

Элиза Танака

ЙОГА И АЮРВЕДА
в 10 простых уроках



Элиза Танака
Йога и аюрведа в 10 простых уроках

«Текст предоставлен правообладателем»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182422

*Йога и аюрведа в 10 простых уроках / Э. Танака. – 2-е изд: Феникс; Неоглори; Ростов н/Д;
Краснодар; 2008*

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

Аннотация

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

Содержание

1. ЙОГА	4
ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ	6
2. АЮРВЕДА	11
3. ДОШИ	15
4. КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ	17
1. МЕНТАЛЬНЫЕ ТИПЫ В СООТВЕТСТВИИ С ГУНАМИ	18
2. АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ ДОШ	21
АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ТЕСТ	23
5. АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ	47
ТИПЫ ТЕЛА И ПИЩЕВАРЕНИЕ	47
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Элиза Танака

Йога и аюрведа в 10 простых уроках

1. ЙОГА

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



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

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

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

Система Патанджали Раджа-йога, в свою очередь, уходит своими корнями в более древние учения Хинду-йоги в Упанишадах, Бхагавад Гита, Махабхарата и Пуранас и в философскую систему Самкхья, которая содержится в них. Эти санскритские тексты объясняют различные йоговские практики медитации, мантры, посвящения и развития праны. После Патанджали сама Гита считается обычно первоначальным текстом йоги, обрисовывающим в общих чертах интегральный подход, похожий на йогу в сутрах.



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

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

Действительно, йога так же стара, как и само человечество, и представляет более высокое по духовности наследие, которое, по сути, есть у всех нас глубоко в сердце, как бы мы это ни называли и в какой бы форме ни представляли себе. Йога – часть нашего вечного поиска самореализации, которой мы все должны достичь в этой или иной жизни.

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

ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ

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

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

1. ПЯТЬ ЯМА: ПЯТЬ ПРАКТИК СОЦИАЛЬНОГО И ПЕРСОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

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

ПЯТЬ ЯМА

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

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

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

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

Брахмачарья означает избегать неправильного сексуального поведения, что является серьезной причиной и обмана, и вреда – и для нас самих, и для других людей. Неправильное

использование сексуальной энергии является главным фактором социальных и психологических страданий. Сексуальная энергия, которая используется правильно, является основой и для целительной, и для духовной энергий.

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

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

- ◆ Шауча – Чистота и непорочность.
- ◆ Сантоша – Удовлетворенность.
- ◆ Тапас – Самодисциплина.
- ◆ Свадхия – Самообучение.
- ◆ Ишвара Пранидхана – Признание божественной воли.

Чистота относится к внешней аккуратности, включая следование вегетарианской диете.

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

Тапас означает дисциплину, опирающуюся на постоянное применение воли в достижении значительной цели, которая предполагает способность жертвовать на этом пути менее важными вещами. В любой сфере жизни, будь то соревнования по бегу или бизнес, нам нужны правильная мотивация и дисциплина, воля продолжать дело при любых обстоятельствах. Поэтому, чтобы продвигать работу вперед и добиться более высокого сознания, мы должны оставаться постоянными в нашем осуществлении тапаса.

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

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

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

3. АСАНА

Асана состоит из физических поз и движений, которые снимают напряжение, выводят токсины и подготавливают ум для медитации. Это не только знакомые позы, такие, как, например, стойка на голове, но также из менее знакомых последовательностей движений. Это первая стадия персональной практики, направленной на физическое тело – основу всего, что мы совершаем в жизни. Асана, обращенная к другим уровням, предлагает еще больше. Фокусируясь больше на процессе практики асан, чем на выполнении отдельной позы, практикующий может узнать о работе своего ума и о препятствиях, созданных прошлыми переживаниями. Затем асана может стать воплощением одной из форм медитации.

4. ПРАНАЯМА

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

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

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

5. ПРАТЬЯХАРА

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

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

6. ДХАРАНА

Дхарана состоит из практик по концентрации, которые организуют и стабилизируют внимание. Внимание – это главная сила ума. Мы должны учиться тренировать его, как мышцу, если хотим раскрыть наши высшие ментальные способности. В противном случае мы попадем под контроль внешних сил и не сможем реализовать наше высшее предназначение в жизни. Культивируя силу внимания, мы будем способствовать тому, что все возможности ума постепенно раскроются перед нами.

