



МАРИЯ НИКОЛАЕВА

*Травы  
для йоги  
и аюрведы*

Мария Николаева

**Травы для йоги и аюрведы**

«Автор»  
2005,2008

**Николаева М. В.**

Травы для йоги и аюрведы / М. В. Николаева — «Автор»,  
2005,2008

ISBN 978-5-9905747-2-4

Большинство книг по йоге и аюрведе, как правило, обладает существенным недостатком: если речь идет о растениях, которые рекомендуют применять, фигурируют только названия, причем в основном индийские или английские. Что это за растение – понять трудно; соответственно, совету невозможно последовать. Кроме того, в повседневной оздоровительной практике практичнее использовать местные растения, эквивалентные по воздействию традиционным индийским, которые бывает затруднительно достать. Все эти недостатки мы постарались исправить в данной книге, продолжая работу специалиста по аюрведе доктора Дэвида Фроули, составившего арсенал «подсобных йогических растений» для Америки. Здесь его рекомендации адаптированы для России, а без таких сведений следовать советам, почерпнутым из переводной литературы, невозможно. В первую очередь мы обращали внимание на растения, которые можно вырастить самостоятельно в домашних условиях и применять в свежем виде. Книга «Травы для йоги и аюрведы» продолжает авторскую серию Марии Николаевой в издательской группе «Традиция». В сборник входят два текста, ранее издававшиеся по отдельности под именем Должма Джангкху. Первая книга выходила в издательстве "Амрита-Русь" под названием "Травы для йоги: Опыт адаптации к умеренной зоне", а вторая книга публиковалась на "ЛитРес" под названием "Аюрведическая духовная практика".

ISBN 978-5-9905747-2-4

© Николаева М. В., 2005, 2008

© Автор, 2005, 2008

## Содержание

Слово издателя	6
Предисловие к третьему изданию	8
Мария Николаева, Юлия Тарасова	9
Глава 1	10
Телосложение и три доши	11
Питта – горение и тепло	11
Вата – дыхание и парение	14
Капха – текучесть и глубина	17
Расслабление и успокоение	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Мария Николаева Травы для йоги и аюрведы

Слово издателя



Дорогой Неизвестный Читатель!

Перефразирую одну известную притчу:

«До того, как я обратился к Учению, горы были просто горами, реки – просто реками, а травы – просто травами.

После того, как я стал практиковать Учение, горы перестали быть просто горами, реки перестали быть просто реками, а травы – просто травами.

А когда я достиг просветления, то увидел, что горы снова стали просто горами, реки – просто реками, а травы – снова просто травами».

Для тех, у кого травы еще не перестали быть травами, или для тех, у кого травы уже перестали быть просто травами, эта книга станет очередным помощником на Пути, на котором, как известно, мелочей не бывает.

Что же касается последнего этапа (когда травы снова становятся просто травами), то здесь можно сказать так:

Жизнь мастера проста. Как эти травы.

Будьте счастливы!

## Предисловие к третьему изданию

В современной медицине есть несколько тенденций. Прежде всего, высокие возможности *инвазивной диагностики и инвазивных методов лечения* (способность проникнуть в брюшную полость, заглянуть в просвет кишечника, сосудов, полостной системы почек и оценить их состояние), возможность при помощи компьютерной томографии и ядерно-магнитных исследований также оценить состояние внутренних органов, включая органы центральной нервной системы и сосуды. В этом сильная сторона современной медицины: можно объективно увидеть всего человека изнутри, он делается практически прозрачным, а болезни – визуально очевидными и одновременно подтверждаются данными биопсии.

Другая тенденция – значительное влияние на лечение оказывают фармакологические компании, финансируя научные исследования связанные с использованием и разработкой новых лекарственных препаратов. Однако они не заинтересованы в фундаментальных исследованиях, связанных с системами традиционной медицины восточных стран, таких как китайская и индийской. Вот почему, в частности, *аюрведа* остается не до конца осмысленной с позиций современных научных медицинских представлений.

Ценность *аюрведы* заключается в ее способности противостоять широкому кругу хронических заболеваний путем налаживания образа жизни в целом, подбором питания и препаратов растительного происхождения. Ценность данной книги заключается в том, что читатель может познакомиться с концепцией *аюрведического* здоровья, а также получить указания на доступные растительные препараты, которые являются аналогами лекарств из растений, произрастающих на Востоке.

Для преподавателей йоги, которая в России стала необыкновенно популярна, будет крайне полезно ознакомиться с лекарственными средствами растительного происхождения, имеющими четкие показания к применению, действие которых проверено многовековым опытом использования. Одно из перспективных направлений развития йоги в России является адаптация данной системы к достаточно холодному климату нашей страны.

