

# AYURVEDA

YOGA

№1 СЕНТЯБРЬ 2016

# СИЛА

*безмятежности*

АЮРВЕДА  
В РОССИИ:  
ЭКСПЕРТЫ О  
НАСТОЯЩЕМ  
И БУДУЩЕМ

*Суетность  
внутренний покой*

ПАНЧАКАРМА | ПРИЕМ ДОКТОРА АЮРВЕДЫ | ГАРМОНИЧНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ  
ПСИХОТЕРАПИЯ В АЮРВЕДЕ | ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ КОЖИ | АСАНЫ ДЛЯ  
РАССЛАБЛЕНИЯ | ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ | ПУТЕШЕСТВИЕ В ИНДИЮ

16+



32

## СУТЬ ВЕЩЕЙ

- 6 СТАТЬ ЛЕГЧЕ  
*Что такое панчакарма*
- 8 СЛЕДУЯ СВОЕМУ  
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ  
*Баланс дои*
- 14 НА ПРИЕМЕ У ДОКТОРА  
АЮРВЕДЫ  
*Личный опыт*

## ТОНКИЕ МАТЕРИИ

- 18 ДИНАЧАРЬЯ  
*Распорядок дня*
- 22 «ОТКЛЮЧИТЬ  
БЕСКОНЕЧНЫЙ  
МЫСЛЕСПАМ»  
*Интервью  
с Рауфом Асадовым,  
Organic People*
- 24 ЗАЧЕМ СПЕШИТЬ?  
*О важности  
внутреннего покоя*
- 26 БЕРЕМЕННОСТЬ:  
НАУКА И ПРАКТИКА  
*Авторская колонка  
Елены Олексюк*
- 28 ПСИХОТЕРАПИЯ  
В АЮРВЕДЕ  
*Метод профессора  
К. В. Дилипкумара*

## ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

- 32 НАСЛАЖДЕНИЕ ЕСТЬ  
*Рецепты для бодрости*
- 38 ПРЯНОЕ ЧУДО  
*Авторская колонка  
Бориса Рагозина*
- 40 ОДА ВОДЕ  
*Как поддерживать  
водный баланс*

## КРАСОТА И МОЛОДОСТЬ

- 42 СИЯЮЩАЯ КРАСОТА  
*Натуральность  
и естественность*
- 44 КОЖА – ЗЕРКАЛО  
ЗДОРОВЬЯ  
*Масла для ухода за кожей*
- 48 ПЕРЕВЕРНУТОЕ ДЕРЕВО  
*Почему важно заботиться  
о стопах*

## ПУТЬ К СЕБЕ

- 52 «ВСЕ МЫ ПРАКТИКАНТЫ»  
*Интервью с инструктором  
йоги Себастьяном*
- 73 ПОКОЙ И ВОЛЯ  
*Асаны йоги для  
расслабления и  
просветления ума*
- 58 СИЛА БЕЗМЯТЕЖНОСТИ  
*Радость жизни  
в простых вещах*

## ПОЛНОТА ЖИЗНИ

- 66 ДЫХАНИЕ РАДИ ЖИЗНИ  
*Техники пранаямы*
- 65 ВЕДИТЕЛЬСКАЯ  
АСТРОЛОГИЯ  
*Авторская колонка  
астролога Виджая*
- 70 ФРАГМЕНТ  
КНИГИ «УЧЕБНИК  
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ  
ЙОГИ»  
*Эволюция йоги –  
анализ счастья*
- 72 В РИТМЕ КРАСОТЫ  
*Авторская колонка  
Надежды Фроловой,  
руководителя студии  
«Махари»*

## МИР

- 74 КЕРАЛА –  
СТРАНА АЮРВЕДЫ  
*Путешествие  
в сердце Индии*
- 82 АНОНСЫ  
*Аюрведа в мире*

