

Элиза Танака

**ЙОГА И АЙУРВЕДА**  
**в 10 простых уроках**



# Элиза Танака

# Йога и аюрведа в 10 простых уроках

*«Текст предоставлен правообладателем»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182422](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182422)*

*Йога и аюрведа в 10 простых уроках / Э. Танака. – 2-е изд: Феникс;*

*Неоглори; Ростов н/Д; Краснодар; 2008*

*ISBN 978-5-222-13934-9; 978-5-903875-44-3*

## **Аннотация**

В книге в доступной форме изложены самые ценные для практического использования в повседневной жизни методики йоги и принципы аюрведической медицины. Автор представляет читателю йогу и аюрведу как единую комплексную систему оздоровления, гармонично воздействующую как на физическое, так и на психическое здоровье человека.

# Содержание

1. ЙОГА	4
ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ	9
2. АЮРВЕДА	22
3. ДОШИ	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Элиза Танака

## Йога и аюрведа в 10 простых уроках

### 1. ЙОГА

Чтобы понять йогу и аюрведу, нам сначала нужен беглый обзор йоги, ее современного применения и исторических корней. Йога – это широкая система с детальными техниками для всех аспектов развития человечества – от музыки и танца до психологии и социологии. Она подобна великой горе, на которой есть чудесные животные, растения, минералы и широкий простор и на которую надо долго смотреть с разных ракурсов.



Главная практика йоги, которую мы сегодня наблюдаем во всем мире, – это асаны. Асаны распространяются на все упражнения, а также на дыхательные методики и ментальные упражнения. Асана – это внешнее лицо йоги, и для большинства людей – их первый шаг к ее изучению. Для большинства из нас йог – это человек, похожий на отличного гимнаста, выполняющий трудную позу. Корни асан уходят в традицию, которая называется Хатха-йога. В этой традиции асаны (позы), пранаяма (дыхание) и медитация образуют триединство духовных практик, направленных на развитие наших внутренних энергий. Йога, имеющая дело с асанами, иногда называется Хатха-йога, потому что тексты Хатха-

йоги содержат самое подробное описание асан. Но мы должны помнить, что она охватывает только один ее аспект, а не всю систему в целом.

Традиция Хатха-йоги уходит своими корнями в классическую йогу, сконцентрированную в сутрах великого мудреца Патанджали (200 год до н. э.). Эти сутры называются йога Даршана, или философия йоги. Однако Патанджали не был изобретателем йоги, она существовала за много веков до него. Патанджали систематизировал и кодифицировал долгую традицию йоги в форме афоризмов, по сей день остающихся лучшим итогом системы, которая была разными путями усвоена из разных методик йоги.

Йога Патанджали называется Раджа-йога, или королевская йога, из-за своего высокого уровня преподавания. Это Аштанга-йога, или восьмиступенчатая йога, из-за восьми уровней практики, где асаны – всего лишь один из них. Хатха-йога имеет отношение к начальным стадиям Раджа-йоги, особенно к подготовке тела и праны, исчисляется важным шагом на пути к их полному развитию.

Система Патанджали Раджа-йога, в свою очередь, уходит своими корнями в более древние учения Хинду-йоги в Упанишадах, Бхагавад Гита, Махабхарата и Пуранас и в философскую систему Самкхья, которая содержится в них. Эти санскритские тексты объясняют различные йоговские практики медитации, мантры, посвящения и развития праны. После Патанджали сама Гита считается обычно первоначаль-

ным текстом йоги, обрисовывающим в общих чертах интегральный подход, похожий на йогу в сутрах.



Таким же образом Кришна, величайший учитель Бхагавад Гита, часто считается и величайшим из всех йогов.

Все более древние учения йоги в Индии восходят к Ведам, учениям древних гималайских риш, насчитывающим более пяти тысячелетий. Веды представляют огромное и разнообразное духовное наследие древнего мира, большая часть которого потеряна или забыта и которое однажды распространилось по всему миру.

Действительно, йога так же стара, как и само человечество, и представляет более высокое по духовности наследие, которое, по сути, есть у всех нас глубоко в сердце, как бы мы

это ни называли и в какой бы форме ни представляли себе. Йога – часть нашего вечного поиска самореализации, которой мы все должны достичь в этой или иной жизни.

Ее методы и идеи важны для каждого, независимо от его происхождения, и применимы в любое время, когда человек готов заглянуть внутрь себя и развивать внутреннюю жизнь сознания и радости.

# ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ

Патанджали рисует полный восьмиступенчатый путь йоги, который имеет отношение ко всем аспектам жизни, внутренним и внешним. Эти восемь ступеней (аштанга) следующие:

- ◆ Яма – Поведение.
- ◆ Нияма – Развитие образа жизни.
- ◆ Асана – Позы йоги.
- ◆ Пранаяма – Контроль над Праной.
- ◆ Пратьяхара – Контроль над ощущениями.
- ◆ Дхарана – Концентрация.
- ◆ Дхьяна – Медитация.
- ◆ Самадхи – Реализация.

## 1. ПЯТЬ ЯМА: ПЯТЬ ПРАКТИК СОЦИАЛЬНОГО И ПЕРСОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Яма – это практики, применяющиеся для того, чтобы исключить возможность неправильного, вредного или беспокойного поведения. Они создают основу правильной жизни, покоя и гармонии – как социальной, так и персональной. Благодаря этим практикам йога предоставляет простую модель самодисциплины, которая искореняет проблемы, возникающие из-за чрезмерных материальных запросов, существующих в реальной жизни. Она обеспечивает нас справед-

ливыми этическими законами учителей йоги и аюрведических докторов.

## ПЯТЬ ЯМА

- ◆ Ахимса – Непричинение вреда.
- ◆ Сатья – Правдивость, или нелживость.
- ◆ Брахмачарья – Правильное использование сексуальной энергии.
- ◆ Астейя – Неучастие в воровстве.
- ◆ Апариграха – Нестяжательство.

Первой идет Ахимса, или непричинение вреда. Основной любой истинной мудрости или здорового образа жизни является желание не навредить любому живущему существу – не только человеку, но любому творению, включая камни! Помните, что нанося вред другим – мысленно, эмоционально или своими действиями, – вы всегда наносите вред и себе. Непричинение вреда означает необходимость избегать любых действий, которые могут причинить вред, и поддерживать те действия, которые уменьшают его или защищают от несправедливости и вреда.

Второй принцип – это правдивость. Правдивость в мыслях и поведении необходима для ясности и покоя ума и для создания социальных взаимодействий, чтобы устанавливать доверие и исключать конфликты. Мы можем обмануть других, но мы сами знаем правду о том, что делаем.

Неучастие в воровстве означает не брать то, что нам не

принадлежит. Это, естественно, относится к материальным вещам, но также распространяется на психологические факторы – например, не лишать кого-либо хорошей репутации, говоря о нем плохо. Материальные вещи обладают психической силой. Если мы берем вещи, которые законно не принадлежат нам, их негативная психическая сила будет давить на нас.

Брахмачарья означает избегать неправильного сексуального поведения, что является серьезной причиной и обмана, и вреда – и для нас самих, и для других людей. Неправильное использование сексуальной энергии является главным фактором социальных и психологических страданий. Сексуальная энергия, которая используется правильно, является основой и для целительной, и для духовной энергий.

Нестяжательство означает, что мы не должны думать, будто мы реально владеем вещами. Мы должны смотреть на нашу собственность как на часть общего добра, а на себя – как на слугу для блага всех. Нестяжательство вызывает отсутствие жадности и жажды накопления, не порицается наличие только небольшой собственности. Оно показывает материальную простоту, присущую практике йоги.

## 2. ПЯТЬ НИЯМА: ПЯТЬ ПРАКТИК ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ, ПРИНЦИПЫ ЙОГОВСКОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ◆ Шауча – Чистота и непорочность.
- ◆ Сантоша – Удовлетворенность.

- ◆ Тапас – Самодисциплина.
- ◆ Свадхия – Самообучение.
- ◆ Ишвара Пранидхана – Признание божественной воли.

Чистота относится к внешней аккуратности, включая следование вегетарианской диете.

Вегетарианская диета считается одним из самых действенных видов помощи для медитации, и ее должны придерживаться все серьезные ученики йоги. Непорочность и чистота относятся также и к чистоте сердца и ума. Мы должны быть свободными от ментальных и физических ядов, для того чтобы функционировать в полную силу и с максимальной мощностью. Чистый ум, свободный от озабоченности, алчности, страха и других эмоциональных затруднений, создает ясность и мудрость. Удовлетворенность означает сохранение равновесия во всем, что мы делаем. Это не значит быть самодовольным. Оставаться невозмутимым при всех жизненных взлетах и падениях означает истинное удовлетворение, сантошу. Быть уравновешенным, способным оставаться сосредоточенным и пронизательным во всех поступках и жизненных переживаниях – вот ключ к нашему успеху.

