

Связь йоги и аюрведы

Есть ли связь между йогой и аюрведой? Этот вопрос задает каждый, кто только начинает заниматься йогой. Естественно есть, и она неразрывна.

Эти обе практики берут свое начало в Индии. Согласно некоторым данным йога возникла семь тысяч лет тому назад, тогда же начали практиковать и аюрведу. Однако окончательно каноны аюрдверды смогли сформироваться только в начале второго тысячелетия нашей эры, когда все ее правила записали на бумаге. До того момента знания о данной практике передавали исключительно из уст в уста, но даже так индийский народ смог во всей полноте сохранить информацию о столь важном знании.

Йогой и аюрдвердой бесспорно лучше заниматься в комплексе. Во-первых две эти науки направлены на практическое применение. Йога прежде всего предполагает духовное просветление через множество лишений и тренировку концентрации посредством контроля над чувствами. Так, конечная цель "Восьми ступеней" Патанджали — достижение просветления и воссоединение с божественной сущностью. В свою очередь назначение аюрдверды носит более практический и лечебный характер. В связи с этим, если человек хочет получить максимальный эффект, то ему рекомендуется совмещать эти практики.

Аюрведа является бесценным источником знаний, который учит тому, как существовать в полной гармонии с самим собой и окружающим миром. Изучая его человек начинает понимать как устроены все силы во вселенной, обретает высшую степень гармонии в собственном теле и душе.

Благодаря практической йоге можно развить острое внимание к своим собственным ощущениям, мыслям, научиться более четко контролировать тело и ум. Тот, кто занимается йогой достаточно длительное время и хорошо владеет собой, получает полное удовлетворение от жизни. Регулярные занятия позволяют очень тонко и остро ощущать свои телесные и душевные процессы, а также объекты внешнего мира.

Если вы хотите добиться вершины самосознания и узнать на что способно ваше тело и разум, то настоятельно рекомендуется совмещать йогу и аюрведическое учение. В том случае, если вы всерьез нацелены на результат, которого собираетесь достичь через занятия йогой, то вы все равно рано или поздно придете к изучению такой науки, как аюрведа. Но, лучше начинать заниматься с самого начала пути "Восьми ступеней". Так вы быстро и легко сможете освоить эти две практики и ощутите первые результаты намного скорее.

Этот особенный аюрведический массаж

В Индии считается, что массаж служит эффективным способом для борьбы со стрессом, а также лучшим способом, чтобы обрести баланс внутренней энергии и оздоровиться. Для массажа индийская аюрведическая медицина использует множество натуральных, природных ингредиентов, таких как ароматические масла, сборы трав, гладкие камни вулканической породы, специи и благовония.

Аюрведический массаж не только позволяет полностью расслабиться и получить удовольствие, но и оказывает целебное действие эффект. Особенно хорош такой массаж для лечения и профилактики заболеваний нервной системы и остеохондроза, кроме того он положительно влияет на состояние вашей кожи.

Среди множества различных массажных методик выделяют три самых популярных и эффективных вида массажа: классический массаж с применением ароматических масел, массаж травяными узелками и массаж камнями.

Классический аюрведический массаж

Этот вид массажа всегда был и остается наиболее популярным среди прочих массажных методик. При его выполнении применяется ароматное кокосовое масло. Второе название этого массажа – «массаж трех дош». Аюрведическая медицина утверждает, что человеческое тело состоит из трех стихий – Дош. Доша Вата – отвечает за легкость в организме и символизирует воздух, Доша Питта – отвечает за энергетику и символизирует огонь, Доша Капха – это земля и вода. Для того чтобы человеческий организм был здоров и правильно

Классический массаж помогает уравновесить эти три составляющие в организме человека, улучшает кровообращение, тонизирует мускулатуру и предотвращает возникновение проблем с позвоночником. Кроме того аюрведический массаж позволяет телу эффективно выводить токсины, побеждает стресс и благотворно влияет на общее оздоровление организма.

Для того чтобы привести все три доши в сбалансированное состояние, нужно подбирать компоненты эликсира для массажа, основываясь на индивидуальных потребностях организма. Перед сеансом вам необходимо рассказать о себе: вес, рост, возраст, стиль жизни, особенности питания, болезни и так далее.

