

АЮРВЕДА

ЙОГА **ДЛЯ ЖЕНЩИН**



Баланс трех тонких энергий

Рецепты аюрведической кухни

Секреты медитации



Джульет Варма

Аюрведа и йога для женщин

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8485699

Аюрведа и йога для женщин: Астрель; Сова; М., СПб.; 2012

ISBN 978-5-271-39919-0

Аннотация

Сегодня, когда мир переживает бум на йогу, растет интерес и к ее «старшей сестре» – аюрведе, древнеиндийской медицине, возникшей около пяти тысяч лет назад и до наших дней сохранившей живые корни ведической культуры. Восточные мудрецы знали: здоровый человек – это счастливый человек, а красота – это отражение нашей внутренней гармонии. Обрести согласие с собой и с миром, наладить отношения в семье, научиться справляться с ежедневными стрессами, избавиться от многих недугов, совершенствуясь физически и духовно, – все это под силу каждой женщине, обратившейся к древним целительным практикам Востока.

Содержание

Введение	5
Что такое аюрведа	7
Шесть стадий болезни	9
Почему мы боеем	14
Диагностика	16
Наука самоисцеления	19
Аюрведа, йога и индийский танец	21
Основные понятия аюрведы	27
Пять элементов и три доши	29
Типы конституции	32
Капха-доша	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Джульет Варма Аюрведа и Йога для женщин

© Д. Варма, 2011

© ООО «Издательство «Сова», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Меня давно беспокоит и огорчает обилие рекламы химических лекарственных препаратов и все возрастающая популярность всевозможных пластических операций на Западе. Зачем все это, когда есть аюрведа, следуя которой, можно оставаться здоровыми и молодыми долгие годы?

Я уверена (и меня поддержат тысячи людей): аюрведа и ее составная часть – йога – это фундамент долгой и интересной жизни без болезней и без лекарств. Почему же на этом фундаменте люди не спешат строить храмы своего здоровья?

Я полагаю, что только неполное знакомство с этими мощными системами может быть ответом на мой вопрос.

Как женщине, мне гораздо проще рассказывать именно женщинам о том, как с помощью йоги и аюрведы они могут забыть о таблетках и микстурах, о подтяжках лица и прочих «процедурах красоты».

Мне хочется поделиться с вами, дорогие читательницы, философией здоровья – методами аюрведы и упражнениями йоги, которые позволяют мне вести активную и счастливую жизнь, свободную от напрасного беспокойства и полную радостных открытий.

Я с удовольствием познакомлю вас с аюрведической кухней, поскольку именно правильное питание – залог не увядающей долгие годы женской красоты.

Из этой книги вы также узнаете о том, как с помощью йоги можно постоянно поддерживать организм в тонусе, какие упражнения рекомендованы во время беременности, что поможет вам наслаждаться сексом даже после тридцати лет совместной жизни с супругом. И конечно же, наша книга откроет вам рецепты вкусных и полезных блюд, а в приложении вы найдете достаточно полный список восточных специй и пряностей, придающих блюдам неповторимый аромат и вкус.

Женщинам свойственно стремление украшать себя самоцветами. Но не все знают, что они могут не только радовать наш взгляд, но и излечивать некоторые недуги, а потому в эту книгу включена небольшая глава, посвященная различным камням и их лечебным свойствам.

Вы уже готовы отправиться в путешествие за здоровьем и красотой по страницам этой книги? Тогда вперед!

Что такое аюрведа

Аюрведа – древнейшая система индийской медицины, которая практикуется в Индии более пяти тысяч лет. В переводе с санскрита *аюрведа* означает «знание жизни», или «знание долгой жизни» (*аюр* – «жизнь», *веда* – «знание»). Это наука о здоровом образе жизни, направленная в первую очередь на сохранение молодости – вне зависимости от «календарного», «паспортного» возраста, и на восстановление здоровья.