*Врач Андрей Евгеньевич Вахрушев  
Санкт-Петербург, 2014*



***Мария Николаева, Юлия Тарасова***  
**Травы для йоги**  
**Опыт адаптации к умеренной зоне**



## Глава 1

### Травы на подступах к йоге

Йога предполагает достижение сверхъестественных способностей, исходя из состояния обычного здоровья. Однако современному человеку даже «норма» оказывается недоступной. Вот почему начинать практику йоги вам, скорее всего, придется с йога-терапии. В худшем случае методы йоги привлекли вас как «средство нетрадиционной медицины», когда болезни запущены и уже ничего не помогает. Тогда особенно имеет смысл сочетать их с приемом трав, сок которых послужит живительной *сомой* (нектаром бессмертия). Однако нетрудно догадаться, что после выздоровления вы не остановитесь на достигнутом. Всякий, кому довелось испытать «чудесное исцеление», никогда уже не оставит практику йоги, и вдохновение поведет вас дальше.

Итак, имеет смысл поговорить о йоге, прежде чем знакомиться с йога-терапией. Основное отличие йога-терапии от практики йоги состоит в порядке действий и их цели. Практика йоги опирается на стройную систему, где один шаг следует за другим, а в результате обычный человек превращается в просветленного. Система одинакова для всех, и каждый должен самостоятельно прилагать усилия, чтобы находить способы следовать к общей цели. В йога-терапии исходят из состояния больного человека, который заведомо не способен выполнять требования, предъявляемые на пути развития. Даже сами средства йоги оказываются слишком сильными, поэтому их приходится приспосабливать к нуждам страждущих.

Однако и средства йоги менялись на протяжении веков. Практика йоги в древнем классическом варианте предполагает следующий путь. Сначала вы приводите в порядок образ мыслей и способы действия в мире, следуя строгим нормам (*яма* и *нияма*). Затем вы работаете с телом: вас ждет освоение правильных поз и управление дыханием (*асана* и *пранаяма*). Впоследствии вы готовы к отвлечению чувств от внешних объектов и сосредоточению внутри себя (*пратъяхара* и *дхарана*). И, наконец, вы погружаетесь в созерцание истины и достигаете просветления (*дхьяна* и *самадхи*). Как вы помните из введения, все эти методы до сих пор пригодны для такой простой задачи, как повышение эффективности приема трав.

Учителя *хатха-йоги* в средние века добавили *крийи* – очистительные процедуры для тела и сознания, которые желательно провести в самом начале. Они исходили из того, что даже следовать моральным предписаниям (*яма* и *нияма*) сложно для больного человека, ведь нечистота тела загрязняет сознание. Кроме того, они обогатили методы работы с телом (*асаны* и *пранаямы*) особыми приемами – жестами и замками (*мудрами* и *бандхами*). Такие приемы позволяют создавать напряжение в нужных зонах тела, предотвращая утечки энергии из организма. А ведь сила нужна телу для здоровья в первую очередь. Что же касается высших ступеней йоги, то развитие получила теория «поднятия *кундалини*», о которой сегодня многие слышали.

Наконец, современные мастера йоги пользуются накопленным опытом, но предпочитают сознательно нарушать эту стройную последовательность. Ведь «среднего человека» на самом деле не существует, а каждый имеет какие-то отклонения от нормы. Кроме того, наше общество не требует такого строгого соблюдения норм и прохождения возрастных этапов, как в древней Индии. Вот и получается, что люди одного возраста и той же профессии могут отличаться очень сильно. Таким образом, сначала появилось много методов, как использовать в терапевтических целях отдельные *асаны* и *пранаямы*. Затем для их выполнения были разработаны способы применения подручных средств и подготовительные позы, позволяющие подойти к освоению сложных.

Принцип современного подхода к практике: «Не человек для йоги, а йога для человека». Когда вы делаете свой выбор в пользу йоги, то, исходя из текущего состояния, для вас всегда можно подобрать те или иные методы из богатого арсенала йога-терапии. В этом вам способен

помочь любой грамотный инструктор, а их постепенно появляется все больше. Например, если вы измучены стрессами, то прибегать к *асанам* рискованно, ведь без расслабления недолго и травму получить. В таком случае вам лучше «начать с конца» – достичь равновесия разума с помощью *медитации*, а потом спокойно разбираться с телом. Однако всегда может найтись немало доводов в пользу иного решения. Иными словами, йога-терапия требует индивидуального подхода.

