и счастливым; для этого нужно найти причины недугов и проработать их, воздействуя со всех сторон. А мы хотим вечной молодости из таблетки.

В российской медицине, как и в западной, взят курс на стандарты: шаблоны для обследования и лечения для всех одинаковые. В аюрведе принципиально противоположное направление. Врач аюрведы никогда не назначит всем одинаковую терапию: она всегда будет индивидуальна. Учитываются конституция, возраст, сезонность и многие другие факторы. Еще одно отличие – длительность терапии. В российской медицине посещение врача разовое и заканчивается назначением сильнодействующих препаратов для снятия симптомов. А врачи с холистическим подходом будут внимательно изучать, советовать, корректировать, искать причину заболевания. Мы только учимся воздействовать на нее, часто ограничиваясь просто снятием раздражения, а устранять нужно именно причину – чтобы не ходить по врачам постоянно.

Аюрведа повышает внутренний потенциал организма на соматическом и духовном уровнях. Многие россияне уже сейчас применяют практики аюрведы в повседневной жизни: посещают аюрведические центры, проходят панчакарму, занимаются йогой, медитацией. Но растут психоэмоциональные нагрузки, не улучшается экология, много эрзац-продуктов и химии в быту и т.д. Поэтому интеграция аюрведы является жизненной необходимостью. Как никогда нужны знания и применение принципов этой древней медицины. Чем больше мы будем рассказывать о здоровом образе жизни, тем меньше будем болеть. Нужно вместе изучать подходы, соединять достижения, ведь каждый прорыв в медицине случается на стыке двух наук.



СТАНИСЛАВ ЛАРИН,
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА
«ВСЯ АЮРВЕДА», ОСНОВАТЕЛЬ
ПЕРВОГО АЮРВЕДИЧЕСКОГО
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА В
РОССИИ AYURVEDAMARKET.RU

«Аюрведа
может
превратиться
в лекарство
что угодно»

Попав в Россию в начале 90-х годов, фактически только сейчас аюрведа перешла в фазу готовности к широкому распространению. В 2003 году крупнейший поисковый ресурс Рунета фиксировал всего 400 запросов по ключевому слову «аюрведа» в месяц. Сегодня Яндекс констатирует более 70 000 таких запросов, и это говорит о том, что аюрведа перестала быть предметом изучения лишь специалистов и небольшого круга избранных. Она становится популярной в России, и у этого есть несколько исходных причин.

Во-первых, это устойчивый интерес русских людей к Индии: увлечение йогой, различными философскими и духовными течениями, увеличивающийся поток туристов. Во-вторых, глубокий интерес россиян к лечению с помощью народных средств. Многие рассматривают аюрведу как преемницу традиционной народной медицины. И это абсолютно обоснованно – траволечение, осознанное отношение к питанию и укладу, жизненному распорядку испокон века были частью и русской традиции. В-третьих, в настоящее время аюрведа является практически безальтернативной системой методов действительного здравоохранения. Делая акцент на профилактике здоровья, а не на лечении, она не противопоставляет себя и не вступает в борьбу за первенство с современной медициной, а идеально дополняет ее. К аюрведе все больше обращаются далеко за пределами Индии: число аюрведических и медицинских центров, использующих в своей работе методы аюрведы, растет во всем мире.

Надо отметить, что очень сильно изменилась и российская аудитория тех, кого сегодня привлекает аюрведа. В 2003 этими знаниями интересовались прежде всего врачи, индийская диаспора и немногочисленные туристы, вернувшиеся из «Страны Махараджей». В 2016-м это и практикующие йогу, и вегетарианцы, люди, следующие по пути осмысленного здорового образа жизни, а также многие из тех, кто предпочитает натуральную косметику. Все больше появляется людей, познакомившихся с целебным действием специй и отдельных аюрведических препаратов, уникальным эффектом аюрведических процедур.

Но аюрведа – это не только индийские травы или косметические средства, система питания или масляные массажи, это целостная система знаний, которая может быть применена везде, где бы вы ни находились. Мед, иван-чай и баня – самые настоящие аюрведические лекарства, а правильно использованные полба, гречка и картофель, становятся продуктами, возвращающими здоровье. Аюрведа рассказывает о природе вещей, а понимая отражение природы в себе, человек открывает мир куда больших возможностей и гармонию. С точки зрения аюрведы, лечить и поддерживать тот баланс энергий, который мы называем здоровьем, может все – цвет, запахи, пища, упражнения, травы и даже общение. Эти древние знания не только не утратили своей ценности, но обрели еще больший смысл: когда наша связь с природой уступает место неживому, аюрведа возвращает нам понимание жизни, возвращает нам жизнь.



ПРЯНОЕ *кудга*

ИМБИРЬ – ТРОПИЧЕСКОЕ РАСТЕНИЕ РОДОМ ИЗ ИНДИИ – ИЗДАВНА ИСПОЛЬЗОВАЛОСЬ КАК ПРИПРАВА И ЛЕКАРСТВО.

ЧАРАКА САМХИТА, СУШРУТА САМХИТА И АШТАНГА САНГРАХА – ПЕРВЫЕ ТЕКСТЫ, ОПИСАВШИЕ ЕГО ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА. ТАКЖЕ ОНО ПОВСЕМЕСТНО ВСТРЕЧАЕТСЯ И В БОЛЕЕ ПОЗДНИХ РАБОТАХ, ПОСВЯЩЕННЫХ АЮРВЕДЕ.

Имбирный хлеб считался роскошным деликатесом и был одним из любимых лакомств королевы Елизаветы I и ее придворных. А имбирное печенье, славившееся по всей Руси, в силу своего пряного вкуса получило название «пряник». Имбирь – едва ли не самая полезная из специй. В наши дни она растет и культивируется во всем мире, а в областях с теплым климатом встречается в диком виде. Острый на вкус, имбирь относится к разряду «горячих специй», разжигающих огонь пищеварения и улучшающих кровообращение.

На санскрите его называют «вишвабхесадж», что значит «универсальное лекарство». На санскрите и хинди его также называют «адрак» (свежий корень), а

сушеный – «шунти». Считается, что их качества отличаются друг от друга, и поэтому в аюрведе они употребляются по-разному.

Имбирь содержит эфирные масла (1%), витамины С, В1, В2 и А, соли магния, фосфора, кальция, а еще железо, натрий, калий и цинк. Кроме этого, в имбире есть все незаменимые аминокислоты. Он относится к афродизиакам.

Корень свежего имбиря имеет острый вкус, оказывает согревающее действие. Свежий имбирь балансирует все три доши, а сухой – успокаивает Питту и Капху, но может возбуждать Питту больше, чем свежий. Эта разница в производимом эффекте обусловлена различным эффектом после переваривания (випаком).

Пожалуй, имбирь – одна из лучших трав для улучшения Агни, которая в любом виде зажигает пищеварительный огонь, улучшая переваривание пищи, всасывание питательных веществ и их усвоение. С его помощью лечат заболевания пищеварительной системы. Это хорошее домашнее средство при

простудах, гриппе, кашле, ангине, воспалении горла и зубов. Также имбирь лечит аллергические, кожные заболевания, очищая кровь от токсинов, нормализует деятельность эндокринной системы.

Чтобы избавиться от тяжести в желудке и теле, потери аппетита, запаха изо рта, нужно перед каждой трапезой съесть немного натертого или нарезанного свежего имбиря с щепоткой соли. Вернуть аппетит, хорошее настроение, свежий цвет лица и ясность глаз поможет имбирный чай, который полезен абсолютно всем. Пить его следует небольшими глотками до, во время или после еды. Кроме всего прочего, имбирный чай – прекрасное натуральное средство от простуды.

В больших количествах имбирь не рекомендуется беременным и людям конституции Питта. Им следует употреблять его в очень умеренных количествах.

Корень имбиря – одна из самых распространенных пряностей в мировой кулинарии. Он придает тонкий вкус мясным, овощным и фруктовым супам, бульонам из птицы.



БОРИС РАГОЗИН,
ДОКТОР АЮРВЕДЫ,
ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ
АЮРВЕДЫ ИНСТИТУТА
ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ
РУДН (В.А.М.С.)

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Вскипятите 1 стакан воды, снимите с огня, залейте кипятком восьмую часть чайной ложки имбирного порошка (или 2-3 ломтика сушеного имбиря), размешайте. Добавьте дольку лимона и мед или сахар по вкусу. Пейте до или после еды небольшими глотками.



ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА ОСНОВЫ

ТЕКСТ ЭЛЬВИРА ХАЛИУЛЛИНА

ВОДА

СОГЛАСНО КОНСТИТУЦИИ

Современная западная медицина утверждает: хочешь иметь хороший обмен веществ – выпивай не меньше двух литров воды в день! Знатоки аюрведы опровергают это утверждение.

Оказывается, все мы разные и нам нужно разное количество воды. Кому-то чрезмерное питье может принести вред. Чтобы пить с умом, нужно знать свой тип тела согласно аюрведе. Всего их три. Чистые типы встречаются крайне редко, обычно в теле преобладают качества каких-то двух типов. На санскрите их называют дошами.

Вата. Холодная и сухая доша. Такому телу постоянно не хватает жидкости. Его счастливому обладателю придется слушаться диетологов и постоянно поддерживать водный баланс. Можно выпивать два литра в день и более, но при этом блюсти закон аюрведы: вода должна быть подогретой. Еще вам подойдут травяные чаи с молоком и натуральными подсластителями, например, медом или стевией.

Питта. Горячая доша. Чтобы ее охладить, можно пить холодную родниковую воду по классической

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ВОДЕ?

СО ШКОЛЬНОЙ СКАМЬИ МЫ
УСВОИЛИ ПАРУ-ТРОЙКУ ФАКТОВ О
НЕЙ. ХИМИЧЕСКАЯ ФОРМУЛА – H_2O .
СОДЕРЖАНИЕ В НАШЕМ ТЕЛЕ – 70%. НАША
ПЛАНЕТА ПОКРЫТА ЕЮ НА ТРИ ЧЕТВЕРТИ.
БЕЗ НЕЕ ЖИЗНЬ В УГЛЕРОДНЫХ ФОРМАХ
НЕВОЗМОЖНА. ДРЕВНЯЯ НАУКА
АЮРВЕДА ПОМОЖЕТ РАСШИРИТЬ
НАШИ ПОЗНАНИЯ О ВОДЕ И
ПОДРУЖИТЬСЯ С НЕЙ.

рекомендации: около двух литров в день.

Капха. Влажная и холодная доша. Такое тело склонно накапливать излишнюю жидкость. Поэтому поить его стоит по минимуму: два-три стакана в день, вода должна быть теплой или горячей.

ЛЕД, ВОДА И ВОДOPPOBODНЫЕ ТРУБЫ

Аюрведа рекомендует представителям всех дош выпивать стакан воды сразу после пробуждения. Так вы укажете на выход токсинов, накопившимся за ночь в желудочно-кишечном тракте. Ведь именно они вызывают большинство заболеваний и закупоривают энергетические каналы. Но если выпить много воды сразу, то главной цели – очищения организма – не достигнуть. Пить нужно постоянно, но понемногу: два-три глотка через 10-15 минут.

Вода должна быть чистой и беспримесной. В аюрведе самой чистой считается дождевая вода, однако вряд ли вы поправите свое здоровье, собирая дождевую воду в городе. Лучше всего очищать воду по следующему рецепту.

Наливаете в кастрюлю водопроводную воду. Идеально, если у вас есть фильтр-насадка или фильтр-кувшин, мы горячо рекомендуем ими пользоваться! Ставите воду в холодильник и ждете первой ледяной корки. Убираете ее. Поздравляем: вы только что избавились от всех оставшихся после фильтрации вредных примесей! Оставшуюся воду замораживаете дальше. Айсберг должен составлять как минимум треть от объема воды. При размораживании он даст вашему организму самую чистую и живительную влагу. Такая вода сохраняет свои полезные свойства в течение пяти часов.

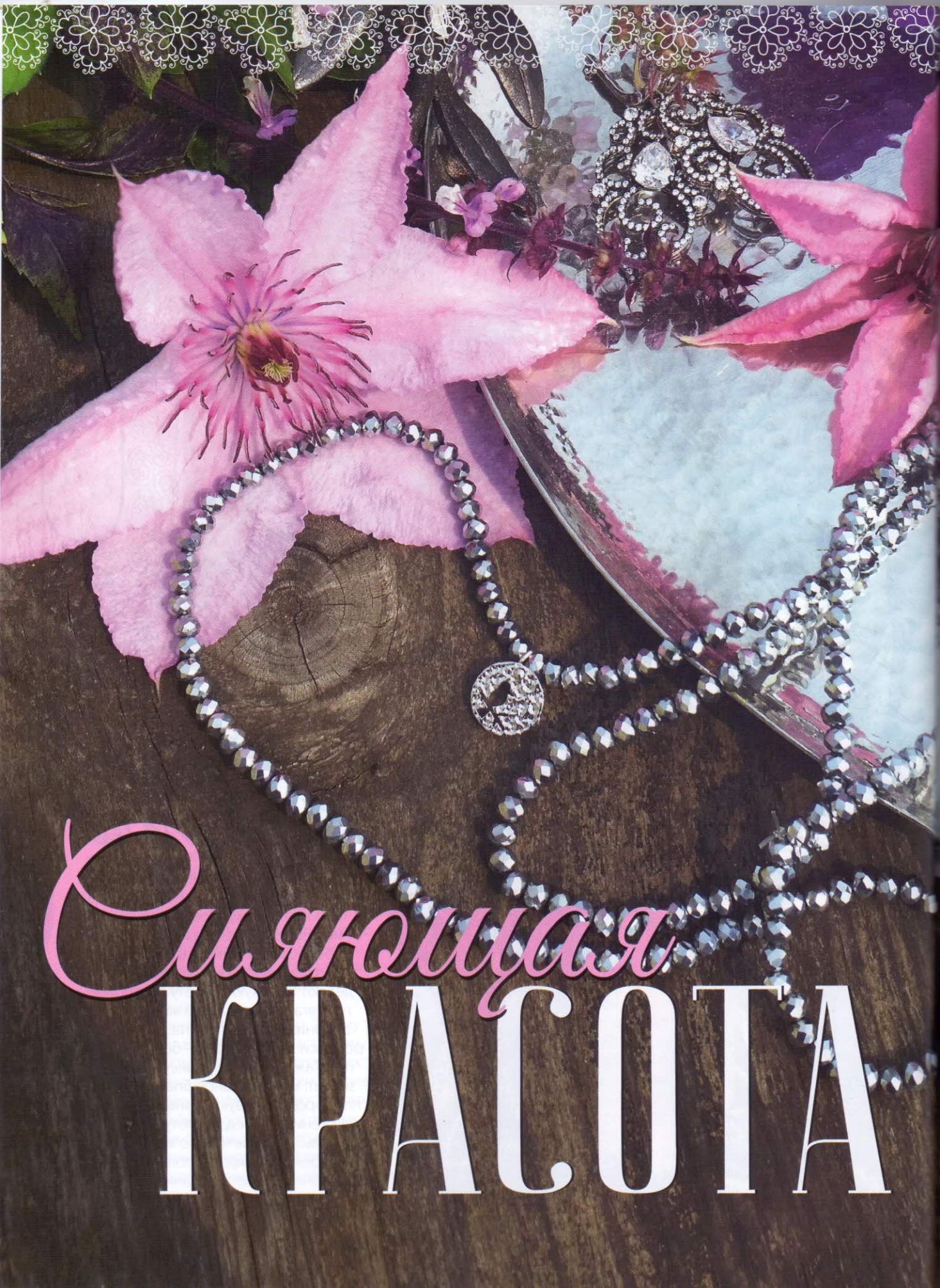
В заключение – пара слов в защиту кипяченой воды. Согласно аюрведе, она легче усваивается нашим организмом.