Неудивительно, что в наш век химических препаратов аюрведа получила огромное признание и широкое распространение во всем мире. Прежде всего этому способствовал индивидуальный и целостный подход аюрведических врачей к человеку, при котором организм рассматривается не как совокупность отдельных органов, но как единое целое. Популярность аюрведы обусловлена и тем, что аюрведа использует только природные средства, изучает влияние окружающей среды на тело, ум и душу, а главное – является не просто набором оздоровительных средств, но выраженной в философско-психологических концепциях многовековой мудростью Востока, врачующей душу. Традиция аюрведы рассматривает человека как одухотворенное, творческое проявление Природы, находящееся с ней в тесной взаимосвязи.

Каким образом сознание определяет жизнь и судьбу че-

ловека, является причиной здоровья – и одновременно болезней и страдания? На этот вопрос дает ответ аюрведа. Она помогает человеку постичь духовные истоки своих недугов и избавиться от них, поскольку иначе врачевание может приносить только временное облегчение, устранять симптомы, но не причину болезни. Полное исцеление приходит с пониманием человеком своего духовного несовершенства и проведения «работы над ошибками».

Аюрведа — достаточно гибкая система, предлагаемые ею методы можно применить в любом месте и в любое время. Она не является догматическим набором средств и процедур, ее целительная практика легко адаптируется к конкретным географическим, климатическим, культурным и социальным условиям.

Аюрведа рассматривает болезнь не только как отрицательное явление, она исходит из того, что недуги являются нашими помощниками, учителями, индикаторами и стимуляторами нашего эволюционного развития.

Шесть стадий болезни

В аюрведе принято выделять шесть стадий болезни. Начальные стадии заболевания никак не отражаются на состоянии физического тела, тем не менее неминуемо приводят нас к болезням и преждевременному старению, портят наш характер, разрушают добрые отношения между людьми.

Первая стадия связана с проблемами нашего тонкого тела, проявляющимися в тяготении к одному из трех природных начал, инициирующих все проявления нашего характера. Эти начала в аюрведе называются гунами. Гуны очень подвижны, они оказывают огромное влияние на наше сознание. Характер человека определяется комбинацией и сочетанием гун, а если они не сочетаются, это может вызывать серьезные психологические проблемы.

Три основных природных начала, или три гуны: саттва, раджас и тамас.

Саттва – гуна добродетели и благости. Ключевые свойства этой гуны – умиротворение, терпение, смирение. Эта гуна наделяет нас ясностью ума, оптимизмом и жизнерадостностью, милосердием, добротой и скромностью. Те, в ком преобладает саттва, не привязаны к земным, материальным благам, поскольку понимают, что все преходяще и что бессмысленно собирать сокровища на земле; истинные ценности – духовные, не материальные.

Раджас – гуна страсти. Без этой гуны в человеке отсутствует активное, деятельное начало, поскольку желания порождают эмоции, а эмоции, в свою очередь, энтузиазм, который позволяет нам добиваться поставленных перед собой целей, реализовать свою мечту. Однако не все так радужно: являясь стимулом к действию и достижению, раджас может порождать чрезмерные привязанности и пристрастия, овладевая нашей психикой и лишая правильного восприятия мира, превращая нас в одержимых идеей фикс. С проявлениями этой гуны мы хорошо знакомы: это раздражительность, гнев, зависть, страх, алчность, эгоизм, гордыня, ревность, ненависть, похотливость, импульсивность, беспокойство ума, болтливость, нетерпимость, агрессивность и склонность к насилию, властолюбие...

Тамас – гуна неведения. Ключевые свойства этой гуны – невежество, косность, заблуждения. Тамас вызывает инертность ума, лень, апатию, сонливость, тупость, медлительность, безразличие к своей и чужой судьбе. Преобладание тамаса приводит к зависимости от никотина, наркотиков и алкогольных напитков, а также других стимуляторов, порождает склонность к иллюзиям и жизни в виртуальной реальности, неразличение добра и зла. Человек с преобладанием гуны тамас не думает о своем здоровье, не понимает закона причин и следствий, безразличен к последствиям неправильного образа жизни. Такой человек ест все без разбора, склонен к беспорядочным сексуальным связям.

Если духовной сущностью человека завладели раджас и тамас – значит, он уже болен.

