

МАСТЕР КЛАСС В «БЕЛЫХ ОБЛАКАХ»

Омоложение методами йога-терапии

medyoga.ru



О нас. Николай Прокунин

- Специалист по оздоровительным восточным практикам, консультант по аюрведе и йога-терапии
- Преподаватель Федерации Йоги России, член Международной ассоциации йога-терапевтов, Йога-Альянса (США), International Yoga Federation (IYF), Консультант по йоге и аюрведе (Ин-т Ведических исследований Д. Фроули)
- Учился у самых знаменитых учителей из Индии, Европы и США.
- Автор 10 методик по похудению, омоложению и оздоровления.
- Специалист по аюрведическому массажу.
- Кандидат экономических наук.
- Парампара: Крийя йога (Шайлендра Шарма), Вирашайва (Шри Джагадгуру Махасвамиджи Чандрашекхара Махасвамиджи 1008)

Елена Прокунина



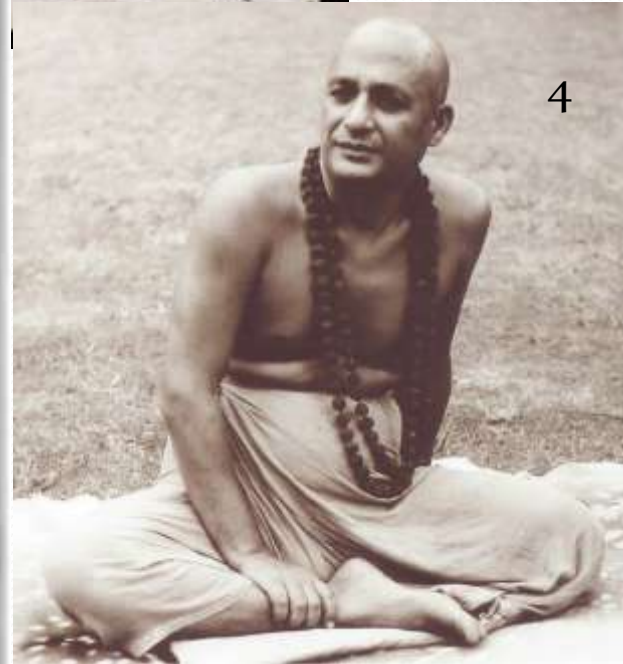
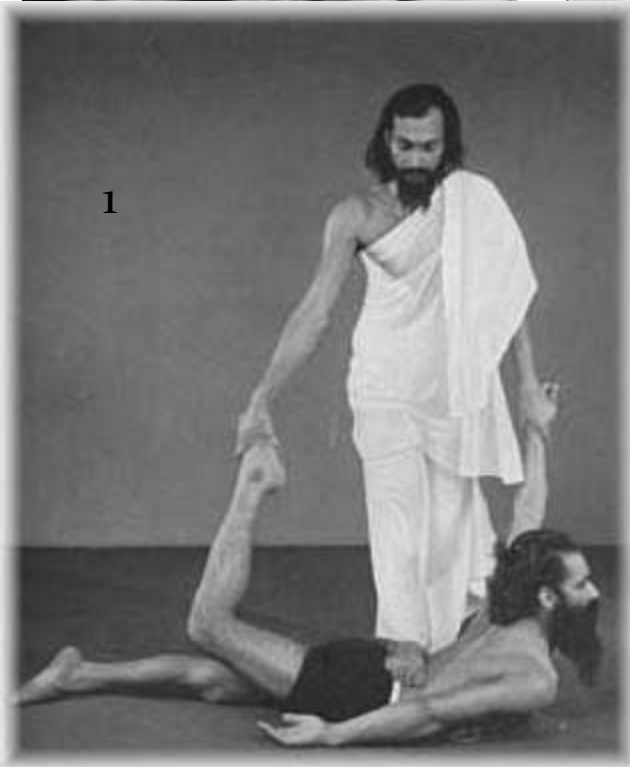
Н.,Е. Прокунины. Омоложение Йога-терапией

- Дипломированный врач, окончила Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова, ординатуру в Научном центре акушерства, гинекологии и перинатологии им. акад. В.И. Кулакова, Москва.
- Дипломированный психолог, МГУ им. М.В. Ломоносова, Москва.
- Сертифицированный психолог — специалист в области межличностных отношений и эмоционального интеллекта, Фленсбургский университет, Германия.
- Сертифицированный астролог, Академия астрологии, Москва.
- Автор книги «Введение в йога-терапию. Оздоровление методами йоги и аюрведы».

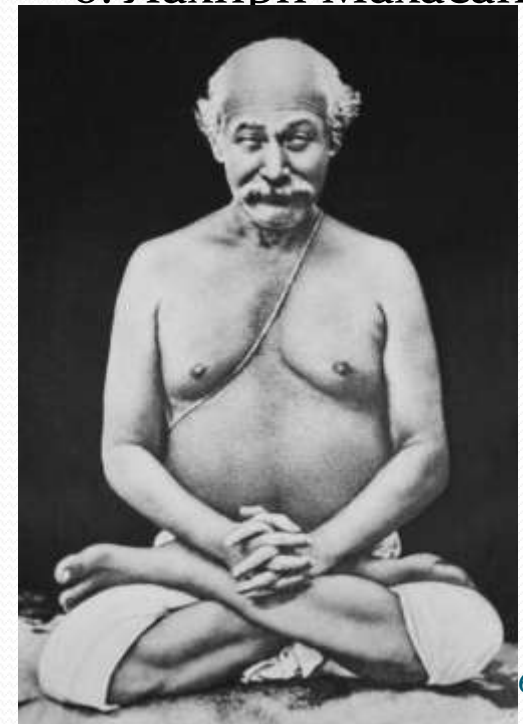
Главные школы йога-терапии



- 1. Дхирендра Брахмачари
- 2. Свами Шивананда
- 3. Свами Кувалаянанда
- 4. Свами Сатъянанда Сарасвати
- 5. Дэвид Фроули
- 6. Лахири Махасайя



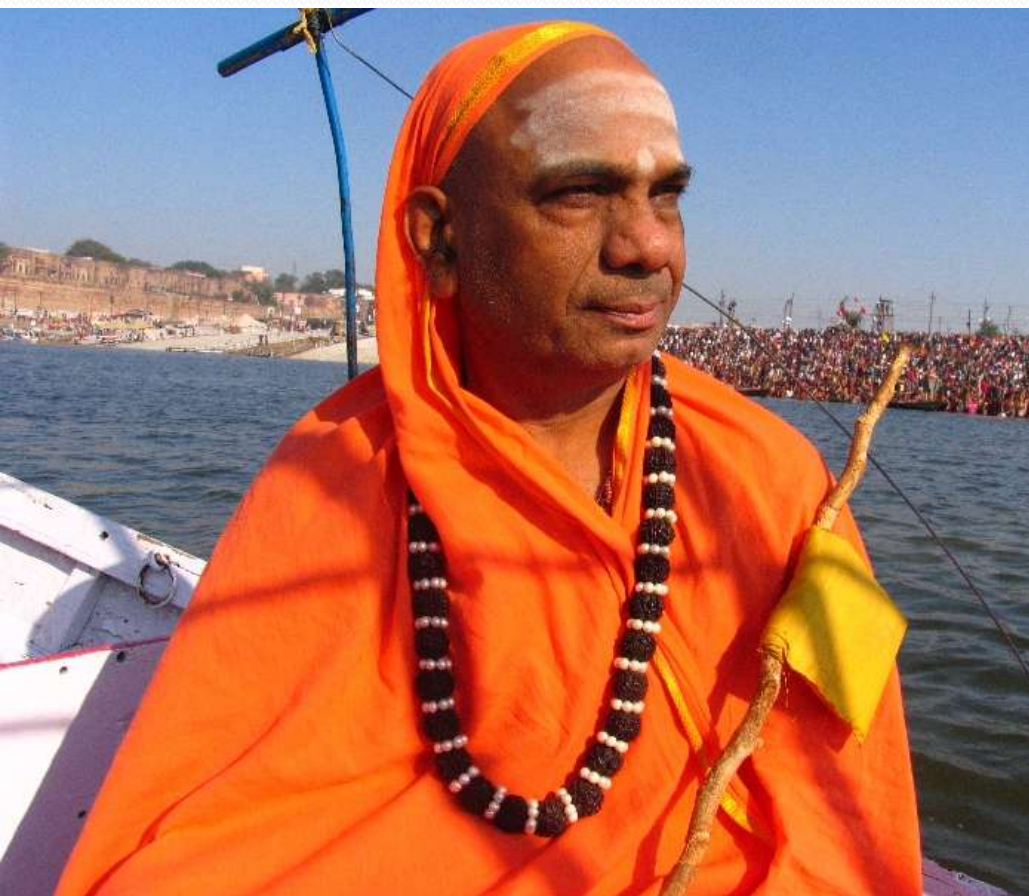
Прокунины. Омоложение Йога-терапией



6

6

Гуру



AM
DIC



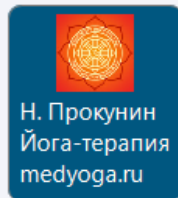
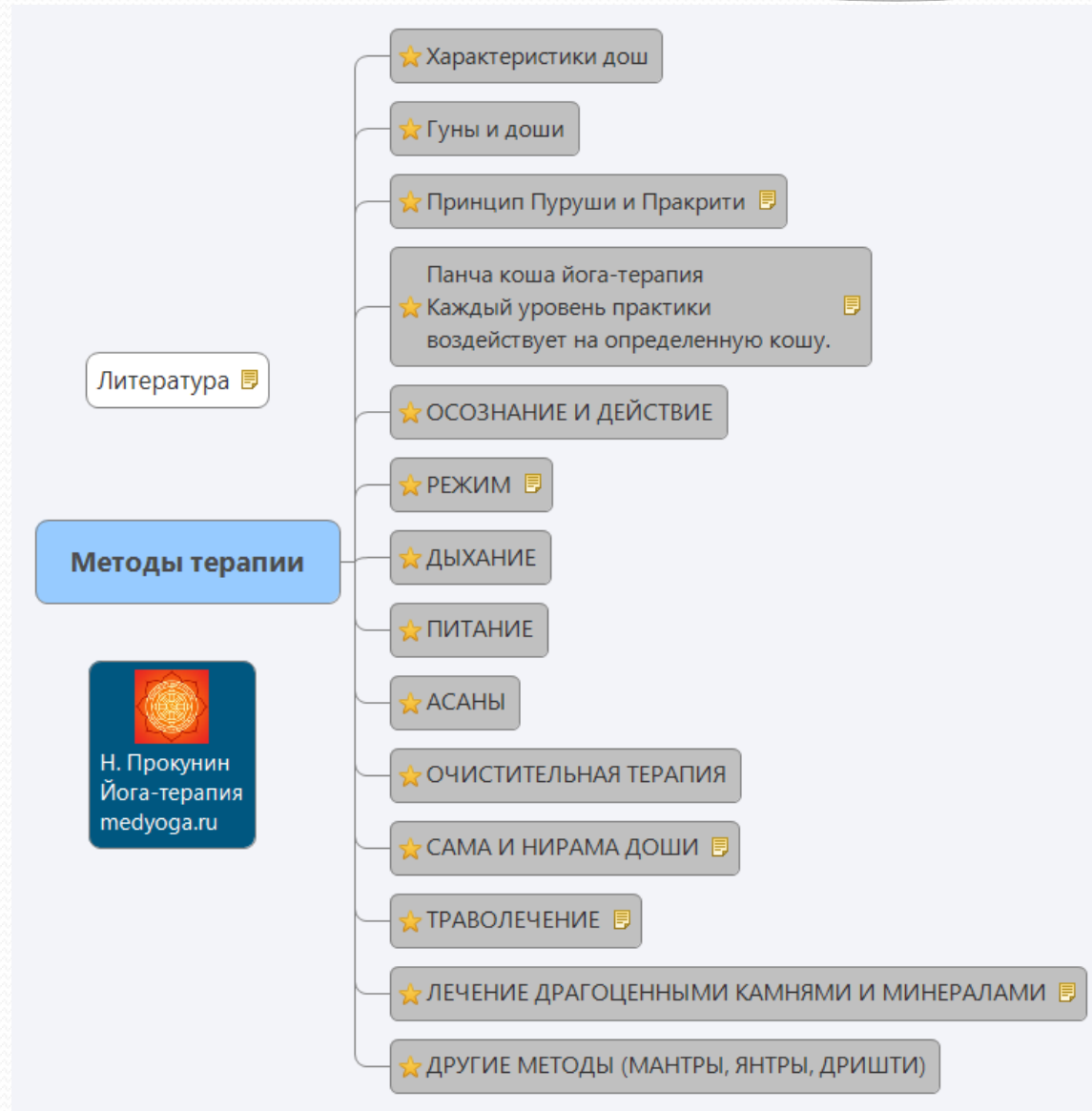
SHRI JAYAM AYURVEDIC



Йога-чикитса: Традиционная йога-терапия



План



Пример: тип женской фигуры (форма)