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

7. ДХЬЯНА

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

Медитация – основной метод классической йоги, цель которого – в управлении сознанием. Разнообразные методы медитации в йоге включают Самопознание, признание Божественного начала (оформленного или нет), религиозные практики, энергетические практики и использование мантры (самого первого звука). Асана успокаивает тело, для того чтобы помочь успокоить сознание для медитации.

8. САМАДХИ

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

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

ВАЖНОСТЬ ПРАКТИКИ АСАН

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

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

ВАЖНОСТЬ ВОСЬМИ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ

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

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

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

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

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

◆ Эта ориентация ощущений ведет нас к концентрации на отдельном проекте (дхарана), будь то бизнес-проект, творческий поиск или некая духовная практика.

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

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

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

2. АЮРВЕДА

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

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

Аюрведа стала главной частью того, что мы могли бы назвать «второй фазой» интереса к йоге, она является лечебной методикой и инструментом исцеления. На этом строится первая фаза интереса к йоге как системе физических упражнений. Люди, вникающие в терапевтический аспект йоги, по существу, приобщаются к аюрведе из-за исторического родства двух систем.

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

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

АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЖИЗНИ

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

Тело – это основа всего, что мы делаем. Оно должно быть сильным, здоровым и чистым, свободным от токсинов, с хорошей иммунной системой, здоровым аппетитом и физической выносливостью. Ощущения – это инструменты, посредством которых мы контактируем с внешним миром. Они должны быть острые и ясные, быстро реагирующие и свободные от неестественных потребностей и пристрастий. Психика – это основа нашего сознания. Она должна быть спокойной, уравновешенной и восприимчивой, свободной от эмоционального потрясения и вредных мнений. За телом и психикой скрывается наша душа, или внутреннее сознание, чувство единства со всем, которое не ограничено временем или пространством и связывает нас с целой Вселенной. Она должна быть частью всего, что мы делаем, источником нашей мотивации для всего, что имеет реальное или постоянное значение.

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

Аюрведическое лечение имеет два главных компонента, которые взаимосвязаны между собой. Первый состоит из специальных рекомендаций для лечения конкретной болезни, которые, скорее, находятся в ведении медицины; как известно, это действенные травяные формулы аюрведы и методики Панча кармы. Второй и более фундаментальный компонент состоит из аюрведических рекомендаций по улучшению общего состояния здоровья и самочувствия. Он включает факторы образа жизни, такие, как физические упражнения и медитация, индивидуализированные программы здоровья, целостную систему практик социального здоровья и преданную заботу о нашей естественной окружающей среде.

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

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

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

ЙОГА И АЮРВЕДА

Аюрведа, подобно йоге, возникла как часть разнообразных гималайских спиритуалистических учений. Ее традиционное божество – Дханвантари, индуистский бог медицины, являющийся формой Бога Вишну, аспектом космического сознания, которое бережет и охраняет Вселенную. Ее традиционными основоположниками являются Чарака и Сушрута (155 год до н. э.). Они создали два главных классических текста по аюрведе – Чарака Самхита и Сушрута Самхита. Великий учитель йоги Патанджали сам написал комментарий к труду Чараки, что подчеркивает, как всегда были близки йога и аюрведа.

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

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

И йога, и аюрведа отражают ведическую идею того, что мы должны жить в согласии с нашей уникальной природой и ее особыми возможностями. Согласно аюрведе, мы все обладаем разными индивидуальными конституциональными типами психики и тела. Требования в пище, физических упражнениях и образе жизни будут различны для каждого типа.

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

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

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

Некоторые люди выполняют асаны, чтобы лечить отдельные болезни, как часть йоговской терапии. Они лечат боли в спине, болезни сердца, расстройства нервной системы, ВИЧ-инфекцию или другие состояния. Классическая йога, как йога в сутрах, интерпретирует асаны как часть садханы, или спиритуалистической практики, но мало говорит о пользе для здоровья отдельных поз, которые упоминаются мимоходом.