Как только человек испугался или разгневался, наступает **первая стадия** болезни. Проблемы со здоровьем еще не чувствуются, симптомов болезни нет, но человек ощущает психологический и социальный дискомфорт, нарастает неудовлетворенность как всем вокруг, так и самим собой. Это приводит к ссорам и напряженности в отношениях в семье, конфликтам на работе. Жизнь человека на этой стадии превращается в сплошной стресс. Древние шли к врачу-терапевту, когда испытывали страх, отчаяние, гнев, – они понимали, что эти чувства станут причиной болезней и страданий, в том числе и физических.

На **второй стадии** болезнь проявляется преобладанием в характере человека пессимизма и агрессии, когда он превращается в источник излучения негативной энергии, постоянно находится в раздражении, спорит и ссорится по ничтожному поводу, изрыгая проклятия, а возможно, доходит до рукоприкладства. Негативная энергия, духовная грязь, разрастается и распространяется по тонкому телу человека, медленно и верно разрушая душу и тело, как ржавчина разъедает металл.

На **третьей стадии** происходит разбалансировка трех дош и нарушение присущей человеку от рождения пракрити (подробнее об этом – в главе «5 элементов и 3 доши»). В результате мы страдаем уже на уровне физического тела:

тахикардия, повышение артериального давления, проблемы с пищеварением и иные, на которые не принято обращать серьезного внимания. Более того, если на этой стадии человек обращается к традиционной западной медицине, врачи не могут поставить диагноз, поскольку симптомы не складываются в четкую картину какой-то определенной болезни (чаще всего в этих случаях говорят о вегето-сосудистой дистонии).

На этой стадии, как и на предыдущих, важно прийти к гармонии с собой и с миром, а в дополнение к этому подобрать правильный режим дня, образ жизни и диету. Если ничего из перечисленного не будет сделано, наступит **четвертая стадия**: разбалансировка дош усилится, в организме все больше будут накапливаться шлаки, начнутся проблемы с наиболее ослабленными органами и системами. Появится ощущение слабости и повышенная утомляемость. Постоянное раздражение может заметно испортить характер. Теперь для восстановления здоровья потребуется провести еще и очищение организма по специальным методикам в зависимости от того, где накопилось больше шлаков.

На **пятой стадии** начинается проявление клинических симптомов всевозможных (часто очень серьезных) заболеваний, которые заставляют человека обращаться к врачу. Но это не причины, а следствие болезни, которая задолго до проявления очевидных симптомов зародилась на уровне психики и только впоследствии проявилась на уровне физи-

ческого тела.

Как уже говорилось, психическое и физическое здоровье человека разрушают негативные чувства и эмоции: страх, зависть, жадность, гордыня, злоба, раздражительность, гнев, склонности к агрессии и насилию, эгоцентризм. Поэтому лечение требует больших совместных усилий врача и больного. Если лечение проводят только на уровне физического тела, пытаясь устранить симптомы болезни, а человек при этом не меняет ни образа жизни, ни образа мыслей, то болезнь может перейти в так называемую **терминальную (шестую) стадию**, на которой в организме происходят необратимые изменения, которые разрушают его и приводят к гибели физического тела.

Почему мы бодем

Важнейшим методом аюрведы является самопознание. По аюрведическому учению, причины всех наших заболеваний скрываются в ошибочном мышлении и неправильных поступках, в отсутствии взаимопонимания с миром. Любая проблема, проявившаяся на уровне физического тела, имеет духовную причину.

Аюрведа учит нас мысленно возвращаться к моменту, предшествующему началу недомогания или заболевания, и отслеживать свои ошибки и заблуждения, приведшие к такому нежелательному результату. Поняв причину, мы уже, как правило, получаем облегчение, самочувствие немного улучшается, но этого недостаточно, необходимо выработать душевное равновесие и позитивное мышление. Попробуйте вспомнить, болели ли вы когда-нибудь в те периоды жизни, когда были счастливы? Думаю, что нет. Когда человек счастлив, блаженное состояние сознания передается его физическому телу, и никакой болезни просто не подступиться. И напротив, отчаяние, гнев, обида, зависть способны отравлять наш организм, как яд.