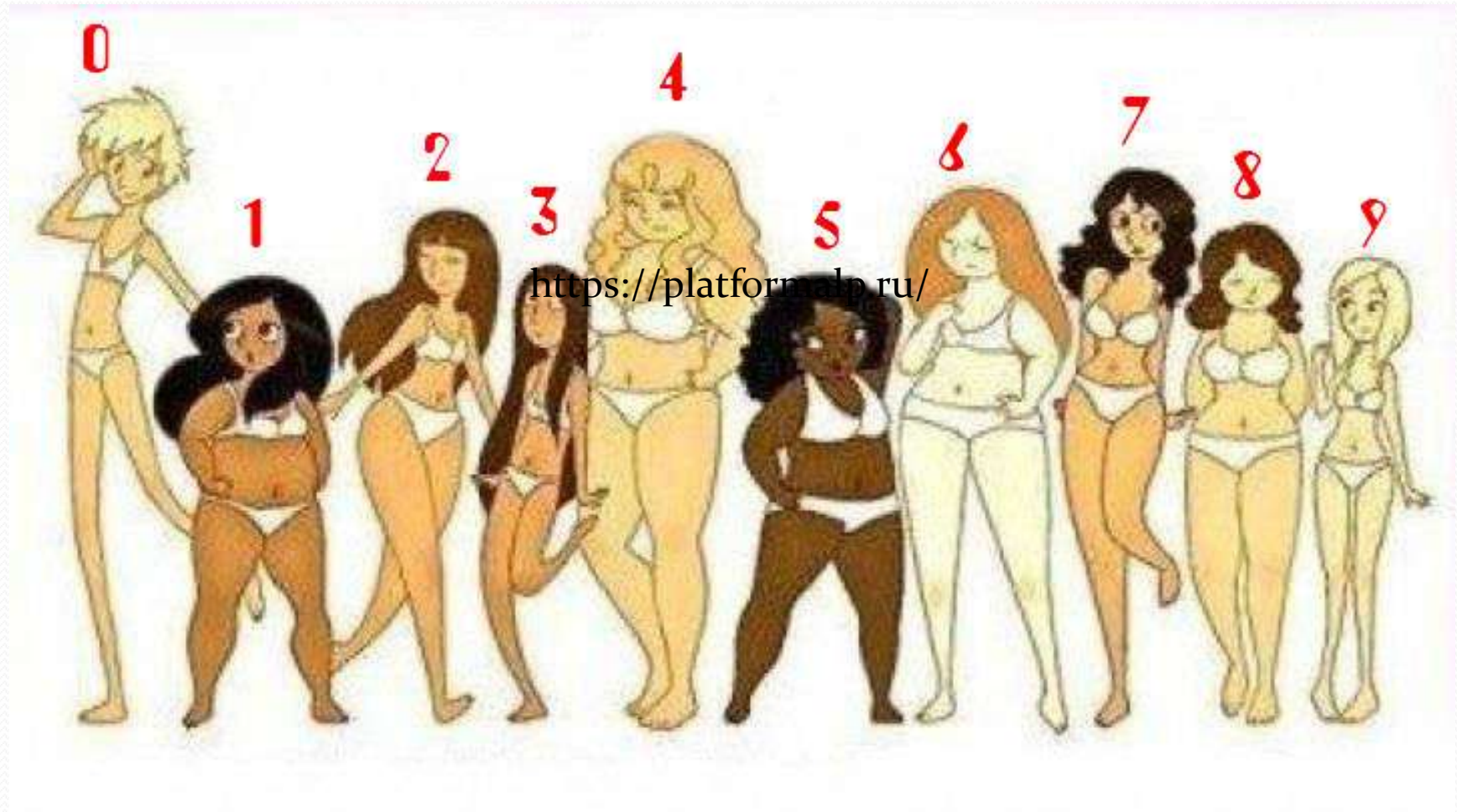
Яблоко

Груша

Песочные часы

Прямоугольник

Антропометрические типы



Первоэлементы

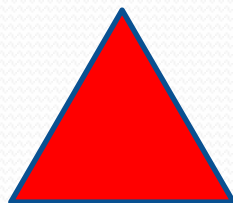
Эфир



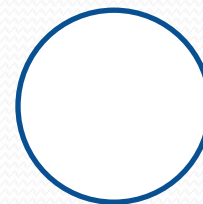
Воздух



Огонь



Вода



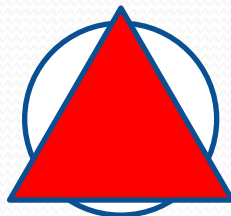
Земля



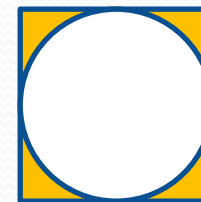
Доши



Вата



Питта

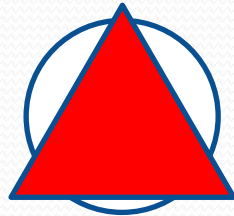


Капха

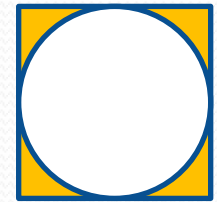
Самый точный метод определения индивидуальной конституции – по Дошам



Вата



Питта



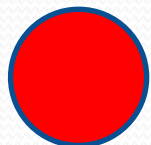
Капха

Места расположения дош в теле



Воздух

толстая кишка, бедра, кости, уши, органы осязания



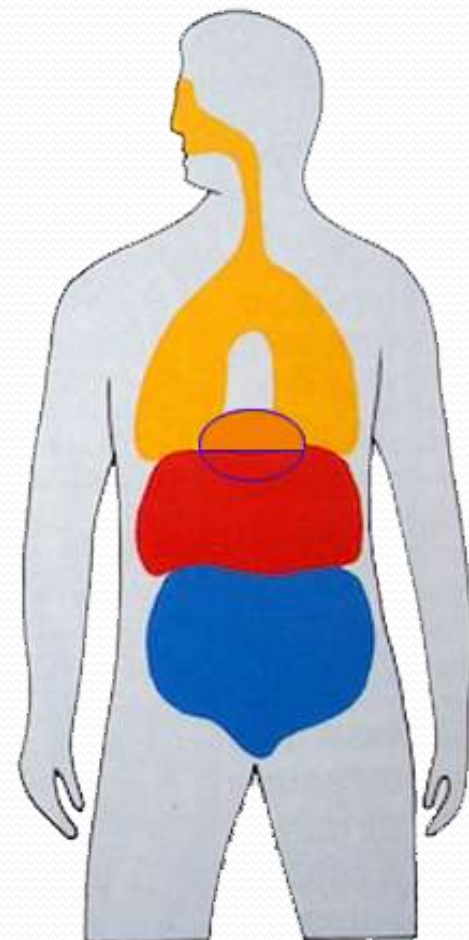
Огонь

тонкий кишечник, желудок, кровь, лимфа, потовые железы, зрение



Земля

Грудь, горло, голова, желудок, лимфа, жир, поджелудочная железа, нос, язык, бока



Конституция – основной закон!

Вата (Воздух)



Питта (Огонь)



Капха (Земля)



Определение текущей конституции

370

Таблица 3.7. Карта самооценки для определения текущей конституции (викрити)

	В П К	БАТА	ПИТТА	КАПХА
1. Телосложение	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Высокий или низкий рост, худоба, стройное, зачастую плохо развитое тело	Средний рост, умеренно развитое тело	Нижний рост, полнота, крепкое, крупное, хорошо развитое тело
2. Вес	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Малый, небольшой, кости выступают	Средний, умеренный, мышцы хорошо развиты	Избыточный, большой, склонность к ожирению
3. Кожа	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Тонкая, сухая, холодная, грубая, темная, шершавая, потрескавшаяся, вены выделяются	Гладкая, жирная, теплая, розовая, влажная, с родинками, веснушками и угрями	Толстая, жирная, холодная, белая, бледная, влажная, мягкая, гладкая
4. Голова	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Маленькая	Средней величины	Большая, крепко посаженная
5. Цвет лица	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Коричневатый, темный	Красноватый, с румянцем	Белый, бледный
6. Волосы	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Темно-коричневые, черные или коричневатые, спутанные, ломкие, тонкие, редкие, жесткие, сухие, могут быть выщипавшимися	Прямые, жирные, светлые, седые, рыжие, умеренно густые, тонкие, мягкие, с тенденцией к ранней седине или облысению	Толстые, кудрявые, жирные, волнистые, пышные, любого цвета, густые, толстые, блестящие
7. Брови	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Маленькие, редкие, неровные	Умеренно густые, тонкие	Густые, кустистые, плотные

Часть III. Йога-терапия

Характеристики дош

Свойство/ Доша	Вата	Питта	Капха
Первоэлементы	Воздух и эфир	Вода и огонь	Вода и земля
Духовная основа	Прана - тонкая сущность воздуха, развивается пранаямой и пратьяхарой	Теджас – тонкая сущность огня, развивается мантрами, медитацией и тапасом (аскезой)	Оджас - тонкая сущность воды, развивается правильным питанием, брахмачарьей (воздержанием)
Характеристика	Управляет движением, дыханием, равновесием, координацией. Это - преобладающая доша	Управляет теплом и преобразованием. Отвечает за метаболизм, температуру тела, пищеварение, цвет кожи, понимание, храбрость, ум	Структурирует воду и управляет физиологией. Обеспечивает стабильность и материальную основу для других дош. Придает эмоциональную устойчивость
Время года, когда преобладает доша	Осень, Весна	Лето	Зима
Отличительные особенности	Сухая, легкая, холодная, неровная, шершавая, тонкая, подвижная, ясная, вяжущая	Горячая, острая, легкая, влажная, текучая, распространяющаяся. Кислая, горькая, жгучая, пахучая, красная, желтая	Тяжелая, медленная, холодная, маслянистая, водянистая, гладкая. Твердая (толстая кожа), мягкая (характер), статичная, вязкая, мутная, сладкая, соленая
Расстройства, вызываемые дисбалансом доши	Сухость кожи, потеря массы тела, головные боли, запоры, беспокойство, страхи, раздражительность, чувство «зябкости»	Высыпания на коже, прыщи, изжога, жажда, агрессивность, раздражительность, нарушение зрения, повышенная температура, облысение	Жирная кожа, расширение вен, увеличение массы тела, замедленное пищеварение, вялость, аллергии, депрессия

Характеристики дош (продолжение)

Свойство/Доша	Вата	Питта	Капха
Первоэлементы	Воздух и эфир	Вода и огонь	Вода и земля
Расстройства, вызываемые дисбалансом доши	Сухость кожи, потеря массы тела, головные боли, запоры, беспокойство, страхи, раздражительность, чувство «зябкости»	Высыпания на коже, прыщи, изжога, жажда, агрессивность, раздражительность, нарушение зрения, повышенная температура, облысение	Жирная кожа, расширение вен, увеличение массы тела, замедленное пищеварение, вялость, аллергии, депрессия
Урегулирование доши дает:	Сильный иммунитет, быструю реакцию, живой ум, глубокий и спокойный сон, хорошее настроение, правильный обмен веществ	Хорошее пищеварение, острый ум, яркую и здоровую внешность, утоление жажды, нормальную температуру тела	Силу и выносливость, чувство собственного достоинства, смелость, витальность, внутренний покой, хороший иммунитет, щедрость
Места расположения дош [Аштанга Хридайя, XII, 1-3]	Толстая кишка (основное место), бедра, уши, кости. Осязание.	Тонкий кишечник (основное место), желудок, потовые и сальные железы, кровь, лимфа. Зрение. Ум.	Грудь, горло, голова, поджелудочная железа. Желудок (основное место), лимфа, жир, нос и язык. Обоняние.
Время наибольшей активности доши	3.00-7.00 15.00-17.00	11.00-15.00 23.00-3.00	7.00-9.00 19.00-21.00

Гуны материальной природы

	Саттва	Раджас	Тамас
Аспект Вселенной	Свет	Энергия	Материя
Начала Вселенной	Гуна знания	Гуна действия	Гуна материализации
Что дает уму	Энергию знания, ясность, пронизательность, различение	Искаженное воображение, ведущее к заблуждениям	Энергию неведения, погружает ум в темноту и страх, притупляет восприятие
Место гуны в природе	Равновесие и баланс	Дает энергию и прану	Определяет форму и строение тела
Качества в отдельном состоянии	Равновесие и баланс между энергией преобразования и стабильностью	Энергия без стабильности	Стабильность без энергии
Местонахождение гун в уме человека	Ум в состоянии благодати	Если раджас в уме преобладает, то это негативное состояние, состояние страсти	Если тамас в уме преобладает, то это негативное состояние, состояние невежества

Гуны (продолжение)

	Саттва	Раджас	Тамас
Местонахождение гун в уме человека	Ум в состоянии благодати	Если раджас в уме преобладает, то это негативное состояние, состояние страсти	Если тамас в уме преобладает, то это негативное состояние, состояние невежества
Пять качеств	<ul style="list-style-type: none"> • Милосердие • Дхарма (следование ведическим законам) • Сострадание • Преданность • Вера 	<ul style="list-style-type: none"> • Таланты • Стремление к удовольствиям • Сексуальность • Алчность • Привязанности 	<ul style="list-style-type: none"> • Враждебность • Печаль • Несогласие • Привязанности • Лживость
Факторы возникновения заболеваний	Уравновешенное состояние дош, лечение происходит естественным образом	Скапливание дош и их неправильное расположение в теле: вата – в толстой кишке, питта – в тонком кишечнике, капха в желудке. Дисбаланс огня	Перевозбуждение дош, приводящее к скапливанию дош и накоплению амы (токсинов)
Возникновение заболеваний и воздействие гун	Состояние полного здоровья, правильный образ жизни, покой в уме, уравновешенность и ясность ума	Влияние окружающей среды и чувств, неправильный образ жизни, невозможность удерживать прану, что приводит к ее рассеиванию во внешнем мире	Естественная тенденция материальных тел к старению и разрушению

Что надо знать?