КРАСОТА
И
МОЛОДОСТЬ

Линии красоты

Красота, которая несет сакральный смысл, защищает от злых духов, очищает тело на тонком духовном уровне – **мехенди** давно стало популярным способом преобразить тело. О том, что узоры будоражат воображение и делают женскую красоту еще более притягательной, знали жительницы древних Индии и Египта. Искусству росписи хной по коже – более 5 тысяч лет! Каждый элемент рисунка что-то значит: материальное благополучие, плодородие, новую жизнь, развитие и движение вперед, чистоту, здоровье, любовь... Считается, что хна, попадая на проекции чакр, расположенных на теле, очищает весь организм в целом, впитывает лишний жар, приводит человека в баланс.



Сияющая
КРАСОТА



ДХАНЬЯ ДХАРАНИ,
ДОКТОР АЮРВЕДЫ
В ЦЕНТРЕ «АТРЕЯ
АЮРВЕДА» (МОСКВА)
(B.A.M.S.)

КАЖДЫЙ ИЗ НАС СТРЕМИТСЯ К КРАСОТЕ,
НЕЗАВИСИМО ОТ ПОЛА И ВОЗРАСТА, –
ВЫ СОГЛАСНЫ С ЭТИМ МНЕНИЕМ? ОДНИ ЛЮДИ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫ ОТ ПРИРОДЫ, ДРУГИМ ЖЕ НАДО
НАД СОБОЙ ПОРАБОТАТЬ.

Согласно аюрведе, такие состояния, как уныние и грусть, отражаются на лице и теле человека, причем их невозможно скрыть с помощью косметических средств. Зато счастье и безмятежность великолепно проявляют естественную красоту! Для этого нужно следовать базовым принципам аюрведы и достичь состояния самореализации: такой человек внутренне прекрасен и не нуждается в использовании косметики.

В арсенале аюрведы есть множество процедур, способных раскрыть натуральную красоту: прежде всего, это глубокое очищение и восстановление баланса дош с помощью традиционной омолаживающей терапии. Организм освобождается от вредных веществ, питание клеток восстанавливается – доши приходят в равновесие. Как же достичь этого состояния?

Внешняя привлекательность зависит от нескольких факторов: пракрити (конституция тела), сара (структурный состав), самханан (плотность тела), твак (цвет и внешний вид кожи лица), праман (размеры) и дирग्хаюлакшана (долголетие). В аюрведической косметологии с самого рождения человека много внимания уделяют правильному режиму дня (диначарья) и сна (ратричарья), сезонным изменениям (ритучарья). Очень важно полное очищение организма, то есть панчакарма, – это и профилактическая мера, направленная на поддержание и улучшение работы клеток, и лечебная процедура. Ама (токсины и шлаки в организме) портят внешний облик человека и приводят к болезням. Панчакарма основывается на комплексном и целостном подходе аюрведы к очищению ума и тела.

Ключевой элемент для поддержания кожи в хорошем состоянии – это вода. Она проходит путь от глубоких слоев кожи к поверхности, увлажняя клетки в роговом слое эпидермиса, а затем испаряется. Снехана (промасливание) и сведана (пропаривание) дарят нам необходимое увлажнение. Эти процедуры обновляют кожную ткань и делают ее упругой. По мере того как клетки кожи перемещаются к внешнему слою,

они наполняются кератином, роговой производной эпидермиса. Кератин крайне важен, так как защищает кожу от вредного воздействия окружающей среды. Отмирание этого внешнего слоя способно обнажить поры. Промасливание и пропаривание позволяют удерживать влагу в кожных покровах, восстанавливая липидный барьер и баланс аминокислот.

Если у вас жирная кожа

- ✦ Очищайте лицо с помощью огуречного и лимонного сока.
- ✦ Выполняйте пропаривание, используйте скрабы на основе клубники, вишни и персика.
- ✦ Делайте маску из масла сандала, абрикоса и миндаля.
- ✦ Баланс жирности кожи поддержит ежедневное нанесение геля на основе алоэ вера.

Если у вас сухая кожа

- ✦ Умывайте лицо холодной водой, очищайте с помощью пенки от кипяченого молока.
- ✦ Выполняйте легкое пропаривание, используйте скраб из смеси банана и манки.
- ✦ Делайте маску из банана, моркови и черного винограда.
- ✦ Легкими массажными движениями наносите масло растительного происхождения (миндальное или аюрведическое масло eladitailam).

Если у вас нормальная кожа

- ✦ Умывайте лицо обычной водой, очищайте с помощью апельсинового сока.
- ✦ Выполняйте пропаривание лица, используйте скрабы с абрикосом или вишней.
- ✦ Делайте маску на основе масла миндаля и мякоти апельсина.
- ✦ Мгновенный заряд свежести подарит маска из кефира и помидора.

И, конечно, питайтесь правильно, пейте больше чистой воды!

КОЖА

зеркала здоровья

Заболевание кожи – это признак более глубокого дисбаланса в теле. Согласно аюрведе, корень зла всех проблем с кожей кроется в неправильном питании, плохих привычках и неконтролируемой деятельности, вызывающей стресс. Поэтому, если отражение в зеркале не радует, нужно задуматься об изменении образа жизни.

Аюрведа классифицирует людей согласно концепции пракрити – индивидуальной конституции, зависящей от преобладания той или иной доши, и у каждой пракрити есть свой тип кожи.

Вата-кожа: обычно сухая, не сияющая, с небольшим количеством (не очень здоровых) волос. На ощупь холодная. При пребывании в экстремальных климатических условиях очень быстро сохнет.

Питта-кожа: желтоватого или красноватого цвета, теплая на ощупь со скудными волосами. Потоотделение повышено. Чувствительная, склонная к аллергиям, веснушкам и дерматологическим заболеваниям.

Капха-кожа: жирная, с обильным волосным покровом, мягкая, прохладная на ощупь и плотная. Обычно темного цвета.

БАРХАТИСТАЯ, НЕЖНАЯ, ЧИСТАЯ – ОНА ПРИКОВЫВАЕТ ВЗГЛЯД, ЕЙ ХОЧЕТСЯ НАСЛАЖДАТЬСЯ ТАКТИЛЬНО. ТАКОЕ ВОСХИЩЕНИЕ ЗДОРОВОЙ КОЖЕЙ ЗАЛОЖЕНО У НАС В ПОДСОЗНАНИИ, ПОТОМУ ЧТО ЕЕ СИЯНИЕ – ПРИЗНАК ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ. АЮРВЕДА ЭТО ПОДТВЕРЖДАЕТ: ОТТЕНОК И ТЕКСТУРА КОЖИ ОТРАЖАЮТ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

ДОКТОР ПРАТИБХА НАИР,
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ (B.A.M.S) АЮРВЕДИЧЕСКОГО ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО
ЦЕНТРА ACHARYA AYURVEDA PHARMACY, АЛАПУЖА, КЕРАЛА

Дисбаланс дош становится причиной заболеваний во всем теле, и это отражается на коже. Нарушение Вата-доши приводит к сухости, морщинам, потемнениям, потере сияния и блеска. Дизгармонизация Пিতта-доши вызывает покраснения или пожелтения кожи, воспаления и жжение, дерматологические заболевания (например, экзему или аллергические реакции). Разбалансированная Капха-доша провоцирует зуд, увеличение выделений сальных желез, потемнение цвета, морщины.

КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?

Для здоровья кожи очень важно питаться правильно. А это значит – употреблять только совместимые продукты. Например, не стоит смешивать морепродукты с молоком, курицу и мясо с йогуртом или цитрусовыми, кислые фрукты со сладкими, молоко с медом, зеленые помидоры с алкоголем, молоко с листовыми овощами, кислыми продуктами, бананами, чесноком и редисом. Также важно помнить, что нельзя употреблять мед, прошедший термическую обработку.

Не очень полезны для кожи кислые и ферментированные продукты и ежедневное употребление кисломолочных продуктов, особенно вечером или на ночь. Кунжут и кунжутное масло вредны, если употреблять их на протяжении длительного времени. Некоторые морепродукты, например, макрель, креветки, мидии, а также такие виды злаков, как черный маш, тоже не пойдут на пользу коже, если входят в регулярный рацион.

Все, что нужно нашей коже, – это достаточное количество витаминов и питательных веществ. Особенно необходим витамин А, он содержится в моркови, рыбе, зелени, сладком картофеле. Также красоте и здоровью способствует пища, содержащая антиоксиданты, – они предотвращают разрушение клеток кожи (и других тканей), а значит, замедляют процессы старения и образования морщин. Это витамины С и Е, они есть в миндале, авокадо, растительных маслах, цитрусовых, ягодах и других продуктах. В зеленом чае тоже содержатся антиоксиданты. А еще коже полезны элементы, содержащиеся в финиках, винограде, помидорах и гранатах.

Моно- и полиненасыщенные жирные кислоты из оливкового и кокосового масел, авокадо и некоторых других продуктов помогают сохранить мягкость кожи и ее хорошую текстуру. Еще одним полезным компонентом являются жирные кислоты Омега-3, которыми богаты грецкие орехи и льняные семечки.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Две очень вредные привычки, которые ухудшают состояние кожи и ускоряют процессы старения, – алкоголь и курение. Они увеличивают количество свободных радикалов в теле и моментально старят его. Еще одна проблема для здоровья – длительное пребывание в состоянии стресса. Кожа становится тусклой, возрастает риск заболевания псориазом.

Недостаток сна, палящее солнце, сильные ветры и экстремальный холод также пагубно влияют на кожу.

Согласно аюрведе, доша Питта в основном пребывает в пищеварительной системе и в коже. Поэтому, когда нездоровое питание выводит из равновесия пищеварение, то это незамедлительно отражается на внешнем облике человека. Появляется аллергия или меняется цвет кожи, она лишается естественного сияния или гладкости. Поначалу реакция может быть несерьезной – зуд и прыщики, но если не регулировать питание, это может перерасти в такие заболевания как экзема или псориаз.

Контрастная смена температуры вызывает дисбаланс Питты, поэтому не рекомендуется принимать холодный душ сразу после интенсивной тренировки или какой-то другой физической деятельности.

Чтобы улучшить состояние кожи и здоровья в целом, рекомендуется очищение от токсинов при помощи слабительных средств или специальной диеты один раз в три месяца.

В БАЛАНСЕ С ДОШЕЙ

Вата: так как кожа типа Вата обычно сухая, ей особенно полезны увлажняющие и питательные масла и препараты. Это специальные кондиционеры для кожи и средства, содержащие сливки и папайю. Рекомендуется регулярно наносить масло на тело и избегать пребывания на холоде. Будет полезна теплая пища с

достаточным количеством жира в виде сливочного или растительных масел.

Питта: обладателям кожи типа Питта следует осторожно относиться к солнечным ваннам и жаре, так как их кожа быстро обгорает. Благоприятно влияют охлаждающие средства, содержащие алоэ вера, огурец и прочие подобные ингредиенты. Пища не должна содержать слишком много сладкого, кислого и острого вкусов.

Капха: такая кожа обычно жирная, поэтому не рекомендуется регулярно наносить на нее масло. Сохранить красоту помогут очищающие средства, скрабы. Специи в пищу добавлять можно, но жареного, жирного и сладкого следует избегать.

МАСЛА ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ КОЖИ

Для регулярного нанесения рекомендуются оливковое и кокосовое масла. Последнее подходит для любого типа кожи.

Кумкумади тайлам (масло): благодаря входящему в состав шафрану, увеличивает красоту и сияние

кожи. Это масло можно наносить на любую кожу, но оно особенно полезно Капхе и Вате.

Эради тайлам (масло): возвращает и выравнивает естественный цвет кожи, шлифует шрамы и борется с грибковыми инфекциями. Не рекомендуется для ежедневного использования, так как может вызвать сухость.

Налпамаради тайлам / керам (масло): улучшает блеск кожи и является натуральным очищающим средством. Эффективно действует при солнечных ожогах, гиперпигментации, депигментации и экземе. Подходит для регулярного использования даже маленьким детям.

Динесавальяди тайлам / керам (масло): улучшает цвет кожи и заживает небольшие повреждения.

Дурвади тайлам / керам (масло): это масло помогает заживать небольшие порезы, ожоги и раны. Оно улучшает цвет кожи и снижает ощущения жжения и зуда. Его можно использовать для восстановления цвета кожи на месте шрамов. Так как это масло охлаждающее, оно подходит коже типа Питта.

ПОЛЕЗНЫЕ ТРАВЫ И СПЕЦИИ



Куркума

отличное противовоспалительное, антигистаминное и антиоксидантное средство. Она улучшает цвет кожи как при наружном применении, так и при приеме внутрь. Куркуму можно добавлять в пищу или принимать в капсулах. Ее можно наносить на кожу, смешав со сливками или розовой водой – такая маска обеспечивает улучшение цвета лица и уменьшение шрамов. Куркума «теплая» специя, поэтому людям с кожей типа Питта следует использовать ее осторожно.



Ним

мощное антиоксидантное, антимикробное и противовоспалительное средство. Используется при лечении заболеваний кожи, грибковых заболеваний и аллергий. Он также помогает в заживлении ран и порезов. Ним можно применять совместно с куркумой – в виде пасты для нанесения на кожу, а также для приема внутрь.



Алоэ вера

охлаждающее и очищающее средство. Оно ослабляет Питту и применяется при различных состояниях – прыщах, порезах, ожогах, проблемах менструального цикла и прочих. Алоэ вера также можно использовать и для наружного применения, и для внутреннего. Наружно это растение полезно при ощущении жжения, ожогах, порезах, шрамах, сухости кожи. При приеме внутрь оно служит в качестве антиоксиданта, мягкого слабительного, противовоспалительного средства.



Сандал –

это охлаждающее средство, которое снижает Питту. При приеме внутрь или наружном применении улучшает цвет лица, выводит токсины и снимает воспаления. Очищает кровь, за счет своей питательности устраняет слабость, улучшает сон и снимает стресс и тревожность. Охлаждающий сандал обладает приятным ароматом, благодаря чему может служить парфюмом.



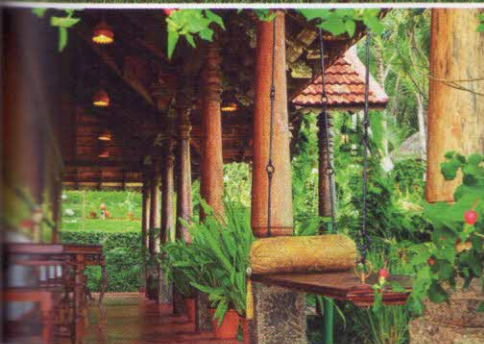
Шафран

можно применять наружно, смешав с молоком, сандаловой пастой или розовой водой, для улучшения цвета кожи и придания ей сияния. Употребления шафрана внутрь обладает множеством преимуществ – от укрепления либидо до улучшения пищеварения, от стимуляции иммунитета до восстановления клеток тканей тела.