Исходя из ваших данных, перед началом массажа мастер приготовит особый массажный эликсир, который обычно включает сборы жасмина, иланг-иланговое и кокосовое масло, а также лаванду. Кроме того используются настои пачули или сандала для очищения от токсинов, или апельсин для снятия стресса.

Сам сеанс проходит следующим образом: вы лежите на деревянном столе, вас обмазывают приготовленным эликсиром, а затем в определенном порядке массируют отдельные области тела. Вся процедура длится примерно час. Для терапевтического эффекта массаж делают ежедневно в течение недели, но даже если вы не нуждаетесь в лечении, массаж принесет вам море удовольствия и снимет тяжесть в спине и плечах.

Массаж камнями

Этот вид массажа также называют ратнамьянга или стоун терапия. Суть данного массажа в том, что для выполнения применяются гладкие подогретые камни и ароматное масло. Данный вид массажа хорошо подойдет людям, которые ведут малоподвижный образ жизни, для расслабления мышц и устранения напряженности в спине. Считается, что гладкие вулканические камни вобрали в себя энергию земли, огня, воды и воздуха и, благодаря этому, благотворно воздействуют на организм, избавляют от болей и усталости, наполняют человека живительной силой.

Хронический синусит 100%

Сахарный диабет 75%

Гипертоническая болезнь 56%

Панчакарма – тотальная детоксикация организма

Панчакарма – это имеющийся только в Аюрведе глубокий пятиступенчатый очистительный процесс, самый древний метод очищения и омоложения всего организма, известный человечеству. Хотя человеческое тело считается разумной, естественной системой, способной к самовосстановлению и омолаживанию, наш стрессовый образ жизни и агрессивная экология мешают организму полноценно выполнять свои функции. Именно тогда Панчакарма играет ключевую роль в коррекции наполненного токсинами организма. Каждый человек отличается от другого, и поэтому для него нужна совершенно индивидуальная терапия, которая должна быть подобрана «точно по мерке» в соответствии с типом его тела (по дошам: Вата, Пита, Капха).

Этапы Панчакармы

Это комплекс из пяти процедур (ПАНЧА – пять, КАРМА – действие, процедура), которому предшествуют еще две процедуры: внутреннее промасливание организма (Снехапана) и выведение из него шлаков при помощи тепловых процедур (Сведана). Пять этапов Панчакармы это: очистительные клизмы, назальное очищение (через нос), очищение при помощи слабительных, терапевтическая рвота, терапевтическое кровопускание (или гирудотерапия). Причем, зачастую они применяются не полностью, а выборочно.

Значение Панчакармы

Панчакарма имеет огромное профилактическое и терапевтическое значение. При помощи процедур выводятся токсины и шлаки из всех, включая мельчайшие, каналов организма, улучшается микроциркуляция, что способствует омоложению тканей. Большинство 'экологических' ядов откладывается в жировых депо организма, где они играют роль бомбы замедленного действия. Ученые связывают с накоплением таких ядов развитие целого ряда болезней: всевозможных аллергий, заболеваний печени и кожи, различных форм рака, неврологических расстройств, ослабление иммунной системы и гормональные нарушения вплоть до бесплодия.

Исследования, проведенные в Индии, а так же в Германии, Японии, Англии и США, доказали, что Панчакарма способствует выведению эндотоксинов, очищению организма от свободных радикалов, нормализации пищеварения и обмена веществ. Более того, доказано, что эти процедуры улучшают воздействие на организм любых лекарств и биологически активных пищевых добавок.

Каждая из процедур Панчакармы показана при целом ряде физиологических или патологических состояний: бронхиальная астма и бронхит, диабет, анемия, гастриты и колиты, остеоартриты, ревматоидный артрит, подагра, неврологические и нервно-мышечные расстройства, болезни сердца, сосудистые расстройства, болезни печени, мочевого тракта, кожные болезни, гинекологические заболевания и ряд других острых и

хронических заболеваний. Панчакарма также показана спортсменам при подготовке к соревнованиям, для реабилитации после психо-эмоционального напряжения и травм.

Панчакарма для здоровых

Панчакарма применяется как для лечения заболеваний, так и для профилактики.

Здоровым людям Панчакарма назначается с целью очищения организма от шлаков и общего укрепления здоровья. Проведение всех пяти процедур для полного очищения рекомендуется делать раз в год. В результате очищения организма нормализуется пищеварение, организм укрепляется физически, улучшается качество кожи и функционирование органов чувств, налаживается работа всех систем организма. Эти процедуры улучшают психические функции, поддерживают оптимальный иммунный статус и нормальный обмен веществ. Кроме того, они способствуют замедлению процесса старения.