- Наши Доши могут находиться в разных Гунах
- Гуны влияют на «качество» нашего тела и ума
- Главная задачи всех практик:
 - уменьшить тамас,
 - выровнять раджас и
 - достигчь саттвы

Различие Дош по Гунам (в характере)

Доши	Гуны		
	Тамас	Раджас	Саттва
Вата	Нерешительность	Нервозность	Легкость
Питта	Ненависть	Гнев	Понимание
Капха	Апатия	Жадность	Любовь, сострадание



Направление развития



Различие Дош по Гунам в теле

Доши	Гуны		
	Тамас	Раджас	Саттва
Вата	Сухость, ломота, морщины, «зябкость»	Непостоянство обмена веществ	Хороший обмен веществ
Питта	Хронические воспалительные болезни	Острые, воспалительные болезни, язвы	Яркая здоровая внешность, хорошее пищеварение
Капха	Одуловатость, опухоли, отеки	Прибавление в весе, астма, кашель	Сила, основательность, хороший иммунитет



Направление развития

Этапы йога-терапии

1. Определить **викрити** – т.е. основные доши (В,П,К, ВП, ВК, ПК, ВПК)
2. Выявить **причины заболевания** (нарушения в диете, режиме дня, в образе жизни, наследственный характер заболевания и др.), влияние планет.
3. **Устранить причины** заболевания.
4. Определить **правильный режим**, с назначением диеты, распорядка дня и упражнений (асаны, пранаяма, медитация).
5. Провести **очистительные мероприятия** (шамана - успокоение, шодхана – устранение избытка дош).
6. **Применить терапию**, направленную на успокоение и балансировку дош.
7. **Омолодить организм** (расаяна).

Методы йога-терапии

- Осознание и действие
- Режим
- Вкусы. Питание
- Диета для различного вида дош

- Дыхание
- Асаны
- Очистительная терапия
- Траволечение
- Сама и нирама доши
- Воздействие на капху, питту, вату – асаны, пранаямы
- Лечение драгоценными камнями и минералами

1й йога-терапевтический принцип: принцип Пуруши и Пракрити

Пуруша 2 значения:

- - человеческую индивидуальность;
- - Космическую Сущность
- Их единство - ключевое понятие в йоге и аюрведе

- Пракрити - вселенский принцип материализации, материя в широком смысле слова
- Единство Пуруши и Пракрити – одно выражается через другое

2й йога-терапевтический принцип: выравнивание дош и усиление Агни

«Болезнь есть неравновесие дош, здоровье — равновесие дош».

Аштанга Хридайам Самхита, Сутрастхана. 1.20

Древние мудрецы писали, что: «**Заболевание** есть **нарушение равновесия дош**, тканей и отходов и слабый пищеварительный (метаболический) огонь»

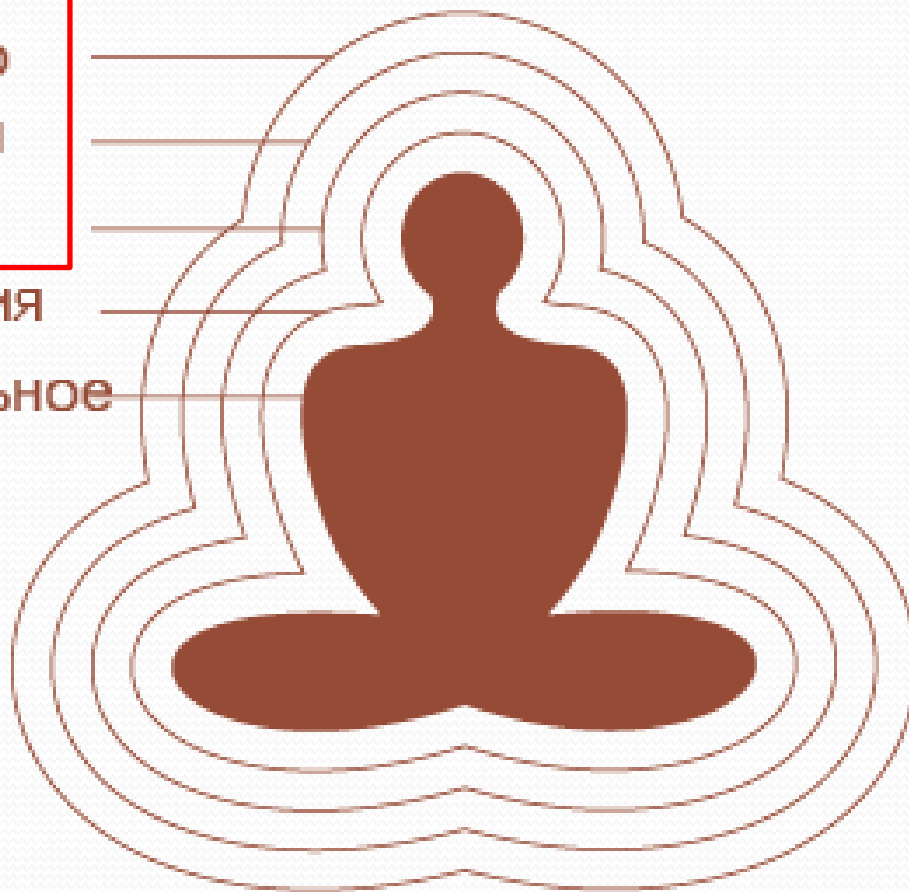
- Главной задачей в оздоровлении является **балансирувание дош и усиление метаболизма**

3й йога-терапевтический принцип: стремление к саттве

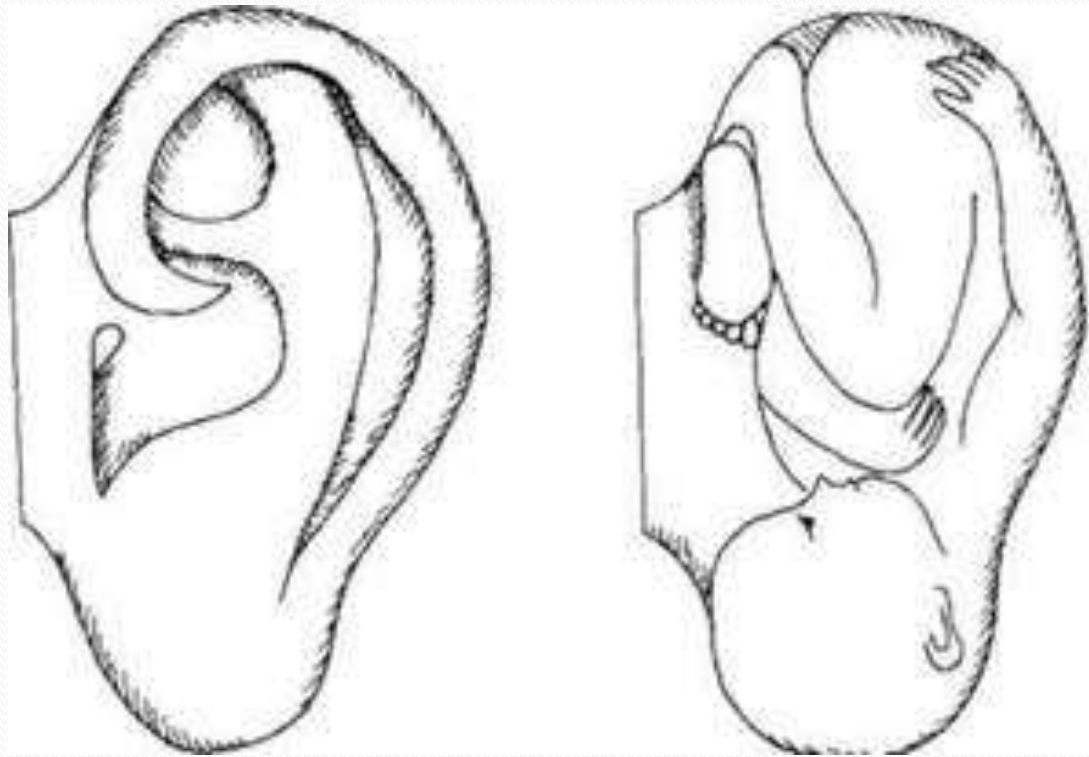
- **Движение от гуны тамас (невежество), через раджас (страсть) – к саттве (благость)**

Тонкое строение тела человека

1. Плотное тело
2. Тело энергии
3. Тело ума
4. Тело познания
5. Тело каузальное



Упражнение Растираем уши



Упражнение

Растираем голову и шею



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

Практика - марматерапия



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

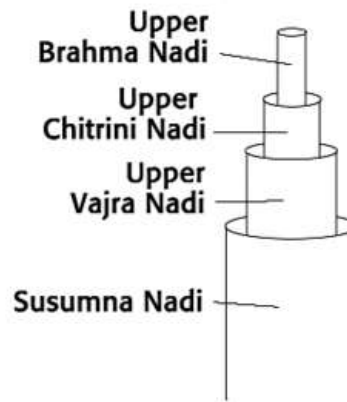
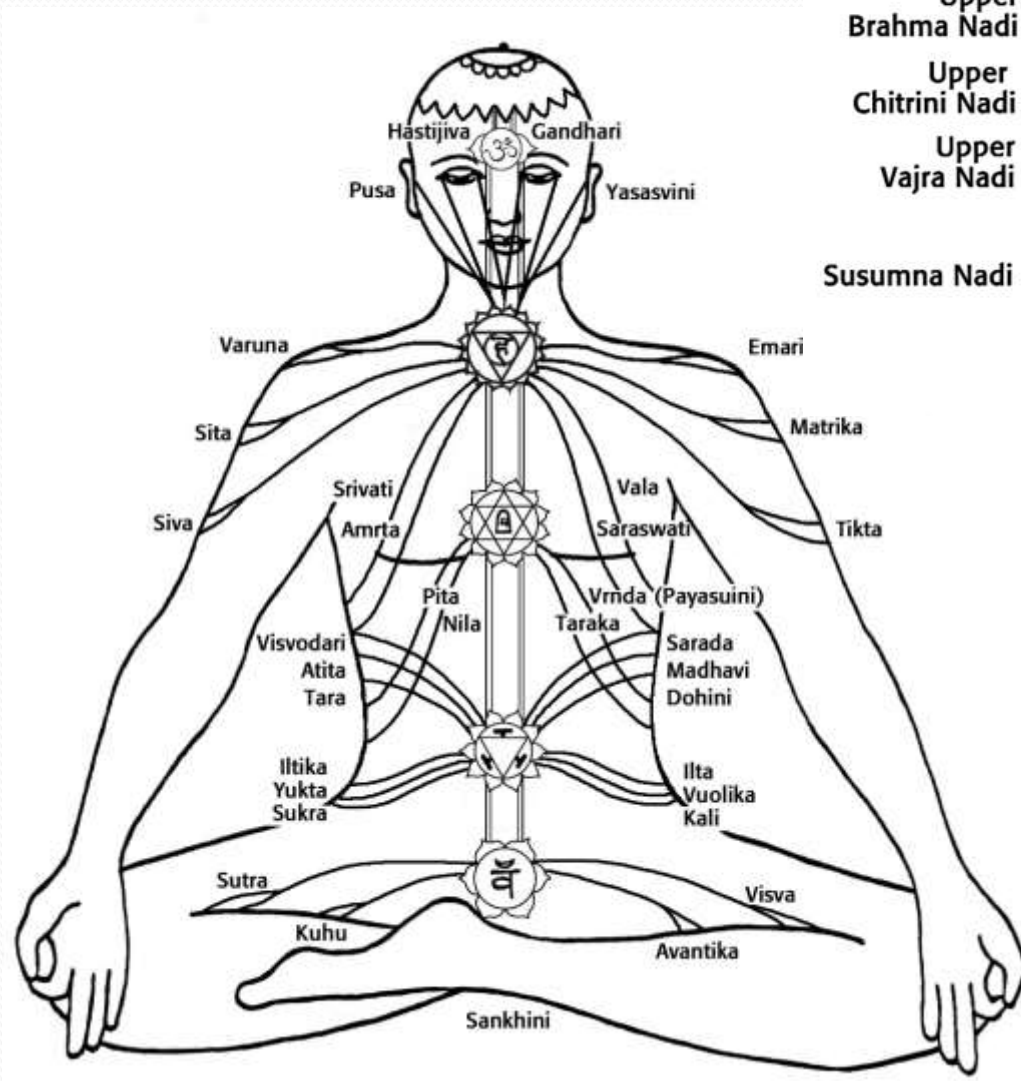


Рис. 4



Рис. 5

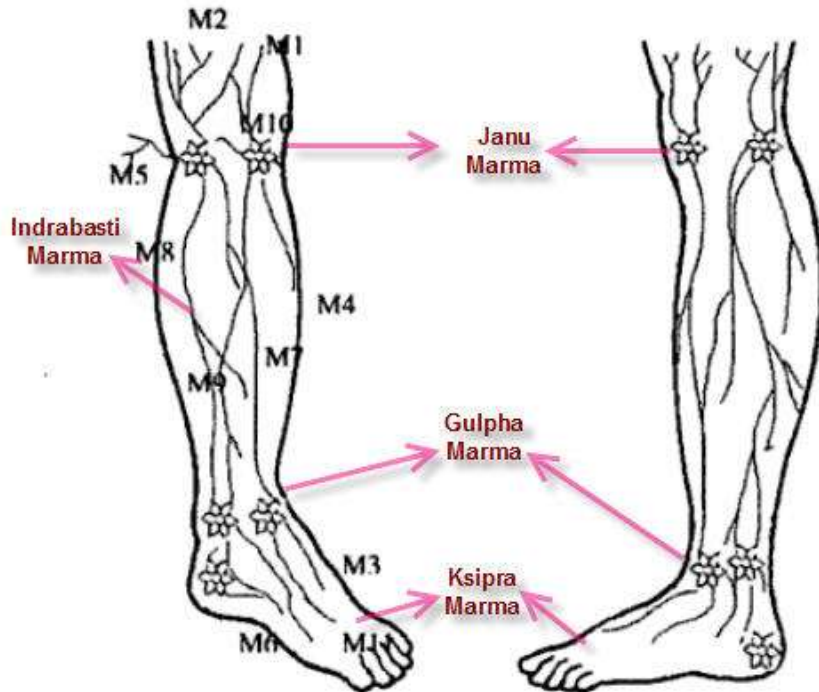
Основные нади – каналы



«Вот десять отверстий нади. Ида и пингала протекают в ноздрях, сусумна нади идет по позвоночнику до брахмарандхры. Сарасвати проходит во рту, пуша и аламбуша проходят в глазах, гандхари и хастиджихвика проходят в ушах. Куху идет к анусу, шанкхيني - к отверстию лингама»