**Курортный отель
Somatheeram
Ayurveda – старейший
медицинский курорт,
специалисты которого
владеют искусством
аюрведы, йоги и
медитации.**

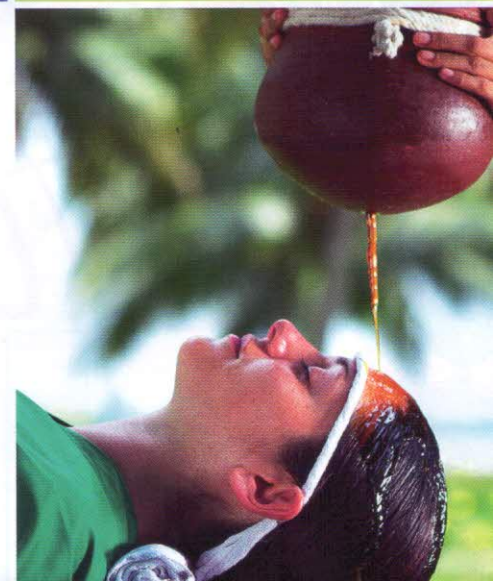
- Somatheeram Ayurveda – это особое место, где знают все про аюрведу, здоровый образ жизни и велнес
- Победитель 25 национальных и интернациональных премий за выдающиеся успехи в области аюрведы
- Победитель национальной премии, учрежденной правительством Индии
- Постоянный обладатель наград по аюрведе от штата Керала
- Первый мировой аюрведический курорт и единственный в Индии, обладающий сертификатом «Аюрведа SPA Европа»



PICKLEMAN

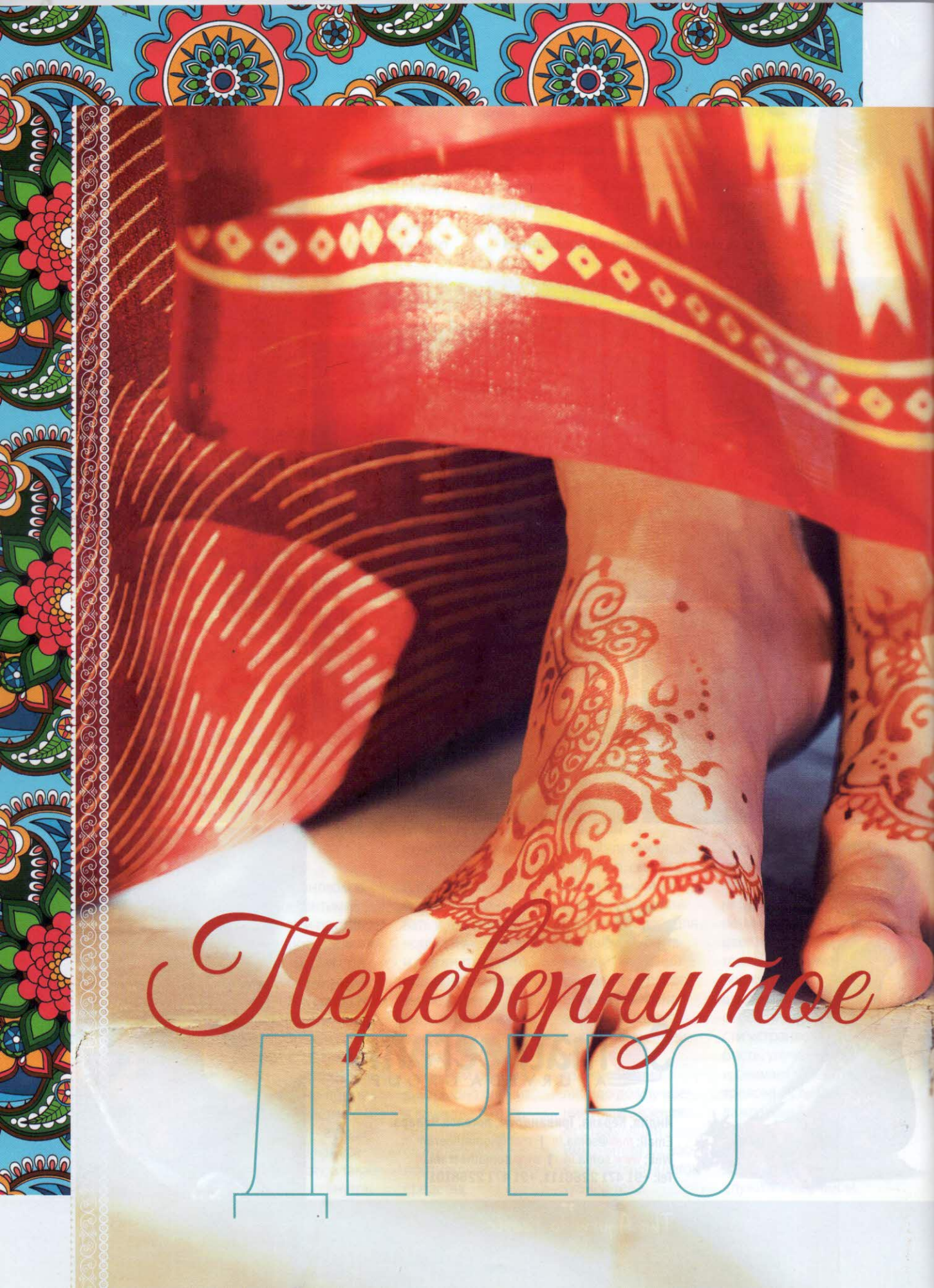
SomatheeramTM
AYURVEDA GROUP

Индия, Керала, Тривандрум, поселок Човара.
Email: mail@soma.in | mail@somatheeram.in
Web: www.soma.in | www.somatheeram.in
Tel: +91 471 2266111, +91 471 2268101



The Ayurveda People

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Перевернутое
ДЕРЕВО

В АЮРВЕДЕ ЕСТЬ МНОЖЕСТВО УПОМИНАНИЙ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТОП. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ОПОРОЙ ВСЕГО ТЕЛА, РЕГУЛИРУЮТ ПОХОДКУ И ОСАНКУ ЧЕЛОВЕКА. БОЛЕЕ ТОГО, ОНИ ОПРЕДЕЛЯЮТ ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.



ХРИДЬЯ САЧИНДРАН,
ВРАЧ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНЫ (B.A.M.S) И
ЙОГА-ТЕРАПЕВТ КЛИНИКИ
KOTTAKKAL ARYA VAIDYA
SALA(AVS), БАНГАЛОР,
КАРНАТАКА

«Стопа чувствует себя ступней, когда она чувствует землю», – говорит Будда. Именно стопы связывают наши души с землей, которой мы принадлежим. Согласно аюрведе, наши тело и душа соединяются и воплощаются в наших стопах. Поэтому в индийской культуре касание, омовение и поцелуи стоп учителей, старших и родителей являются выражением любви и уважения по отношению к телу и душе человека.

В аюрведе стопа, или стопа упоминается как важная кармендриа (моторный орган). Стопам отводится значение наивысшей важности в индийских обычаях, традициях и аюрведической медицине. И это не потому, что стопа является значимой частью тела. Аюрведа гласит, что человеческое тело является «перевернутым деревом», где корни расположены сверху (голова), а прикрепленные к стволу (туловищу) ветви (верхние и нижние конечности) направлены вниз. Деревья всегда получают не-

обходимое питание через корни, но плоды всегда растут на ветвях.

Это также означает, что суть дерева (в виде фруктов), называемого телом, сконцентрирована в его ветвях, то есть в руках и ногах. Поэтому мы несем ответственность не только за то, чтобы наслаждаться фруктами (координированными действиями – например, ходьбой, удерживанием предметов и т.д. и мелкомоторными движениями, которые помогают выполнять деликатную работу), но и заботиться о своих руках и ногах.

Большая ветка дерева может указать на заболевание корней. Также и в нашем теле: любая проблема в стопе, будь то заболевание или нарушение, отражает серьезную проксимальную к ней проблему, возможно, даже в головном мозге, где расположены центры управления органами и функциями тела. Таким образом, здоровье ног связано с общим состоянием организма.

Американская медицинская ортопедическая ассоциация поясняет, что «такие состояния, как артрит, диабет, нарушение работы нервной и кровеносной систем могут проявляться первичными симптомами на стопах. Так, заболевания стоп могут стать первым признаком более серьезных медицинских проблем».

КОНЦЕПЦИЯ МАРМЫ

Согласно аюрведе, стопа состоит из нескольких марм (жизненных точек, тканей или органов в теле, где соединяются важные мышцы, кости, суставы, кровеносные сосуды, нервы, связки и сухожилия), которые в свою очередь связаны с другими мармами в теле. Марма

является важным местом соединения в теле; травма мармы или окружающей ее зоны может привести к временному или необратимому повреждению тканей или органов, вызвать сильную боль или повлечь за собой инвалидность. Повреждение особо важных марм – хридайа (сердце), васти (почка и мочевого пузыря) и прочих – может привести к смертельному исходу.

Если поддерживать здоровье стоп надлежащим образом – выполнять процедуры (например, падабьянгу) и домашний педикюр, можно не только устранить вышеупомянутые проблемы, но и предотвратить их возникновение.

МАССАЖ СТОП

В аюрведе стопы описываются как одна из трех заглавных частей тела (другие две – голова и уши), которые необходимо ежедневно массировать с применением масла. Массаж стоп, или падабьянга, занимает особое место в аюрведической традиции. «Заболевание не подступит близко к тому, кто массирует свои стопы до отхода ко сну, точно так, как змеи не подползают к орлам», – гласит древняя индийская пословица.

Наилучшего результата можно добиться, если выполнять массаж поздним вечером или ночью до отхода ко сну. Он является неотъемлемой частью Сарва-Абьянги (полного масляного массажа всего тела).

Падабьянга моментально и эффективно устраняет:

- ☒ грубость стоп,
- ☒ тугоподвижность стоп,
- ☒ сухость стоп,
- ☒ усталость / слабость стоп
- ☒ онемение и покалывание в стопах.

Помимо этого падабьянга способствует:

- ☒ укреплению мягких тканей и суставов стоп,
 - ☒ устойчивости стоп,
 - ☒ хорошему и острому зрению, комфорту глаз, улучшению зрения и поддержанию здоровья глаз,
 - ☒ контролю и балансу вайю-доши.
- Массаж стоп излечивает и

предотвращает:

- ✦ ишиас,
- ✦ трещины на ногах, в особенности на пятках,
- ✦ сужение кровеносных сосудов,
- ✦ спазмы, онемение, раздражение в связках, сухожилиях и нервных окончаниях.

Прочие преимущества падабьянги:

- ✦ исцеляет мармы (выводит негативную энергию из марм),
- ✦ успокаивает нервы, расслабляет и омолаживает,
- ✦ устраняет боль в ногах,
- ✦ облегчает двигательную активность,
- ✦ успокаивает раздраженный ум,
- ✦ снижает стресс, тревожность,
- ✦ активизирует иммунную систему,
- ✦ улучшает слуховое восприятие,
- ✦ улучшает сон и исцеляет от бессонницы и прочих нарушений сна,
- ✦ приводит доши в баланс,
- ✦ полезен при синдроме беспокойных ног (болезни Виллиса-Экбома),
- ✦ борется с депрессией,
- ✦ излечивает головные боли,

- ✦ активизирует обмен веществ,
- ✦ снимает симптомы ПМС,
- ✦ способствует снятию отеков у беременных.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

При нижеприведенных состояниях не рекомендуется выполнять массаж ни стоп, ни всего тела:

- ✦ лихорадка,
- ✦ простуда,
- ✦ несварение,
- ✦ лимфатические инфекции,
- ✦ инфекции крови,
- ✦ тромбозы,
- ✦ тромбофлебит,
- ✦ острая травма стопы,
- ✦ аномальные состояния кожи,
- ✦ нарушение кровообращения в нижних конечностях.

ПРОЦЕДУРА ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА СТОП

Пурвакарма – подготовительный этап. Во время него пациента тщательно осматривают, определяют его пракрити (основную конституцию) и викрити (подробности

заболевания). Иногда назначается садхьо-виречана – моментальное очищение кишечника при помощи слабительных средств.

Для массажа нужны тайла (лекарственное масло) и гхи (лекарственное топленое коровье масло) или оба эти вида масла.


Прадхана карма происходит так: гхи нагревают на водяной бане. Масло обильно наносится на стопы, включая ступни, пятки, голеностопные суставы и ноги до колена. Гхи нужно энергично втирать в сустав, включая кости и ахиллово сухожилие. Мягкие движения вокруг голеностопного сустава, массаж областей между пальцами, а затем – вытягивание каждого пальца стопы.

После этого выполняется массаж ступней. Каждая область стопы отвечает за определенные области в теле, поэтому массаж начинается от областей головы и шеи, затем плеч, позвоночника и заканчивается областью почек. Это способствует детоксикации всего тела.

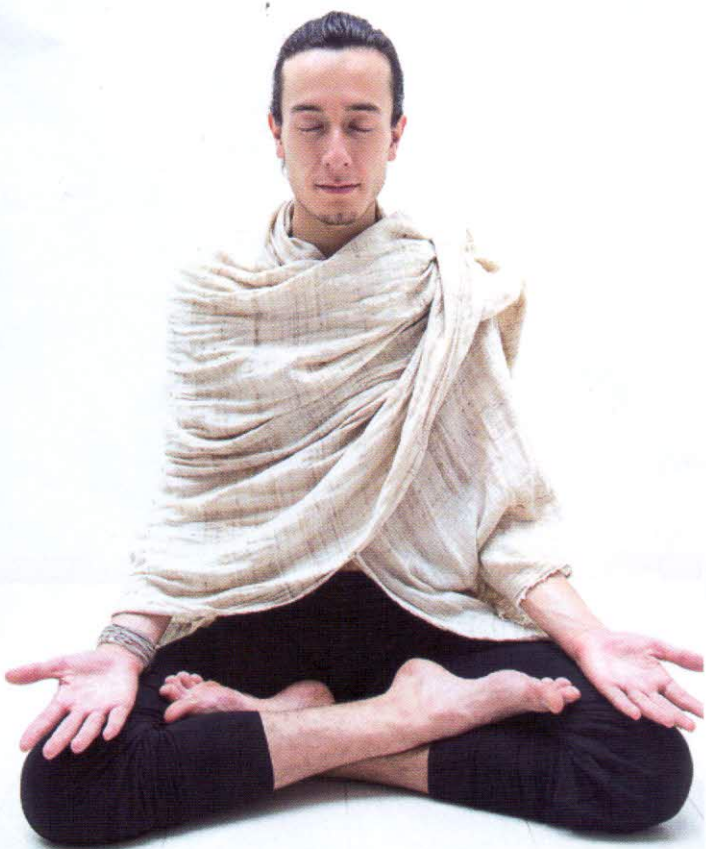
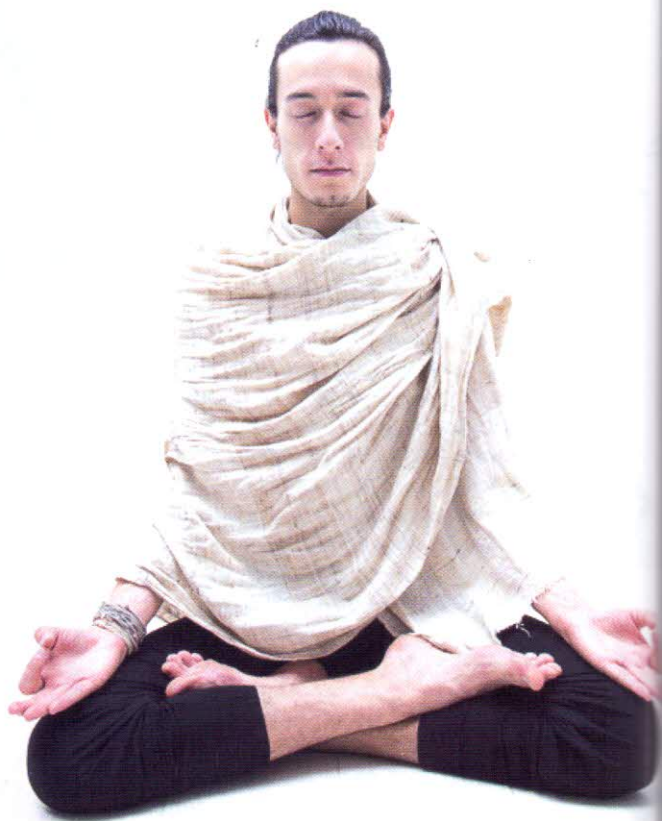


Каналы любви и здоровья

Каждый из нас обладает не только физическим телом, у нас есть тонкие нематериальные тела со своими энергетическими центрами силы и сознания. Их называют **чакры** – это те точки, в которых пересекаются каналы движения жизненной энергии. **Чакры** отвечают за взаимодействие этих потоков, координируют наше тело и сознание. Постоянное движение невидимых глазу энергий превращает нас в живых людей, чувствующих боль и наслаждение, тревогу и покой. Чтобы очистить себя от накопившихся негативных эмоций, нужно не блокировать их в себе, а позволить чакрам раскрыться, переработать потоки и отпустить их. В аюрведе выделяют семь основных энергетических центров, каждый из которых отвечает за определенный уровень сознания, а также психофизиологические процессы.