## Телосложение и три доши

Казалось бы, мы обнаружили противоречие: люди непохожи друг на друга, и каждый нуждается в особом подходе, но нужно привести общие рекомендации. Сталкиваясь с подобными трудностями, испокон веков люди пытались выделить некие «типы личностей». В *аюрведе* тоже считается, что всякое лечение должно начинаться с установления личной конституции. Сначала нужно определить тип отклонения от «нормы», а затем уравновесить субстанции в теле (*доши*). Индийские врачи выделяют три качества материи и энергии, из которых состоит организм человека: *капха* (вода), *вата* (воздух), *питта* (огонь). В идеале они должны быть сбалансированы, но в реальности так никогда не бывает, что и вызывает болезни или просто нарушения образа жизни.

Конечно, вам имеет смысл последовать мудрому совету и воспользоваться травами для разных типов конституций. Однако многие находят, что очень трудно отнести себя к какому-то типу, ибо их определение включает множество признаков. Прежде всего, если вы находите в себе все признаки в равной мере, значит, вы просто совершенно нормальны. Но если вам трудно разобраться с классификацией, оставьте самокопание, и прислушайтесь к себе в целом. В действительности, едва ли вас затруднит ответ на прямой вопрос, чего в вас больше – воды, воздуха и огня. Иными словами, склонны ли вы к глубине и холоду, либо парению и подвижности, либо свету и теплу. Ощущение «своей стихии» всегда однозначно, и вам будет трудно представить себя в ином облике.

Тем не менее, именно недостаток «иного» – главная причина всех ваших недомоганий и трудностей. В любом случае, вы исходите из данности, стараясь себе не повредить, ибо резкое внедрение «иного» опасно. Но постепенно вы вносите в свою жизнь и в свое тело недостающие элементы. Опытный инструктор йоги всегда поможет вам подобрать такую последовательность *асан*, в которой ваш тип будет не только учитываться, но и постепенно исправляться. Так же существуют разные типы *пранаям*, которые позволят вам добиться нужных эффектов: охладить организм (уменьшить *питту*), выровнять дыхание (восстановить *вату*), избавиться от тяжести (привести в движение *капху*) и т. п. Как вы видите, требование привести *доши* в равновесие вполне выполнимо не только перед практикой, но и в процессе занятий йогой. Исходя из ситуации, вы вольны решать, что делать.

## Питта – горение и тепло

*Питта* – это «огонь»: устремленность ввысь, излучение света, согревание пространства вокруг себя. Безусловно, все это прекрасно, но в меру, иначе вы быстро начнете «сжигать» себя на работе, «опалять» страстью или гневом близких и метаться в жару под холодными компрессами. Если у вас преобладает *питта*, вы будете часто подвержены беспричинным повышением температуры тела и загрязнению крови. Прежде всего, вам полезны водные процедуры, поскольку вода умиряет огонь и смывает пепел. Восстановление организма нужно начинать с общего очищения, при котором применимы успокаивающие и очищающие растения: *алоэ*, *гудучи* и *барбарис*, а также зеленые овощи и фрукты.

Вы столкнетесь со значительными трудностями в освоении принципов *ямы* и *ниям*, ибо люди огня обычно не признают никакой «морали». Вам следует контролировать мысли и эмоции и не давать гневу перегревать мозг. Сознание – это место обитания внутреннего огня на тонком плане, и мозг типа *питты* легко подвергается перегреванию. Именно в вашем случае лучше заняться йогой в обратном порядке: *медитация*, *пранаяма*, *асаны*. Разумеется, *медитация* должна быть направлена на расширение, а не сосредоточение, а *пранаяма* – на релаксацию, а не активизацию процессов. Среди растений, успокаивающих нервную систему, самые лучшие – *готу кола* (*брахми*), *шатавари* и *джатаманси*. Лучше всего принимать их смешанными с молоком или *алоэ*.

Когда вы доберетесь до *асан*, то при выборе стиля *хатха-йоги* желательно остановиться на *шивананда-йоге* (упор на расслабление) или *айенгар-йоге* (упор на статику). Второй вариант предпочтительнее, если у вас также много *ваты*, иными словами, вас «ветром носит» и нужно «укоренение». Если же вы просто подбираете отдельные *асаны* для йога-терапии, то вам нужна последовательность, направленная на успокоение, расслабление, рассеивание, смягчение. Лучшая *асана* для вас – *Шавасана* (поза трупа). На втором месте должны стоять статические *асаны* в положении сидя, которые следует удерживать подолгу. Далее идут стоячие *асаны*, требующие «укоренения», особенно при раскрытии нижней части тела, т. е. позы с широко расставленными ногами. Полезны наклоны вперед стоя или сидя, а также скручивания позвоночника. Подробнее – в главе «Травы для практики асан», там же приведены и вспомогательные травы.