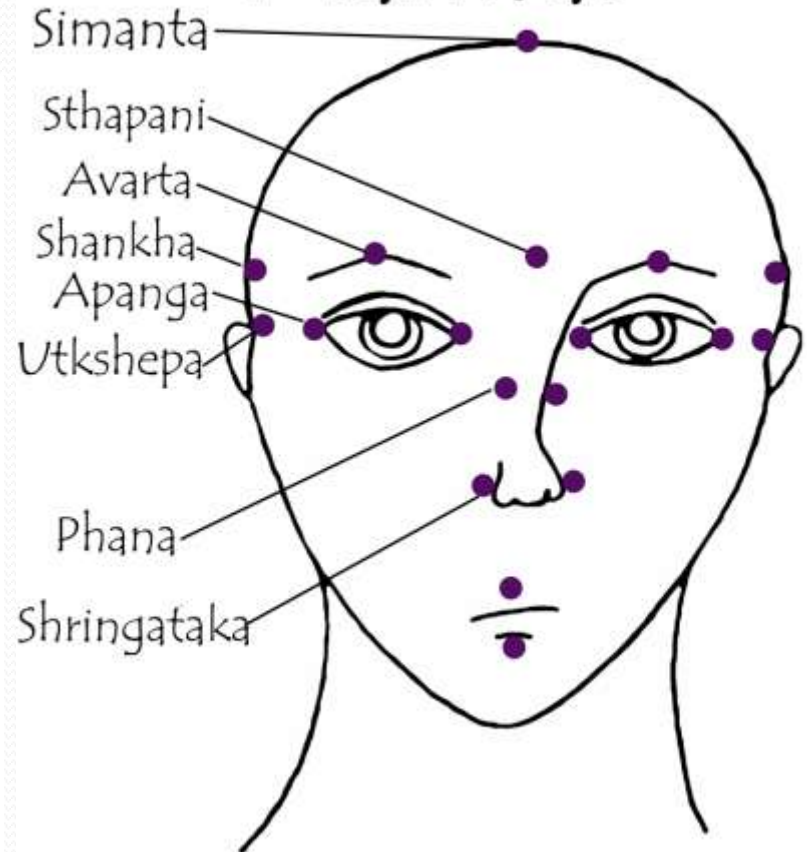
Мармы

Major-Minor Nadis situated in Feet



Courtesy: The Hidden Mysteries of Kundalini By R.Venugopalam Pg.75

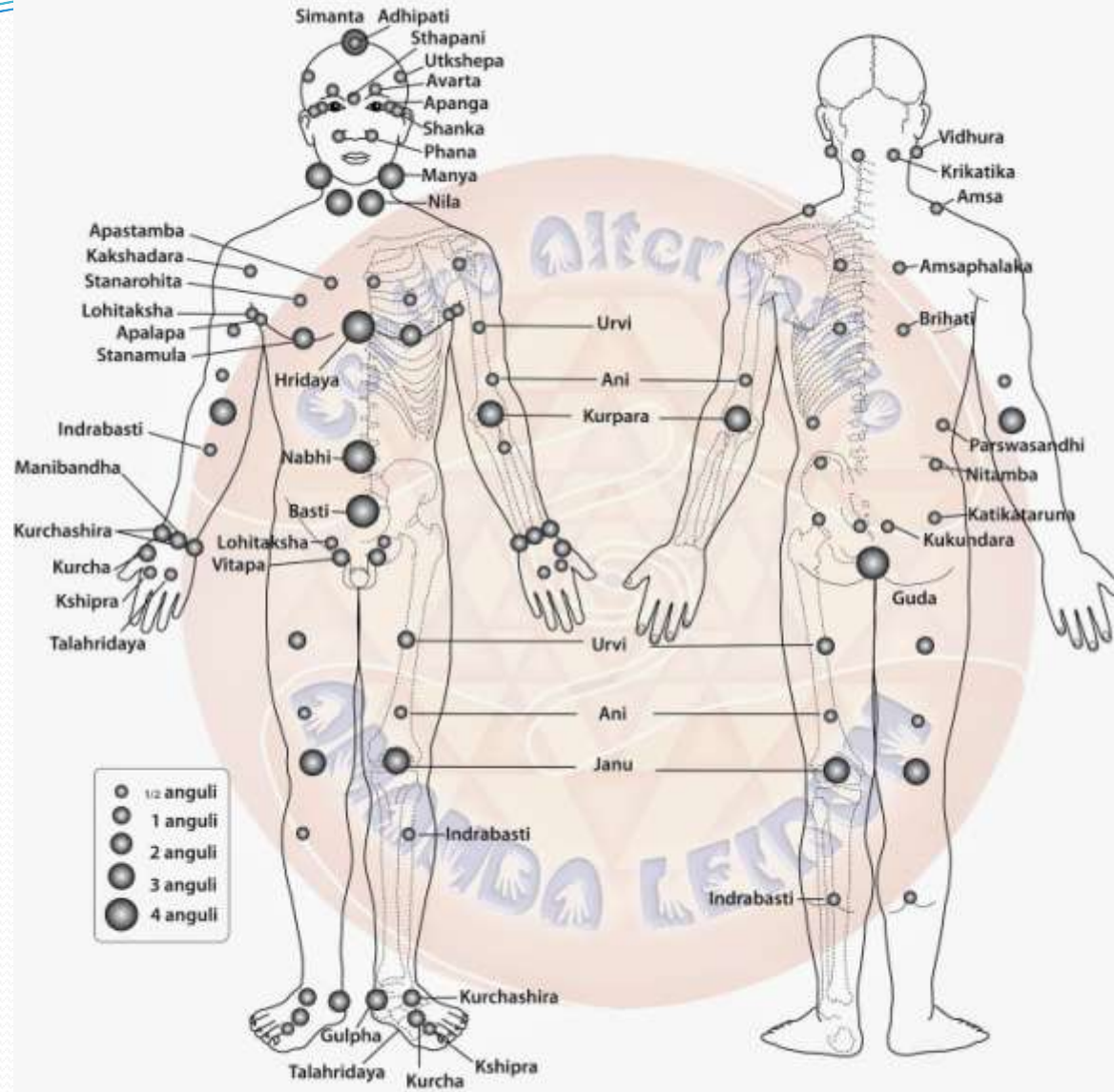
Marmas



Массаж марм (АХС)

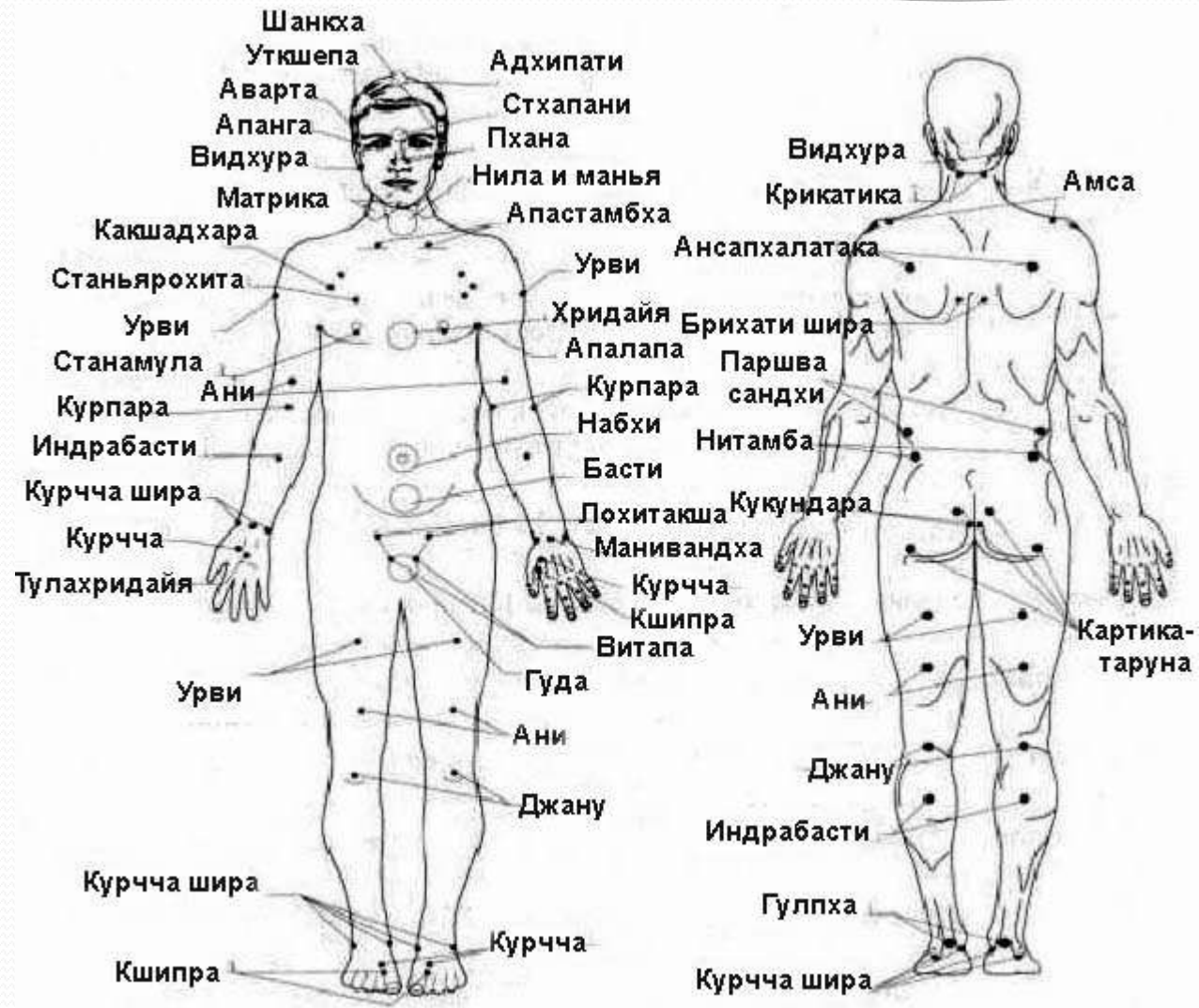
- 26-31. По обе стороны ноздрей, связанные с открыванием ушей, внутри горла, находятся две *пхана*, повреждение которых приводит к утрате способности различать запахи.
- У внешних углов глаз, у окончания бровей, ниже от них, расположены две *апанга*, результатом повреждения которых является слепота.
- Над бровями на лбу расположены две *аварта*, повреждение которых приводит либо к слепоте, либо к нарушению зрения.
- Выше окончания бровей, на лбу находятся две *санкха*, повреждение которых приводит к быстрой смерти.
- 32-33. Выше *санкха*, под нижней границей волос, расположены две *укшепа*.
- Между бровями находится *стхапани*.

PUNTOS MARMAS



www.centroanandaleirum.com
ayurvedahuelva.blogspot.com

Мармы



Осознание и действие



Аштанга Хридайя Самхита

- 23 Наилучшим лечением для ума является строгость, шоковая психотерапия и погружение в науку о Боге и душе.
- 35 Врач должен отвергнуть того пациента, который ненавидит врача, царя и правительство, а также кого ненавидит царь и сам врач; самоубийцу, не имеющего желание и возможности лечиться, не имеющего времени лечиться (слишком занятого человека), не выполняющего всех наставлений врача, чья жизнь подошла к концу, обладающего демоническими качествами (злого, упрямого, не смиренного, гордого и т.д.), разгневанного, покоренного страхом, неблагодарного и считающего себя врачом (занимающегося самолечением).

★ 7 дхату - слоев, тканей 🗨

Раса - плазма, лимфа

Ракта - кровь

Мамса - мышцы

Медас - жир

Астхи - кости

Маджа - костный мозг

Шукра - семя и жидкости
репродуктивной системы

Влияние дош на дхату

- Все дхату взаимосвязаны, и в древних источниках по аюрведе утверждается, что каждая дхату рождается предшествующей ей дхату.
- Плазма (раса) является основой для крови, кровь снабжает мышцы питательными веществами, способствуя их росту и развитию.
- Мышцы производят мышечные усилия, при этом они питают суставы и кости, а через них участвуют в жизнедеятельности костного мозга и т.д.
- Поскольку все дхату имеют один общий источник происхождения, они могут преобразовываться из одной в другую.
- Очень важно, чтобы все дхату работали синхронно. Одной из задач аюрведы является нормализация работы всех слоев физического тела и синхронизация их работы.

Причины возникновения заболеваний 📄

★ Самсары - семена кармы
Формируются в ментальном теле

★ Неправильные действия -
"Праджня аппарата" -
преступление против истины

★ Заболевание -
дисбаланс дош, дхату, мала и слабый Агни 📄

Цель лечения -
Йога - возрастание саттвы
★ Аюрведа - балансировка дош
Джьотиш - определение благоприятного
периода

★ Викрити и Пракрити 📄

★ Течение заболеваний
при различных доша типах 📄

★ Влияние дош на дхату 📄

Болезни и Здоровье 📄

★ Дисбаланс дош вызывает накопление Амы (токсинов) 📄

★ Здоровый организм самостоятельно справляется с этим огнем. Однако ... 📄

★ Основная причина заболеваний - дисбаланс дош 📄

★ Механизм нарушения баланса дош 📄

★ Избыток и недостаток дош

★ Избыток дош - основа дисбаланса 📄

★ 6 этапов развития болезни:

★ Определение индивидуальной конституции - Викрити 📄

★ Дисбаланс дош вызывает накопление Амы (токсинов) 📄

Мала (отходы) должны быть оптимальны

При дисбалансе - накопление мала, которые приводят к возникновению Амы

Ама возбуждает мандагни- "безумный огонь"

Мандагни по расе (плазме) разносится по телу

- **Здоровый организм самостоятельно справляется с этим огнем. Однако ...**
- Однако если в теле уже есть нарушения, то этот огонь может вызвать обострение уже существующих заболеваний или явиться причиной запуска новых.
- В свою очередь дисбаланс системы каналов (шрот) приводит к дисбалансу дош, которые пребывают в местах своей концентрации, что в свою очередь приводит к новому витку развития болезни. Существует тесная взаимосвязь между такими понятиями, как доша, мала (отходы) и ама (токсины).
- Нарушение одного из них вызывает нарушение другого, что в свою очередь воздействует на третье, а затем снова возвращается к первому.
- В «Аштанга Хридайе» [1-6, глава XII] эти понятия рассматриваются в едином комплексе:
-
- «Увеличившиеся мала (доша) порождают бесчисленное множество заболеваний, терзающих тело».