Тапас означает дисциплину, опирающуюся на постоянное применение воли в достижении значительной цели, которая предполагает способность жертвовать на этом пути менее важными вещами. В любой сфере жизни, будь то соревнования по бегу или бизнес, нам нужны правильная мотивация

и дисциплина, воля продолжать дело при любых обстоятельствах. Поэтому, чтобы продвигать работу вперед и добиться более высокого сознания, мы должны оставаться постоянными в нашем осуществлении тапаса.

Самообучение означает, что мы должны понимать, кто мы и какими могут быть наши реальные способности и потребности. Каждый из нас обладает уникальной природой и потенциалом, который мы должны раскрыть. То, что хорошо для одного человека, может быть плохо для другого.

Поэтому, следуя данному принципу, йога всегда адаптируется к нашей индивидуальной основе. Все ее практики являются средством саморазвития, а не внешней системой, навязанной нам.

Признание Бога или космической воли не является предметом только религиозных представлений. Это означает сублимацию «я» и его потребностей до более высокого сознания, работающего на протяжении всей нашей жизни и управляющего этой необъятной Вселенной. С целостным «я» скорее становится возможным переживать это «целое».

### 3. АСАНА

Асана состоит из физических поз и движений, которые снимают напряжение, выводят токсины и подготавливают ум для медитации. Это не только знакомые позы, такие, как, например, стойка на голове, но также из менее знакомых последовательностей движений. Это первая стадия персональ-

ной практики, направленной на физическое тело – основу всего, что мы совершаем в жизни. Асана, обращенная к другим уровням, предлагает еще больше. Фокусируясь больше на процессе практики асан, чем на выполнении отдельной позы, практикующий может узнать о работе своего ума и о препятствиях, созданных прошлыми переживаниями. Затем асана может стать воплощением одной из форм медитации.

#### 4. ПРАНАЯМА

Избыточная прана, или энергия, необходима, чтобы добиться наших целей или выполнить что-то значительное в жизни. Большинство практик пранаямы состоят из дыхательных упражнений, которые развивают жизненную силу, помогающую активизировать энергию, дремлющую в уме, и очистить тело. Эти упражнения состоят из специфических типов степеней дыхательных практик. Асана приводит тело в состояние равновесия, чтобы мы могли работать над нашими пранами посредством пранаямы.

Однако пранаяма распространяется на все способы развития и контроля над праной в теле и уме и на доступ к новым источникам праны, как внутренним (посредством медитации), так и внешним (например, вдыхание праны солнца).

Некоторые техники пранаямы являются духовными практиками, специально изобретенными для развития более глубокой связи между космической жизнью и могучими преобразующими силами.

## 5. ПРАТЬЯХАРА

Пратьяхара касается разнообразных методов управления впечатлениями и контроля над ощущениями, которые являются нашим главным источником контакта с внешним миром. Все, что мы получаем через ощущения, воздействует на наше сознание, подобно тому, как пища, которую мы едим, воздействует на наше тело. Многие великие учителя говорили: «Ты становишься тем, что тебя окружает». Ваши ощущения вбирают окружающую вас среду. Посредством правильного использования ощущений мы можем делать выбор в гармонии с миром вокруг нас.

Большинство методов пратьяхары заключается в отталкивании от бремени внешних ощущений и переходе к покою и тишине внутри нас. Глубокая релаксация также является частью пратьяхары, которая заключается в приведении моторных органов в спокойное состояние. Большинство асан должно заканчиваться какой-либо из форм пратьяхары, например, использованием Шавасаны.

## 6. ДХАРАНА

Дхарана состоит из практик по концентрации, которые организуют и стабилизируют внимание. Внимание – это главная сила ума. Мы должны учиться тренировать его, как мышцу, если хотим раскрыть наши высшие ментальные способности. В противном случае мы попадем под контроль

внешних сил и не сможем реализовать наше высшее предназначение в жизни. Культивируя силу внимания, мы будем способствовать тому, что все возможности ума постепенно раскроются перед нами.

Типичные методы дхараны заключаются в концентрации на различных чакрах (внутренних энергетических источниках) или длительном внимании к какому-то объекту (например, на пламени свечи), до тех пор пока ум не становится спокойным и стабильным. Удерживая тело в устойчивой позе, асана помогает концентрации сознания.