ПУТЬ
К СЕБЕ





БЕСЕДОВАЛА НАТАЛИЯ ВАРШАНА
ФОТО МАРСЕЛА РИОМАЛО

Все мы практиканты

РЕЖИМ ДНЯ? БОЖЕСТВЕННЫЙ БЕСПОРЯДОК!
А ЕЩЕ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ С МИНИСТРАМИ И
ПОЛИТИКАМИ, БОРЬБА ЗА СОХРАНЕНИЕ ПОПУЛЯЦИИ,
ДИКИХ ПЧЕЛ, ШАМАНИЗМ И ЛИНГВИСТИКА... И ВСЕ ЭТО
ОН – **СЕБАСТЬЯН ОМ**, ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ ACADEMIA
DE YOGA (БОГОТА, КОЛУМБИЯ).

МЕСТО И ВРЕМЯ

Я нашел свой путь самостоятельно, еще в юном возрасте. Уже в пять лет получал первые реализации – это происходило во сне. Будучи подростком, читал Библию, а потом заинтересовался буддизмом. Естественно, стал вегетарианцем, увлекся йогой и начал медитировать. Сейчас занимаюсь аштанга и хатха-йогой: на самом деле, в них заключена вся сущность йоги. Медитация и бхакти-йога – также неотъемлемые части моей жизни. Стремлюсь к гармоничному соединению разных практик: иногда помогают асаны, иногда пранаяма. Меня часто спрашивают, какое место в жизни должна занимать йога... Примерно десять лет назад я испытал духовный аспект практики. Проснулось осознание духовности всего существования. Около семи лет назад почувствовал, что практика является залогом крепкого здоровья. А совсем недавно, примерно три года назад, осознанно ощутил: практика исцеляет! В настоящий момент моя деятельность во многом состоит из того, чтобы расти и развиваться, наблюдая за другими, и делиться с ними знаниями. Да, я работаю, наблюдая, – и наблюдаю, чтобы работать над собой.

ЛУЧШИЙ ПОРЯДОК

Божественный беспорядок – лучший распорядок! С тех пор как я начал интегрировать культуру шаманизма в свою практику, стал более дисциплинированным. Мой распорядок – это два занятия йогой, утром и вечером. Каждый день встаю в пять утра естественным образом, без будильника. Выполняю очистительные процедуры, особенно нети (промывание носа при помощи специальной лейки – прим. ред.), которую рекомендую всем, а также иногда очищение кишечника при помощи шаманских практик. На завтрак привык есть фрукты, умиротворенно начиная день. Я не работаю, а просто практикую йогу, и иногда люди, которые занимаются со мной, поддерживают меня экономически. Но, в целом, это волонтерская практика.

ВНИМАЙТЕ!

Тем, кто только начинает практиковать, и тем, кто серьезно увлекается йогой, посоветую главное: если вас чему-то учат и что-то показывают, внимайте! Станьте частью группы, работайте как одно целое, чтобы тот, кто стоит перед вами, не захотел сбежать. Заботьтесь



о сохранении баланса, о своей центровке и вытягивании: необходимо понимать, что вытянутые конечности вашего соседа несут в себе определенную силу и умиротворение. Необходимо внимательно наблюдать за собой! Не глядите по сторонам, следя за одноклассниками, а занимайтесь глубокой интроспективной деятельностью. Надо понимать, что у всех разные тела, и у каждого человека свой ритм. Есть структурный уровень человеческого тела, а есть мышечный. На структурном уровне все тела отличаются по форме, но что касается мышечного, то тут вопрос заключается в том, как применить свои мышцы в соответствии с ситуацией, – это настоящее искусство. Важно регулярно заниматься практикой, особенно медитацией и дыханием. Я считаю, что все мы студенты, находящиеся на одном уровне. Неважно, давно ли вы занимаетесь йогой или нет: все мы практиканты. Надо относиться к жизни в настроении учащегося, и тогда мы действительно сможем научиться чему-то и достичь прогресса.

МОДА НА ЙОГУ

Начиная с 1960-х, йога переживает мировой бум. В Колумбии она также популярна, уже 40 лет находясь здесь в околоэзотерическом сегменте. Но в какой-то момент йога стала частью национального переворота: ей обучались президенты, ее преподавали в министерствах, ею занимались влиятельные люди. Она приобрела славу! Это помогло национализировать йогу. Если раньше практика была доступна только для элиты, то сейчас настал момент, когда все желающие занимаются йогой – и в столице, и в провинции. То же можно сказать и об увлечении аюрведой. Самое лучшая медицина – та, что избавляет от заболеваний. Знание и понимание самого себя – вот что понадобится, когда необходимо измениться и излечиться. И аюрведа учит нас этому. Мы узнаем свою природу, свои доши и начинаем восстанавливать баланс, исходя из индивидуальных особенностей. Все это гармонизирует тело и душу.

ОЗДОРОВИМ МИР!

Йога и аюрведа, как системы самопознания, помогают создать среду мира (над чем мы сейчас и работаем), понять ценность природы и богатство ее ингредиентов. Например, в Колумбии растет множество аюрведических растений, а климат способствует эффективным занятиям йогой – вот способ жизни, который помогает оздоровить территории. Когда население страны успокаивается внутренне, это, безусловно, отражается на состоянии внешнего спокойствия страны. В настоящий момент Колумбия проводит политику мира, внедряет программы, направленные на достижение всеобщего благополучия. Это отразилось и на моей деятельности: мне выпала честь проводить занятия для многих политиков и влиятельных людей, помогая им в развитии собственной практики.

ЕСТЬ ЛИ У НАС ПЛАН?

В ближайшем будущем планирую не только расширение своих знаний, но и активную работу над личными проектами. Avejás – это моя работа с окружающей средой. Проект направлен на восстановление естественного развития пчел и их работы по опылению растений, а также на сбор натурального меда. SER (ser – «быть», исп.) – это состояние, в котором мы находимся; то, что объединяет всех нас, – рождение, дыхание... Например, у каждого есть мама – и это делает нас детьми. Когда задумываешься над подобным, то в какой-то момент приходишь к выводу: все равны. Если один человек находит что-то общее с другим, оба понимают, что это их объединяет, и они вместе работают над чем-то. В рамках проекта SER я дописываю книгу, которая будет наполнена идеями и фразами, объединяющими нас (один из примеров: велосипедисты говорят на определенном языке и понимают друг друга). Так мы можем найти язык с каждым! Надеюсь, моя книга заинтересует тех, кому она действительно нужна. Помимо этого, планирую путешествовать, знакомиться и общаться с новыми людьми... Очень надеюсь посетить Россию!

Такой и была

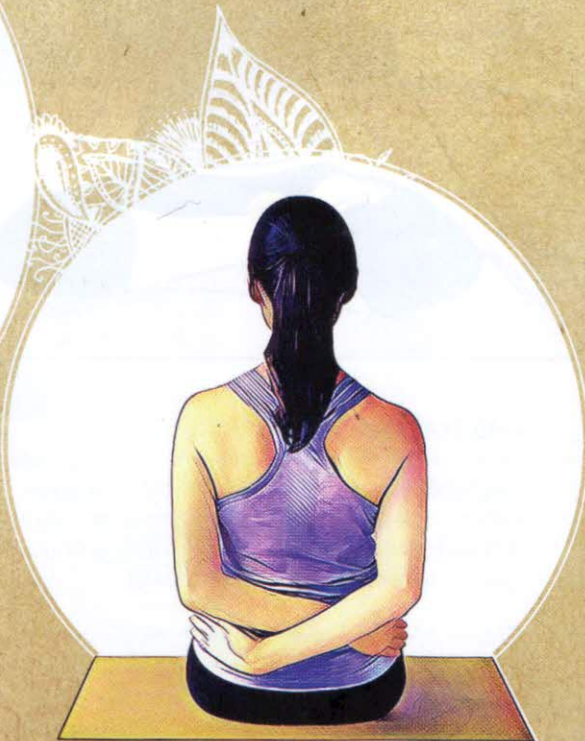
ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОСВОБОДИТЬ СВОЙ РАЗУМ ОТ СУЕТЫ И РАССЛАБИТЬСЯ, ДОСТАТОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К НЕСКОЛЬКИМ НЕСЛОЖНЫМ АСАНАМ ЙОГИ. ОНИ, ХОТЯ И КАЖУТСЯ ДОВОЛЬНО ПРОСТЫМИ, ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ.

ПОЗА ПРОСВЕЩЕНИЯ



ПАДМАСАНА (padmasana) – поза лотоса, классическая асана для медитации, разрушитель всех болезней, символ энергетического равновесия.

Сядьте, положив правую стопу на левое бедро, а левую стопу на правое бедро. Спина прямая, шея расслаблена, голова слегка опущена вперед. Кисти рук соедините в одной из мудр (джняна, чин, бхайрави, йони). Сконцентрируйте взгляд на кончике носа.



Если в этой позе изменить положение рук, перекрестив их за спиной, а затем ухватив большие пальцы ступней, то это будет баддхападмасана (baddhapadmasana).

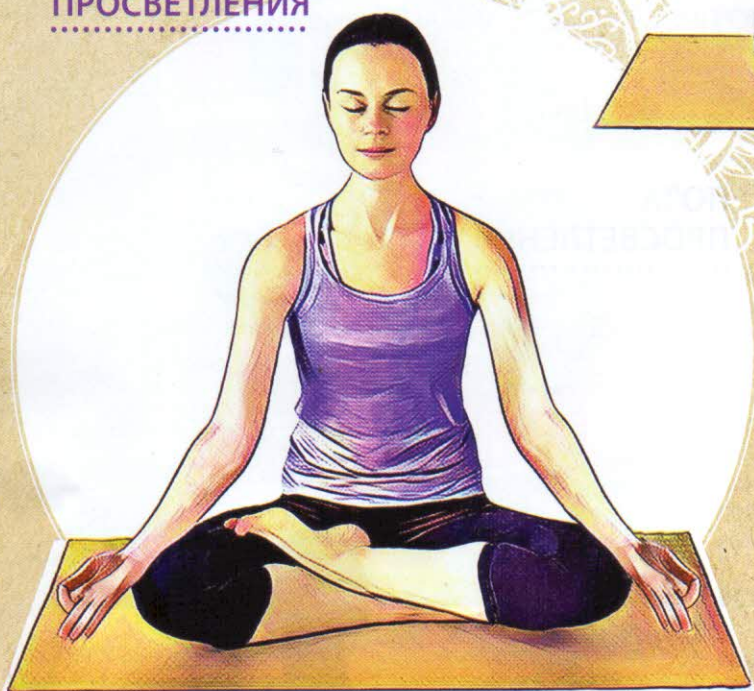
ПОЗА ПРОСВЕТЛЕНИЯ



ВАДЖРАСАНА (vajrasana) – поза внутреннего равновесия, используется при медитации и в практике пранаямы. Символизирует энергию и силу: vajra означает «алмаз». При практике этой асаны тонизируется и укрепляется ваджранади, которая проходит через лодыжки, а суставы и мышцы ног расслабляются.

Встаньте на колени, а затем сядьте на пятки, согнув правую ногу и поместив ее под правую ягодицу, а левую ногу – под левую ягодицу. Руки положите на бедра, шею и спину держите прямо, но не напрягайте.

ПОЗА ПРОСВЕТЛЕНИЯ



СИДДХАСАНА (siddhasana) – поза совершенства. Она является самой комфортной позой сидя. Считается, что сиддхасана открывает дверь к освобождению, стимулирует аджначакру (ajnasakra), управляет нервными и праническими импульсами от муладхары (muladhara) до свадхисханачакры (svadhistanacakra).

Сядьте, прижав левую пятку к промежности, а правую стопу поместите чуть выше. Плотно прижмите подбородок к груди, не двигайтесь, спокойно контролируйте свои чувства, удерживая взгляд в области межбровья. Сиддхасану могут практиковать только мужчины. В равнозначном варианте для женщин она называется сиддхайониасана (siddhayoniasana). Выполняется так же, только одна пятка прижимается к области гениталий, а вторая (верхняя) пятка располагается напротив клитора.

ПОЗА РАССЛАБЛЕНИЯ



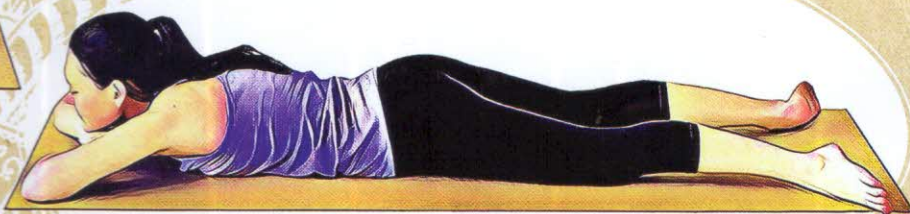
ТАДАСАНА

Стхити (sthiti) – исходная настраивающая поза перед началом практики асан. Стхити во всех позах стоя – это тадасана (tadasana), поза горы.

Встаньте, стопы сведите вместе. Позвоночник и шея прямые, руки в намаскара-мудре перед грудью, ладони слегка соприкасаются.

Расслабление: слегка расставьте стопы, опустите плечи, полностью расслабьте все мышцы, участвующие в выполнении этих асан. Подождите, пока пройдут все изменения ощущений. Наблюдайте, как дыхание возвращается в обычный ритм...

ПОЗА РАССЛАБЛЕНИЯ



ПОЗА РАССЛАБЛЕНИЯ



МАКАРАСАНА (makarasana) – поза крокодила.

Лягте на живот, согните правую руку и положите пальцы на левое плечо. Согните левую руку и положите пальцы на правое плечо. Подбородок опустите на перекрещенные руки, ноги положите на небольшом расстоянии друг от друга так, чтобы пальцы были направлены в стороны.

ШАВАСАНА (shavasana) – поза трупа, наилучшая асана для расслабления. Она избавляет от усталости и успокаивает ум. Ее нужно выполнять в конце практики йоги.

Лягте на спину, ноги на небольшом расстоянии друг от друга, руки чуть поодаль от тела, лицо и ладони направлены вверх, глаза закрыты. Расслабьтесь последовательно от пальцев стоп до макушки, не открывая глаз и рта. Все части тела лишены напряжения, дыхание постепенно замедляется...

Большинство поз на животе направлены на то, чтобы прогнуть позвоночник назад: все они начинаются и заканчиваются в макарасане.



СИЛА

безмятежности

СТРЕМИТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ ПРЕДОСТАВИЛО В НАШЕ РАСПОРЯЖЕНИЕ ТАКИЕ УДОБСТВА, О КОТОРЫХ РАНЬШЕ МОЖНО БЫЛО ТОЛЬКО МЕЧТАТЬ: МЫ БОЛЬШЕ УСПЕВАЕМ СДЕЛАТЬ, РАССТОЯНИЯ ПРЕОДОЛЕВАЮТСЯ БЫСТРЕЕ, ГРАНИЦЫ СТИРАЮТСЯ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ МАТЕРИАЛЬНОГО И СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА, ВСЕ БОЛЬШЕЕ ЧИСЛО ЛЮДЕЙ – ОТ ЕЛЕ СВОДЯЩЕГО КОНЦЫ С КОНЦАМИ РАБОЧЕГО ДО ХОРОШО ЗАРАБАТЫВАЮЩЕГО ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА КОМПАНИИ – ОЩУЩАЕТ РАСТУЩУЮ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ...