★ Механизм нарушения баланса дош

Артха - дисбаланс между органами чувств и объектами чувств

Кала - время

Карма - неправильные действия

★ Избыток и недостаток дош

Вата

Питта

Капха

★ 6 этапов развития болезни:

1. Накопление дош

2. Возбуждение дош.

3. Излияние дош в другие органы

4. Перемещением дош

5. Проявление дош

6. Дифференциация дош

Карма - неправильные действия

- Они также могут быть недостаточными, избыточными и несоответствующими. К последним относятся [АХС]:
- задержка удовлетворения физиологических потребностей организма,
- принятие физиологически не оправданных поз,
- вредные привычки,
- резкие падения, прыжки.
- Болтливость, особенно после и во время еды, подверженность аффективным состояниям (гневу, страху, депрессии и др.),
- действия, ставящие под угрозу здоровье и саму жизнь, десять греховных деяний, карма из этой или прошлой жизни.
- Поскольку все наши действия начинаются в уме, то заболевание в конечном счете является расстройством ума. Именно поэтому болезнь и неправильное отношение к своему здоровью в аюрведе определяют термином «**праджняапаратха**» - преступление против Истины.

Избыток и недостаток дош (см. книгу)

- **Вата**

- Избыток ваты вызывает: увеличение размера органов, колющие боли, режущие боли, давящие боли, потерю чувствительности. Слабость, загрязнение организма, жажду, дрожание, сухость кожи. Образование полостей, сухость, пульсацию, искривление, окостенение, вяжущий вкус во рту, посинение или побледнение кожи.
-
- Недостаток ваты: слабость в теле, человек мало говорит и не активен, потеря чувствительности и сознания, а также возникновение симптомов увеличенной капхи.

- **Питта**

- Избыток питты вызывает: жжение, покраснение кожи, жар, усиленную пищеварительную актив-ность, возникновение язв, гноя. Испарину, экссудацию, нагноение, слабость, обмороки, токсикоз, горький и кислый вкус во рту.
-
- Недостаток питты: слабость огня пищеварения, холод в теле, потеря сияния кожи и глаз.

- **Капха**

- Избыток капхи вызывает: тяжесть в теле, чесотку (раздражение), похолодание (участков кожи или конечностей). Загрязнение и зарастание каналов, нарушение подвижности, избыточное потение, снижение пищеварительной активности, увеличение продолжительности сна, бледность кожных покровов, соленый или сладкий вкус во рту, замедление активности.
-
- Недостаток капхи: головокружение, снижение жировой прослойки, дрожание (в том числе и на-рушение сердечного ритма), слабость в суставах.

- **1. Накопление дош**

- Накопление дош в местах их естественного пребывания. В зависимости от конкретного проявления механизма нарушения дош, как то: режима питания, времени года, образа жизни, диеты и др., доши накапливаются в местах их пребывания. Первые признаки накопления ваты проявляются усиленным газообразованием в толстом кишечнике, питты – жжением в тонком кишечнике, капхи – тяжестью в желудке.

- **2. Возбуждение дош.**

- По мере накопления дош они начинают усиливать болезненные симптомы, и не только в местах их естественного пребывания, но и в других местах.

- **3. Излияние дош в другие органы**

- Происходит, когда доши заполняют до отказа места своего пребывания. Так, вата, воздействуя на кожу, вызывает ее сухость; на суставы – вызывает болезненные ощущения и хруст; появляются головные боли, боли в нижней части спины, сопровождающиеся запорами. Питта, проникая в различные ткани, вызывает там раздражение: кожа вос-паляется, появляются лихорадка, головокружение, воспаление ротовой полости, понос, головная боль. Капха вызывает увеличение лимфатических желез, повышенное слюноотделение, отек суставов, кашель, астму.

- **4. Перемещением дош**

- Называется не только проникновение дош в несвойственные им места, но и их накопление там. Если симптомы, указанные в предыдущем пункте, имели временный характер, то при перемещении дош симптомы становятся постоянными и четко локализованными.

- **5. Проявление дош**

- Проникнув и утвердившись в одном или нескольких местах, возбужденная доша вызывает конкретное, четко диагностируемое заболевание: артриты, астму, диабет и др.

- **6. Дифференциация дош**

- Заболевание приобретает характер той доши, которая его вызвала. Например, артрит будет различаться симптоматикой по дошам.
- При организации лечения необходимо определить стадию заболевания. Надо помнить, что лечение проходит легче, когда доши еще не вышли за пределы мест своего пребывания. Чем более «запущенная» стадия, тем больше усилий и времени потребует лечение.

Течение заболеваний при различных доша типах

- Внешне похожие заболевания могут быть вызваны дисбалансом разных дош. Например, простудные заболевания, сопровождающиеся высокой температурой и обильным потоотделением, возникают из-за перевозбужденной питты. При наличии же влажного кашля с мокротой, слюноотделения простуда характеризуется природой капхи.
- Вата является самой активной из дош, так как отвечает за перенос энергии и питательных веществ, поэтому нарушения ваты сразу заметны. К заболеваниям вата-типа относятся большинство нервных расстройств, нарушения сна, артриты, параличи.
- К болезням питты относятся все лихорадочные состояния, болезни с повышенной температурой, избыточной кислотностью, воспалением, высыпаниями на коже.
- К заболеваниям капхи относятся опухоли, избыток слизи, мокроты, состояния, сопровождающиеся ознобом.
- Аюрведа исходит из того, что нет необходимости изучать весь огромный список болезней. Главным в аюрведическом лечении является знание свойств дош, умение правильно определить конституцию человека (пракрити и викарити). При выявлении симптомов болезни необходимо понять, какой из дош вызван данный симптом и заболевание в целом. Важно помнить, что за действием этой доши может стоять другая доша, которая ее «запустила». Правильное лечение предполагает успокоение возбужденной доши для приведения человека в здоровое состояние. Такой подход имеет универсальный характер, он учитывает не только симптоматику, но и текущую конституцию. Он позволяет запустить процесс выздоровления.

Методы лечения по кошам (оболочкам)

Панча коша йога-терапия

★ Каждый уровень практики воздействует на определенную кошу.

★ Физическое тело - первый слой, аннамайя коша

Диета, травы, асаны
Шаткармы

★ Второй слой - пранамайя коша.
По нему течет прана, или «жизненный воздух».

Травы, драгоценные камни, пранаяма
Шаткармы
Пранаяма и пратьяхара

★ Третий слой, маномайя коша,
еще более тонкая «ментальная оболочка»

Пратьяхара, дхьяна и дхарана
Пранаяма - энергетическая
основа ума
Мантры

★ Четвертая коша - виджнянамайя коша,
«оболочка предвидения или интуиции»

Медитация (дхарана, дхьяна)

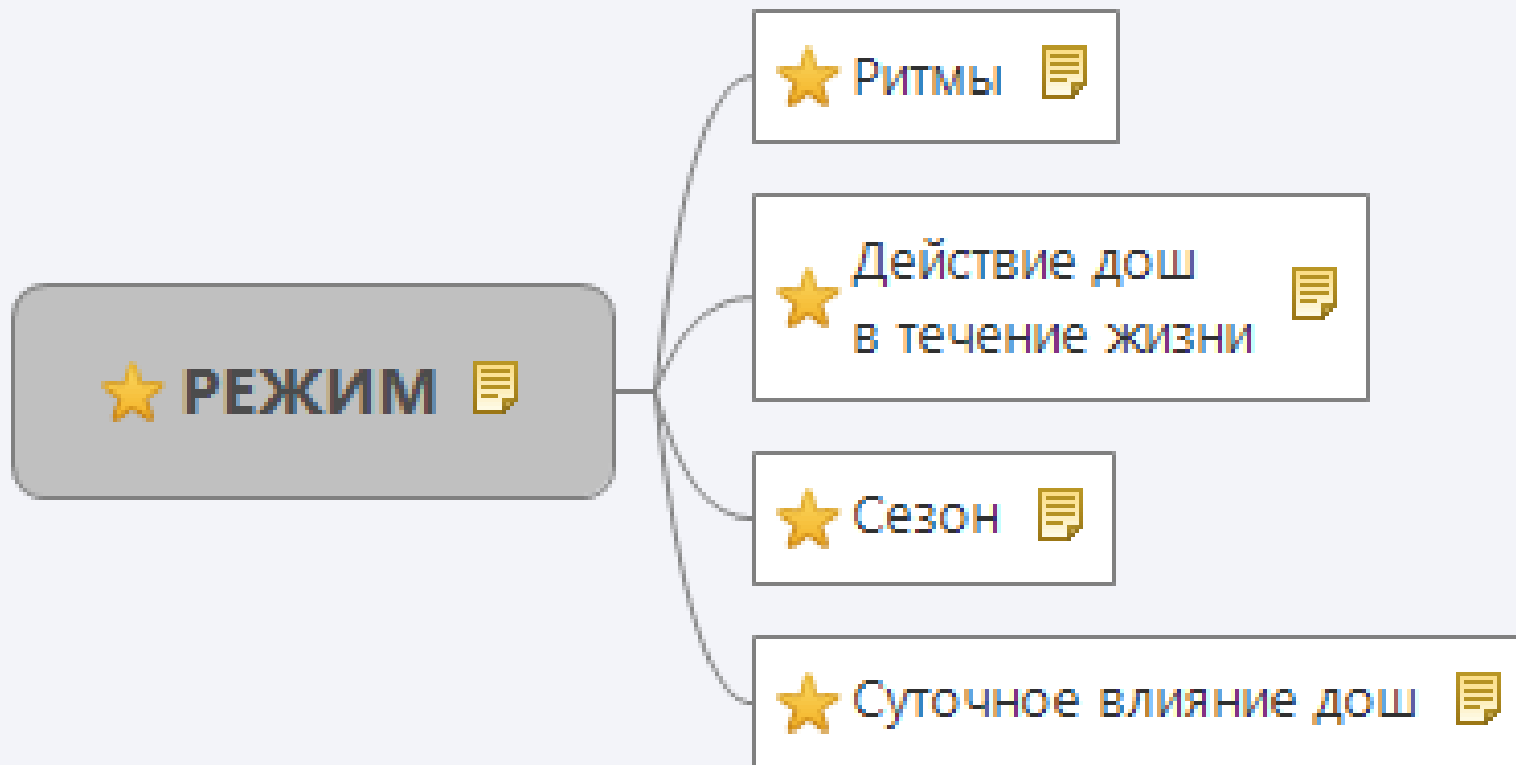
★ Пятая коша - анандамайя,
или «оболочка блаженства»

Слияние, растворение (самадхи)

«Царство» аюрведы

Этапы йога-терапии

1. Определить **викрити** – т.е. основные доши (В,П,К, ВП, ВК, ПК, ВПК)
2. Выявить **причины заболевания** (нарушения в диете, режиме дня, в образе жизни, наследственный характер заболевания и др.), влияние планет.
3. **Устранить причины** заболевания.
4. Определить **правильный режим**, с назначением диеты, распорядка дня и упражнений (асаны, пранаяма, медитация).
5. Провести **очистительные мероприятия** (шамана - успокоение, шодхана – устранение избытка дош).
6. **Применить терапию**, направленную на успокоение и балансировку дош.
7. **Омолодить** организм (расаяна).