## 7. ДХЬЯНА

Дхьяна относится к медитации, которая является продолжительной концентрацией или глубоким размышлением над каким-нибудь мысленным объектом. Через удерживание «одноточечного» внимания мы можем прийти к глубокому пониманию реальности всего, о чем мы медитируем. На чем бы мы ни сосредоточили полностью наше внимание, это раскроет нам свое внутреннее значение. Все в жизни говорит с нами, если мы умеем войти в медитативное состояние ума. Величайший инструмент знания – это не машина или книга, но наше собственное сознание, достигшее стабильности.

Медитация – основной метод классической йоги, цель которого – в управлении сознанием. Разнообразные методы медитации в йоге включают Самопознание, признание Божественного начала (оформленного или нет), религиозные

практики, энергетические практики и использование мантры (самого первого звука). Асана успокаивает тело, для того чтобы помочь успокоить сознание для медитации.

## 8. САМАДХИ

Самадхи состоит в слиянии ума с объектом его внимания, что происходит естественным путем в процессе длительной медитации. Когда сознание становится одним целым со своим объектом, мы переживаем глубокий покой и блаженство. Мы понимаем все, что мы видим, как сторону нашей собственной, более значительной и универсальной природы. Мы, вероятно, можем лучше понять самадхи как тотальную концентрацию, в которой мы так полно преданы тому, что мы делаем, что мы совершенно забываем о себе. Мы возвращаемся глубже к нашему сердцу и забываем все тревоги внешнего мира.

Самадхи – конечная цель практики йоги, которая осуществляется посредством долговременной медитации. Йога показывает нам, как добиться этого внутреннего состояния блаженства, постепенно работая с телом, праной, ощущениями, сознанием и сердцем. Она показывает нам, как организовать нашу жизнь и поведение на всех уровнях, чтобы прийти к этой высочайшей цели, которая обычно предназначена только для немногих необыкновенных мистиков.

## ВАЖНОСТЬ ПРАКТИКИ АСАН

Асана связана со всеми ступенями йоги, которые переплетаются различными способами. Асана является частью жизненных практик яма и нияма, потому что это средство самообучения и самодисциплины. Асана – это форма пранаямы, потому что посредством правильной позы мы можем контролировать нашу прану. Асана – это форма пратяхары, потому что она дает нам контроль как над нашими ощущениями, так и над нашими двигательными органами. Асана – это форма дхараны, потому что посредством ее мы можем концентрировать наши энергии. Наконец, асана – это форма медитации, потому что ее правильное выполнение требует, чтобы мы поддерживали наше сознание в ясном и активном состоянии.

Не считая других аспектов йоги, асаны также полезны сами по себе благодаря тому, что поддерживают здоровье и жизнеспособность, лечат многие болезни, даже если мы не используем позы для нашего духовного развития. Асаны снимают стресс и напряжение и успокаивают нервы, что является распространенной проблемой при нашем бешеном ритме жизни. Они являются важной частью здорового образа жизни и имеют терапевтическое влияние как на наше тело, так и на наше сознание. По этой причине люди, которые не интересуются духовной составляющей йоги, могут все же найти много пользы в практике асан.

**ВАЖНОСТЬ ВОСЬМИ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ**

Восемь ступеней йоги – это нечто совершенно необычное. Однако они также отражают естественную структуру нашей жизни. Это не искусственная конструкция, но часть естественного движения тела и сознания.

◆ Все мы имеем разные ценности и представления, которые мотивируют нас в жизни (яма и нияма), становятся основой наших профессий, увлечений и углубленных поисков.

◆ Из этих ценностей мы развиваем первоначальную физическую активность или позу (асану), сидим ли мы за столом в офисе или бежим трусцой. Это как бы характерная поза нашей индивидуальной жизни, и она также влияет на наше сознание.

◆ Наша первоначальная физическая активность вызывает отдельную проекцию энергии (пранаяма) – того, как мы задерживаем наше дыхание или приводим в действие энергии в главных физических позах, которые мы принимаем. Для некоторых из нас это может быть то, как мы задерживаем дыхание, сидя перед экраном компьютера. Для других – энергия, которую мы способны вложить в нашу работу.