Как же научиться не поддаваться влиянию дурных мыслей и чувств? Это действительно непросто. Главное, о чем нужно помнить: негативные эмоции человек не должен подавлять. Например, когда вами овладевает гнев, надо постараться ди-

станционироваться от него – наблюдать это чувство как бы со стороны, следить, как оно развивается от начала до конца – и не позволять ему вами управлять!

Таким образом следует обращаться со всеми негативными эмоциями. Аюрведа учит, что только путем осознания дурные чувства могут быть преодолены.

Пусть все будут счастливы.

Пусть все избавятся от немощи.

Пусть все заботятся о благе других.

Пусть никто не знает страданий.

Эти слова, впервые произнесенные более 5000 лет назад Дханвантари, отцом аюрведы, легли в основу ее философии и практики. В течение сотен веков их повторяли изо дня в день мастера аюрведической медицины, подобно молитве, поскольку слово, как и мысль, обладает огромной силой. И лишь когда вы относитесь к окружающему вас миру с любовью и состраданием, ваша душа обретает покой, а тело здоровье.

Диагностика

Аюрведа располагает простыми (на первый взгляд, в действительности, это, конечно, не так), но эффективными средствами диагностики: пульсовая диагностика, иридо-диагностика, ауриколодиагностика, диагностика по состоянию языка и кожных покровов.

Пульсовая диагностика – это исследование пульса в особых точках на внутренней стороне запястий правой и левой руки человека. Всего таких точек шесть – по три на каждой руке. Каждая из этих шести точек соответствует той или иной паре внутренних органов, например, сердцу и тонкому кишечнику, легким и толстому кишечнику.

Прощупывая пульс внутренних органов, врач может судить о том, какое именно нарушение их функций имеет место, каковы его характер и сила. Описаны десятки разновидностей пульса, каждая из которых дает информацию о состоянии того или иного органа. Это позволяет судить о степени нарушения его функций и характере заболевания.

Всего различают более 80 разновидностей пульса, соответствующих тому или иному заболеванию.

Иридо-диагностика проводится путем обследования радужной оболочки глаза. Различным участкам радужки соответствуют внутренние органы. Болезни различных органов приводят к изменению рисунка радужной оболочки. Состав-

ляются различные карты подобных соответствий; типичная карта содержит около 80–90 участков.

Ауриколодиагностика – диагностика по ушной раковине. Ушная раковина с древних времен рассматривалась как объект, тесно связанный со всеми внутренними органами человека. На ушной поверхности расположено громадное количество точек – выходов энергетических меридианов на поверхность тела (в настоящее время подробно описано около 200 таких точек). Ухо по своему виду напоминает эмбрион, находящийся в утробе матери, и тело человека проецируется на ушной раковине так же, как и в коре головного мозга. Патологические изменения в организме влекут за собой изменения в соответствующих частях ушной раковины. При аурикулодиагностике большое значение имеет характер изменения соответствующих областей ушной раковины. Так, покраснение свидетельствует о функциональном нарушении в том или ином органе, побледнение – о хроническом процессе, развитие узелка или язвочки – о грубых структурных изменениях в больном органе или обострении хронического процесса, шелушение – о гормональных расстройствах, появление пигментных пятен или рубчиков после зарубцевавшейся язвочки – о длительно текущем заболевании.

Лингводиagnostика – это получение информации о состоянии организма по изучению поверхности языка. Здесь учитывается форма языка, цвет, характер налета, выраженность вен и т. п. Этот древнейший метод основывается на

том, что ряд заболеваний внутренних органов сопровождается изменениями слизистой оболочки полости рта и языка, возникающими раньше других клинических симптомов.

Диагностика по состоянию кожных покровов основывается на том, что внешние патогены при воздействии на организм в первую очередь атакуют кожу, на которой, в свою очередь, отражаются патологические изменения внутренних органов. Оценивается цвет кожного покрова, влажность, степень отечности и растяжимости, высыпаний на коже. Аюрведа считает кожу зеркалом состояния здоровья.