## АЮРВЕДА В РОССИИ

- 10 АНИТА  
КАРИЛЬО-АРКАС,  
*президент аюрведической  
российско-индийской  
ассоциации*
- 16 ДОКТОР НАУШАД,  
*основатель и главный  
врач клиник  
«Атрея Аюрведа»*
- 36 ОЛЬГА ГРЯЗИНА,  
*врач высшей категории,  
заслуженный врач России*
- 37 СТАНИСЛАВ ЛАРИН,  
*основатель первого  
аюрведического  
интернет-магазина  
в России –  
ayurvedamarket.ru*
- 62 АШИШ ШАРМА,  
*директор культурного  
центра  
им. Джавахарлала Неру*
- 64 ЕВГЕНИЯ КАЗАКОВА,  
*руководитель научного  
отдела АРИА*



52



74

Журнал  
«Ayurveda&Yoga»  
Учредитель  
и издатель:  
ООО «РИК Медиа»

Редакция:  
450022, г. Уфа,  
ул. Бакалинская, д. 64,  
4 этаж, офис 24

Телефон:  
+7 (499) 398 02 92

Свидетельство о  
регистрации СМИ:  
ПИН/ФС77-65336  
от 12.04.2016

Отпечатано:  
Типография  
«Премиум-пресс»,  
г. Санкт-Петербург,  
ул. Оптиков, д. 4.  
Заказ №1550  
Тираж: 25 000

МАРИЯ ГАВРИЛОВА  
*директор*  
m.gavrilova@ricspace.com

ЛИЛИЯ РЯНОВА  
*редактор*  
lila@ricspace.com

НАТАЛЬЯ ФЕДОТОВА  
*директор по развитию*  
n.fedotova@ricspace.com

ГАЛИЯ ТЕНИШЕВА  
*арт-директор*  
tenisheva@ricspace.com

ЭЛИНА БАЙКОВА  
*директор интернет-  
проектов*  
baykova@ricspace.com

*Рекламная служба:*  
МАРИЯ СОЛОВЬЕВА  
advert@ricspace.com

ЕЛИЗАВЕТА БИРЮКОВА  
*корректор*

*Перевод:*  
Екатерина Лаврентьева,  
Наталья Федотова

ООО «АПРИОРИ»  
*дизайн и верстка*

*Литературные  
редакторы:*  
Анна Никитина,  
Светлана Монхемиус,  
Наталья Климова,  
Анна Прокофьева

За содержание реклам-  
ных текстов редакция  
ответственности не  
несет. Перепечатка и любое  
использование матери-  
алов возможны только с  
письменного разрешения  
учредителя.  
Мнение редакции может  
не совпадать с мнением  
авторов.





СУТЬ  
ВЕЩЕЙ

## Путь к настоящему

«Та, что сотворена первой» или «природа» – именно так можно перевести с санскрита **пракрити**. Врожденная конституция позволяет нам находить свои сильные стороны и лучше понимать слабые. Слишком часто нам хочется переломить ситуацию, пойти против течения, и порой мы тратим много сил, чтобы получить весьма средний результат. Возможно, если бы мы чаще смотрели внутрь себя, понимали свои исходные данные, то расцвета и благополучия, как телесного, так и духовного, достигнуть было бы проще... Согласно аюрведе, наши недомогания – это результат дисгармонии в организме, а ключом к здоровью является как раз тот баланс, который изначально заложен в **пракрити**.



«НЕОБЫКНОВЕННАЯ ЛЕГКОСТЬ  
КАК В ТЕЛЕ, ТАК И В УМЕ», –  
ТАК ОБЫЧНО ОПИСЫВАЮТ  
СВОИ ОЩУЩЕНИЯ ПАЦИЕНТЫ,  
ПРОШЕДШИЕ АЮРВЕДИЧЕСКУЮ  
ДЕТОКС-ТЕРАПИЮ  
ПАНЧАКАРМА. НО ЛЕГКОСТЬ –  
ЛИШЬ ПОВЕРХНОСТНЫЙ,  
МОМЕНТАЛЬНО ОЩУТИМЫЙ  
ЭФФЕКТ. НА САМОМ  
ЖЕ ДЕЛЕ ПАНЧАКАРМА  
ЯВЛЯЕТСЯ КЛЮЧОМ К  
ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ САМОЙ  
ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ И  
ПРОВЕРЕННЫМ СПОСОБОМ  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