◆ Наша проекция энергии вызывает специфическую ориентацию ощущений (пратьяхара), подобно той, которая есть у человека, сосредоточенно смотрящего на монитор компьютера, или у художника, сосредоточенного на написании картины. Ощущения впитывают все, что они воспринимают от окружающих.

◆ Эта ориентация ощущений ведет нас к концентрации на

отдельном проекте (дхарана), будь то бизнес-проект, творческий поиск или некая духовная практика.

◆ Длительная концентрация приводит нас в состояние рефлексии (дхьяна), в котором мы постоянно думаем об отдельном проекте, и это поглощает нас полностью. Многие из нас поглощены своими тревогами, амбициями или конфликтами и не знают, как использовать свое сознание, чтобы подумать о чем-то трансцендентном.

◆ Эта рефлексия со временем приводит нас к тому, что мы сосредоточиваемся на объекте нашего внимания (самадхи) до такой степени, что становимся с ним одним целым, подобно тому, как это происходит у спортсмена с его усилием, у художника с его произведением или у верующего с его божеством. Самадхи так же относится к тем экстремальным состояниям, в которых мы достигаем объектов наших поисков, добиваемся успехов, достижений и реализации всех планов, что доставляет нам огромную радость.

Большую часть времени мы следуем этому процессу механически или неосознанно, ведомые скорее своими желаниями, чем высшим духовным стремлением. Йога показывает нам, как следовать процессу осознанно, для того чтобы развивать высшее понимание и творческие способности. Мы всегда занимаемся йогой или стремимся достичь какой-то цели в жизни, которая заставит нас чувствовать себя счастливее, гармоничнее или мудрее. Восемь ступеней йоги дают нам путеводную нить того, как это делать оптимальным спо-

собом, и открывает нас для высшего духовного стремления.

## 2. АЮРВЕДА

Люрведа появилась на западной сцене позднее йоги, следуя за ней по пятам. Еще 15 лет назад знание аюрведы было уделом небольшого количества людей, которые вслед за йогой познакомились с этой великой традицией. В последние несколько лет вместе с ростом интереса к нетрадиционной и дополнительной медицине аюрведа приобрела большое признание. Сейчас она проявляет себя как одна из важнейших в мире систем духовно-телесной медицины.

Аюрведа предлагает уникальную систему лечения, основанную на корректировании образа жизни, индивидуализированных диетических программах, действенных травяных формулах и духовном фокусе йоги и медитации. Ее глубокая классификация духовно-телесных типов позволяет сделать ясную оценку индивидуальной конституции и того, как целостно лечить человека. Это делает аюрведу идеальной практикой для профилактики заболеваний, увеличения продолжительности жизни и развития творческих способностей. Она не является только способом противостоять болезням, хотя аюрведа может это делать достаточно хорошо, применяя специфические планы лечения при любых жалобах на здоровье, начиная с банальной простуды и заканчивая серьезными заболеваниями.

Аюрведа стала главной частью того, что мы могли бы на-

звать «второй фазой» интереса к йоге, она является лечебной методикой и инструментом исцеления. На этом строится первая фаза интереса к йоге как системе физических упражнений. Люди, вникающие в терапевтический аспект йоги, по существу, приобщаются к аюрведе из-за исторического родства двух систем.

По мере развития терапевтического аспекта йоги, обязательно раскрываются ее связи с аюрведой. Это приводит к новому взаимодействию двух дисциплин, в котором каждая из них заряжается энергией от другой. Йога развивает современные подходы через разнообразные формы физических упражнений, физического лечения и психологии, которые возникли первоначально из столкновения с современной медициной. Теперь она должна снова обратить внимание на свои традиционные медицинские корни из аюрведы и подумать, как их сложить вместе в единую картину ее мощного лечебного потенциала.

Аюрведа также сталкивается с современной медициной и новыми проблемами со здоровьем, созданными сегодняшней информационной эпохой. Она подобным образом саморегулируется в связи с новыми методами лечения и изменениями в образе жизни. Она вступает в контакт с новыми формами йоги, особенно на Западе, что также расширяет ее перспективы. Эта новая область контакта йоги и аюрведы, самоисцеления и самореализации является одной из важнейших тенденций в йоге и должна стать более значительной в

будущем.

## АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЖИЗНИ

Аюрведа означает «мудрость жизни» (жизни в ее самом глубоком ощущении) как творческого и духовного приключения в реальности сознания. Цель такой жизни не просто здоровье, но гармония индивида с физическим, ментальным и духовным аспектами Вселенной. В этом отношении концепция жизни (аю) в аюрведе выходит далеко за пределы любой персональной и материалистической дефиниции и охватывает ту целостность, которой мы можем стать. Аюрведа определяет истинное здоровье или благополучие (сватха) как правильный баланс тела, ощущений, сознания и души (Атман или Пуруша). Это полная связь внешних аспектов нашего бытия с его внутренней сущностью – чистым осознанием. Выравнивание позвоночника при выполнении асаны является частью этого великого приведения в соответствие внешнего и внутреннего аспектов нашей природы, что позволяет нашим энергиям подниматься вверх по направлению к трансформации.

Тело – это основа всего, что мы делаем. Оно должно быть сильным, здоровым и чистым, свободным от токсинов, с хорошей иммунной системой, здоровым аппетитом и физической выносливостью. Ощущения – это инструменты, посредством которых мы контактируем с внешним миром. Они должны быть острые и ясные, быстро реагирующие и свобод-

ные от неестественных потребностей и пристрастий. Психика – это основа нашего сознания. Она должна быть спокойной, уравновешенной и восприимчивой, свободной от эмоционального потрясения и вредных мнений. За телом и психикой скрывается наша душа, или внутреннее сознание, чувство единства со всем, которое не ограничено временем или пространством и связывает нас с целой Вселенной. Она должна быть частью всего, что мы делаем, источником нашей мотивации для всего, что имеет реальное или постоянное значение.

Для того чтобы лечить тело, нам нужны здоровая пища, травы и физические упражнения – не только лекарства или новейшее медицинское оборудование, но целостный сбалансированный образ жизни. Для лечения психики нам нужны правильные впечатления, выражения и ассоциации, полный режим для психологического счастья, а не только анализ и советы. А что касается души, нам нужна подходящая духовная практика, чтобы соединить нас с вечностью и бесконечностью, находящейся за пределами наших забот и тревог. Все эти соображения являются составной частью огромных масштабов аюрведы.

Аюрведическое лечение имеет два главных компонента, которые взаимосвязаны между собой. Первый состоит из специальных рекомендаций для лечения конкретной болезни, которые, скорее, находятся в ведении медицины; как известно, это действенные травяные формулы аюрведы и мето-

дики Панча кармы. Второй и более фундаментальный компонент состоит из аюрведических рекомендаций по улучшению общего состояния здоровья и самочувствия. Он включает факторы образа жизни, такие, как физические упражнения и медитация, индивидуализированные программы здоровья, целостную систему практик социального здоровья и преданную заботу о нашей естественной окружающей среде.

Аюрведа заставляет нас осознать свое место в мире природы через ход времени. Она учит нас, как гармонизировать себя с восходом и закатом солнца, временами года и этапами жизни от рождения до смерти. Она показывает нам, как адаптироваться к воздействиям холода и тепла, сырости и засухи, ясным и пасмурным дням. Аюрведа поднимается с солнцем, прекрасно светит с луной и свободно движется с ветром. Вместе со своим природным ритмом аюрведа включает осознание нашей внутренней природы через наши мысли и эмоции, что также следует органической модели. Она заставляет нас осознать наш собственный внутренний пейзаж, климат и времена года наших умов и сердец. В своем многоуровневом подходе аюрведа показывает правильную диету для физического тела, правильное дыхание для пранического тела, правильные впечатления для ума, гармонические эмоции для сердца и правильные мысли для нашего высшего разума.

Аюрведа базируется на признании жизненной силы, называемой в санскрите прана. Она смотрит на тело как на фор-

му, чистую оболочку, сотворенную и наполненную энергией посредством праны как посредника для сознания. Аюрведа обучает нас силам праны, которые управляют нашей жизнью и показывают нам, как овладеть ею для нашего более полного раскрытия. Она имеет свой собственный язык этих жизненных сил, которые становятся дошами (биологическими телесными жидкостями), обозначающими наш индивидуальный психофизический тип. В нашей книге мы будем подробно говорить об этих типах.

Согласно аюрведе, мы приобретаем болезнь из-за двух факторов, которые обычно идут бок о бок: извне – неправильное отношение с силами внешней среды, такими, как пища или климат, и изнутри – неправильное движение внутренних энергий, вызываемое дисгармоничными мыслями и эмоциями. Трансформацией этих двух факторов является движение аюрведического исцеления, которое происходит и извне, и изнутри.