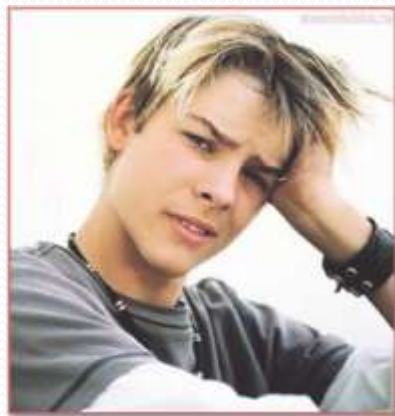
Ритмы Вселенной



Действие дош по возрастам



0-15 Капха



15-27 Капха-Питта



27-42 Питта



42-56 Питта-Вата

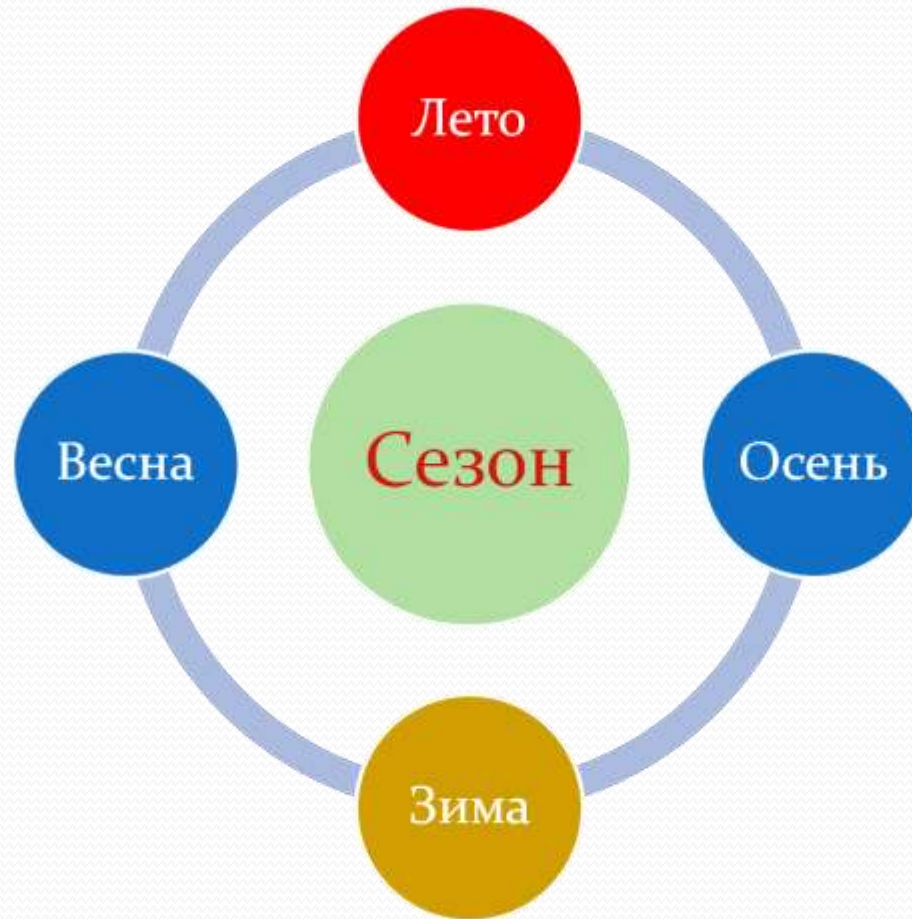


старше 56 Вата



Питта

Вата



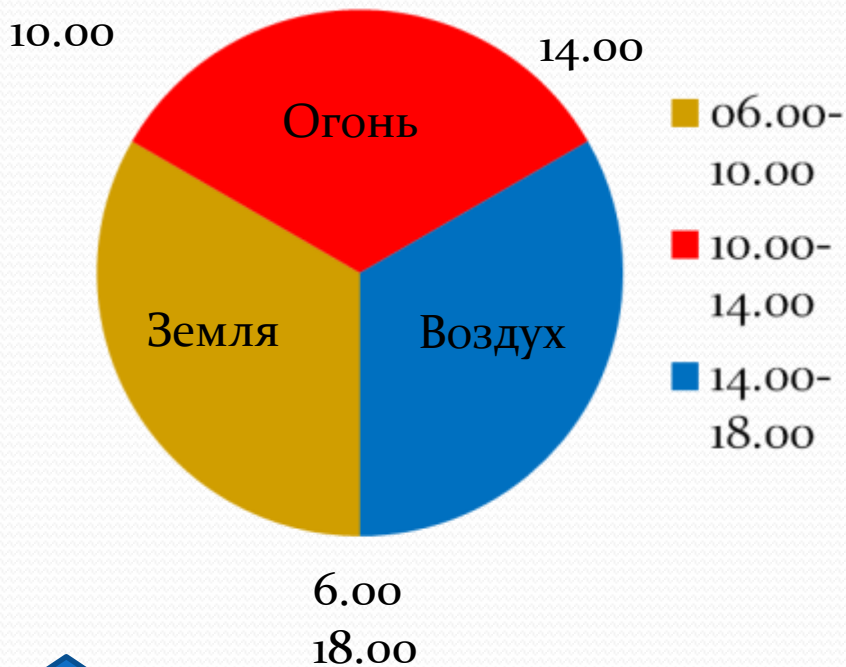
Вата

Капха

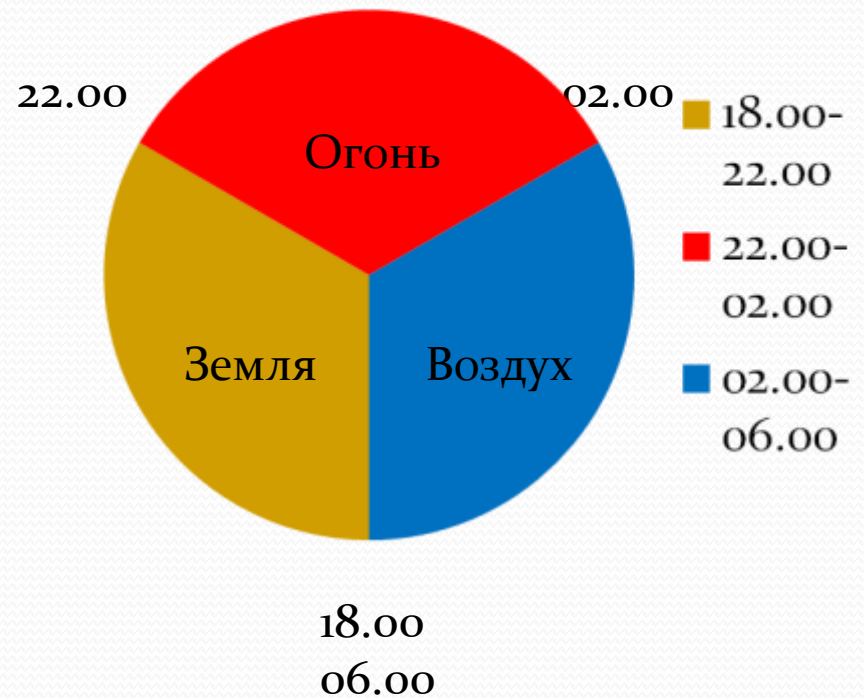


Режим дня (суточное действие Сил)

Утро-день



Вечер-Ночь

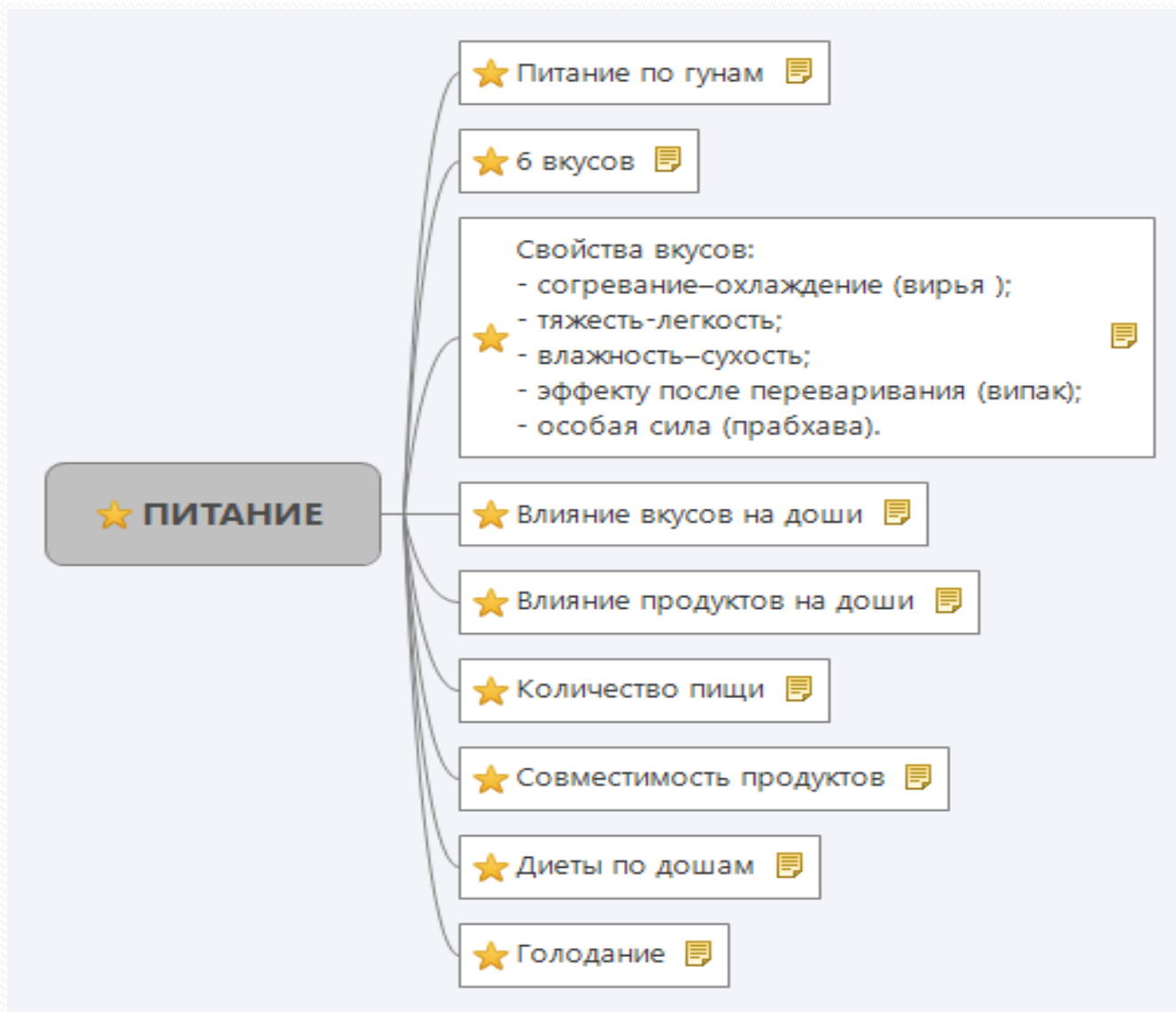


Дыхание практика

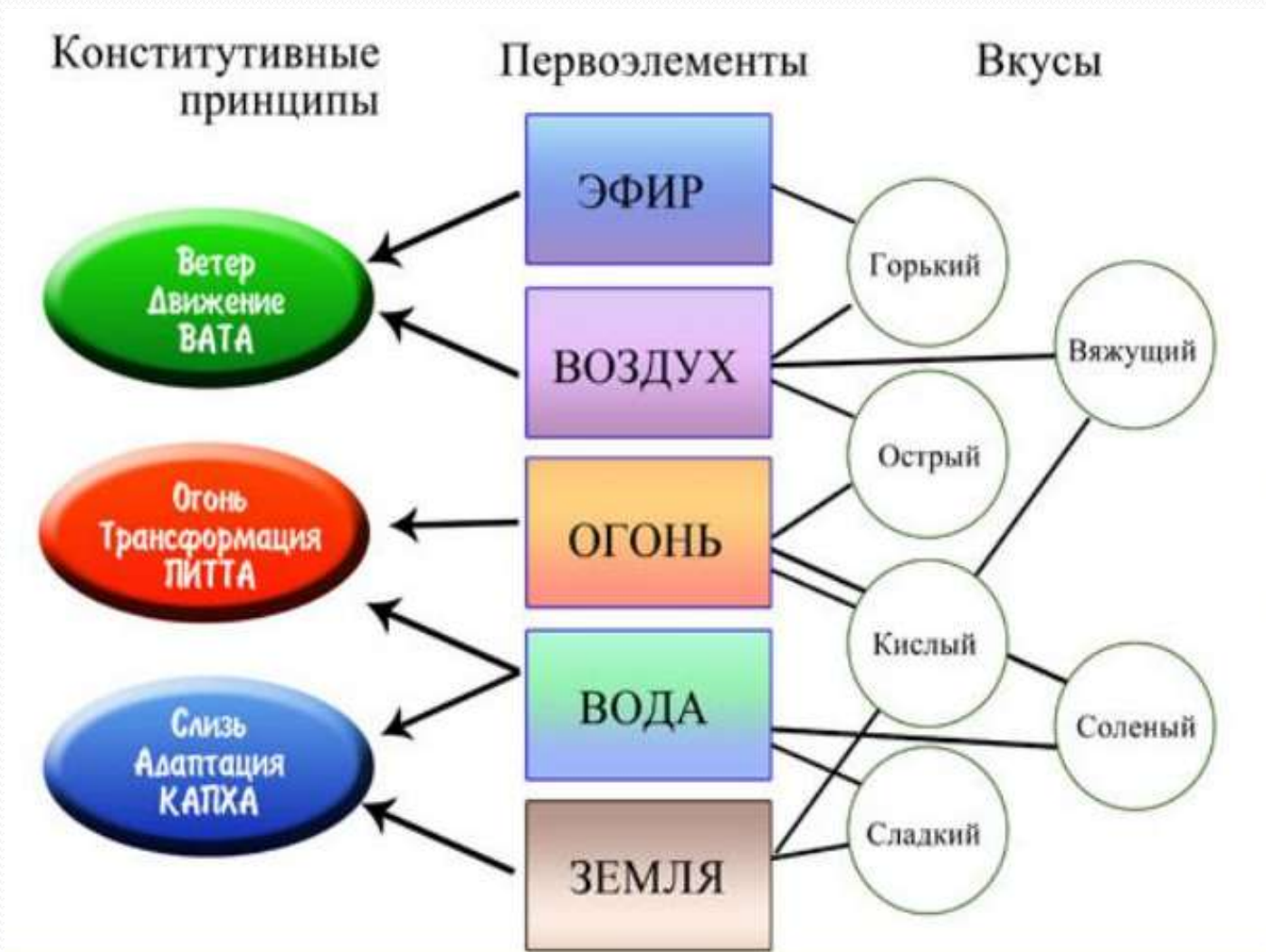
Различие дыхания по дошам

Вата	Питта	Капха
Дыхание спокойное, мощное с акцентированным вдохом	Дыхание расслабленное, охлаждающее, рассеивающее тепло. При необходимости делайте выдох через рот или используйте охлаждающую пранаяму Ситали	Дыхание глубокое, мощное и быстрое





Вкусы образованы 2-мя первоэлементами



Свойства вкусов

Вкус	Вирья (согревание - охлаждение)	Випак (эффект после переваривания)	Влажность – сухость	Тяжесть - легкость
Кислый	Согревание 2	Кислый	Влажность 1	Легкий 1
Острый	Согревание 3	Острый	Сухость 3	Легкий 2
Соленый	Согревание 1	Сладкий	Влажность 2	Тяжесть 2
Сладкий	Охлаждение 1	Сладкий	Влажность 3	Тяжесть 3
Горький	Охлаждение 3	Острый	Сухость 2	Легкий 3
Вяжущий	Охлаждение 2	Острый	Сухость 1	Тяжесть 1



Влияние вкусов на доши

Доша	Вкус			
	Увеличение		Уменьшение	
Вата	↑↑↑ ↑↑ ↑	Горький Вяжущий Острый	↓↓↓ ↓↓ ↓	Соленый Кислый Сладкий
Питта	↑↑↑ ↑↑ ↑	Кислый Острый Соленый	↓↓↓ ↓↓ ↓	Горький Вяжущий Сладкий
Капха	↑↑↑ ↑↑ ↑	Сладкий Соленый Кислый	↓↓↓ ↓↓ ↓	Острый Горький Вяжущий



Влияние продуктов на доши



- Свежие овощи возбуждают вату, а термически обработанные, с добавлением масла – снижают. Горячие специи увеличивают питту и «сжигают» капху.