Эти методы позволяют выявить болезнь не только на клинической стадии, но и когда она только зарождается, и даже помогают определить предрасположенность к тем или иным заболеваниям.

Наука самоисцеления

Аюрведический врач лечит пациента не так, как это делают в наших традиционных медицинских учреждениях. Специалист по аюрведе лишь *показывает* больному дорогу к исцелению, дает необходимые средства и помогает сделать первые шаги. Строго говоря, больной должен вылечиться сам, четко следуя предписаниям врача. То есть пациент становится не пассивным, а активным участником собственного исцеления. Еще Гиппократ говорил: «Нас трое: ты, я и болезнь. Если ты будешь на моей стороне, у болезни не будет шансов». Если пациент понимает, что и почему с ним происходит, и готов бороться ради своего исцеления, он непременно выздоровеет.

Практикующий аюрведу врач прежде всего разъясняет больному, в чем причина его заболевания, и вооружает его необходимыми для возвращения здоровья средствами. Если пациент не готов выполнять предписания врача, вылечить его сможет только чудо. Эти предписания касаются не только времени и количества употребления лекарств (часто очень сложных по составу препаратов, которые готовят специально для конкретного человека из нескольких десятков компонентов), но и образа жизни, и употребляемых в пищу продуктов, и необходимости контролировать свое внутреннее состояние, не поддаваться влиянию негативных эмоций

и чувств.

Аюрведические препараты действуют, подобно препаратам гомеопатии, мягко и постепенно. В отличие от многих современных фармакологических средств, которые быстро снимают острые симптомы заболевания, а взамен предлагают не менее болезненные побочные действия (тошноту, бессонницу или сонливость, головные боли и тому подобное), аюрведические препараты, как правило, не дают побочных эффектов.

Рецепты древних целителей не подавляют иммунитет, как антибиотики, а укрепляют его, активизируют механизм саморегуляции. Они обладают очищающим, тонизирующим и омолаживающим эффектом. Эти лекарства нацелены на первопричину болезни, а не на ее следствия, в их задачу входит не только снятие симптомов заболевания, но и активизация резервных сил организма для самовосстановления.

Аюрведа, йога и индийский танец

Арсенал оздоровительных средств аюрведы чрезвычайно широк, он включает в себя не только лекарственные препараты и процедуры, среди которых особое место занимают практики, очищающие организм от шлаков, но и лечение камнями и металлами, цветолечение, а также йогу, которая, в свою очередь, включает в себя медитацию и танец.

Слово *йога* означает «связь, соединение, равновесие». Суть йоги в том, чтобы достичь гармонии с собой и с миром, обрести цельность, единство тела, ума и духа – это вовсе не набор упражнений для поддержания хорошей физической формы.

Йога возникла как составная часть аюрведы несколько тысяч лет назад. «Это искусство учиться плавать с радостью во встречных течениях жизни», – так говорил о йоге индийский мудрец Патанджали (III в. н. э.).

Йога в широком смысле означает совокупность различных духовных и физических практик, разработанных в разных течениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психикой и психофизиологией человека ради достижения совершенного психического и духовного состояния. Исходная цель йоги – изменение онтологического статуса человека в мире. А конечные цели йоги могут быть разными: от улучшения физического здоровья и до освобождения из

круговорота рождения и смерти (сансары) и всех страданий материального мира.

Индуистская философия, насчитывающая пять тысячелетий, базируется на принципе множества последовательных жизней души, или реинкарнаций, при которых душа остается неизменной, но тела и условия жизни меняются. Только духовное совершенство, просветление, высвобождает из круга перевоплощений. В одном из основных первоисточников индуизма, «Бхагавад-Гите», написано:

*Смотри: обветшалое платье мы сбросим,
А после – другое наденем и носим.
Так Дух, обветшалое тело отринув,
В другом воплощается, старое скинув...
Мудрец, исходя из законов всеобщих,
Не должен жалеть ни живых, ни усопших.
Мы были всегда – я и ты, и, всем людям
Подобно, вовеки и впредь мы пребудем.*

Мудрец и есть тот просветленный человек, который, возможно, уже не воплотится здесь, на Земле, являющейся «школой душ», но воплотится в одном из тонких миров, переходя во все более тонкие и совершенные миры по мере совершенствования собственной души.