# СТАТЬ ЛЕГЧЕ

ТЕКСТ НАТАЛИЯ ВАРШАНА

Согласно аюрведе, заболевания возникают из-за скопления токсинов в различных частях тела. Процесс образования токсинов можно сравнить с засорением водопроводных труб: если пользоваться сливом бездумно и не заботиться о чистоте стока, то со временем слой жира, кусочков пищи и известь образуют засор, мешающий нормальному течению воды. От такого засора можно избавиться лишь с использованием специальных средств и с помощью профессионала.

Процесс «засорения» человеческого организма происходит по аналогичной схеме: неправильный образ жизни, отсутствие должного режима гигиены, физической активности и питания, а также неблагоприятное состояние окружающей среды вызывают скопление шлаков, длительное присутствие которых буквально отравляет организм. Поэтому основным лечением в аюрведе (как профилактическим, так и терапевтическим) является именно глубокое очищение организма – панчакарма.

## ОТ НАСЬИ ДО НИРУХАВАСТИ

Панчакарма – это один из главных способов терапевтического воздействия. Термин дословно переводится с санскрита как «пять действий» или «пять очистительных техник» (панча – «пять», карма – «действие»), каждая из которых имеет свою цель и область воздействия.

**НАСЬЯ** – терапевтическое очищение головы и верхних дыхательных путей. Чтобы поработать с этой областью, делают массаж и пропаривание воротниковой зоны, головы и лица с последующим введением назальных лекарственных капель на масляной основе или порошка, вызывающих выведение токсинов через нос и рот. В основном эта процедура направлена на избавление от таких заболеваний, как головные боли и мигрени, простуда, хрипота, глаукома, нарушение работы ЦНС и прочих недугов (обычно типа Капха).

**ВАМАНА** – очищение при помощи рвотных средств. Эта процедура направлена на выведение токсинов из органов верхней части тела (зоны преобладания Капхи). В терапевтических целях такая процедура зачастую назначается для лечения хронических заболеваний дыхательных путей, ожирения, отечности, повышенной кислотности, псориаза и прочих заболеваний Капха-типа.

Для очищения средней части тела назначается **ВИРЕЧАНА** – очищение кишечника при помощи слабительных средств. Такой вид детокса применяется чаще всего, так как очищает желудок, печень, тонкую кишку, почки, поджелудочную железу, потовые железы – наиболее уязвимые к зашлаковыванию органы, в которых преобладает Питта-доша.

**АНУВАСАНА** – клизмы с лекарственным маслом – самый «питательный» вид очищения, так как не только устраняет токсины, но и промасливает и насыщает организм необходимыми в лечении элементами. Небольшие масляные клизмы нормализуют работу

кишечного тракта, а также улучшают психическое и энергетическое состояние пациента. Другими словами, такая процедура внутреннего промасливания эффективно приводит в баланс самую легкую из дош – вату.

**НИРУХАВАСТИ** – клизмы с лекарственным отваром, достаточно большие по объему. В сравнении с питательными масляными, они имеют явный очистительный характер и направлены на выведение токсинов из нижней части тела. Благодаря такому виду очищения улучшается обмен веществ, вымываются токсины из каналов (шрот) и устраняются симптомы и корневые причины различных заболеваний типа Вата и Питта – бесплодие, гинекологические проблемы, спазмы, запоры, артриты, ревматизм и прочие.