- В зависимости от способа приготовления, употребления специй, комбинирования с другими продуктами воздействие продукта на доши меняется.

Объем пищи

- 270-300 гр.
- 1/3 еды,
- 1/3 ВОДЫ
- 1/3 для воздуха



Неправильное питание

- Переедание
- Есть сразу после сытной трапезы
- Пить слишком много воды, особенно холодной, во время и после еды
- Есть при запоре
- Есть в неподходящее время суток (слишком рано или слишком поздно)
- Есть много тяжелой и мало легкой пищи
- Есть фрукты с другой пищей
- Есть не будучи голодным
- Отвлекаться и быть эмоциональным во время еды
- Есть **несовместимые продукты**

Образование токсинов и Для чего нужно очищение?

- Недостаточный метаболизм приводит к плохому пищеварению, что приводит к **образованию токсинов (амы)**. Токсины образуются в основном из **непереваренной и неусвоенной пищи**.
- Основные симптомы : потеря аппетита и вкуса, несварение, неприятный запах тела, налет на языке, слабость, упадок сил, ощущение тяжести в теле. Депрессии, притупление внимания, снижению остроты восприятия.
- Токсины снижают иммунитет. Хронические болезни. Лихорадочные состояния.
- При лечении заболеваний необходимо определить не только возбужденную Дошу, но и наличие или отсутствие токсинов.

Это страшно слово АМА !

Ама - токсины, как правило образуются из непереваренной пищи



- Токсины бывают у всех типов.
- Токсин Огонь Питта (**амапитта**), например, вызывает высыпание на коже - акмэ.
- Токсин Воздух Вата – (**амавата**) вызывает вздутие и боли в животе, ломота в суставах
- Токсин Земля Капха (**амакапха**) - дыхание затрудненное, ощущение тяжести, усталости и боли во всем теле

Несовместимые продукты = Ама

Молоко



Кислые фрукты



Рис



Дрожжевой хлеб



Совместимость продуктов

Название продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 Мясо, рыба, птица		красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	зеленый	желтый	красный	красный	красный	красный	красный
2 Зернобобовые	красный	белый	желтый	зеленый	зеленый	красный	желтый	красный	красный	красный	зеленый	зеленый	красный	красный	красный	красный	желтый
3 Масло сливочное, сливки	красный	желтый	белый	желтый	красный	красный	зеленый	зеленый	желтый	красный	зеленый	зеленый	желтый	красный	красный	красный	красный
4 Сметана	красный	зеленый	желтый	белый	красный	красный	зеленый	зеленый	желтый	красный	зеленый	зеленый	красный	красный	зеленый	желтый	красный
5 Масло растительное	красный	зеленый	красный	желтый	белый	красный	зеленый	зеленый	желтый	желтый	зеленый	зеленый	красный	красный	красный	красный	зеленый
6 Сахар, кондитерские изделия	красный	красный	красный	красный	красный	белый	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный
7 Хлеб, крупы, картофель	красный	желтый	зеленый	зеленый	красный	красный	белый	красный	красный	красный	зеленый	зеленый	красный	красный	желтый	красный	желтый
8 Фрукты кислые, помидоры	красный	красный	красный	зеленый	зеленый	красный	красный	белый	зеленый	желтый	зеленый	желтый	красный	красный	зеленый	красный	зеленый
9 Фрукты полукислые	красный	красный	желтый	зеленый	желтый	красный	красный	зеленый	белый	зеленый	зеленый	желтый	красный	красный	желтый	красный	зеленый
10 Фрукты сладкие, сухофрукты	красный	красный	красный	желтый	красный	красный	красный	красный	зеленый	белый	зеленый	желтый	красный	красный	красный	красный	желтый
11 Овощи зеленые и некрахмалистые	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	белый	зеленый	красный	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый
12 Овощи крахмалистые	желтый	зеленый	зеленый	зеленый	красный	красный	красный	красный	желтый	желтый	зеленый	белый	желтый	красный	красный	красный	зеленый
13 Молоко	красный	красный	желтый	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	желтый	белый	красный	красный	красный
14 Творог, кисло-молочные продукты	красный	красный	красный	зеленый	красный	красный	красный	красный	желтый	зеленый	красный	красный	красный	белый	красный	красный	зеленый
15 Сыр, брынза	красный	красный	желтый	желтый	красный	красный	красный	красный	зеленый	желтый	красный	красный	красный	красный	красный	белый	красный
16 Яйца	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	красный	белый
17 Орехи	красный	желтый	красный	красный	зеленый	красный	красный	красный	зеленый	зеленый	желтый	зеленый	красный	красный	красный	красный	красный

красный - плохо совместимы, желтый - допустимо, зеленый - хорошо совместимы

Дыни несовместимы ни с какими другими продуктами. **Молоко** лучше есть отдельно от других продуктов.

Диета для Ваты

- Основной принцип – **добавить** продукты **недостаточной** доши, **уменьшить** продукты, **повышающих** дошу.

↑ НЕТ (увеличивают Вату)	↓ ДА (снижают Вату)
Сырые овощи вообще, брокколи, брюссельская капуста, кабачок, цветная капуста,	Вареные овощи: спаржа, свекла, морковь, огурец, чеснок, зеленый горошек, лук (пареный), картофель сладкий, редис, цукини
Ячмень, гречиха, просо, маис, овес сухой, рожь, мюсли	Овес вареный, рис, пшеница в виде каш
Сухие фрукты, яблоки, клюква, груши, хурма, гранат, арбуз	Сладкие фрукты, абрикосы, авокадо, бананы, ягоды, вишня, кокос (свежий), клюква, грейпфрут
Исключить бобовые, кроме зеленого горошка, тофу, черной и красной чечевицы	Все виды масел, все сладости хороши, кроме белого сахара; Все приправы хороши, орехи и семечки – ограничено

Диета для Питты

↑ НЕТ (увеличивают Питту)	↓ ДА (снижают Питту)
Острые овощи, свекла, морковь, баклажан, чеснок, лук, перец, шпинат, томаты	Сладкие и горькие овощи, спаржа, брокколи, брюссельская капуста, кабачок, огурец, цветная капуста, сельдерей
Гречиха, маис, просо, овес (сухой), рис (коричневый), рожь	Ячмень, овес (вареный), рис басмати, рис (белый)
Кислые фрукты, абрикосы, ягоды, бананы, вишня, клюква, грейпфрут, виноград зеленый, лимон	Сладкие фрукты, яблоки, авокадо, кокос, фиги, виноград (черный), манго, дыня, апельсин сладкий, груши, ананас сладкий
Никаких специй, кроме кориандра. Никаких орехов, кроме кокоса. Масла нельзя: миндальное, кукурузное, сезамовое	Все бобовые хороши, кроме чечевицы; все сладости; масла : кокосовое, оливковое, подсолнечное, соевое

Диета для Капхи

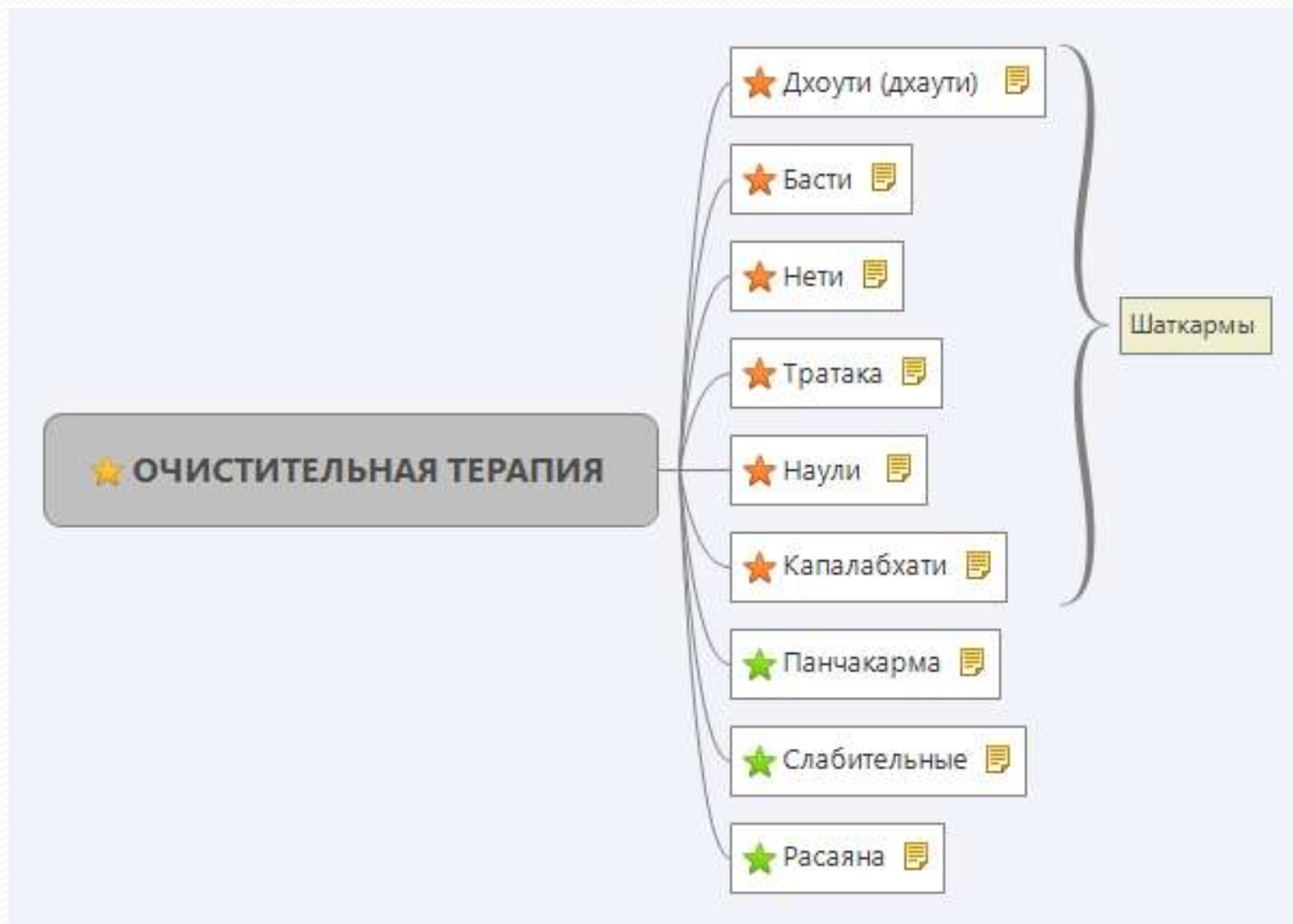
↑ НЕТ (увеличивают Капху)	↓ ДА (снижают Капху)
Овес (вареный), рис, пшеница	Ячмень, просо, овес сухой, рожь
Все сладости , кроме необработанного меда	Все специи хороши, кроме соли
Молочные продукты, кроме гхи и козьего молока	Все бобовые хороши, кроме фасоли, сои, черной чечевицы и зеленого горошка
Авокадо, бананы, кокос, фиги свежие, дыня, папайя, сливы; апельсины, грейпфруты - ограниченно	Яблоки, абрикосы, ягоды, вишня, клюква, фиги (сушеные), манго, персик, груши, хурма, гранат, чернослив, изюм



Голодание



- Голодать «просто так» неразумно и вредно. Оно – для очищения организма и повышения энергетики.
- Вате, не следует голодать более 3 суток подряд, чтобы не увеличивать легкость,
- Питте не следует голодать более 4 дней, чтобы агни дополнительно не увеличил питту.
- Капхе, можно держать длительный пост, который даст телу легкость, а уму – ясность.