Мы не будем углубляться в эти сложные материи, так как

основной темой нашей книги является все-таки не толкование глубинной философии йоги, а здоровье, красота и долголетие. Следовательно, нас больше интересует оздоровительная практика йоги, нацеленная на повышение устойчивости организма ко многим заболеваниям и стрессовым ситуациям.

На основе этой практики сформировалась йога-терапия, очень популярная и в наши дни. Она включает особые комплексы асан и дыхательных техник в сочетании с медитацией и оказывает положительное лечебное воздействие.

Медитация переводится с латыни как «размышление, обдумывание» и является способом сосредоточения на каком-либо объекте и самосозерцания, позволяющего добиться душевного равновесия и комфорта. В сочетании с другими йоговскими методиками – это прекрасное средство для профилактики и лечения многих хронических заболеваний (подробнее о медитации мы расскажем в отдельной главе).

Другой ветвью индийской системы исцеления является **танец**. Индийский танец – это уникальный вид искусства, в котором красота и духовность неразрывно связаны друг с другом. В Индии танец всегда играл очень значимую роль. Конечно, речь идет не о тех «индийских танцах», которые нам показывают в кино или которым учат в танцевальных студиях, а о храмовых, культовых танцах.

Священные культовые танцы, посвященные различным богам, исполнялись в храмах в определенное время года

жрецами и танцовщицами, владевшими эзотерическим знанием, и требовали высокого совершенства духа и тела. В культовых церемониях танец занимал едва ли не главное место. Сама церемония могла длиться очень долго и требовала от танцовщиц и танцоров не только физической выносливости и тренированности, но и умения переходить из одного психического состояния в другое.

Храмовый танец, как система знаний, включает в себя множество дисциплин: музыку, стихосложение, пение, ритм, танцевальную технику, язык жестов, пантомиму, голосовое ритмическое сопровождение, йогические и медитативные практики, философию и учение тантризма.

В храмовом танце часто встречается характерное положение ног: полуприседание с широко развернутыми коленями, сильно подтянутым животом и ягодичными мышцами. Такое положение тела дает устойчивость в пространстве и расслабление мышц спины. Эта поза растягивает тазовое дно, развивает подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, мышцы ног, стабилизирует нервную систему. К тому же эта поза обеспечивает циркуляцию энергии на уровне Свадхистаны, важнейшей чакры, относящейся к инстинктивному, эмоциональному и интеллектуальному центрам.

Быстрые смены положений рук, ног и туловища создают ощущение мощного, непрекращающегося потока энергии, которая окутывает танцовщицу и оказывает влияние на

зрителя. Происходит общая гармонизация на духовном, психическом и физическом уровнях. Показательны смещения отдельных частей тела относительно соединяющей все чакры оси, проходящей через канал позвоночника. Смещение верхней части туловища относительно нижней создает ощущение подвижности и пластичности.

Мужское начало в танце подчеркивается сильными ударными движениями ног, четкими резкими сменами положений туловища и рук, а женское – мягкими и округлыми движениями верхней части туловища. Сочетание тех и других движений в танце – не просто смена ритмов и линий, но сочетание мужского и женского начал, которые присутствует в каждом человеке и могут доминировать вне зависимости от пола, но в зависимости от психофизического состояния.

Хасты (фиксированные положения пальцев рук) и мудры (особые положения тела и рук) являются обязательной составляющей индийского храмового танца, который почти всегда посвящался какому-нибудь божеству, и известны как «священные позы, очищающие дух». Эти позы помогают настроиться, войти в определенное медитативное состояние, сопровождающееся максимально возможной расслабленностью, а сам танец является средством овладения релаксацией в движении, он разгружает нервную систему, снимает стресс.

Заложенные в индийском танце возможности совершенствования тела и духа подобны тем, которые присущи и йоге.