Панчакарма относится к процедурам «панчашодхана» (панча – «пять», шодхана – «очищение»), в которые также входит кровопускание (мало применяется в наши дни), а клизменные процедуры объединяются в один вид очищения. Эта терапия обычно включает в себя еще и прием травяных лекарств, диету, контроль этиологических факторов, психотерапию и завершается омолаживающим лечением.

## КАК ПО МАСЛУ

Панчакарма требует серьезного отношения и подготовки. Прежде чем начинать детокс-терапию, необходимо пройти подготовительную процедуру внутреннего промасливания снешапана. Это поможет мобилизовать токсины в организме для их дальнейшего выведения. Масло играет роль связующего агента, к которому «приклеиваются» накопленные в теле токсины. Во время снешапаны маслом напитываются даже самые маленькие клетки, что позволяет добраться до токсинов, скопившихся в глубинных слоях тела. Вслед за промасливанием назначаются массажные и паровые процедуры, во время которых токсины выводятся в желудочно-кишечный тракт.

Только после подобной подготовки организм готов к дальнейшему очищению. Врач аюрведы, ориентируясь на жалобы и состояние пациента, предлагает одну или несколько очистительных техник.

«Когда панчакарма проводится в терапевтических целях, тип очищения назначается в соответствии с заболеванием пациента. В таком случае нет необходимости проводить все пять очистительных процедур. Но если панчакарма направлена на общее очищение и оздоровление организма, то да, назначаются все пять техник», – поясняет доктор Дхания Дхарани, лечащий врач аюрведы центров «Атрея Аюрведа».

Залог эффективного лечения и омоложения организма – правильно подобранные подготовительные и очистительные процедуры. И, конечно, их выполнение под наблюдением квалифицированного врача аюрведы. Если все сделать грамотно и правильно, то укрепление здоровья и ощущение легкости гарантированы!



# Следуя своему предназначению

ТЕКСТ СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА ОБЛАДАЕТ СОБСТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ?

ДА, ОНО ВСЕГДА СТРЕМИТСЯ К ТОМУ, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ И СТРЕССОВ, ВЕДЬ ВСЕ НАШИ ФИЗИЧЕСКИЕ НЕДУГИ – СЛЕДСТВИЕ ДУШЕВНОЙ ДИСГАРМОНИИ.

КАК ЖЕ СОХРАНИТЬ ВНУТРЕННИЙ БАЛАНС И ГАРМОНИЮ? ИЗУЧИТЕ АЮРВЕДИЧЕСКУЮ ТЕОРИЮ ТРЕХ ДОШ (ТРИДОШИ), А МЫ НАПОМНИМ ВАМ ЕЕ ОСНОВЫ!

**Т**ридоши – врожденный интеллект тела, который управляет всеми психическими и физиологическими процессами. Состоят доши из пяти элементов: эфир, воздух, огонь, вода и земля (в различных сочетаниях), которые циркулируют по телу в виде энергии. Доша Вата объединяет элементы энергии воздуха и эфира, доша Питта – огня и воды, доша Капха – воды и земли. Все три доши находятся в каждом человеке, но одна из них доминирует. Какая же? И как проявляется ее главенство?

Соотношение дош в человеке, данное от природы, – эта его первичная конституция. Очень важно соблюдать гармонию со своей главной дошей!

Но мы ежедневно подвергаем ее стрессам, разрушаем нездоровым образом жизни и неправильным питанием – в результате конституция все дальше отходит от первичной, появляется дисбаланс в орга-

низме. Доша разрушает больное тело и поддерживает здоровое. И если вы почувствовали себя плохо, это явный сигнал от доши: что-то не так! Когда мы начинаем действовать вне своего предназначения, доша включает «систему безопасности». Так она отстраняет нас от того, что на самом деле не является важным для нашей души.

Например, если люди Вата-конституции, по своей природе легко возбудимые, поддаются нервным импульсам, то у них в организме активизируются патологические процессы. Горячая доминирующая доша Питта разрушает человека, который чрезмерно жаждет обладания какими-то материальными богатствами или властью. Ленивая доша Капха отрицательно воздействует на организм, когда люди этой конституции не могут справиться с собственной инертностью.