При том накале страстей, в котором прожигают жизнь люди *питты*, неудивительно, что немногие из них живут долго. Поскольку вы рискуете рано постареть, то имеет смысл обратить особое внимание на подспорья в омоложении. В данном случае прием трав может служить подготовкой к практике йоги вообще, если вы предпочитаете действовать в таком порядке: сначала оздоровление, затем развитие. Типичные травы *расаяны* для людей «огня»: *алоэ*, *амалаки*, *брахми*, *корень окопника*, *шатавари*, *шафран*. Все они описаны в нашей книге, а большинство из них можно вырастить самому (дома или на даче). Применяя их для восстановления после опустошения в пламени жизни, рекомендуем вам прислушиваться к тем рекомендациям, выполнению которых они помогают. Так, обнаружив *шатавари* в разделе о *Муладхаре*, скорее всего, вы увидите, что вам это нужно.

Среди всех названных трав проще всего выращивать дома *алоэ*, а на даче – *барбарис*, который описан в разделе о поддержании органов, ибо он прекрасно подходит для восстановления печени. *Барбарис* – горькая трава, обладающая силой выводить токсины из тела, и ее можно использовать для уменьшения *питты* и увеличения *ваты*. *Гудучи*, *амалаки* и *готу кола* (*брахми*) доступны только в виде препаратов, а *шатавари* можно выращивать как комнатное растение. *Джатаманси* (*нард*) легко найти в виде благовоний; кроме того, можно попытаться разводить его на даче, но здесь придется приложить немало усилий (прежде всего, чтобы добыть это индийское растение). *Нард* способствует расслаблению и успокоению, а *шатавари* оказывает сходное воздействие, но дополнительно повышает общую энергию.

Итак, мы расскажем о самом доступном растении – *алоэ*, а также кратко опишем *амалаки* в составе препаратов.

## Алоэ

*Алоэ* распространено в диком виде в Африке и на Аравийском полуострове. Одним из первых видов, который использовался для лечения, было *алоэ настоящее* – *алоэ вера*. *Алоэ* – кладезь самых разнообразных целебных свойств. В Индии его называют *Кумари* – «дева», ибо оно передает омолаживающую энергию и вызывает обновление всего организма. В восточном полушарии успешно культивируются многие виды *алоэ*, ибо лечебными свойствами обладают около 15 видов.



*Алоэ*

*Aloe arborescens*

*Алоэ древовидное (также известно как Столетник)*

*Вид растений рода Алоэ семейства Ксанторреевые подсемейства Асфodelовые (ранее – род семейства Асфodelовые), порядок Спаржецветные, класс Однодольные*

В нашей стране в официальной медицине часто используется *алоэ древовидное*. Это одно из самых распространенных домашних растений, и как оно выглядит, знают практически все.



*Настоящее* или *барбадосское алоэ* в комнатах встречается значительно реже, хотя выращивать его не сложнее, чем предыдущий вид. Это бесстебельное растение с многочисленными боковыми побегами; листья серо-зеленые, молодые – с белыми пятнами, очень сочные, 40–50 см длины, с шипами по краям. Выращивают в комнатной культуре и *алоэ устрашающее* с шипами по всей поверхности листьев, также обладающее лечебными свойствами.

Все виды рода алоэ – типичные листовые суккуленты. Происходящие из засушливых жарких районов, они предпочитают много солнца, хорошо дренированные песчанистые грунты, умеренный полив, особенно в зимнее время и прохладную зимовку. Размножают алоэ «детками», которые образуются у основания главного стебля материнского растения, или верхушечными черенками, которые подсушивают и укореняют в слегка влажном песке.

## Амалаки

*Амалаки (амла)*, или *индийский крыжовник (эмблика лекарственная)*, является одним из целебнейших растений. Индийцам оно хорошо известно, ибо широко применяется во всех индийских системах медицины, встречается в лесах почти повсеместно, а его плоды служат важным источником пищи. Целебными свойствами обладают также листья, цветы, семена, кора и корни дерева, а многие компании культивируют его для изготовления стандартных препаратов. Можно не сомневаться, что и любители экзотических растений не обойдут его своим вниманием. Считается, что само это дерево действует благоприятно, дарует удачу, любовь и долголетие.

Амалаки – это небольшое деревце с корой зелено-серого цвета. Крона у него светло-зеленая, негустая, листья мелкие, изящные, немного заостренные. Особенностью этого дерева является то, что во время листопада вместе с листьями опадают и сами ветки. Цветы амалаки ничем не примечательны, зеленовато-желтые, собраны в соцветия под листьями на нижних частях ветвей и появляются в марте-мае. Плоды – небольшие, круглые, бледно-желтые, иногда зеленоватые, сочные и прозрачные, созревают в период от ноября до февраля.