ДОКТОР РАДЖИВКУМАР,

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ (M.D) АЮРВЕДИЧЕСКОГО ГОСПИТАЛЯ
SREE RUDRA VILASAM AYURVEDA HOSPITAL, ТРИПУНИТХУРА, КЕРАЛА, ИНДИЯ

В НАЧАЛЕ НОВОГО ПУТИ

В поисках счастья мы гонимся за деньгами, получением престижного образования и высокооплачиваемой работы, приобретаем устройства, сделанные по последнему слову техники, охотимся за домами, машинами, роскошью... Однако ничто из этого не способно принести подлинное удовлетворение и успокоение. В результате многие из нас начинают задумываться о смысле жизни и пытаются заглянуть вглубь себя в поисках ответа. Этот процесс самонаблюдения и самопознания может стать началом нового пути: вы будете по-прежнему находиться в напряженном, технически развивающемся мире, стремящемся подавить всех, но вас уже не будет волновать и беспокоить хаотичное движение по главной магистрали. Движение по иной дороге приведет к желанным целям гораздо быстрее, поможет продуктивнее выполнять поставленные задачи, даст возможность вести более счастливую жизнь. Медитация – важный шаг, который нужно сделать, чтобы вступить на этот новый путь и двигаться по нему дальше.

Безусловно, прогресс всегда направлен на достижение лучшей жизни, а не на умножение страданий. Именно добрая воля и интеллект людей становятся двигателем преобразований, служащих расширению границ наших знаний о Вселенной, поиску более эффективных лекарств, открытию новых возможностей для общения, борьбе против несправедливых законов. Но, потеряв контроль над собой, можно ли полноценно использовать эти достижения и безошибочно отделять плохое от хорошего? Мы живем во внешнем мире, который видим через призму своего Я, и он, в свою очередь, влияет на наш внутренний мир. Именно поэтому нужно научиться владению собой и выяснить, какое влияние оказывают на нас внешние факторы, контролировать возникновение и ход мыслей, определяющих наши поступки. Для чего? Чтобы улучшить собственное существование, как ради самих себя, так и ради окружающих.

Увы, мы не выбираем то, что нас окружает: беско-

нечная вереница событий, действий, голосов, декораций и информации. Что-то из этого нравится, а что-то раздражает... Очень важно не терять самообладание в этом информационном вихре и, находясь в состоянии покоя, решать свои задачи и выполнять обязанности. Эту силу концентрации дарит нам медитация. Подчас из-за душевного и телесного разлада не удастся полностью насладиться даже самыми приятными событиями, мелодичной музыкой и изысканной едой. Жить в настоящем и вбирать в себя все, что дает каждый миг жизни, не поддаваться негативным эмоциям – это еще один ключ к благополучной и безмятежной жизни. Медитация позволяет постигать вещи во всей их целостности, более чутко воспринимать и мудро на них реагировать. Медитация просвещает наш разум...

ПОЗНАТЬ БЛАЖЕНСТВО

Каждый из нас испытывал чувство безграничной радости в быстротечные минуты своей жизни: во время признания заслуг в учебе или работе, при достижении цели, при виде первых шагов своего ребенка или просто при звуках любимой музыки. Чувствуя в эти моменты особую радость, мы предаем забвению все остальное, все тревоги и печали мира. Но невозможно ни продлить это состояние счастья, чтобы сделать его постоянным, ни воспроизвести по своей воле. При регулярной практике медитации человек может оставаться в состоянии блаженства независимо от того, с чем ему приходится сталкиваться во внешнем мире. Благодаря занятиям медитацией создается внутренний островок спокойствия и развивается умение здраво оценивать происходящее. Постепенно мы обретаем душевное равновесие, умиротворенный ум, который всегда пребывает в состоянии счастья, а не мечется между двумя крайностями, предаваясь то эйфории, то унынию.

Конечная цель медитации – достижение покоя и блаженства, то есть такого ментального состояния, при котором царит абсолютное безмолвие без горя и печали. Медитация помогает успокоить мысли: стиха-

ет шум мирских соблазнов, порождающих в нас многочисленные желания. Если удастся этого достичь, мы можем научиться управлять своим вниманием и станем действовать продуктивнее.

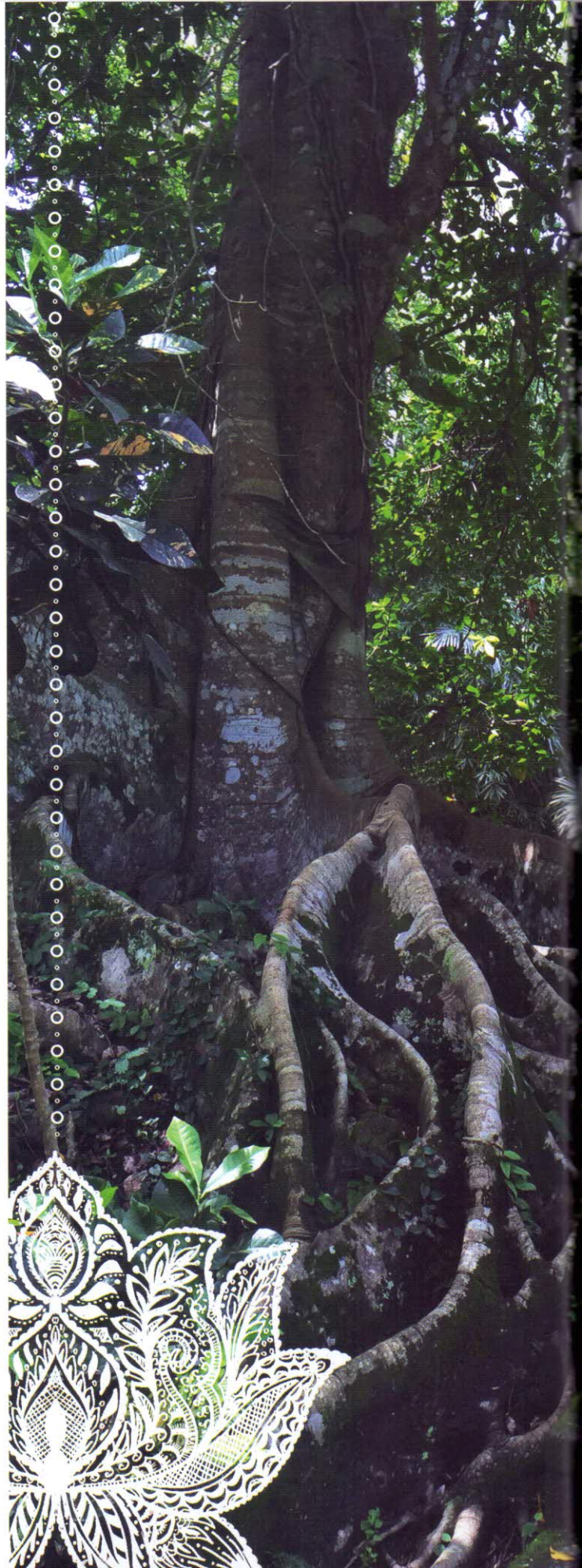
ПРОГНАТЬ ВЕТЕР!

Все это звучит просто на словах, но следовать советам гораздо сложнее. В классической йоге медитация, или дхьяна, описывается как седьмая ступень, предшествующая достижению вечного блаженства. Предыдущие ступени включают изменение образа жизни в лучшую сторону, стремление быть добрее и благороднее, получение правильных знаний, упражнения йоги, пранаяму (дыхательные упражнения), тренировку самоконтроля для отторжения ума от чувственных желаний и, в конечном счете, концентрацию внимания. Лишь вслед за этим следует дхьяна – медитация. Во время медитации ум подобен пламени свечи в закрытой комнате: неподвижный, свободный от внешних воздействий. Для этого придется прогнать ветер – шум внешнего мира, его раздражители. Также понадобится обзавестись крепкой опорой, то есть здоровым и сильным телом. Именно поэтому изменение образа жизни, упражнения и дыхательные техники являются необходимым предварительным условием для занятий медитацией.

Существуют различные курсы и техники, обучающие тому, как правильно сидеть в тишине и долго находиться в позе для медитации, контролируя дыхание и внимание. Все это может быть по-своему верным, ведь каждая из предлагаемых техник облегчает процесс. Однако медитация касается не только самого процесса! Сидеть и фокусировать внимание с помощью контролируемого дыхания – хорошее начало медитации, но одно лишь это не позволит оценить по достоинству всю ее пользу, или вы не сможете испытать ощущение блаженства и... заскучаете.

СТУПЕНИ К СЧАСТЬЮ

Согласно классическим трактатам по йоге, медитация является продолжением осознанного образа жизни. Лишь с помощью его изменения, а затем включения медитации в качестве ежедневной практики возможно вкусить все ее преимущества. Для достижения этой цели мы должны настроиться на правильный образ жизни, напомнить себе о тех добродетелях, которыми уже обладаем, но забыли в суете повседневности: о сострадании, доброте, искренности, абсолютной честности – и приучить себя поступать в согласии с теми моральными принципами, которые себе задаем. В классических трактатах по йоге следование этим нравственным принципам носит название «яма». Следующий шаг требует от нас желания учиться. Если мы не станем учиться и не попытаемся понять духовные тексты, йогу и философию, не удастся получить ясную картину того, куда же направляемся и на что должны быть нацелены. Этот процесс обучения называется в йоге нияма. На



следующем этапе (асана) необходимо сделать тело здоровым с помощью поз йоги, чтобы зарядить организм энергией и перестать страдать от физических недугов. Затем следует пранаяма – управление дыханием с помощью специальных упражнений. После практики пранаяма нужно научиться дистанцировать свой ум и органы чувств от внешнего мира. Это не означает, что придется жить в уединении в горах или в диких джунглях! Просто нельзя позволять внешним раздражителям поработать нас, а соблазнам – усыплять наше внимание. Этот этап называется пратьяхара. Предыдущие шаги подготавливают к такому (с виду невероятно сложному) шагу. И вот, наконец, дхьяна – медитация. Когда анализируешь весь процесс целиком, становится ясно: только продвижение шаг за шагом по пути практики и усвоения знаний способно подготовить нас к медитации.

Необходимого состояния ума для медитации можно достичь с помощью самоанализа. Отринуть свое эго, критически наблюдать за собой со стороны и анализировать поведение, чтобы узнать, как наш ум отвечает на различные внешние раздражители, и найти способы изменить эту реакцию в лучшую сторону. Такое упражнение можно ежедневно выполнять в конце дня перед сном, ведя своего рода дневник наблюдений. Да, следует подготовить свой ум к перестройке! Крайне важно принять эту установку...

Следующим и наиболее важным принятием станет понимание единства всего сущего во Вселенной. Мы смотрим на окружающий мир сквозь призму национальных, расовых, религиозных, половых, семейных и личностных различий. Однако индийская философия, на которой и основывается медитация, учит нас понятию атмы, то есть умению видеть все во Вселенной в качестве продолжения чего-то другого или как единое целое. Это единство и является краеугольным камнем для медитативных размышлений.

Для медитации подойдет любая поза йоги или просто удобное положение сидя. Возьмите за правило перед началом медитации мысленно охватывать вниманием все тело, начиная с головы и переходя к стопам, попутно расслабляя одну часть тела за другой. После этого можно приступить к пранаяме, а затем непосредственно начать медитацию.

Необходимо приучить свой ум находиться в состоянии безмолвия. Когда сознание оказывается в тишине, подсознание способно подняться на уровень выше, чтобы его можно было исследовать и очистить. С помощью медитации наш ум начинает смотреть на вещи свежим взглядом, наполняется осознанным видением мира и, что еще более важно, нас самих.

Медитируйте регулярно! Став умиротворенными и спокойными, вы убедитесь: медитация делает мир более приятным местом для обитания.

*Данная статья основана на учении
Свами Чинмайянанды, ведического учителя
и основателя Chinmaya Foundation (Фонд Чинмая).*

«АЮРВЕДА двигается по траектории вверх»

Господин Шарма, какие задачи стоят перед Министерством АЮШ (Аюрведы, Йоги, Натуропатии, Сиддха и Юнани)?

АЮШ включает в себя названия основных традиционных медицинских систем – это Аюрведа, Йога, Юнани, Сиддха и Гомеопатия. Сейчас перед Министерством АЮШ стоят задачи интеграции традиционных и современных медицинских систем и их продвижение по всему миру. Все это направлено на то, чтобы придать традиционной медицине современную форму.

Сегодня существуют образовательные курсы по аюрведе на получение степеней бакалавра, магистра и доктора наук. Помимо этого, было подписано множество меморандумов с международными партнерами и открыты секции аюрведы при посольствах Индии в разных странах (в том числе и в России). Проводятся исследования аюрведических лекарств, направленные на выявление эффективности их составляющих.

Как происходит работа по образовательным стандартам, контролю качества и стандартизации лекарственных препаратов?

Различные органы занимаются регулированием образования, практики и создания лекарственных препаратов. Ответственность за стандарты образования в области

медицины, в том числе и аюрведической, несет Центральный совет индийской медицины. Он курирует медицинскую практику и создает правила распорядка. Помимо этого существует Центральный совет по исследованиям в области аюрведических наук (CCRAS), чья работа заключается в продвижении, координации и поддержке исследований в области аюрведы. Эти органы регулируют законы, а также образовательные, фармацевтические и академические стандарты. Сейчас проводится ботаническое исследование более 20000 аюрведических растений, а в лаборатории фармакопеи ведутся исследования и устанавливаются стандарты по аюрведическим препаратам. Если говорить об образовании, то мы предоставляем возможность получить степень бакалавра, магистра и доктора наук в области аюрведы. Сейчас в Индии действуют более 200 колледжей (институтов) аюрведы и около 60 институтов последилового образования. Врачи аюрведы должны быть официально зарегистрированы в Индии, и на данный момент у нас уже прошли регистрацию более 4 000 врачей аюрведы.

Как вы считаете, что сегодня, когда интерес россиян к аюрведе высок, можно считать самой важной задачей Министерства АЮШ? Какие конкретные

меры предпринимаются для достижения поставленных целей?

Мы выразили наши намерения и готовность поддерживать процесс принятия стандартов по аюрведической медицине, включая ее образовательные, прикладные и фармацевтические аспекты, Министерству здравоохранения России. С тех пор как профессия врача аюрведы была включена в официальный реестр, важнейшей задачей для нас является именно формулирование и принятие стандартов по образовательной и практической деятельности в этом направлении. Нам нужно прикладывать максимальные усилия, чтобы предотвратить искажения теории и практики аюрведы.

Сотрудничество с какими организациями в России, по вашему мнению, важно для AYUSH?

Существует несколько аюрведических ассоциаций, которые активно работают над продвижением аюрведы в России. Посольство тесно сотрудничает с ними, принимает участие в конференциях, семинарах и прочих мероприятиях. Среди них следует отметить ассоциации АРИА и НАМА.

Помимо этого, конечно же, Министерство здравоохранения, которое остается аналогичным по отношению к Министерству АЮШ



АШИШ ШАРМА,
ДИРЕКТОР КУЛЬТУРНОГО
ЦЕНТРА ИМ.
ДЖАВАХАРЛАЛА НЕРУ

органом. В прошлом году старшие члены АЮШ принимали участие в форуме по традиционным медицинским системам, проходившем в рамках ежегодной выставки «АПТЕКА».

Когда появятся четкие стандарты аюрведы, будет больше организаций, заинтересованных в сотрудничестве. Россия обладает огромным потенциальным рынком, который сейчас пустует. Но как только

начнут появляться аюрведические продукты в виде лекарственных препаратов, мы начнем работать и с местными фармацевтическими компаниями.

Помимо этого, очень важно развивать контакты с образовательными учреждениями. В Институте восточной медицины РУДН была основана кафедра аюрведы, с которой CCRAS подписали меморандум о сотрудничестве.