**В ВЕДИЧЕСКОЙ ТРАДИЦИИ, КОГДА НА СВЕТ  
ПОЯВЛЯЛСЯ РЕБЕНОК, ВОЛХВЫ ПО ЕГО ВНЕШНЕМУ  
ВИДУ И ПО РАСПОЛОЖЕНИЮ ЗВЕЗД ОПРЕДЕЛЯЛИ,  
КАКАЯ ДОША В НЕМ САМАЯ СИЛЬНАЯ.  
И В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЗУЛЬТАТА, МУДРЕЦЫ  
ДАВАЛИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ. ЧЕМ  
КОРМИТЬ МАЛЫША? НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ  
ПРИ ЕГО ВОСПИТАНИИ? КАКУЮ ДОРОГУ ЕМУ ЛУЧШЕ  
ВЫБРАТЬ В ЖИЗНИ? КАК СТАТЬ ГАРМОНИЧНЫМ И  
СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?**

Напротив, все болезни уходят и приходит способность самореализации, если человеку удастся совладать со своей натурой. Как это сделать? Минимально поддавайтесь внешним раздражителям, держите дошу в балансе с помощью правильного питания, режима дня и духовных практик.

Хотите жить в гармонии с доминирующей дошей? Не идите у нее на поводу (тем более что вы знаете про разрушительную силу доши). Прислушивайтесь к собственным ощущениям и сохраняйте баланс! Только так можно приблизиться к своему предназначению, а значит, чувствовать себя здоровыми и счастливыми.

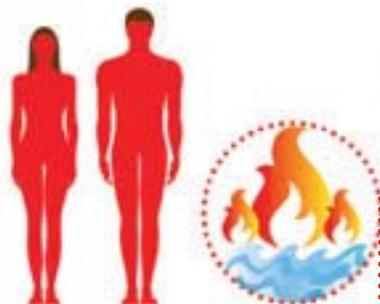


### БАТА

Люди конституции Вата имеют легкое гибкое тело и хрупкое здоровье. Они наделены сильным воображением и ясным, открытым умом, любят перемены, не выносят безделья, но склонны страдать от одиночества. Им очень важно научиться успокаиваться: рекомендуются мягкие практики йоги без больших силовых нагрузок, расслабляющий массаж, благотворно воздействуют теплые и влажные ароматы.

**Внимание!** Разрушительная сила доши Вата особенно активна осенью, и в этот период следует внимательнее относиться к своему здоровью.

**Питание.** Вата – это сухая и холодная доша. Ее успокаивает теплая, питательная, мягкая и легкоперевариваемая пища.

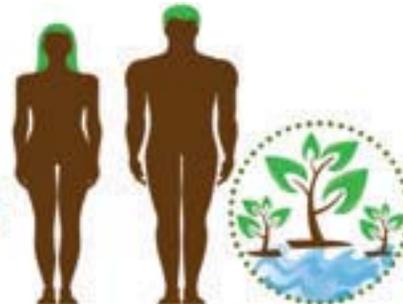


### ПИТТА

Люди с дошей Питта, как правило, среднего телосложения, имеют хороший аппетит. Лидеры по природе, они успешно реализуют свои идеи. Любят спорт, причем с достаточно большими физическими нагрузками: плавание, акробатика, альпинизм, теннис и многое другое направляет их буйную энергию в нужное русло.

**Внимание!** Сезон, когда они наиболее уязвимы, – жаркое лето. Этот период лучше проводить спокойно, чтобы не сжечь в огне эмоций себя и окружающих.