## ЙОГА И АЮРВЕДА

Аюрведа, подобно йоге, возникла как часть разнообразных гималайских спиритуалистических учений. Ее традиционное божество – Дханвантари, индуистский бог медицины, являющийся формой Бога Вишну, аспектом космического сознания, которое бережет и охраняет Вселенную. Ее традиционными основоположниками являются Чарака и Сушрута (155 год до н. э.). Они создали два главных классических

текста по аюрведе – Чарака Самхита и Сушрута Самхита. Великий учитель йоги Патанджали сам написал комментарий к труду Чараки, что подчеркивает, как всегда были близки йога и аюрведа.

Йога традиционно преподавалась, используя терминологию аюрведы, особенно для объяснения физического воздействия и полезности для здоровья различных асан. Подобно этому, аюрведа использует язык йоги и ее понимание психики и нежного тела для психологической и духовной составляющих ее лечебных практик.

Классическая йога имеет в качестве своей основной цели самореализацию, являющуюся унификацией с нашим высшим «я» или чистым осознанием, которое выходит за пределы внешнего мира и его границ. Аюрведа ставит своей основной целью оптимальную жизнь, проявление нашего полного потенциала здоровья и энергии на всех уровнях. Оба эти учения идут вместе. Без полного расцвета нашей жизненной энергии мы не сможем реализовать нашу истинную способность высшего осознания. Без самопонимания мы не сможем использовать нашу жизненную энергию должным образом или полностью, но мы растратим ее в неосознанных стремлениях. Йога покоится на аюрведической медицине для своих выводов о здоровье. Аюрведа покоится на йоге для своего ментального и духовного измерения.

И йога, и аюрведа отражают ведическую идею того, что мы должны жить в согласии с нашей уникальной природой и ее

особыми возможностями. Согласно аюрведе, мы все обладаем разными индивидуальными конституциональными типами психики и тела. Требования в пище, физических упражнениях и образе жизни будут различны для каждого типа.

Точно так же йога должна выполняться в гармонии с индивидуальной конституцией и физически, и психологически. Тип асаны и медитации, полезный для одного человека, может оказаться вредным для другого. Так же, как мы должны есть пищу, подходящую для данного типа, мы должны подбирать упражнения. Режимы асан больше пойдут нам на пользу, если они планируются с учетом индивидуальных потребностей и аюрведических конституциональных соотношений. В этом отношении практика асан может быть использована на трех различных уровнях:

- ◆ Асана как упражнение – как часть здоровой жизни.
- ◆ Асана как терапия – чтобы лечить отдельные болезни или дисфункции тела и психики.
- ◆ Асана как спиритуалистическая практика – для самопознания и саморазвития.

Чаще всего люди выполняют асаны в облегченном варианте для здоровья и физической тренировки.

Некоторые люди выполняют асаны, чтобы лечить отдельные болезни, как часть йоговской терапии. Они лечат боли в спине, болезни сердца, расстройства нервной системы, ВИЧ-инфекцию или другие состояния. Классическая йога, как йога в сутрах, интерпретирует асаны как часть садханы, или спи-

ритуалистической практики, но мало говорит о пользе для здоровья отдельных поз, которые упоминаются мимоходом.

Аюрведическое лечение включает рекомендации упражнений для поддержания хорошего здоровья и для лечения отдельных болезней. Оно делает акцент на практику асан как на идеальную и полную систему упражнений, поддерживающих оптимальное функционирование тела. Согласно аюрведе, мы должны следовать типу упражнения, согласующемуся с нашей индивидуальной конституцией, которая определяется как доши Вата, Питта и Капха. По этой причине аюрведа предписывает асаны, основанные на определении конституционального типа человека (его доши). Те, кто хочет заниматься йогой, либо упражнениями, либо лечением, должны обратиться к аюрведе, чтобы узнать, как интегрировать йогическую практику в конституциональные измерения и индивидуализированные планы лечения болезни.

Аюрведа – ведическая дисциплина о здоровье тела и психики, в то время как классическая йога – соответствующая система духовной практики. Это означает, что как режимы образа жизни асаны попадают в поле аюрведических исправлений образа жизни и должны принимать во внимание аюрведическую конституцию человека, так и терапевтические методики для лечения отдельных болезней и расстройств также попадают в поле аюрведы и должны увидеть дисбаланс доши за каждой отдельной болезнью.