Аюрведическое лечение включает рекомендации упражнений для поддержания хорошего здоровья и для лечения отдельных болезней. Оно делает акцент на практику асан как на идеальную и полную систему упражнений, поддерживающих оптимальное функционирование тела. Согласно аюрведе, мы должны следовать типу упражнения, согласующе-

муся с нашей индивидуальной конституцией, которая определяется как доши Вата, Питта и Капха. По этой причине аюрведа предписывает асаны, основанные на определении конституционального типа человека (его доши). Те, кто хочет заниматься йогой, либо упражнениями, либо лечением, должны обратиться к аюрведе, чтобы узнать, как интегрировать йоговскую практику в конституциональные измерения и индивидуализированные планы лечения болезни.

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

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

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

Для тех, кто использует практику асан на любом уровне, аюрведическое понимание асан очень полезно, если не сказать более. Подобным же образом те, кто вникает в духовные достоинства аюрведической медицины, должны изучать йогу в более широком смысле – как путь к Самопознанию. В следующих главах мы объясним, как использовать асаны и для поддержания здоровья, и для лечения энергетических дисбалансов так, как их определяет аюрведа. Но сначала давайте изучим основные концепции аюрведы.

3. ДОШИ

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

ВАТА-ДОША

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

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

Толстый кишечник является главным местом ее болезненных процессов, в котором скапливаются отработанные газы или токсины Ваты, и оттуда они распространяются в кровь, кости и другие части тела.

ПИТТА-ДОША

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

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

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

КАПХА-ДОША

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

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

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

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

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

- ◆ Вата – это курьер.
- ◆ Питта толкает или провоцирует.
- ◆ Капха укрепляет или сопротивляется.

Вата, которая имеет отношение к пране, или жизненной энергии в целом, представляет собой движущую силу, циркулирующую и работающую. Питта является трансформирующей силой, которая заставляет вещи переходить из одного состояния в другое, как, например, пища становится тканью посредством сгорания в пищеварительном тракте. Капха – это поддерживающая сила, которая удерживает предыдущие состояния, будь то здоровье или болезнь.

Вата движется вперед поступательным движением, делая нас активными и способными к продолжению движения. Сначала мы должны иметь дело с Ватой и быть уверенными в том, что наша жизнь движется в правильном направлении. Питта вызывает изменение уровня или манифестации. Она заставляет вещи двигаться вверх или вниз и является источником нового. Во вторую очередь мы имеем дело с Питтой, чтобы убедиться в правильности усвоения нами своего жизненного опыта. Капха удерживает все, что было раньше, и сохраняет, сдерживая, и горизонтальное движение Ватты, и вертикальное движение Питты. Она также обеспечивает топливо, на котором работают две другие доши, чтобы вырабатывать энергию, служащую для их стабилизации. В третью очередь мы имеем дело с Капхой, для того чтобы охранять свою основу.

Доши имеют психологические последствия – такие, как силу темперамента, эмоциональные факторы, которые в избытке приводят к дисбалансу. Вата, или ветер, создает страх и беспокойство, которые проистекают из чувства неустойчивости и нестабильности. Питта, или огонь, вызывает гнев, последствие избытка тепла или страсти в нашей системе. Капха как вода вызывает скупость и преданность, состояния привязанности и удержания чего-либо.

4. КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ТИПЫ

Чтобы практиковать йогу, подходящую именно для вашего типа, вы должны сначала суметь определить ваш реальный тип. В этой главе мы будем рассматривать конституциональные типы йоги и аюрведы, чтобы позволить вам правильно подобрать упражнения. Существуют два уровня йоговской типологии. Первый (и более важный с точки зрения духовного аспекта) определяется тремя гунами – саттва, раджас и тамас. Второй, более важный с точки зрения вопросов здоровья, согласуется с тремя дошами – Ватой, Питтой и Капхой. Гуны представляют ментально-духовную модель, чтобы помочь понять нашу способность к высшим йоговским практикам. Доши отражают психологическую модель, чтобы помочь нам поддерживать равновесие состояний нашего комплекса психики и тела. Оба этих уровня обеспечивают фундамент для практики йоги, которая отражает и динамику нашего индивидуального духовно-телесного типа, и конкретный уровень нашего спиритуалистического развития.