Пройдя процедуру, рекомендованную для того или иного времени года, можно предотвратить появление заболеваний, характерных для данного сезона. К примеру, респираторные заболевания в основном свойственны весеннему периоду. Их можно предотвратить с помощью назальных процедур Панчакармы, проводимых в переходный период, а, как известно, такого рода 'сезонные' болезни могут приводить к развитию хронических заболеваний. Проходя терапию Панчакармой для межсезонья регулярно на протяжении ряда лет, можно предотвратить появление даже тех заболеваний, к которым имеется наследственная предрасположенность, таких как сахарный диабет, бронхиальная астма, аллергии, метаболические нарушения и др.

Существует два варианта Панчакармы для здоровых:

1. Проведение всех пяти видов процедур с определенными временными промежутками между ними. Весь курс занимает около 50-ти дней, включая необходимые для отдыха интервалы. Такая терапия обычно проводится один раз в год.

2. Проведение некоторых видов процедур Панчакармы в переходные (межсезонные) периоды. Межсезонным считается период в 14 дней между двумя сезонами (7 дней в конце предыдущего сезона и 7 дней в начале нового).

Идеальными для переходного периода являются следующие виды терапии Панчакармы:

1. ВАМАНА (рвотная терапия) и НАСЬЯ (назальное очищение) – в переходный период между зимним и весенним сезонами; ВАМАНА проводится только один раз (один день), НАСЬЯ- ежедневно (1 раз в день) в течение 3-7 дней.

2. АСТАПАНА и АНУВАСАНА (2 вида клизм) – в переходный период между летом и сезоном дождей. Применительно к России этот период может быть соотнесен с периодом конец лета – начало осени, который обычно сопровождается дождями и похолоданием. Клизмы проводятся в течение 8 дней ежедневно (виды клизм чередуются).

3. ВИРЕЧАНА (очищение слабительным) применяется в период между сезоном дождей и осенью. В России эту процедуру можно проводить перед осенним потеплением, известным как «бабье лето». Проводится один раз (один день).

В результате очищения организма методом Панчакарма нормализуется пищеварение, организм укрепляется физически, улучшается качество кожи и функционирование органов чувств, налаживается работа всех систем организма. Эти процедуры улучшают психические функции, поддерживают оптимальный иммунный статус и нормальный обмен веществ. Кроме того, они способствуют отсрочке (замедлению) процесса старения. Пройдя процедуру, рекомендованную для того или иного сезона, можно предотвратить появление заболеваний, характерных для данного сезона. К примеру, респираторные заболевания в основном свойственны весеннему периоду. Их можно предотвратить с помощью рвотных и назальных процедур Панчакармы, проведенных в переходный период. Как известно, такого рода «сезонные» болезни могут приводить к развитию хронических заболеваний. Проходя терапию Панчакармы для межсезонья регулярно на протяжении ряда лет, можно предотвратить появление даже тех заболеваний, к которым имеется наследственная предрасположенность.

Рассматривая данный предмет с социально-экономической точки зрения, можно сказать, что от применения упомянутых мер профилактики выигрывает как отдельный человек, так и государство, т.к. они помогают сберечь рабочее время, которое теряется в результате болезни, а также позволяют сэкономить большое количество бюджетных денег. Кроме того, здоровый человек производит здоровое потомство, что благоприятно сказывается на здоровье общества и нации в целом.

Панчакарма для больных

Панчакарма позволяет излечивать или существенно улучшать состояние больных при многих хронических заболеваниях. Аюрведические классические тексты утверждают, что Панчакарма способствует избавлению от таких хронических заболеваний, как ревматоидный артрит, бронхиальная астма и др., если она проводится в течение первого года с момента появления данной патологии (в этом случае необходимо принимать во внимание состояние пациента и тяжесть болезни). Это подтверждает и многовековой опыт врачей, практикующих в области Аюрведы. Если пациент прошел правильно подобранный курс терапии Панчакарма (см. показания к процедурам), он может избежать периодических обострений заболевания либо иметь длительную ремиссию. В случае, если обострение все же случается, оно проходит легче и не причиняет пациенту больших страданий.