Йога-терапия традиционно находилась в поле аюрведы,

имеющей в своем диапазоне как рекомендации по образу жизни, так и предписания по лечению отдельных болезней. Это верно не только по отношению к индуисткой традиции йоги, но также к тибетскому буддизму, который в значительной степени опирается на аюрведу в лечебной части своей традиции.

Однако мало современных учителей йоги даже в Индии осознают аюрведические подтексты в практике йоги. Если они предписывают асаны, то могут учитывать только те физические кондиции человека, которые требуются от него по современным медицинским стандартам. Они склонны смотреть на асаны вне контекста йоговского языка, в котором непонятны их энергетические связи с праной и высшим проявлением Себя. С другой стороны, традиционная йога описывает асаны в аюрведических терминах и энергетиках, которые проливают много света на их применение. Ученики йоги должны знать этот аюрведический язык, для того чтобы адаптировать свою практику асан для наилучших возможных результатов. Аюрведический взгляд на практику асан дополняет то, чему йога уже научила их, обеспечивая медицинским языком, который хорошо вписывается в целостное поле йоговских концепций и техник.

Для тех, кто использует практику асан на любом уровне, аюрведическое понимание асан очень полезно, если не сказать более. Подобным же образом те, кто вникает в духовные достоинства аюрведической медицины, должны изучать

йогу в более широком смысле – как путь к Самопознанию. В следующих главах мы объясним, как использовать асаны и для поддержания здоровья, и для лечения энергетических дисбалансов так, как их определяет аюрведа. Но сначала давайте изучим основные концепции аюрведы.

## 3. ДОШИ

Аюрведа признает три формы пранической (или жизненной) энергии как основу для здоровья и болезни у всех людей. Это три доши, или биологических жидкости, – Вата (воздух), Питта (огонь) и Капха (вода). Доша означает «то, что вызывает порчу вещей» и имеет отношение к болезненному потенциалу жидкостей. Вата означает «ветер»; Питта означает «желчь», а Капха ассоциируется со «слизью или мокротой». Ветер, желчь и слизь – это три основные формы токсинов, которые вызывают боль и болезнь, когда они накапливаются в теле. Ветер вызывает сухость, ригидность, нервозность и слабость. Желчь, которая является формой огня, вызывает инфекцию, воспаление, кровотечение и лихорадку. Слизь вызывает закупорку сосудов, отек и ожирение.

### ВАТА-ДОША

Вата – это движущая или энергетическая сила, ответственная за движение, выражение и разрядку всех импульсов.

Вата действует главным образом через нервную систему, она протекает через нее, подобно электрическому току.

Толстый кишечник является главным местом ее болезненных процессов, в котором скапливаются отработанные газы

или токсины Ваты, и оттуда они распространяются в кровь, кости и другие части тела.

## ПИТТА-ДОША

Питта – это огненная или трансформирующая сила, ответственная за пищеварение, тепло и восприятие всех типов.

Питта главным образом действует через пищеварительную систему и кровь как главные телесные термогенетические области.

Она отвечает за болезненные процессы в области тонкого кишечника, где накапливаются избыточная кислота или токсическая Питта, и распространяется через кровь к различным частям тела.

## КАПХА-ДОША

Капха – это поддерживающая или сохраняющая сила, ответственная за формирование тканей, субстанции и поддержку.

Капха действует главным образом через плазму или лимфатическую систему как основу питательного раствора, создающего массу тела и обеспечивающего питание всех его тканей.

Болезненные процессы, связанные с Капхой, развиваются в желудке, в котором избыток слизи (отработанная Капха) накапливается и распространяется через кровь и лимфу к различным частям тела.

Цель практики асан заключается в том, чтобы сохранять правильное течение дош, поддерживать их как силы здоровья и жизнеспособности. Ее целью является предупреждение накапливания дош в их характерных местах (Вата – толстый кишечник, Питта – тонкий кишечник, Капха – желудок) и начала болезненных процессов.

Асана с ее смягчающим, растягивающим и расслабляющим действием является главным физическим упражнением для поддержания баланса дош. Она успокаивает Вату, охлаждает Питту и освобождает Капху. Асаны поддерживают наше физическое строение и энергию в гармонии, для того чтобы не беспокоить доши, обеспечивая правильную циркуляцию крови и праны во всем теле. Эти три доши всегда вовлекаются в то, что они делают:

# 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.