1. МЕНТАЛЬНЫЕ ТИПЫ В СООТВЕТСТВИИ С ГУНАМИ

Йога и аюрведа определяют человеческую психологию в соответствии с тремя великими качествами Первичной Природы (Пракрити) – гунами саттва (баланс), раджас (агрессия) и тамас (инерция). Первоначальная природа сознания – это саттва, которая есть ясность, покой и гармония. Однако под воздействием внешних влияний, передающихся через ощущения, сознание приходит в состояние беспокойства (раджас) и теряет свой внутренний фокус, что ведет к внешнему поиску счастья. Со временем это беспокойство приводит к длительной инерции или сопротивлению (тамас), которое означает привязанность к внешнему миру ощущений и невидению внутреннего мира сознания.

Наше обычно ментальное состояние представляет собой комбинацию наших состояний ясности (саттва), волнения (раджас) и скуки (тамас). Йога стремится вернуть сознание к его первоначальному ясному или саттвическому качеству, для того чтобы оно могло воспринимать правду и функционировать как посредник для чистого осознания. Вот почему традиционная йога так сильно акцентирует развитие саттвы. Чтобы развивать йоговское сознание, мы должны всегда стремиться усилить нашу саттву.

Если говорить о болезненных процессах, мы можем видеть состояние тамас как негативное болезненное состояние, которое мы хотим исправить, – состояние инерции, или неправильного действия, которое создало и поддерживает наши проблемы со здоровьем. Раджас – это активность, которая необходима, чтобы исправить болезнь, – нам нужно применить различные методы лечения и перемены, ломающие болезненную модель. Саттва – это новое состояние гармонии, которую мы ищем, чтобы создать то, что свободно от болезни, – состояние равновесия, или свободы от болезни.

МЕНТАЛЬНЫЕ ТИПЫ ЙОГИ И АЮРВЕДЫ САТТВИЧЕСКИЕ ТИПЫ

Саттвические личности – миролюбивые, спокойные и внутренне сосредоточенные. У них хорошие мысли и намерения и спонтанно добрые поступки. Они чутки, мягки и неэгоистичны, ставят нужды других прежде своих собственных нужд. Эмоционально склонны сильно любить, быть верными, преданными и удовлетворенными.

РАДЖАСТИЧЕСКИЕ ТИПЫ

Раджастические личности всегда активны и внутренне возбуждены, переходят от одной вещи к другой в поисках осуществления своих желаний. В них много энергии, напора, амбиций и уверенности, но мало миролюбия или покоя. Они продвигают свои собственные интересы, защищают тех, кто им служит, и враждебны к тем, кто им противостоит. Эмоционально они много возмущаются и не любят, когда им создают препятствия в том, что они делают.

ТАМАСИЧЕСКИЕ ТИПЫ

Тамасические личности страдают от ментальной скуки, инертности и апатии. У них мало мотивации в достижении и духовных, и материальных целей. Эмоционально они имеют серьезный дефицит чувств и не могут выражать себя гармонично, легко впадают в заблуждение и жестокость. Их жизнь обычно остается в состоянии стагнации, и у них небольшие шансы что-либо изменить в ней или улучшить себя.

Однако мы должны заметить, что качество раджас имеет двойственный потенциал. Оно может двигаться либо вверх, к саттве, либо вниз, к тамас. Активность может помочь нам достичь высшего состояния гармонии и благополучия или может заставить нас создавать негативное состояние инертности, пустой траты энергии. Поэтому управление раджас, или нашей активностью, является главной в гунах.

АСАНЫ И ГУНЫ

Согласно классическому тексту Хатха-йоги Прадипика, главная цель практики асан – это «уменьшение качество раджас». Это означает – уменьшать жар, возбуждение и агрессию и создавать покой и мир в теле и сознании. Она требует перехода от возбужденной физической активности в состояние релаксации и покоя, в котором мы должны только сидеть и медитировать.