Амалаки – одно из самых сильных омолаживающих растений *аюрведы*, основной компонент препарата *Чаванпраш*. Оно воздействует на все типы тканей, усиливает иммунитет, действует как питательный тоник. Активные вещества из разных частей растения очищают печень, кровь и кишечник, повышают гемоглобин, регулируют уровень сахара и холестерина, способствуют росту волос и ногтей, укрепляют кости и зубы. В составе препарата *трипхала* это растение оказывает воздействие в основном на *питту*, тогда как другие два – *харитаки* и *бибхитаки* – на *вату* и *капху*, о чем пойдет речь ниже.

## Вата – дыхание и парение

*Вата* – это «воздух»: парение и прозрачность, легкость и бескрайность, стремительный вихрь и опора для крыльев. Нетрудно догадаться, что избыток *ваты* приводит к ветрености и легкомыслию, потере равновесия и бессмысленному беспокойству, кашлю и астме. Иными словами, преобладание *ваты* сказывается в основном на состоянии *праны*, или тонкой энергии, которой вам предстоит научиться управлять при помощи *пранаямы*. В практике йоги вам следует начинать с освоения именно техник *пранаямы*, чтобы научиться управлять собой. Конечно, желательно применять растения для пяти *пран*, – их списки приводятся в соответствующем разделе, но особенно полезна для вас трава *тулси (базилик)*. Людям «воздуха» следует поддерживать в сбалансированном состоянии *апану* (нисходящий ток энергии), а некоторым полезно применение мягкого слабительного, например, *трипхалы* (препарат из трех трав).

Такие люди подвержены легкой потере уравновешенности и связи с землей, иными словами, их «носит ветром». Если вы часто меняете работу, неразборчивы в связях, склонны к

мечтательности и построению «воздушных замков», не сомневайтесь – все это от переизбытка *ваты*. Пока вы не приведете себя в порядок, вам бесполезно пытаться медитировать, ибо вы будете парить в прекрасных грезах, но вам не удастся добиться сосредоточения. Поэтому после *пранаямы* лучше переходить к *асанам*, и только добившись устойчивости тела, добавлять к ней внутреннюю работу. Справиться с неустойчивостью помогают тонизирующие растения, действие которых направлено на успокоение нервной системы, а также растения, умиротворяющие разум и сознание, такие как *ашвагандха* и *джатаманси*. Лучше всего принимать их смешанными с теплым молоком или свежим медом.

Здесь следует сразу отметить, что у индийского *джатаманси* есть прекрасная замена. *Валериана* – родственник *джатаманси*, одно из лучших растений для лечения нервных расстройств, имеющих природу *ваты*. Общие свойства и выращивание описаны в разделе об успокаивающих растениях. *Валериана* очищает толстую кишку, кровь, суставы и нервы, освобождает нервные каналы от скоплений *ваты*. В ней много элемента «земли», поэтому она хорошо «заземляет» и помогает устранить головокружение, истерию, обмороки. Однако ее природа тамасична (инертна), что отчасти хорошо для сдерживания «ветра», но чрезмерное употребление валерианы притупляет ум. *Валериана* хорошо сочетается с *аиром*, который уравнивает ее тяжелые свойства.

Но вернемся к *асанам*, которые людям «ветра» поначалу следует выполнять лишь после приема отвара *валерианы*. Избыток *ваты* часто приводит к недостаточной гибкости тела, сухости и одеревенелости суставов, а иногда доводит до стремительно развивающегося артрита. Помогают здесь травы, способствующие улучшению гибкости, описанные ниже, а также массажи с применением масел, например, кунжутного. Как мы уже отмечали, в *хатха-йоге* вам следует остановиться на *айенгар-стиле*, который отличается тщательной отстройкой и длительным удержанием каждой *асаны*. Проводите занятие спокойно, медленно, последовательно, настойчиво, добиваясь завершенности и регулярности практики. Особенно полезны «балансирующие» *асаны*, требующие удержания равновесия, стоя или сидя, а также в перевернутом положении. Но осторожнее с прогибами! Остальные рекомендации для вас сходны с типом *питты*: устойчивые позы (сидя и стоя), наклоны, скрутки и, конечно, *Шавасана*.

В силу пренебрежения принципами *ямы* и *нияды* такие люди сильно «разбрасываются», поэтому часто страдают от понижения внутренней энергии. Здесь помогают тонизирующие растения, предназначенные для накопления энергии, в особенности *ашвагандха*. Когда же подступает старость, то типичные травы *расаяны* (омоложения) для людей «воздуха»: *аир*, *ашваганда*, *гуггул*, *женьшень*, *харитаки*, *чеснок*. Итак, мы остановимся на описании чеснока – как сильнодействующего и доступного растения, а также затронем *харитаки* в составе препаратов. Однако если вы предпочтете, как вообще свойственно типу *ваты*, непременно отыскать что-нибудь необычное из экзотических трав, сначала найдите их описание в книге.