По сути, аюрведа, йога, медитация и индийский танец –

ветви одного учения о сохранении здоровья и долголетия, крайне важные, естественные методы оздоровления и поддержания себя в добром здравии.

Основные понятия аюрведы

На сегодняшний день аюрведа признана ВОЗ (Всемирной Организацией Здравоохранения). Как стройная система альтернативной медицины, аюрведа имеет огромную терапевтическую ценность. Жизнь в соответствии с принципами аюрведы дает гармонию психологического и физического здоровья, что способствует сохранению красоты и молодости.

Аюрведическое знание содержится в дошедших до наших дней индийских священных писаниях – Ведах, записанных около 1500 гг. до н. э. Эти знания мы находим во всех четырех Ведах – Ригведе, Сама, Яджур и Атхарваведе, одной из главных священных книг индуизма.

По индуистским представлениям, Веды – это богооткровенные писания, которые были даны человечеству через посредство просветленных мудрецов. На протяжении веков они передавались из уст в уста. В Ригведе и Атхарваведе изложены подробные сведения о целительстве и наблюдения за способами продления жизни, поскольку в организме человека заложен потенциал долгожительства. Аюрведа является ветвью Атхарваведы, поскольку именно в ней содержатся гимны, которые включают сведения об анатомии и физиологии человека, описывают типы конституции (вата, питта и капха), рассказывают о хирургических способах лечения

многих болезней и об использовании трав в медицинских целях. Есть там и гимны, посвященные педиатрии, лечению женских болезней, и многое другое.

Пять элементов и три доши

По аюрведе, тело человека, каждый его орган, имеет материальную основу – так же, как и внешний мир. Вселенная, как и человек, состоит из пяти материальных элементов: 1) *Земли* (плотной структуры, твердого состояния вещества); 2) *Воды* (взаимодействия, жидкого состояния вещества); 3) *Огня* (состояния плазмы); 4) *Воздуха* (движения материи, газообразного состояния вещества); 5) *Пространства* (физического поля материи).

Эти вечные элементы сочетаются друг с другом и проявляются в теле человека в виде разнообразных комбинаций как три основных принципа (или типа тонких энергий) – три доши. Слово *доша* буквально означает «поддерживающий и управляющий». Весь окружающий мир и мы сами в разных пропорциях включаем в себя все типы энергии, все доши. Дошами являются: вата (Пространство и Эфир), питта (Огонь и Вода), капха (Вода и Земля).

Вата, питта и капха — это фундаментальные понятия аюрведы. В момент зачатия пропорции ваты, питты и капхи определяются генетикой, характером питания, образом жизни и эмоциональным состоянием родителей. Лишь немногие счастливицы рождаются со сбалансированной конституцией, когда все три доши находятся в равновесии – и по количеству, и по качеству. Эти люди одарены крепким здоровьем.

Однако у большинства из нас преобладают одна или две доши и, чтобы достичь оптимального здоровья, нужно вести подходящий образ жизни и соответственно питаться.

Уникальная, присущая только вам комбинация трех дош, установившаяся в момент зачатия, называется *пракрити*. Но в течение жизни мы меняемся, и меняется комбинация дош. Это *викрити* (конституция данного момента), которая отражает состояние здоровья в текущий момент. У человека с идеальным здоровьем викрити совпадает с пракрити в каждый момент его жизни. Но поскольку викрити отражает все аспекты нашей жизни (питание, образ жизни, эмоции, возраст, влияние окружающей среды и т. д.), а они редко находятся в гармонии с пракрити, разница будет заметной. Практикующий аюрведу врач может обнаружить эту разницу. Именно знание разницы между пракрити и викрити дает врачу точную информацию, на основе которой он составляет программу восстановления здоровья.

Хорошее здоровье является результатом сохранения уникальной для каждого человека комбинации дош (пракрити), а также уравновешенности ума, чувств и сознания. В равной степени для благополучия человеку важно любить, быть счастливым и иметь ясность в повседневной жизни.

Капха-доша управляет процессами построения тела, восстановлением, ростом и созданием новых клеток. Наиболее активно эти процессы протекают у младенцев, детей и подростков. Возбудить капха-дошу можно при неумеренном

употреблении молочных продуктов, холодной и жирной пищи.