★ САМА И НИРАМА ДОШИ 📄

★ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВАТУ 📄

★ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПИТТУ 📄

★ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КАПХУ 📄

Сама – «с Амой» и Нирама – «без Амы» доши

Сама и нирама доши (Вата)

★ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВАТУ 📄

недостаточность, вызванная ватой лечат:
сладкие, питательные, омолаживающие травы, 📄
питательная диета

преграждающая вата. Лечат:
острым вкусом, ветрогонными, спазмолитическими 📄
и успокаивающими травами

Сама и нирама доши (Питта)

★ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПИТТУ 🗨️

Охлаждающая терапия

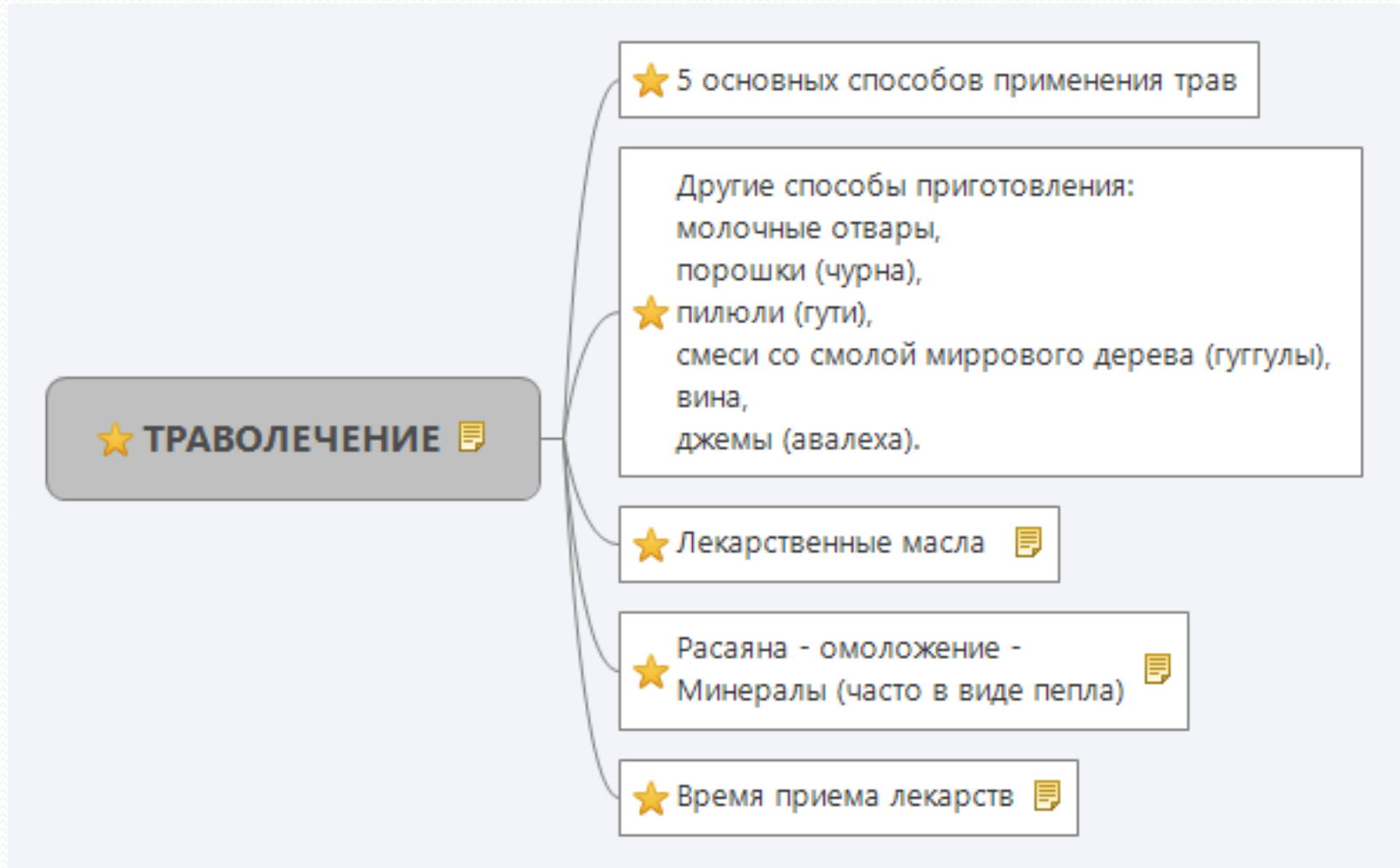
Осушающая и успокаивающая терапия

Вкусы - горький, вяжущий, сладкий

Сама и нирама доши (Капха)



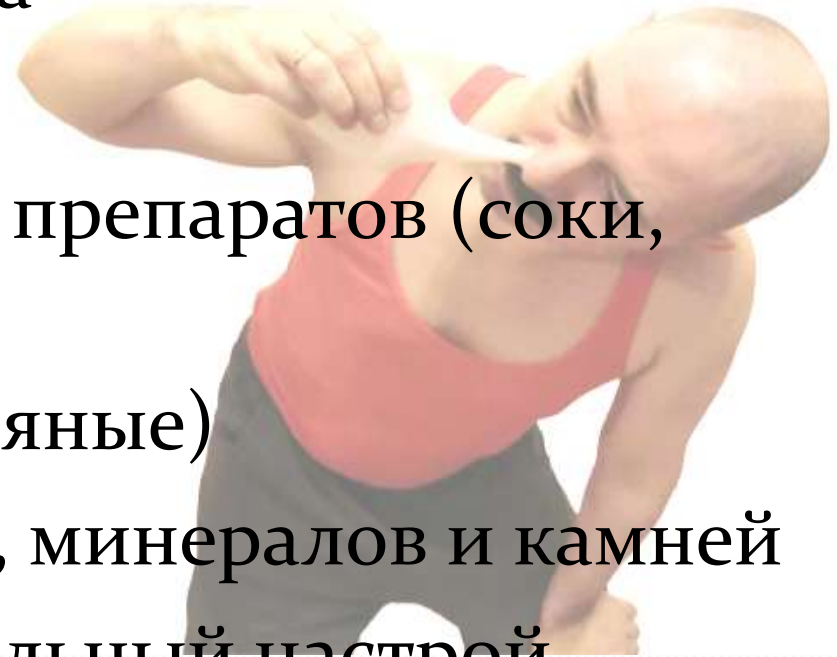
Траволечение



Методы очищения*

Большой спектр методов :

- Промывание ЖКТ, носа
- Голодание
- Применение травяных препаратов (соки, отвары, настои)
- Массаж (сухие и масляные)
- Применение металлов, минералов и камней
- Очищение ума – ментальный настрой



Растительные препараты

Аюрведы

- Каждое растение обладает своим вкусом
- Каждое растение обладает своей индивидуальной силой
- Применяются в зависимости от сезона, времени суток, ведущей конституции



★ 5 основных способов применения трав

Свежевыжатый сок (алоэ, лимон, имбирь) 📄

Травяная паста 📄

Отвар 📄

Горячий настой 📄


Холодный настой 📄




5 способов применения трав


- **Свежевыжатый сок.** Например, соки из алоэ, имбиря, петрушки, лайма, лимона. Иногда делают сок из размоченных сухих препаратов, но эффективность их ниже.
- **Травяная паста** делается путем измельчения травы до кашеобразного состояния. Часто пасту смешивают с наполнителем-основой (*анупаной*), такой, как мед, масло. Паста, как правило, применяется наружно в виде компрессов. Обычно соблюдается пропорция один к двум.
- **Отвар**, в котором трава кипятится на медленном огне (до нескольких часов), пока вода не упарится на три четверти. Более слабый раствор – при упаривании $\frac{1}{2}$ или $\frac{1}{4}$ объема исходного количества жидкости. Пропорция: одна часть травы к шестнадцати воды.
- **Горячий настой**, при котором травы опускают в кипяток и некоторое время там выдерживают (от 30 мин до 12 ч). Пропорция: одна часть травы к восьми воды.
- **Холодный настой**, при котором трава настаивается в холодной воде, как правило, всю ночь. Холодные настои применяются при лечении питты.

Другие способы приготовления:
молочные отвары,
порошки (чурна),
★ пилюли (гути),
смеси со смолой миррового дерева (гуггулы),
вина,
джемы (авалеха).

★ Лекарственные масла 

Масло гхи 

★ Расаяна - омоложение -
Минералы (часто в виде пепла) 

★ Время приема лекарств 

Масляные препараты

- **Лекарственные масла** получают путем отваривания трав в водно-масляном растворе, при дальнейшем упаривании воды (4 части масла и 16 частей воды). Применяют кунжутное, кокосовое, подсолнечное, касторовое, миндальное и другие масла.
- Некоторые масляные препараты делают путем добавления сока растений непосредственно в масло или настаиванием в масле (настойки). Лечебные масла используют чаще всего наружно при массаже, бастии (клизмы), закапывают в уши, нос.
- Отдельное место занимает лечебное **масло гхи** (топленое коровье масло). Оно повышает жизненную силу (*оджас*), усиливает пищеварительный огонь (*агни*), при этом действуя очень мягко и не возбуждая питту. Его принимают в чистом виде или в качестве основы для трав (анупаны) или наружно, в виде массажа.

Время приема лекарств

- Следует учитывать время приема лекарств. Препараты, принимаемые за 1-1,5 ч до еды, воздействуют на нижнюю часть тела, толстую кишку, апана прану. Это, как правило, ветрогонные, слабительные и мочегонные травы. Если трава принимается вместе с едой, то она воздействует на среднюю часть тела, самана прану. Это стимулирующие, ветрогонные травы и тоники.
- Принимаемые после еды препараты воздействуют на вайю прану. Это относится к отхаркивающим и укрепляющим нервную систему препаратам.
- Омолаживающие и слабительные препараты следует принимать с утра натощак. Слабительные можно принимать и на ночь.
- **Основные травяные смеси**
- Действие трав, принимаемых в виде смесей, становится объемным, поскольку составляющие воздействуют на доши своим неповторимым «характером» с разной силой. При этом одна трава усиливает действие другой. В табл. 2.13 книги приведены самые распространенные смеси из трав, которые сейчас доступны и широко применяются в аюрведическом лечении.

Практика приема препаратов

- Вы не прописываете лекарства, а консультируете
- Трипхала (из книги)
- Чаванпраш
- Ним

Лечение драгоценными камнями и минералами



★ ЛЕЧЕНИЕ ДРАГОЦЕННЫМИ КАМНЯМИ И МИНЕРАЛАМИ 📄

★ Металлы усиливают действия трав 📄

★ В виде порошка или украшений 📄



Асаны
Медитация
Мантры
Янтры

Воздействие асан

- Асаны могут увеличивать и уменьшать Дошу

↑ НЕТ (увеличивают Капху)

↓ ДА (снижают Капху)



- В Евангелии от Иоанна есть такие строки:
- «Вначале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог.
- Оно было вначале у Бога.
- Все через него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть».

- «У врача есть три средства в борьбе с болезнью — слово, растение, нож». Авиценна

Мантра - это особое слово

- Мантра - это особое слово, особая энергетическая формула, способная целенаправленно оказывать положительное влияние на наше сознание.
- Мантрой называют звук, слог или фразу, которая обладает особенной энергетической силой.

Всевышний проявляется через АУМ

- Всевышний проявляется через АУМ

Влияние мантры на человека

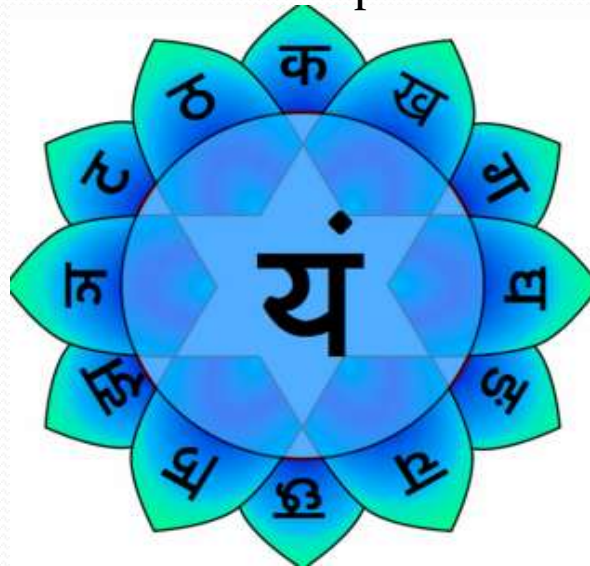
- **Уровень содержания теломеразы в крови испытуемых, занимавшихся медитацией, был в среднем почти на 30 % выше исходного уровня.**

Чакры содержат адхары – энергетические входы нади

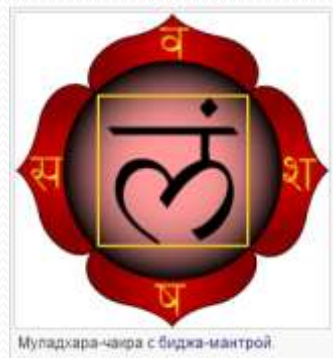


Вишуддха -очищение

Анахата неприкосновенная



Воля
AJNA, BROW, FOREHEAD



Муладхара-чакра с биджа-мантрой.

Корневая опора










Свадхиштхана-чакра с биджа-мантрой



Манипура-чакра с биджа-мантрой

Драгоценный город

Чакра	Мудра	Мантра (начальный ом поется на вдохе про себя)	Мантра со специальной шакти мантрой
Муладхара (корневая чакра) Элемент Земли Притхиви мудра		ом ЛАМ ХРИМ	ом ЛАМ КРИМ
Свадхиштхана Элемент Воды Варуна мудра		ом ВАМ ХРИМ	ом ВАМ КЛИМ
Манипура Элемент Огня Сурья мудра		ом РАМ ХРИМ	ом РАМ ХУМ
Анахата Элемент Воздуха Вайю мудра		ом ЙАМ ХРИМ	ом ЙАМ ХРИМ
Вишуддха Элемент эфира Акаша мудра		ом ХАМ ХРИМ	ом ХАМ АЙМ
Аджня чакра уже не связана с Первоэлементами Джняна мудра		ом Ом ХРИМ	ом КШАМ ШРИМ
Сахасрара чакра уже не связана с Первоэлементами Джняна мудра		ом Ом ХРИМ	ом Ом

Мантры на молодость и здоровье

- Джапа мантр на молодость и здоровье
- Om Hrim Klim Hum
- Защитная и гневная форма богини Матанги, оберегает от негативной энергии и слов
- Om Shrim Hrim Klim
- Главные 3 биджа мантры богине Лакшми (Камала - лотосная), приносит счастье, благосостояние и преданность
- **Om Aim Klim Svaha**
- Богиня Сундари в образе 16-летней девочки – приносит красоту, молодость, счастье, творческую силу