## Чеснок

*Чеснок* незаменим как для питания, так и для лечения, а список его целебных свойств поистине впечатляет. Первые упоминания об использовании чеснока в медицине появились пять тысяч лет назад. Например, тибетские мудрецы рекомендовали для продления жизни и сохранения бодрости принимать в пищу кашу чеснока. Хотя происходит чеснок из Азии, распространен и культивируется он по всему миру. В пищевых и лекарственных целях в основном используются луковицы, иногда зелень. Многообразие химического состава чеснока обуславливает широкий спектр его применения: иммуностимулирующее, сосудорасширяющее, противовирусное действие и др.

Как выглядит луковица чеснока, разумеется, знают все. Само растение *чеснок огородный* имеет мясистый стебель, до половины одетый листовыми влагалищами, до метра высотой,

и длинные, узкие, плотные листья. Все части растения с сильным, резким запахом. Цветки мелкие, белые, собраны в малоцветковый зонтик. В зонтике развиваются многочисленные маленькие луковички. Культурный чеснок потерял способность размножаться семенами и размножается двумя способами: зубками и луковичками. Из высеянных луковичек в первый год формируются небольшие луковицы с одним зубком, который на другой год разрастается в сложную луковицу. Зубки высаживают ранней весной или поздно осенью.





## Чеснок

### *Allium sativum*

*Лук чеснок (Лук посевной, Чеснок огородный)*

*Вид растений рода Лук семейства Амариллисовые подсемейства Луковые (ранее – род семейства Луковые), порядок Спаржецветные, класс Однодольные*

Растение светолюбиво, поэтому для него выбирают солнечные места с хорошо дренированными рыхлыми плодородными почвами (чеснок требователен к плодородию почвы). Предпочтительна реакция почвенного раствора, близкая к нейтральной, иначе почву надо известковать. Как и все луковичные растения, чеснок чувствителен к недостатку калия. Отличным калийным удобрением является древесная зола. Неплохо переносит и непродолжительную засуху, и кратковременное переувлажнение почвы. Однако достаточный полив – необходимое условие нормального развития.

## Харитаки

*Терминалия (миробалан)* – крупные вечнозеленые деревья, растущие в тропической Азии, Юго-Восточной Азии, Индии и культивируемые в тех же районах. Терминалии можно узнать по характерному облику: за форму кроны их называют «деревьями-пагодами». В медицине применяется несколько видов, но наибольшее значение имеет *терминалия хебула*, или *харитаки*, что означает «растение, крадущее болезни». В *аюрведических* канонах говорится, что *харитаки* может избавить от ста недугов. Где бы в организме не возник патологический очаг, это растение подавляет его, активизируя защитные силы организма.

У *терминалии хебула*, или *харитаки* крупный ствол, наружная кора и цвет ствола как у грецкого ореха. Крона густо облиственная, дерево имеет плотные кожистые листья и желтые цветы. Плоды черные, у некоторых деревьев – желтые, но ценятся именно черные плоды. Произрастает дерево в Юго-Восточной Азии. Хотя все части растения целебны, используют главным образом плоды растения (*миробаланы*), богатые дубильными веществами и обладающие вяжущим вкусом. Они широко применяются в индийской, тибетской и корейской медицинах в чистом виде и в составе сложных препаратов.

*Харитаки* – один из основных компонентов *аюрведического* препарата *Трипхалы*, который оказывает воздействие преимущественно на *вата-дошу*. Это прекрасная *расаяна* для людей с избытком *ваты*, он придает молодость телу и способствует долголетию. *Харитаки* уменьшает скопления и застой *ваты*, регулирует функцию толстой кишки, улучшает пищеварение. В древних текстах говорится, что *харитаки* питает мозг и нервы, наделяет энергией *Шивы* (чистого сознания). Он улучшает работу мозга, обостряет зрение, укрепляет память, повышает интеллект и способность к обучению, наделяет мудростью.

## Капха – текучесть и глубина

*Капха* – это «вода»: текучесть и глубина, живительная прохлада и ледяная скованность, штиль и буря... К безусловным достоинствам таких людей относятся надежность, постоянство, честность. Однако преобладание *капхи* приводит к разнообразным проявлениям застойности и

косности, доходящих до крайней «тупости» и «твердолобости». Если вы спите по десять часов в сутки и десятилетиями ходите на работу в прежнюю контору, то вам будут полезны травы, улучшающие кровообращение: *гуггул*, *мирра*, *куркума*. Воздействие этих растений благотворно при сердечных недомоганиях, диабете, астме и ожирении – болезнях, к которым предрасположены люди «воды». Лучше использовать несильные тонизирующие средства, например, *шила-джит* (мумие), но при упадке сил годятся также *ашвагандха* и *женшень*.