В России появляются новые медицинские центры, заявляющие, что у них можно получить услуги от специалистов, владеющих методами аюрведы. И все, что так или иначе относится к традиционной индийской медицине, приобретает большую популярность. По вашему мнению, как сейчас можно охарактеризовать состояние аюрведы в России?

В настоящий момент аюрведа движется по траектории вверх, но пока еще не достигла своего пика. Аюрведа доказала свою эффективность и результативность как система здравоохранения и продолжает набирать популярность среди россиян. Что касается того, что сейчас наблюдается бурный рост центров аюрведы в России, то, с одной стороны, это хорошо, но с другой стороны, нам необходимо быть уверенными в том, что аюрведические услуги и средства соответствуют официальным стандартам аюрведы. Для этого необходимо сформулировать стандарты и предоставить сертификацию клиникам и практикующим врачам.

Какую роль играет аюрведа в вашей жизни и жизни посольства Индии в России?

В рамках секции АЮШ мы объединили местных врачей аюрведы, и дважды в месяц по средам они читают лекции в посольстве. Эти лекции пользуются такой популярностью, что нам даже пришлось перенести место проведения в более просторный зал, потому что приходит более 60 слушателей. Для нас аюрведа – кладовая домашних средств спасения от недугов. Мы используем куркуму при простудах, используем кардамон, базилик, гвоздику. Я лично прошел аюрведическое очищение – панчакарму – и почувствовал целебный и омолаживающий эффект от этой процедуры. Я уверен, что каждый должен хоть раз в жизни испытать это на себе.



«Современные врачи часто обращаются к аюрведе»



**ЕВГЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВНА
КАЗАКОВА,**

РУКОВОДИТЕЛЬ НАУЧНОГО
ОТДЕЛА АРИА, КАНДИДАТ
БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК,
ПЕРЕВОДЧИК И РЕДАКТОР
КНИГИ ПРОФЕССОРА
К. В. ДИЛИПКУМАРА «УЧЕБНИК
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГИ».

Я работаю переводчиком в аюрведических клиниках Москвы уже около 20 лет. По моим наблюдениям, в последние годы пациенты стали больше знать о возможностях и преимуществах аюрведы, высоко ценят профилактическую направленность этой системы. Многие стали интересоваться здоровым образом жизни – они обращаются к специалистам за рекомендациями по диете, физической активности, сезонному режиму и пр. Как и раньше, большинство обращений пациентов связано с жалобами по поводу хронических заболеваний. К сожалению, эти заболевания во многом остаются слабым местом современной медицины.

Последние несколько лет я работаю с профессором Дилипкумаром (клиника «Амани», РУДН), который активно использует методы аюрведической психотерапии в лечении психосоматических заболеваний. Основное внимание в своей практике он уделяет устранению первопричины заболевания – неблагоприятного эмоционального фона. Результаты проведенных им клинических наблюдений подтверждают, что такой подход облегчает процесс лечения и обеспечивает устойчивый эффект. Следует отметить, что аюрведическая медицина с самого начала своего возникновения системно обосновала психосоматическую природу многих заболеваний.

Очень радует тот факт, что многие современные врачи стали приходить к пониманию того, что аюрведа может расширить возможности аллопатической медицины – повысить эффективность лечения, профилактики и реабилитации, снизить риски использования химиопрепаратов. В Институте Восточной медицины РУДН проводятся ознакомительные курсы по аюрведе для медицинских работников. Те из врачей, кто уже ознакомился с основами аюрведической медицины на этих курсах, отмечают, что полученные знания помогают им в ежедневной практике, в особенности в плане использования холистического принципа и индивидуального подхода к лечению. К сожалению, пока возможности полноценного применения и получения знаний в области аюрведы для современных врачей весьма ограничены – это связано с тем, что традиционная медицина еще не получила у нас официального признания. Пока многим пациентам за получением помощи приходится ездить в Индию. Тем не менее, в последнее время наши исполнительные и законодательные органы начали предпринимать определенные шаги в этом направлении. Я надеюсь, что, несмотря на все трудности, в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения аюрведа займет подобающее ей место в медицине нашей страны.



Вдох-выдох

Управление дыханием позволяет контролировать потоки жизненной энергии внутри нас. С помощью **пранаямы** мы можем добиться ее дополнительного притока и равномерного циркулирования по энергетическим каналам тела. От того, есть ли у каждой нашей клетки силы, энергия, жизнь, зависит состояние всего тела. И чтобы эта энергия достигла всех тканей и частей организма, нужно уметь осознанно управлять дыханием.

Техники **пранаямы** при правильном использовании и исполнении дают ошеломительный эффект не только в плане притока жизненной энергии, но и при лечении многих болезней. То, что доступно каждому здоровому человеку, – дыхание, можно и нужно использовать для улучшения состояния и баланса дош.

ПОЛНОТА
ЖИЗНИ

ДЫХАНИЕ

ради жизни

«Прана» означает «жизнь», или «жизненная энергия», а также «прана вайю», или «воздух, поддерживающий в нас жизнь». «Айямам» означает «контролировать». Во время пранаямы мы учимся контролировать не только дыхание, но и энергию жизни внутри.

Детально разбирая пранаяму, классические тексты описывают ее цель как закрепление двигающейся по всему телу «праны» в спинном мозге с ее последующим возвышением до «сахасрара падмы», расположенной на макушке, и достижением вечного блаженства. На самом деле это описание предназначено для йогов. Для нас, простых смертных, целью может стать здоровье тела и духа.

Воздух, которым мы дышим, напитывает все клетки и используется для выработки энергии для функционирования и ее накопления. Воздух, который мы выдыхаем, очищает наши тела от углекислого и прочих газов, а также от таких летучих составляющих, как метанол, кетон и проч. На выдох затрачивается больше времени, чем на вдох. Благодаря пранаяме, больше кислорода поступает в клетки без вызывания гипероксии (нездорового состояния, при котором чрезмерное количество кислорода, попадающего в организм, не может быть использовано). Помимо этого, с выдохом выделяется больше углекислого газа и прочих продуктов отхода. Клетки используют питательные вещества с большей эффективностью, вырабатывают больше энергии и функционируют лучше.

Пранаяма также использует дыхательные мышцы. Основная мышца – диафрагма, куполообразная, находится прямо под реберной клеткой. Ее движение меняет давление внутри пазух тела. Регулируемое использование диафрагмы может стимулировать все внутренние органы, желудок, кишки и проч. Глубокое дыхание также затрагивает межреберные и другие мышцы груди и шеи.

Процесс пранаямы включает в себя – 1) пурака – вдох; 2) речака – выдох; 3) кумбхака – задержка дыхания (удерживание дыхания после вдоха и после выдоха). Проще говоря, это ритмичное дыхание под строгим контролем с задержками дыхания.

ПРАНАЯМА, ПРАКТИКА «КОНТРОЛИРОВАНИЯ ДЫХАНИЯ», НАБИРАЕТ ПОПУЛЯРНОСТЬ КАК ПРОСТОЙ МЕТОД ПОЗНАНИЯ И ПРАКТИКИ ЙОГИ. ВОСХВАЛЯЕМАЯ ЗА СВОИ ДОСТОИНСТВА, ОНА СТАНОВИТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ ДЛЯ МНОГИХ ЛЮДЕЙ ПО ВСЕМУ МИРУ. ЭТА ПРАКТИКА ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ, УЛУЧШИТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ И УВЕЛИЧИТЬ ЭНЕРГИЮ.

.....
ДОКТОР ПРАТИБХА НАИР,
 ГЛАВНЫЙ ВРАЧ (В.А.М.С) АЮРВЕДИЧЕСКОГО
 ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА АCHARYA AYURVEDA
 PHARMACY, АЛАПУЖА, КЕРАЛА

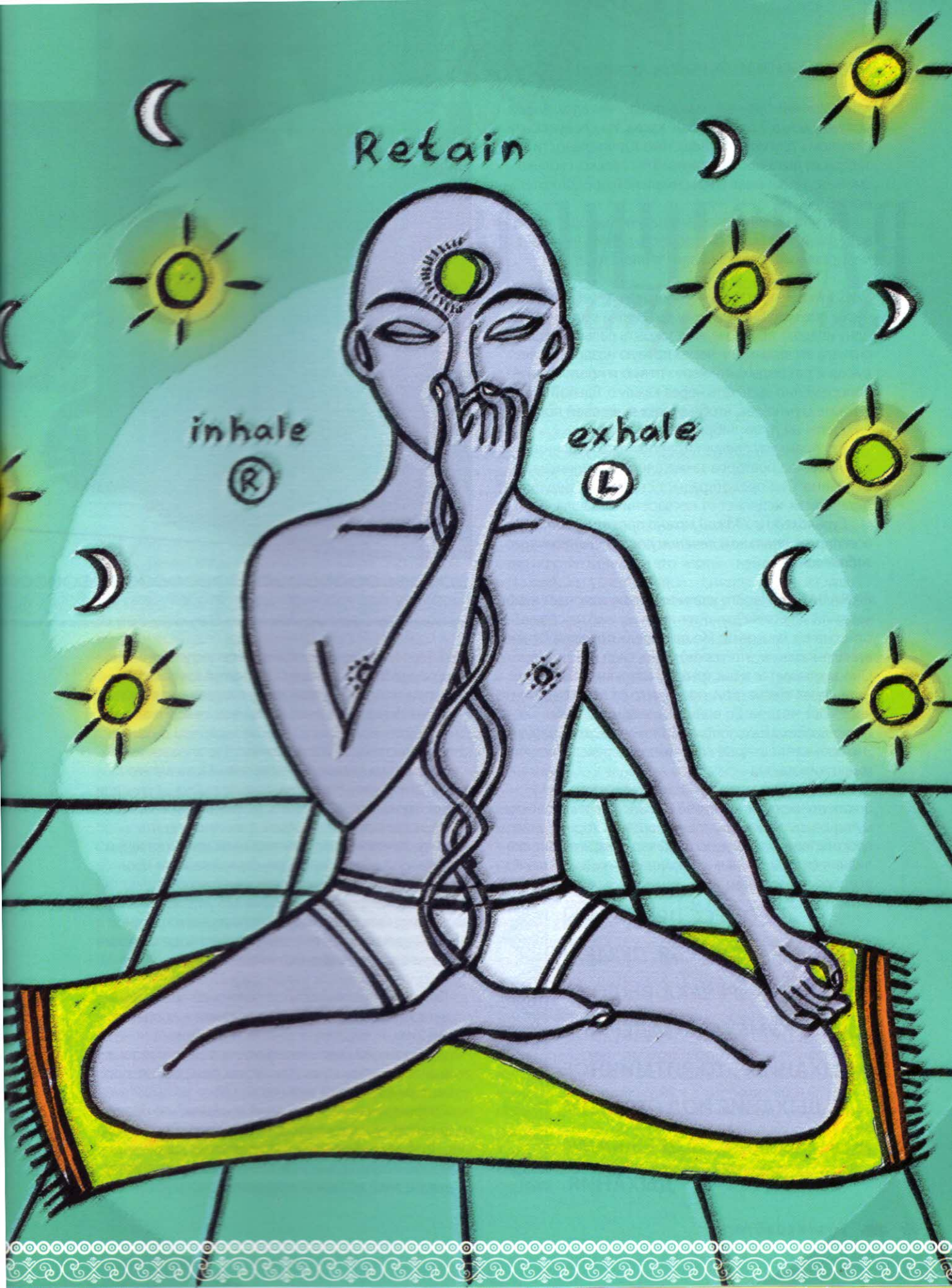
ПРАКТИКА ПРАНАЯМЫ

Для начала стоит приступить к простым дыхательным упражнениям: медленный и полный вдох в течение 5 секунд, полный и медленный выдох в течение 10 секунд. Необходимо повторить это упражнение 60 раз – это занимает примерно 15 минут. В течение месяца продолжительность можно постепенно увеличить до 30 минут. Асаны йоги, например, падмасана или свастикасана (или любая другая удобная для вас поза с удерживанием прямой спины) идеально подходят для выполнения такой практики. Выберите ту позу, которая не заставит вас напрягаться при длительном нахождении в ней.

НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРАНАЯМЫ:

СУРЬЯБХЕДИ. Сядьте в удобную позу с прямой спиной. Закройте левую ноздрю пальцем. Вдохните через правую ноздрю. Задержите дыхание. Закройте правую ноздрю пальцем, выдохните через левую ноздрю. Повторите.

Рекомендуется дышать медленно; задержка ды-



Retain

inhale
(R)

exhale
(L)

хания должна быть в 4 раза дольше, чем вдох; выдох должен быть в 2 раза дольше вдоха. Не следует быть слишком строгим по отношению к длительности задержки дыхания. Задерживайте столько, сколько сможете, не забывая о максимальной продолжительности.

Это упражнение очищает пазухи, выводит излишки вата-доши, улучшает способность легких, улучшает перистальтику и увеличивает тепло в теле.

УДДЖАЙ. Это упражнение включает в себя дыхание через обе ноздри, задержку дыхания и выдох через одну ноздрию, другую нужно закрыть пальцем. Если сначала вы выдыхаете через правую ноздрию, в следующий раз выдыхайте через левую и продолжайте попеременно выдыхать через каждую. Вдыхайте и выдыхайте шумно, так, чтобы воздух в носовой полости и дыхательных путях вибрировал.

Эту пранаяму следует практиковать медленно, и количество повторов также следует увеличивать медленно. Она предотвращает старение, стимулирует метаболизм, исцеляет от несварения и кашля.

Сурьябхеда и Удджай можно практиковать при восстановительном лечении после перенесенного заболевания.

КАПАЛАБХАДИ. Это упражнение не включает кумбхаку или задержку дыхания, поэтому оно не совсем относится к пранаяме. Но оно очень полезно! Лучше всего выполнять это упражнение, сидя в падмасане. Оно заключается в быстрых вдохах и выдохах. Вдохните через обе ноздри, после чего с силой выдохните через обе ноздри. Во время выдоха мышцы живота должны сжиматься, чтобы вытолкнуть воздух наружу. Это вызывает быстрые сокращения и расслабления мышц живота.

Такое упражнение помогает очищать пазухи и дыхательные пути, укрепить мышцы живота и стимулировать пищеварительные органы. Упражнение способствует улучшению пищеварения, выводит скопившиеся газы, улучшает перистальтику и наполняет все тело кислородом.

**ПРОЦЕСС ПРАНАЯМЫ
ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ: ПУРАКА/
ВДОХ – РЕЧАКА/ВЫДОХ –
КУМБХАКА/ЗАДЕРЖКА
ДЫХАНИЯ. ЭТО РИТМИЧНОЕ
ДЫХАНИЕ ПОД СТРОГИМ
КОНТРОЛЕМ С ЗАДЕРЖКАМИ
ДЫХАНИЯ.**



ШИТКАРИ. Во время выполнения этого упражнения вдох осуществляется через свернутый трубочкой язык, при этом вдыхаемый воздух издает шипящий звук. Поэтому упражнение и называется «шиткари» – «шипение» (санскр.). После задержки дыхания необходимо выдохнуть через нос. Это упражнение направлено на охлаждение системы. Поэтому его можно выполнять последним после любых других или в качестве завершающего после ежедневной йоги.

Шиткари помогает снизить давление и снять нервное напряжение. Практика шиткари по вечерам благотворно влияет на людей, страдающих от проблем со сном (так как улучшает качество сна).

Не рекомендуется выполнять это упражнение при респираторных заболеваниях, простудах и гриппе, низком давлении. Также следует избегать выполнения шиткари в очень холодную погоду.

При выполнении любых упражнений пранаямы следует концентрироваться на дыхании – процессе, ощущениях, продолжительности и удерживании позы. Ритм дыхания и продолжительность задержки вдоха можно просчитать в уме (так же, как при расчете продолжительности нот в музыке).