Панчакарма лечит заболевания путем очищения организма через природные каналы, повышает способность организма бороться с болезнями. Поскольку «загрязнение» организма факторами окружающей среды, а также ослабление иммунитета к различным этиопатогенным воздействиям являются основными причинами возникновения болезни, Панчакарма может успешно применяться для лечения самых разнообразных заболеваний. Многие болезни она может излечивать полностью, а в остальных случаях дает значительное улучшение. Бронхиальная астма, бронхит, диабет, анемия, гастриты и колиты, артрит, подагра, неврологические и невро-мышечные расстройства, сердечно-сосудистые заболевания, болезни печени и мочеполового тракта, кожные и гинекологические заболевания, а также женское и мужское бесплодие – вот неполный список заболеваний, которые могут успешно лечиться методами Панчакармы.

Для лечения некоторых заболеваний, к примеру, аутоиммунных, современная медицина использует такие препараты как стероиды, цитостатики и пр., применение которых приводит к короткой ремиссии, но которые дают массу побочных эффектов,

затрагивающих жизненно важные органы - почки, печень, ретикуло-эндотелиальную систему и др. В случае других заболеваний современная медицина рекомендует, к примеру, постоянный прием гормональных препаратов, что также небезопасно для организма. Важность и преимущество Панчакармы заключается в том, что она позволяет излечивать или уменьшать прогрессивность заболеваний без каких-либо побочных эффектов. Более того, она «защищает» внутренние органы от разрушительного действия болезни.

Оптимальная длительность курса Панчакармы – 28 дней.

Автор статьи: доктор Наушад Али Тача Парамбан

Не менее уникальны, чем Панчакарма, два клинических раздела Аюрведы – Расаяна и Ваджикарана, не имеющие аналогов в привычной нам медицине.

Интервью с профессором К.В.Дилипкумаром

Профессор К.В.Дилипкумар, Аюрведический врач и йога-терапевт, один из основателей Клинического Исследовательского Института Йоги и Аюрведы (CRIYA) при Аюрведическом Университете (г. Коттакал, штат Керала, Индия).

- В чем особенности Аюрведы как медицинской системы? Чем она отличается от официальной западной медицины?

Человек является микрокосмом Вселенной. Когда человек живет в согласии с окружающей средой, он поддерживает равновесие своего тела и ума. Если же он живет в дисгармонии со средой, это ведет к нарушению равновесия и, в конце концов, к болезням. Так вот, Аюрведа учит нас поддерживать равновесие тела и ума, восстанавливая баланс дош – Ваты, Питы и Капхи. В отличие от обычной медицины, Аюрведа фокусируется на основополагающем равновесии, и это позволяет ей искоренять болезни. Для этого используются разнообразные традиционные техники, как, например, Панчакарма, которая очищает тело и выводит накопившиеся в теле токсины, чтобы оздоровить его. Симптоматическому лечению отводится второстепенная роль, в то время как в обычной медицине симптоматическое лечение является основным, а первопрочине болезни не уделяется должного внимания. Кроме того, обычная медицина не включает поддержание позитивного здоровья в свои основные задачи, в отличие от Аюрведы.

- Подходят ли принципы и методы Аюрведы и аюрведические травяные препараты русским людям, живущим в условиях, которые очень отличаются от индийских (климат, часовые пояса, растения, и т.д.)?

Да, подходят. В древности наука Аюрведы была записана и практиковалась в основном на территории Гималаев. Климатические условия гималайского региона и России очень похожи. В России доступны многие из растений, используемых в Аюрведе. Более того, эта наука рассчитана на жителей не только Индии, но и всего мира. Опыт аюрведических врачей, работающих в России, доказал, что российские пациенты даже лучше реагируют на аюрведическое лечение. Дело в том, что большинство аюрведических препаратов привычны для индийцев, потому что они используют многие из их компонентов в пищу (специи, например), и они не вызывают должного действия в состоянии болезни.

Поскольку для жителей России эти средства не такие привычные, их воздействие оказывается сильнее.

- Какие болезни наиболее успешно излечимы с помощью Аюрведы?

Аюрведа наиболее эффективна в лечении болезней, связанных с образом жизни, таких как, например, астма, сахарный диабет, ожирение, кожные болезни, неврологические расстройства, заболевания суставов, артриты, болезни желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой системы и других. По сравнению с аллопатией (общепринятой медициной), Аюрведа не так эффективна для снятия острых симптомов и лечения инфекционных болезней.