При избытке *капхи* можно спокойно пропустить заповеди *ямы* и *ниямы*, ибо, скорее всего вы их выполняете как нечто само собой разумеющееся. Практику йоги вам следует начинать с *асан*, причем в наиболее динамическом стиле. Лучше всего вам подойдет *аштанга-виньяса-йога*, требующая непрерывного движения, совмещенного с интенсивным дыханием – *уджджайи-пранаямой*. Этот стиль последнее время очень популярен не только в Индии и во всем мире, но также и в России. Конечно, в силе у вас недостатка не будет, а вот над гибкостью придется усердно поработать. Поскольку избыток *капхи* приводит к лени, мы повторим здесь список нужных трав: *гуггул*, *шаллаки*, *мирра*, *ниргунди*, *куркума*, *шафран*, *сибирский женшень*, *дягиль*, *кава-кава*. Но это не значит, что можно пить отвары и ничего не делать, ибо вы начнете гнуться, только если вы будете гнуться...

Раньше освоения *асан* бесполезно приступать к *медитации*, ибо, усаживаясь неподвижно, вы будете просто засыпать либо медленно прокручивать в голове картины серых будней. *Пранаямы* тоже лучше отложить на потом, за исключением возможностей совмещать их с *асанами*. Кроме того, можно выполнять отдельно активизирующие *пранаямы*, такие как *капалабхати* и *бхастрика*, но об этом позже. *Пранаяма* в собственном смысле, то есть замедление дыхания, будет усыплять вас так же, как и попытки медитировать. Замедленность всех процессов в организме не позволит вам привести в движение энергию просто одним усилием сознания или путем управления дыханием. Прежде всего нужно заставить двигаться тело, и тогда самое трудное будет позади.

Занятия *асанами* должны проходить в энергичной манере, при непрерывном движении и раскрепощении дыхания, приводящим к разогреву до потения. Поскольку энергия у людей «воды» движется вниз, то особое внимание вам следует уделять перевернутым *асанам*, позволяющим обратить поток. Однако следует осторожно обращаться с шеей, если вы страдаете от излишнего веса, что также свойственно при избытке *капхи*. Кроме того, именно вам можно усиленно работать над прогибами назад, ибо «грузное» тело само по себе боится изломов позвоночника, хотя не следует терять бдительность. Разумеется, особенно сильное воздействия оказывают *асаны*, сочетающие перевернутое положение тела с прогибами или скрутками. Достаточно широкие плечи и сильные руки скоро позволят вам освоить такие сложные *асаны*, как стойка на руках. Но тогда, вероятнее всего, от вашей косности уже не останется и следа.

Даже очистительные процедуры людям «воды» проще проводить после овладения *асанами*, ибо детоксикация требует привести в движение кровь и ускорить обмен веществ. Когда же вы доберетесь до *пранаямы* и *медитации*, здесь вам пригодятся тонизирующие травы. *Капха* в виде слизи блокирует каналы головы и *нади* тонкого тела, поэтому людям «воды» полезны травы, стимулирующие сознание и чувства, среди которых немало специй: *аир*, *имбирь*, *пиппали*. Поскольку *прана* легко блокируется слизью, то вы можете воспользоваться растениями для всех пяти *пран*, кроме *апаны*. Лучше всего употреблять их с теплой водой или медом, выдержанным более полугода. Типичные травы *расаяны* (омоложения) для людей «воды»: *бибхитаки*, *гуггул*, *девясил*, *пиппали*. Здесь мы опишем одну из самых «горячих» специй – *имбирь*, а также *бибхитаки* в составе препаратов.

## **Имбирь**

Родина *имбиря аптечного* – Нилгири, невысокие горы на самом юге Индии. С древних времен он культивируется в Индии и на Шри-Ланке, а сейчас и во всех тропических странах. Имбирь можно выращивать в домашних условиях, причем он достаточно декоративен и способен украсить комнату. Растение дает от толстого ползучего корневища высокие злаковидные побеги с линейными широкими листьями, которые несколько напоминают бамбук. Во время цветения у основания побега появляется короткий цветонос с колосовидным соцветием: цветочки небольшие, но очень красивые.