Современные исследования доказали, что пранаяма способна усилить ощущение счастья и благополучия. Поэтому те люди, которые постоянно окружены факторами стресса, могут извлечь настоящую пользу от ежедневной практики пранаямы.



ВЕДИЧЕСКАЯ астрология

ВИДЖАЙ,

ВЕДИЧЕСКИЙ АСТРОЛОГ, НУМЕРОЛОГ,
ХИРОМАНТ, РУКОВОДИТЕЛЬ
ВСЕРОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ЦЕНТРА «АКАДЕМИЯ ВРЕМЕНИ»

Жизнь может принести наибольшее удовлетворение, когда человек знает, каким образом он может быть полезен для общества или хотя бы для семьи. Когда ты можешь принести счастье другим – разве не это самая глубинная причина счастья? Именно это и есть одно из коренных отличий западной и восточной астрологий. Западная астрология дает вам знание как удовлетворить свои желания. И ведическая дает эти знания, но помимо этого дает еще альтернативу: как служить другим и помогать им обретать свое счастье.

Человек – это целый мир, состоящий из огромного количества тонких материй. Мы рождаемся в конкретный миг, и этот миг определяет нашу сущность. Планеты, которые имеют циклы, свой характер и особенности, не могут не влиять на нас. Согласно ведической астрологии, на нас влияют девять планет, две из которых скрытые (их еще называют Раху и Кету). Здесь нет такого, что можно к кому-то прикрепить навсегда ярлык: ты Сатурн или ты Солнце. Попросту потому, что в момент рождения влияют абсолютно все планеты, за счет чего происходит смешение. Порой совершенно противоречивые особенности планет уживаются в одном человеке. Однако может возникнуть вопрос: как часто бывает так, что люди, родившиеся в один год, в один день, в один час, и даже в одну минуту, совершенно разные? Это происходит потому, что каждый из нас приходит в этот мир со своим набором предопределенностей и к моменту рождения накапливается немалый опыт прошлых жизней. Задача ведического астролога – помочь понять, какой же человек на самом деле, в чем его особенности, и уже здесь и сейчас разбираться, как сделать свою жизнь лучше.

Когда речь идет о ведической астрологии, мы не говорим о патологии характера, мы говорим о его

особенностях. Мы говорим: на вас влияет Солнце. Но само по себе Солнце и его черты – нейтральны. Человека ожидает успех (Солнце – символ успеха и славы). Однако человек может добиться успеха и прославиться как в хороших делах, так и в дурных. Моя задача – всего лишь подсказать ему, в каком направлении лучше двигаться. Если побеждает благодать, то все начинания и поступки будут вести к успеху, всем окружающим будет хорошо от общения с вами. Но может быть, что такая сильная звезда, как Солнце, оказывается в неблагоприятном положении – и у человека преобладают отрицательные черты личности. И здесь очень важно понимать, что у человека всегда есть выбор, что только он сам решает, как ему прожить жизнь, кем ему стать и каких вершин достичь, – я бы хотел подчеркнуть этот момент. Он был бы успешен и известен своими хорошими поступками, если бы Солнце было в положительной фазе. В обратном случае он тоже будет известен, но отнюдь не как успешный и добрый человек.

Вы не задумывались о том, что существует понятие «кризис среднего возраста»? Часто психологи его употребляют, когда у человека происходит переоценка жизни, появляются другие ценности, но сам он не может с этим справиться. Почему же не «перемены в лучшую сторону», почему именно «кризис»? Дело в том, что большинство людей не склонны меняться в лучшую сторону, потому их жизнь идет по классическому сценарию. Чтобы прожить долгую и счастливую жизнь, реализовать весь свой внутренний потенциал, необходимо соприкоснуться с чистыми вещами. Например, если человек слушает чистые и правильные вещи, то его мысли будут светлыми и речь станет приятной. В свою очередь, праведные поступки человека создают его характер, который очень сильно связан судьбой.



ДР. К. В. ДИЛИПКУМАР,
ПРОФЕССОР АЮРВЕДЫ

Фрагмент книги «УЧЕБНИК ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГИ»

В продаже появилась книга доктора аюрведы, профессора К. В. Дилипкумара «Учебник терапевтической йоги». Она является переводом с английского учебника «Клиническая Йога и Аюрведа», написанного автором для студентов бакалавриата по аюрведической медицине и хирургии. В книге описаны фундаментальные принципы и практика терапевтической йоги на основе таких классических трудов, как «Йога сутры Патанджали» и «Хатхайога Прадипика». Мы с любезного разрешения господина Дилипкумара публикуем небольшой отрывок.

ЭВОЛЮЦИЯ ЙОГИ – АНАЛИЗ СЧАСТЬЯ

Как только человек появился во вселенной, он сразу начал свои поиски счастья. Удовольствие или счастье – цель каждого живого существа. Еда, прогулка, работа, чтение, танец, слушание музыки, секс, экскреция, сон, любовь, процесс мышления и даже научная деятельность обычно мотивированы поиском наслаждения. В этом своем поиске наслаждения человек открывает два важных принципа:

- счастье временно;
- счастье всегда ведет к страданию или боли.

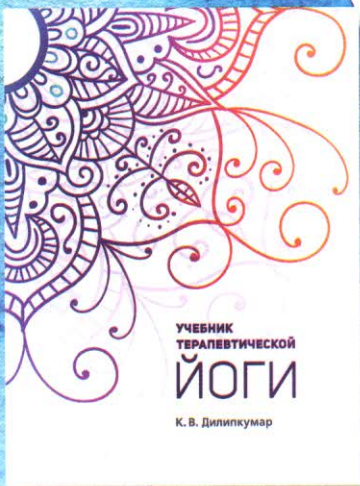
Философская мудрость Востока и Запада – продукт поиска высшего или вечного счастья. Эксперименты поиска счастья отражены восточными мыслителями в различных Ведах и Упанишадах. Они применяли самые разные методы в исследовании этого вопроса, чтобы прийти к заключению. Вот главные из них:

- что такое абсолютное счастье?
- как его можно достичь?

Эти фундаментальные вопросы вызвали сотни других. По этим вопросам столетиями велись серьезные дебаты.

Обычно мы заведомо убеждены, что счастье находится снаружи в материальных объектах. Мудрецы провели ряд исследований этих объектов чувств. Люди, имеющие большой интерес к искусству, могут претерпеть много неудобств, посещая галереи, и при этом быть в восторге от этого процесса. Но если такой человек проведет в галерее много дней, постепенно он потеряет интерес к ней. Когда мы кушаем изысканную пищу в больших количествах или часто, постепенно мы теряем вкус к ней и, в конце концов, она начинает вызывать у нас отвращение. Также происходит с музыкой, духами или сексом. Это показывает, что все чувственные удовольствия подчиняются закону убывающей отдачи.

Другое исследование: ни одно из чувственных удовольствий не обладает универсальными качествами. Пища, от которой один человек испытывает сильное удовольствие, может совсем не порадовать другого человека. Также у каждого свои вкусы в отношении музыки, кино, духов, секса и прикосновений. Объекты наслаждения воспринимаются по-разному в зависимости от возраста, места, времени года, времени суток и культуры. Все эти исследования актуальны и на сегодняшний день.



Учебник терапевтической
Йоги / Др. К. В. Дилипкумар,
профессор аюрведы; Пер. и
ред. Фролова Н., Казакова Е. –
М.: Институт Восточной
Медицины, РУДН; Философ-
ская Книга, 2016. – 224 с.

Необыкновенно. Исключительно для вас.



реклама

Омываемый Аравийским морем, курортный стиль Poovar Island – это 25 акров земли, каждый из которых вдохновляет и наполнен незабываемой атмосферой. Здесь к услугам гостей уютные коттеджи на воде или суше, а также омолаживающие блюда из морепродуктов по рецептам Аюрведы. Poovar Island – место для укрепления духа, оздоровления тела и достижения благополучия.

82 домика на воде и на суше | Аюрведический центр | 4 ресторана | 2 бассейна | Конференц-зал

Индия, Керала, Тривандрум 695 513, Пажийор. Тел.: +91 471 221 2068/69/73,
e-mail: reservation@poovarislandresort.com www.poovarislandresorts.com www.ayurvedavillage.net

Бронирование: 89433 38905. 80866 77082

Poovar
ISLAND RESORT

Вне этого мира

Подразделение Floatels India Private Limited

В РИТМЕ красоты

СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ ТАИТ В СЕБЕ
ИНДИЙСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ
ТАНЕЦ, ОТКРЫВАЮТСЯ ТОМУ, КТО
ГОТОВ УЗНАТЬ ИХ, УСЛЫШАТЬ
РИТМЫ МИРОЗДАНИЯ И
ПОЗВОЛИТЬ РАСКРЫТЬСЯ СВОЕЙ
ВНУТРЕННЕЙ КРАСОТЕ.

НАДЕЖДА ФРОЛОВА,
РУКОВОДИТЕЛЬ СТУДИИ ИНДИЙСКОГО
КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА «МАХАРИ».

Занятие индийским классическим танцем всегда начинается с короткого Бхуми пранам – это выражение почтения всем учителям, Богу и матери-земле. Затем следует разминка-разогрев с элементами из танцевальных движений, хатха-йоги и просто укрепляющие силовые упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц. Далее в начинающей группе по отдельности, как азбука, изучаются самые простые движения для разных частей тела, которые затем постепенно соединяются в танцевальные связки, или танцевальные упражнения.

При постоянных занятиях происходит полное гармоничное выстраивание всего организма и сознания человека: раскрываются плечи, появляются хорошая осанка, грациозность, изящность движений и походки, выносливость и вместе с тем легкость. Также налаживается гормональный фон,

появляется стрессоустойчивость, уходят внутренние эмоциональные зажимы и комплексы, танцовщицы становятся по-настоящему благородно-женственными. Чтобы начать заниматься танцем, помимо здоровья не требуется какой-то особой подготовки – все необходимое приходит во время регулярных занятий. И девушка или молодой человек расцветают во всей красе своей внутренней природы, своего таланта.

На физическом здоровье человека очень благоприятно сказывается уже само нахождение в танцевальных позах, подобных йогическим асанам, – происходит гармонизирующее воздействие на его эмоциональное и психологическое состояние. Благодаря гармонично сложенным движениям и ударам стопами в ритме танца в организме налаживаются потоки праны, или энергии, что само по себе является основой здоровья. Постоянная работа рук и пальцев, меняющих хасты (различные положения кистей рук и пальцев, в йоге известных как мудры), перераспределяет движение праны. Многие, начиная заниматься этим видом танца, отмечают, что им становится легче изучать иностранные языки и заниматься математикой, появляются неординарность и многогранность мышления и восприятия мира.

Особенно полезно заниматься храмовым танцем женщинам и девушкам. В наше время, до сих пор несущее в себе дух постсоветской эпохи, большинство женщин все-таки не знают, что такое женственность. У многих мужская походка, сутулая осанка, отсутствующий взгляд, а лицо выражает стресс и усталость, в глазах мало жизни и радости. Женщина забыла, кем она является на самом деле, и часто даже не догадывается, какой мощный творческий потенциал заложен в ней самой природой.

...Изящная фигурка танцовщицы грациозно движется в такт музыки, стопы отбивают замысловатый ритм, тело постоянно меняет изящные позы, непоседливо движутся выразительные глаза, в которых играет калейдоскоп эмоций... На сцене она передвигается, следуя определенному рисунку, а кисти рук завораживающе меняют жесты. Всеми своими движениями она рассказывает о чем-то важном.



Страна ярких красок

Incredible India («Невероятная Индия») – название международной маркетинговой кампании, которую с 2002 года проводит правительство этой страны. И это очень точное определение всех возможностей, которые Индия щедро предлагает каждому своему гостю. Здесь есть все для отдыха и лечения, новых впечатлений и духовных поисков, открытий и неповторимых ощущений. В этом номере мы побываем в одном из южных штатов – в Керале. Именно там предпочитают поправлять свое здоровье миллионы людей, в Керале они отдыхают и восстанавливают силы, а опытные врачи тысячелетиями хранят в неизменности рецепты аюрведы.

МИР



ТЕКСТ КСЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВА

КЕРАЛА

страна аюрведы

Индийцы называют штат Керала страной самого бога – God's Own Country. В мире, конечно, найдется не одно место, которое носит подобный титул. В случае с индийским штатом Керала, God's Own Country – слоган, взятый на вооружение в конце 1980-х креативным директором

Вальтером Мендес для рекламной кампании Министерства туризма штата. Любой, кто хоть раз побывал в Керале, согласится: этот рекламный слоган не врет.

СВЯЩЕННОЕ МЕСТО

Часто утверждают, что Керала – родина аюрведы. Это не совсем

так, ведь аюрведа, что в переводе с санскрита означает «наука жизни», зародилась на территории Индийского субконтинента, включающей современные Индию, Бангладеш, Пакистан и другие страны, более пяти тысяч лет назад и получила широкое распространение далеко за пределами Индостана. Аюрведа



Фото предоставлены
© Concord Exotic Voyages

практикуется сегодня индустрами, буддистами, джайнами, сикхами на всей этой огромной территории. Почему же у большинства аюрведы ассоциируется именно с Кералой?

По словам индийских специалистов, именно в здесь, на юге Индии, в небольшом по размеру штате, практика аюрведы удалось

не потерять нить преемственности и сохранить наиболее традиционный подход к лечению. Именно в Керале потомственный аюрведический врач 6 века н.э. Шримад Вагбхата завершил написание трактата «Хридая самхита», в котором он обобщил два более древних аюрведических текста: «Чарака

самхита» и «Сушрута самхита».

Сегодня текст Вагбхаты во всем мире используется как универсальный учебник аюрведической медицины. Именно в Керале в последние годы своей жизни Вагбхата основал восемь медицинских династий традиции Аштавайды, каждая из которых

занималась развитием одного из восьми разделов аюрведы. В своей практике эти династии и врачи опирались главным образом на канон «Аштанга Хридая самхита». Эта традиция до сих пор жива и популярна именно в Керале, что отличает аюрведические практики и подходы в этом штате от других, распространенных в Индии.

Есть и весьма практическое объяснение популярности аюрведы в Керале: географическое положение штата, влажный тропический климат и отсутствие загрязняющих атмосферу промышленных объектов способствуют росту здесь огромного наименования растений и трав, используемых в аюрведе. По словам специалистов, в Керале растет более 900 видов растений, используемых в лечебных целях.

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОГРУЖЕНИЯ В АЮРВЕДУ

Сегодня Керала – это, прежде всего, одно из самых привлекательных туристических направлений в Индии. Туристы из западных и южно-азиатских стран, впрочем, как и сами индийцы, едут сюда ради чистых пляжей, раскидистых зеленых лесов, национальных парков и заповедников, а также возможности открыть для себя силу аюрведы. Инфраструктура аюрведического лечения в Керале насчитывает более 100 государственных клиник, десятки колледжей, обучающих аюрведе, сотни частных клиник и оздоровительных центров, более 800 фабрик, производящих аюрведические лекарства.