Питта-доша управляет всеми физическими и биохимическими изменениями, которые происходят в организме. В результате пища превращается в энергию, тепло и жизненную силу. Эти процессы питта обеспечивает на протяжении всей жизни, однако наиболее значительна ее роль в зрелые годы. Энергия питты проявляется в «пищеварительном огне», или агни. Слабый агни – это слабое здоровье. Нарушить баланс питты может неправильное питание, например, пристрастие к острой пище с большим количеством специй. Либо неправильный образ жизни – резкая смена климата или часовых поясов, пребывание в состоянии эмоциональной подавленности.

Вата-доша управляет распадом молекул – необходимой стадией обмена веществ. Эта доша особенно активна в преклонном возрасте. Частое употребление пищи, возбуждающей вату (салаты из сырых овощей, воздушная кукуруза), а также неумеренность физических нагрузок могут активизировать вату и расстроить здоровье.

Типы конституции

Все люди обладают праkritи – одной из комбинаций ваты, питты и капхи. По аюрведе, каждый человек может научиться поддерживать их баланс. Главное – не поддаваться негативным эмоциям и чувствам и соблюдать правильный образ жизни и режим питания. Но, прежде всего, нужно, конечно, выяснить, к какому типу конституции вы относитесь.

Необходимо учитывать, что чистый тип (вата, питта или капха) встречается крайне редко, если встречается вообще, поэтому есть смысл «примерить» на себя все три типа конституции.

Капха-доша

Капха в переводе с санскрита означает «вода» и формируется из первоэлементов Воды и Земли. Вода – основная составляющая капхи, ответственна за биологическую прочность тканей тела. Капха увлажняет кожу, отвечает за подвижность суставов, помогает заживлению ран, поддерживает хорошую память, дает энергию для сердца и легких, стабилизирует иммунитет.

Местонахождение капхи – грудная клетка.

У людей капха-доши крупное телосложение, широкая кость, жирная кожа, низкий голос. Их аппетит устойчив, но

часто они набирают избыточный вес и не могут его сбросить из-за медленного обмена веществ. Медленно – ключевое слово для людей капха-типа. Они медленно ходят и медленно говорят, движения их плавные и неторопливые. Пристрастие к соленьям и сладостям, да и малоподвижный образ жизни тоже способствуют ожирению. Часто их спутниками являются простудные заболевания. Многие люди капха-доши утром первым делом пьют кофе, поскольку для них актуальна присказка: «Встать и проснуться – вещи совершенно разного порядка».

В эмоциональной сфере капха отвечает за чувство привязанности. И проявляется это в стремлении к спокойствию, прощению. Люди капха-доши полны веры, любви и сострадания. По темпераменту чаще всего они флегматики. Это философы и созерцатели, обладающие хорошей памятью, а также замечательной способностью к анализу и синтезу. Они умеют зарабатывать и не тратят деньги на пустяки. Скряги и скопидомы, алчные и завистливые – люди с нарушенной капха-доши (равно как лентяи и невежды). Среди людей капха-типа нередко встречаются долгожители и однолюбы. Такой международный праздник, как День объятий, скорее всего, придумали люди этой доши, поскольку они обожают объятия, то есть телесные, физические проявления любви. У них сильное сексуальное влечение и большое желание иметь детей.

Женщины чувствуют себя как за каменной стеной с на-

дежными и уверенными в себе мужчинами капха-доши. Такие мужчины не будут выяснять отношения или участвовать в конфликтах. Про женщин капха-доши сказано, что «за каждым великим мужчиной стоит великая женщина», поскольку они способны сделать любого среднестатистического мужчину великим, веря в него, любя и поддерживая во всех начинаниях. Вообще люди капха-доши испытывают потребность заботиться о других, им свойственно жизнерадостное, оптимистичное восприятие мира. Приветливость и радушие – их естественное состояние. Необходимое условие их счастья – крепкая любящая семья. Нет для них ничего лучше, чем сидеть вечерами у камина, попивая сладкий чай и неспешно беседуя.

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.