## **Имбирь**

### ***Zingiber officinale***

*Имбирь аптечный (Имбирь лекарственный, Имбирь настоящий, Имбирь обыкновенный)*

*Вид растений рода Имбирь семейства Имбирные, порядок Имбирецветные, класс Однодольные*

Выращивают имбирь в неглубоких, но широких плошках. Для проращивания корневище имбиря просто кладут на влажный песок, плошку прикрывают стеклом или пленкой. После появления корней растение высаживают в почву, заглубляя корневище в грунт примерно на половину. Разрастается имбирь в ширину, и прирост корневища за лето может быть очень большим. Почва ему требуется суглинистая (можно смесь листовой земли с кальцитной глиной), для рыхлости в нее добавляют 1 часть крупного песка. Торф нельзя использовать ни в коем случае! Обязателен хороший дренаж.

В период вегетации имбирь нуждается в большом количестве света и тепла, в обильном поливе. Зимой, при сокращении светового дня, у него наступает период покоя, наземная часть отмирает. Тогда следует извлечь корень из земли, отмыть и тщательно высушить, после чего хранить в нижней части холодильника в сухом песке. Имбирь можно разводить и на садовом участке в парнике или теплице, точно также выкапывая на зиму. Как правило, от крупного, разросшегося за лето корневища отделяют часть на развод, остальное хранят в холодильнике и используют по мере необходимости.

Имбирь в качестве домашнего или садового растения у нас мало распространен, поэтому основная проблема – добыть посадочный материал. Шансы вырастить имбирь из корневища, купленного на рынке, невелики, поскольку их часто обрабатывают ингибиторами во избежание прорастания. Конечно, вам может и повезти. Однако надежнее попытаться добыть корневище в ботаническом саду. Выращивают имбирь и некоторые сельскохозяйственные предприятия, особенно на юге страны. В любом случае, вы практически всегда можете купить имбирь в виде готовой приправы.

## **Бибхитаки**

*Терминалия беллирика (бибхитаки)* – крупное дерево со светло-желтым стволом. Листья простые, тонкие, цветки мелкие, беловатые, плоды-миробаланы ярко-желтые. Растет в тропической Азии, разводится на Шри-Ланке. В медицине применяют плоды.

Плоды этого растения в *аюрведе* и тибетской медицине очень часто используют совместно с *харитаки* и *амалаки* во многих фиторецептурах. Это один из трех компонентов препарата *трипхала* («три плода»), которые согласно древним канонам приводят в равновесие все пять первоэлементов тела и три *доши*. Бибхитаки – мощное омолаживающее растительное средство, эта лучшая *расаяна* для людей с избытком *капхи*. Эффективен при различного рода камнях и скоплениях *капхи* в пищеварительном тракте, мочевых и дыхательных путях.

Прежде всего, это растение известно как мягкий очиститель тонкого и толстого кишечника от продуктов неполного метаболизма (*ама*) и паразитов, оно нормализует тонус и перистальтику кишечника. Кроме того, бибхитаки удаляет избыточную слизь из бронхов и восстанавливает кашлевой рефлекс, обладает желчегонным действием, устраняет застой в органах

малого таза. Средство также тонизирует мозг, улучшает голос и зрение, способствует росту волос. Бибхитаки употребляют вместе с медом.

## Расслабление и успокоение

Обычно расслабление как терапевтический эффект в йоге связывают с *медитацией*, однако это скорее условие, которого нужно добиться уже на подступах к практике. Вы должны ясно понимать, что расслабленное состояние при выполнении *асан* – одно из основных отличий *хатха-йоги* от физических упражнений. Для гимнастики нужен определенный уровень исходных данных, но любой человек может начать заниматься йога-терапией. Независимо от сложности в гимнастике упражнения выполняются с усилием и напряжением, тогда как совершенство в *асане* достигается лишь при полном расслаблении всех мышц, которые не участвуют непосредственно в удержании формы, поэтому в гимнастике происходит изнашивание организма, а в йоге – омолаживание.

Далее, физическое напряжение при занятиях гимнастикой приводит к появлению блоков в тонких телах, а расслабление при выполнении *асан* позволяет снять имеющиеся и ведет к раскрытию каналов и *чакр*. Кроме того, в гимнастике важно согнуться, дотянуться, допрыгнуть, а в йоге важно осознавать сами процессы независимо от их завершенности и производить их правильно. В результате гимнастика приводит к эмоциональному возбуждению и наплыву беспорядочных мыслей, а йога предполагает спокойное состояние с ровным дыханием и чистым созерцанием. Установка на расслабление присутствует на всем протяжении практики, поэтому завершающая *Шавасана* лишь закрепляет данное состояние.

При напряженном ритме жизни, а также большинстве болезней, нередко приходится начинать освоение *асан* вообще или повседневную практику именно с «позы трупа». *Шавасана*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.