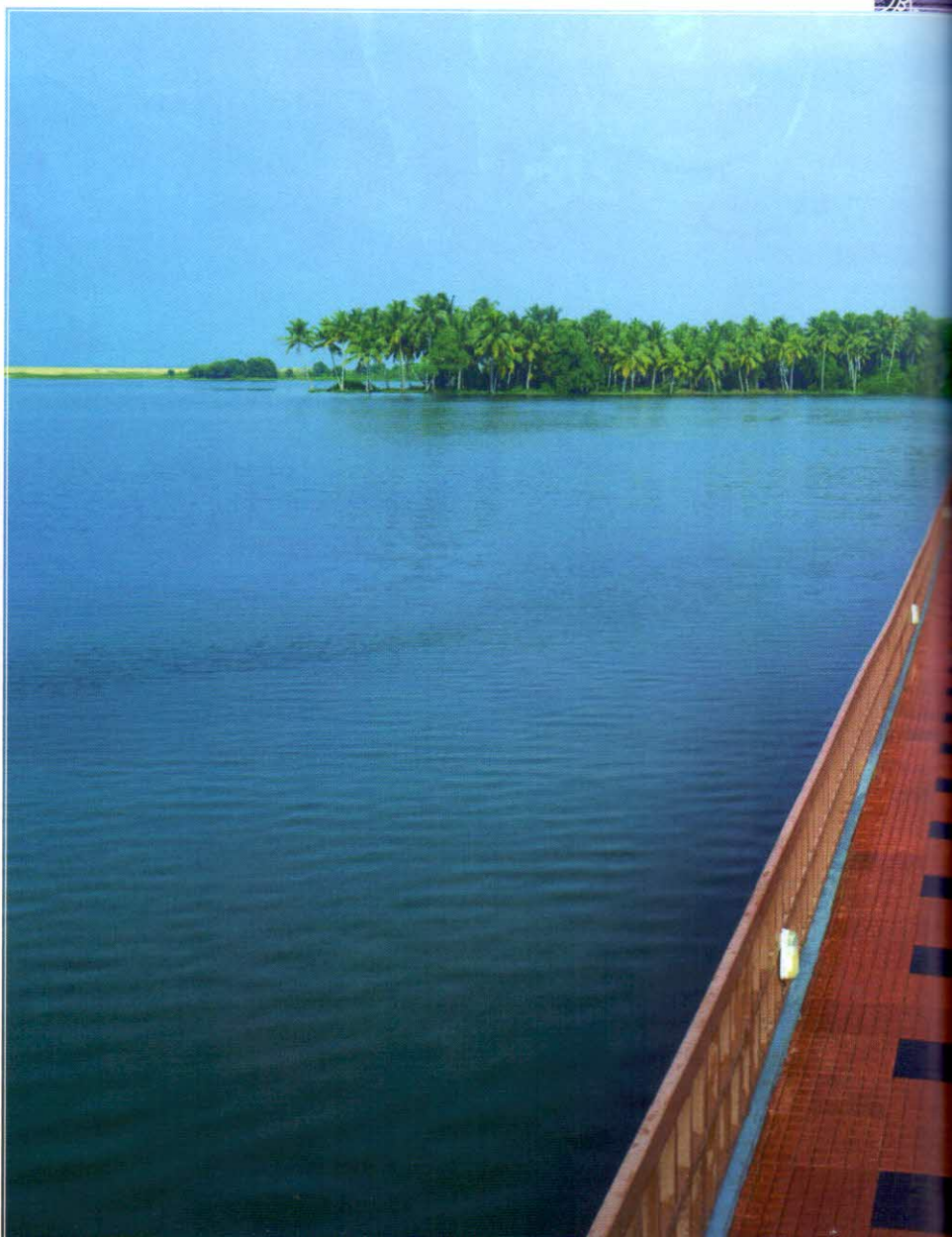
Туриндустрия накладывает свой отпечаток на аюрведические практики в Керале: обилие клиник и курортов, предлагающих всевозможные виды лечения болезней или же просто релаксации методами аюрведы и йоги, может сбить с толку. Важно понимать, что аюрведа – это, прежде всего, медицина, основанная на научном подходе к проблемам здоровья, поэтому эффект от аюрведических процедур или же системы лечения

напрямую зависит от выбора клиники или конкретного врача.

Доктор Апсара из аюрведического центра AyurMana в Тривандруме рассказывает, что в Индии и, в частности, в Керале, существует три категории аюрведических центров. К первой относятся аюрведические клиники, которые неуклонно следуют традициям аюрведы. Сюда следует обращаться тем, кто настроен на серьезное лечение определенной проблемы и готов, как физически, так и морально, следовать назначенному курсу. Как и в любое другое медицинское учреждение, сюда приходят с результатами обследований, анализами, говорящими о наличии

проблемы со здоровьем. Лечение назначается и проводится сертифицированными врачами.

К другим двум категориям эксперты относят аюрведические центры оздоровления, которые фокусируются на программах омоложения и wellness, и спа-центры, которые предлагают аюрведические массажи наряду с западными спа-терапиями. Их услуги подойдут тем, кто желает попробовать аюрведические процедуры из любопытства или же ради релаксации и поднятия тонуса. Критерием выбора в таком случае станет, скорее, не квалификация врачей и самой клиники, а ее местоположение, которое позволит совместить







аюрведические процедуры, номер с видом на море, экскурсии по историческим местам и природным заповедникам.

ГДЕ МОЖНО НАЙТИ ИСКОМОЕ

Большинство аюрведических клиник и СПА, йога-студий, ориентированных на иностранцев, располагаются в прибрежных зонах и, как правило, являются частью отелей или примыкают к ним. Керала знаменита пляжами, каждый из которых имеет свою особенность.

Пляж Ковалам (Kovalam), пожалуй, один из самых известных среди иностранных туристов. Здесь располагаются престижные курорты аюрведической направленности: The Leela Kovalam Beach, Somatheeram, Manaltheeram, Travancore Heritage и другие.

Огромным успехом пользу-

ется Варкала (Varkala), в которой красота природы сочетается с энергетикой туристической жизни. Среди многочисленных отелей, гестхаусов и курортов, предлагающих здесь программы аюрведического лечения и занятия йогой, можно выделить Kadaltheeram Beach Resort, Woodhouse Beach Resort, Oceano Cliff Ayurvedic Beach Retreat, Sanjeevani Ayurveda and Yoga Center.

Пляжи города Аллеппи, или Алаппузи (Alappuzha) находятся в непосредственной близости к знаменитым заводям Кералы (на английском звучит как backwaters). Одно из самых живописных мест, отличающих Кералу от любого другого места в Южной Азии, это система каналов, озер и лагун. Именно здесь, в тени кокосовых пальм, располагаются известные



ПРИСОЕДИНЯЙСЯ>>> VEGCARD.RU

СКИДОЧНАЯ КАРТА ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ



50 ГОРОДОВ

150 000 ВЛАДЕЛЬЦЕВ КАРТ

БОЛЕЕ 400 ПАРТНЕРОВ ПРЕДОСТАВЛЯЮТ СКИДКИ ПО КАРТЕ

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ИНТЕРНЕТ- СУПЕРМАРКЕТ

ДОСТАВКА СЕМЬ ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ
24VEG.RU



ВЕГЕТАРИАНСТВО
НА ДОМ
О О... МОСКВА • ПИТЕР

ДЖАГАННАТ

СЕТЬ КАФЕ И МАГАЗИНОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МОСКВА / ПИТЕР / СОЧИ / ТОМСК
НОВОСИБИРСК / ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

JAGANNATH.RU



аюрведические клиники и курорты: Keraleeyam Heritage Home And Ayurvedic Resort, Vasundhara Sarovar Premiere, Lake Palace Marari Ayurvedic Centre, Sreekrishna Ayurveda Panchakarma Center, Palm Beach Ayurveda Resort и множество других.

Пляж Марари – более тихое и спокойное место в 15 километрах от Аллапужи – подойдет для тех, кто помимо аюрведического очищения ищет уединения и романтики. Ayurveda Beach Resort и Marari Ayurvedic Centre – среди наиболее популярных в Марари. Пляж Черай (Cherai) недалеко от исторического Кочина и более северный пляж Бекал (Bekal) также имеют свою особую энергетику умиротворенности и покоя.

Если же вы настроились на серьезное лечение недуга или очищение, омоложение организма с помощью аюрведы, вам стоит подойти к выбору места с другой стороны – профессиональной.

В Керале серьезные аюрведические клиники имеют лицензию Olive Leaf («оливковый лист») и Green Leaf («зеленый лист»), выдаваемую Министерством туризма правительства штата Керала. Клиники категории Olive Leaf должны отвечать весьма жестким стандартам качества и требованиям к проведению процедур, поэтому вполне очевидно, что число таких клиник, работающих в штате, намного меньше, чем число клиник, сертифицированных как Green Leaf.

Одним из наиболее известных мест, предлагающих аутентичное аюрведическое лечение, является центр аюрведы Arya Vaidya Sala в городе Коттакал, который уже более 120 лет управляется фондом Kottakkal Arya Vaidya Sala (AVS). Другой научный центр и аюрведический госпиталь Padinharkkara Ayurveda Hospital and Research Center располагается в районе Паллакад. Известный аюрведический Центр ортопедии и спортив-

ной медицины Hindustan Kalari Sangam Ayurveda Hospital работает в городе Кожикоде (Calicut).

Стоит помнить, что аюрведические курорты и спа-центры, услуги которых чаще всего предлагают российские турагентства, имеют готовые программы на любой вкус. Каждая из таких программ представляет собой комплекс аюрведических процедур, массажей, диеты и определенную схему приема аюрведических лекарственных препаратов, а также занятия йогой.

Если же речь идет об аюрведической клинике и лечении конкретной болезни, программы лечения будут составляться сугубо индивидуально и строиться на основе анализов и истории болезни. Туристические агентства редко предлагают услуги таких клиник, поэтому их нужно искать самостоятельно или, если есть возможность, обратиться за рекомендацией к врачам, практикующим аюрведу в России.



AVVVS

SINCE
1921



Arya Vaidya Vilasini
VAIDYASALA

реклама



*The Arya Vaidya Vilasilni Vaidya Sala –
древние рецепты в современном исполнении*

Традиции и технологии – лучшее из этих двух миров соединилось в продукции The Arya Vaidya Vilasilni Vaidya Sala. Мы поставили себе задачу достичь баланса, найти максимально эффективное соотношение между современными возможностями и рецептами аюрведы. Высокая эффективность – это результат строгих мер по контролю качества и наших исследований в области фитотерапии. Мы гарантируем, что наши продукты всегда успешно применяются при лечении заболевания и достигают баланса

между элементами разума, тела и духа. Будучи пионером в области создания современных аюрведических препаратов, мы владеем искусством добывания необходимых полезных свойств из различных трав, которые в изобилии растут в Индии.

The Arya Vaidya Vilasilni Vaidya Sala выпускает более 300 препаратов аюрведы как в классическом, так и в современном виде. Мы создаем проверенную временем, занявшую особое место в аюрведической медицине продукцию.

тел. +91 8089 202091 | e-mail: mail@avvvs.com

www.avvvs.com

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Италия

18+

16-19 сентября в Милане пройдет 3 Международный Конгресс по Аюрведе. Главные цели мероприятия – проанализировать связи между традицией и будущим, линейным и циркулярным временем, обеспечить взаимодействие между аюрведой и современными науками.
www.ayurvedicpointcongress.com

ОЛИМПИАДА ПО ЙОГЕ

Культурный центр им. Джавахарлала Неру при посольстве Индии в Москве проведет Российскую олимпиаду по йоге. Мероприятие пройдет **24 сентября** по адресу: Москва, ул. Воронцово поле, д. 6, стр. 8. Требования к участникам: гражданство РФ, эксперты по йоге, возраст участников – с 18 по 60 лет, минимум 7 лет опыта в йоге. Прочие условия и требования будут определены организаторами. Практики по йоге на олимпиаде – асаны, пранаяма, крийи, бандхи. Заявки на олимпиаду принимаются по электронной почте posolstvo.india@gmail.com.



18+



Германия

15 и 16 октября в Кобленце, Германия, пройдет крупнейшее профильное мероприятие в Европе – Второй Европейский Мировой Конгресс по Аюрведе. Он соберет выдающихся врачей и ученых, с успехом применяющих знания аюрведы в своих практиках; они поделятся накопленным опытом и примут участие в открытых дискуссиях. В рамках конгресса пройдет «Ярмарка Здоровья», на которой посетители узнают о концепции пяти чувств и способах поддержания их должного функционирования согласно аюрведе. В интерактивную часть программы входят мастер-классы по йоге, кулинарные шоу, обучение ароматерапии и различным техникам массажа.
www.ayurvedacongress.eu

18+

Индия

18+

Крупнейшее мероприятие в мире аюрведы – Всемирный Конгресс по Аюрведе и Арогья ЭКСПО – пройдет в 7-й раз в Калькутте, Индия, с **1-го по 4-го декабря**. Заглавной темой конгресса станет укрепление эко-системы аюрведы. Обширная программа включает научные доклады, лекции, семинары, мастер-классы и круглые столы. Будут обсуждаться вопросы дерматологии и косметологии, кулинарии и диетологии, марма чикитсы и джигьясы, фармакологии, ботаники и многие другие.
www.ayurworld.org



Откройте для себя Аюрведу, целительное прикосновение Кералы естественный путь к гармонизации тела, души и разума

реклама

Панчакарма

программа омоложения, детоксикация организма, программа похудения, программа по оздоровлению позвоночника и шеи, лечение псориаза и многие другие различные виды лечения...



Керала - единственное место, где применяются древнейшие аутентичные лечебные техники



Натуральный способ лечения ~ древнейшая система Ведической медицины вековые традиции ~ консультации и диагностика у опытных врачей и специалистов ~ массаж с помощью лекарственного масла и порошков ~ лечебные ванны ~ диетическое аюрведическое питание ~ йога и медитация ~ консультация и помощь русскоязычного представителя

Для получения более подробной информации:

CONCORD EXOTIC VOYAGES
штат Керала, Индия, e-mail : kochi@concordtours.in
тел: +919846337010; тел + 91-484-2318002, 2318003; Skype: anil.kumar4976

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СОДЕЙСТВУЯ ЭКСПОРТУ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ ИЗ ИНДИИ

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В



ПРЕИМУЩЕСТВО

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ - ИНДИЯ 2016

2-ой Международный саммит по Медицинскому Туризму

С 3 по 5 октября 2016 года

Индия Экспо Центр и Март, Грейтер Нойда
(Национальный столичный регион), Индия



ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

- Выставка продемонстрирует преимущества индийского здравоохранения и медицинского сектора, в том числе "Айуш"
- Конференция по Медицинскому Туризму
- Встреча Покупателя-Продавца (обратное взаимодействие) и запланированные занятия "Бизнес для бизнеса" с участием размещенных у себя делегаций из более чем 60 стран Африки, Ближнего Востока, СНГ и Азии (включая СААРК)
- Участие аккредитованных лабораторий и диагностических центров

ПРОФИЛЬ УЧАСТНИКА

- Больницы
- Супер специализированные услуги
- Центры косметической хирургии
- Глазные больницы
- Стоматологические клиники
- Аюрведические и Унани больницы
- Йога и омолаживающие центры
- Физиотерапевтические центры
- Изделия медицинского назначения
- Компании по упаковке медицинских препаратов
- Медицинские колледжи по специальности "Сестринское дело"
- Медицинские колледжи
- Фармацевтические институты
- Медицинские страховые компании
- Сторонние агентства
- Отделы Туризма Правительства Штатов
- Фасилитаторы медицинского туризма

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

+91 98113 58783 / 96502 82444 / 9811098341

Электронная почта: ishan.pandita@ficci.com

kunal.chaudhary@ficci.com

deepak.pawar@ficci.com

www.ahcindia.in

18+

КЕРАЛА HOME OF AYURVEDA*

Во всем мире есть только одно такое место – где не прерываются и хранятся в первозданном виде древнейшие традиции Аюрведы. Для того, чтобы практиковать ее правильно, здесь работает множество квалифицированных врачей, которые в совершенстве владеют методиками этой мудрой и мощной системы. Здесь, среди плодородных почв, тропических лесов, на влажном воздухе растут редкие лекарственные травы, которые используются вот уже тысячи лет. Здесь каждый день применяются вековые традиции лечения. Добро пожаловать в дом Аюрведы. Добро пожаловать в Керала.



www.keralatourism.org

*Керала – Дом Аюрведы

Журнал "AYURVEDA & YOGA"
(№1 сентябрь 2018)
2 000102 735723
Цена 195,00 руб за шт