**Питание.** При неуемном аппетите, тем не менее, рекомендована легкая пища и слабые напитки.



### КАПХА

Люди с конституцией Капха обладают сильным и здоровым телом, спокойным и последовательным умом, хорошей памятью, умеют зарабатывать и беречь деньги, но довольно ленивы. Они одарены большой силой, знанием, мироотворенностью, любовью и долгой жизнью. Таким людям лучше вставать не позднее шести часов: в противном случае есть риск попасть под действие доши, которая активна с 6-10 утра – и лень завладеет ими полностью.

**Внимание!** Конец зимы и начало весны – неблагоприятный сезон для людей с дошей Капха, поэтому нужно побороть природную лень и заняться делом.

**Питание.** В еде следует отдавать предпочтение горячей, легкой и сухой пище.

# «Мы все еще в начале пути»

**АНИТА КАРИЛЬО-АРКАС,**  
ПРЕЗИДЕНТ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ РОССИЙСКО-  
ИНДИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ, ЧЛЕН ЭКСПЕРТНОГО  
СОВЕТА ПРИ КОМИТЕТЕ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ



*«Не любая медицина верна только потому, что она – медицина. Истинная медицина это та, которая не вызывает при лечении другие болезни или побочные эффекты и не усугубляет те болезни, которые уже существуют».*  
*«Чарака Самхита», 5000 лет назад*

В прошлом я сама пациентка – болела гипертонией. И, может быть, поэтому меня интересовал вопрос – как помочь пациентам, не использовать при лечении химические препараты с побочными действиями, а заменить их натуральными природными лекарствами? Помню, как в 90-х наткнулась на книгу с интересным названием «Аюрведа». После того как я ее прочитала, сразу поняла, что это именно то, что нужно и мне, и врачам, и пациентам.

Методы аюрведы очень просты для понимания и применения. Она основана на знании о предрасположенностях человека к определенным заболеваниям. Именно поэтому аюрведа может предотвратить начало болезни. В западной медицине профилактика обычно проводится после начала заболевания, а в аюрведе ее (профилактику) можно и нужно начинать с любого возраста. С точки зрения аюрведы, болезнь – это нарушение баланса. Задача аюрведы – определить, чем вызван дисбаланс в организме, и нормализовать его, не причиняя вреда здоровью. Аюрведа во всем мире имеет большой опыт – в России она начиналась с лечения больных, пострадавших на Чернобыльской АС. Центров аюрведы и клиник все еще мало, задача Аюрведической российской-индийской ассоциации АРИА состоит в том, чтобы аюрведа стала официальной медицинской специальностью.

Для этого нам надо решить ряд вопросов по ее легализации, интеграции в наше здравоохранение, мы содействовали открытию кафедры аюрведы в РУДН, участвуем в подготовке открытия аюрведического направления в Первом МГМУ имени И. М. Сеченова и других исследовательских и образовательных учреждениях.

В Государственной Думе и Министерстве здравоохранения России созданы Советы для координации и правового регулирования традиционной медицины, в том числе аюрведы, но на сегодняшний день существуют сложности по обеспечению права граждан на получение качественной аюрведической помощи. Аюрведу пытаются представить как целительство. АРИА предупреждает вас обращаться за медицинской помощью к таким псевдоспециалистам. На сайте Ассоциации [www.aria-ayurveda.ru](http://www.aria-ayurveda.ru) вы всегда можете найти аккредитованных врачей аюрведы, либо задать вопрос о квалификации того или иного специалиста.

Сейчас, когда прошло уже 20 лет, мы все еще в начале пути. Но люди к нам уже обращаются, и все больше и больше. Десятки тысяч российских пациентов лечатся в аюрведических центрах России, Индии, Германии, Испании, накопился опыт общения с аюрведой, даже государство проявляет заинтересованность в развитии аюрведической медицины. Президент России подписал договор с Индией, согласно которому на ближайшее десятилетие прописаны пункты об открытии аюрведических центров. А если открытие аюрведических центров состоится, то рано или поздно их работа будет регулироваться на государственном уровне.

Думаю, что время медленных перемен прошло. Россия – громадная страна, здесь должны быть сотни врачей-аюрведистов.