- Расскажите о деятельности института в Индии, в котором Вы работаете.

Я работаю в одном из первопроходческих учреждений Аюрведы в Индии. Институт находится в штате Керала, в местечке Коттакал, которое считается колыбелью Аюрведы. В Коттакале расположен комплекс различных аюрведических учреждений. Я работаю в академическом филиале этой группы учреждений, которые финансируются и управляются государством. Там мы готовим квалифицированных врачей и проводим исследования по Аюрведе и Йоге, а также лечим пациентов, совмещая методы Аюрведы и Йоги. Клинический Исследовательский Институт Йоги и Аюрведы (CRIYA), директором которого я являюсь, активно занимается совмещением аюрведического лечения с терапевтической Йогой. Мы провели разносторонние исследования комплексного воздействия Аюрведы и Йоги при психосоматических заболеваниях, таких как астма, диабет, болезни позвоночника, депрессия, и невроз тревоги.

- Кроме использования методов Аюрведы, Вы также известны как специалист по терапевтической йоге. Как они сочетаются в лечебной практике?

Аюрведа и Йога дополняют друг друга. Они появились и развивались на основе единой философской системы. Согласно классикам Аюрведы, Йогу следует применять для исцеления ментальной, психической составляющей болезни. Поскольку в современном мире наблюдается возросшее количество психосоматических заболеваний, сочетание Йоги и Аюрведы приходит на помощь при решении этой насущной проблемы. Последние 15 лет я занимаюсь проведением исследований лечения бронхиальной астмы, сахарного диабета, заболеваний позвоночника, артрита, невроза страха, и депрессивных расстройств, путем сочетания Йоги и Аюрведы. Эти исследования доказывают, что сочетание методов Йоги и Аюрведы намного эффективнее, чем отдельное их применение, а также оказывается намного эффективнее в лечении хронических заболеваний, чем обычная медицина.

- В России становятся очень популярными занятия йогой. Как Вы расцениваете ситуацию с йогой в России? Что такое йога, по-вашему?

Йога – это очень древняя наука, созданная мудрецами древней Индии для всестороннего развития личности человека: физического, психического, эмоционального, интеллектуального, и духовного. В Йоге много измерений. В моем понимании, Йога в России практикуется в основном для развития физического аспекта, хотя некоторые школы и преподают Йогу для некоторых более высоких задач. С точки зрения Аюрведы, Йога представляет собой очень эффективное средство для улучшения ментального

здоровья и лечения психических и психосоматических заболеваний. Этот аспект Йоги недостаточно известен и недостаточно применяем в России. Аюрведа же полноценна лишь в сочетании с терапевтическими аспектами Йоги.

Такра (или Такрадхара)

Схожая с Широухарой процедура, во время которой лоб пациента поливают непрерывной струей пахты/молока с лекарственными растительными добавками. Это одна из наиболее эффективных и популярных аюрведических процедур, применяется для снятия нервного напряжения, при бессоннице, головных болях и других проблемах, обусловленных нарушением доши Вата.

Продолжительность - 1 час

Сека (или Секол)

Во время процедуры тело пациента поливают непрерывной струей теплого лекарственного масла. Обычно проводится в виде курса от 4 до 7 дней.

Эффективная омолаживающая процедура. Рекомендуется при нервном истощении, параличах, заболеваниях костей и суставов, диабете, сексуальной слабости.

Продолжительность - 1,5 часа.

Пижичил

Эта уникальная аюрведическая процедура заключается в том, что подогретое масло особым образом, с соблюдением определенного ритма, льется на тело пациента – от часа до полутора часов в день. Обычно проводится в виде курса. Процедура рекомендуется при нервном истощении, параличах, ревматических болезнях типа артритов, других заболеваниях костей и суставов, диабете, сексуальной слабости. Эффективная омолаживающая процедура.

Пичу (масляная аппликация)

Тело пациента обтирают специальными хлопковыми губками, смоченными в лекарственном масле. Процедура рекомендуется при ревматических заболеваниях и болезнях нервной системы.

Продолжительность - 30 минут.

Кширадхумам

Пар подогретой смеси лечебных настоев и коровьего молока направляется через трубку на тело или части тела пациента. Весьма полезно при лицевых параличах, птозах и нервных болезнях.

Продолжительность - 1 час.