Однако использование асаны для движения от раджас к саттве предполагает, что человек, выполняющий асаны, уже уменьшил качество тамас, что такие люди избавились от инертности и скуки в теле и сознании. Сегодня это подходит лишь немногим из нас. Большинство людей страдает от тамас из-за сидячего образа жизни, тяжелой пищи и других факторов. Энергия тамас скрыта за большинством случаев ожирения, депрессии и слабости, от которых сегодня страдает так много людей.

Если тамас все же существует в человеке, каждый должен в первую очередь активно заниматься ее снижением. Это требует увеличения раджас посредством активных физических упражнений, включая ходьбу или бег, некоторые виды физической работы или активную практику асан.

Те, у которых саттвическое, или ясное, сознание, обычно не нуждаются так сильно в практике асан. Они легко приступают к сидячим позам. Их сознание находится в состоянии покоя. Их ментальная и праническая энергии движутся, и их тела легки. Однако такие люди редки, особенно в наше время, когда мы все чрезмерно заняты и возбуждены.

Однако люди, которые слишком сильно заняты своими мыслями и пренебрегают своим телом, могут развить саттву в своем сознании, но могут позволить тамас все еще находиться в теле.

Они могут проявлять сильную ригидность и недостаток гибкости, особенно в области шеи и плеч. Им нужна сильная, регулярная практика асан, чтобы разрушить физическую тамас, которая может присутствовать параллельно с их ментальной саттвой.

Те, у кого раджастический тип сознания, особенно ориентированные на успех люди, нуждаются в асанах, чтобы уменьшить повышенную энергию и агрессию. Им нужно контролировать свою возмущенную прану и работать над сидячими позами для медитации. Однако раджастические типы могут чрезмерно увлекаться физической практикой и использовать асаны как еще одну форму (создающего напряжение) раджастического движения. Мы должны помнить, что асана предназначена не для персонального достижения, но для освобождения нашего «я».

ФАЗЫ ПРАКТИКИ

Так как каждый из нас имеет все три гуны, первая стадия практики предназначается для того, чтобы разрушить тамас. Она состоит из активных, или стимулирующих, поз, чтобы снять усталость и скуку и вывести токсины. Необходимо уделить больше внимания физическому телу, чтобы устранить инертность, накопленную в нем. Например, качество тамас преобладает рано утром после сна (который является тамасическим состоянием). Нужны, поэтому, более активные асаны и более стимулирующая пранаяма, чтобы противостоять этому.

Вторая фаза практики требует успокаивающейся раджас, или уменьшающегося возбуждения. Это подразумевает успокаивающие и расслабляющие асаны и пранаяму. Нужно перенести свое внимание с тела на сознание и сердце. Внутренние практики мантр, уверенный и визуализаций становятся важными для этой цели.

Третья фаза практики – возрастающая саттва, осуществляемая посредством спокойной и сосредоточенной медитации, в которой забывают о теле, а прана отдыхает. Это самый высокий уровень практики йоги, проходящий через чистую саттву, в которой мы приходим к контакту с нашим высшим «я».

МЕНТАЛЬНАЯ КОНСТИТУЦИЯ, СОГЛАСНО ТРЕМ ГУНАМ

Аюрведа и йога используют три гуны для определения индивидуальной ментальной или духовной природы. Как правило, в каждом из нас доминирует какая-либо одна гуна. Мы в основном относимся к тамасическому, раджастическому или саттвическому типу. Однако хотя мы можем определить, что индивидуально в нас преобладает один или другой тип, мы должны помнить, что у нас у всех есть та или иная сторона каждой из трех гун. У нас у всех бывают свои спокойные (саттвические), беспокойные (раджастические) и инертные (тамасические) периоды. Ключевая задача состоит в том, чтобы усилить наши саттвические качества и уменьшить качества раджас и тамас. Мы должны развиваться от тамас (скрытого потенциала) к раджас (активному развитию) и затем – к саттве (полному владению собой).

ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ

- ◆ Саттвическое тело – Чистота, гибкость, отчужденность, мягкие упражнения.
- ◆ Раджастическое тело – Самоукрашение, демонстративность, потворство своим слабостям, резкие упражнения.
- ◆ Тамасическое тело – Нечистоплотность, неряшливый внешний вид, лень, отсутствие упражнений.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

- ◆ Саттвические эмоции – Любовь, вера, преданность, сочувствие, лояльность.
- ◆ Раджастические эмоции – Амбиция, уверенность в себе, гнев, страсть, гордость.
- ◆ Тамасические эмоции – Ненависть, паранойя, мания величия, жестокость.

МЕНТАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

- ◆ Саттвический ум – Миролюбивый, правдивый, чувствующий, ясный, восприимчивый.
- ◆ Раджастический ум – Неутомимый, возбужденный, уверенный, логичный.
- ◆ Тамасический ум – Невежественный, скучный, нечестный, упрямый.

ДУХОВНЫЙ УРОВЕНЬ

- ◆ Саттвическая душа – Возвышенная, милосердная, любящая, просветленная.
- ◆ Раджастическая душа – Эгоистичная, страстная, амбициозная, властная.
- ◆ Тамасическая душа – Неосознанная, вредная, лживая, криминальная, извращенная.

2. АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ ДОШ

Три доши являются не только общими факторами, ответственными за физиологические реакции; они также являются специфическими факторами, которые создают различные энергетические типы людей. Эти типы дош можно легко понять в соответствии с их элементами. В типах Вата доминирует воздух, но есть и вторичный компонент – эфир как пространство, главным образом между костями и суставами, которое содержит Вата в теле. Питта – типы с преобладанием огня, но имеется вторичный компонент (вода, горячие жидкости) такие, как кровь и пищеварительные соки, которые удерживают Питту. В типах Капха доминирует вода, а вторичным компонентом является земля как подкладка кожи и слизистых оболочек, в которой они находятся.

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ТИПЫ ДОШ

Типы Вата

На физическом уровне типы Вата выше или ниже среднего роста, тонкие по телосложению, с тенденцией к небольшому весу. У них плохое кровообращение, сухая кожа, выступающие вены и мало подкожного жира. Их пищеварение неустойчивое, изменчивое, и они склонны к запорам. Они страдают чаще всего от ветра, сухой погоды и холода.

На психологическом уровне Вата – нервные типы, беспокойные, активные, экспрессивные и творческие. Они эмоционально чувствительны и подвержены страхам и беспокойству, у них быстро меняются настроения и мнения.

В отношении к йоговской практике людей этого типа привлекают все типы энергетических практик, включая асаны, пранаяму и мантры. Они любят быть активными, занимаясь чем-то, изменяющим их жизнь.

Типы Питта

На физическом уровне они имеют средний рост и телосложение. У них хорошее кровообращение, свежий цвет лица, теплые конечности и теплая влажная кожа. Отличаются сильным аппетитом, как и потребностью в жидкости, и у них хорошо работает выделительная система. Они страдают от жары, солнца и огня.

На психологическом уровне они агрессивные, динамичные, волевые, сосредоточенные и решительные. Эмоционально они сильны и уверены в себе, с сильными мнениями и тенденцией выходить из себя.

В отношении к практике йоги люди этого типа больше всего склонны к медитации и умственной работе. Они естественно стремятся к просветлению как к своей цели в жизни. Однако рассматривают практику асан как средство развития энергии.

Типы Капха

На физическом уровне они обычно ниже среднего роста, но могут быть и высокими. Однако всегда имеют крупное телосложение с тенденцией набирать вес и удерживать воду. У них плохое кровообращение и грубая кожа, которая часто бывает влажной. Отличаются постоянным аппетитом, но их метаболизм медленный, и они склонны к вялости. Больше всего страдают от влажности и холода.

На психологическом уровне это эмоциональные типы, с сильными и устойчивыми чувствами. Они спокойны, удовлетворены, преданы и последовательны. Могут сильно привязываться к другим людям, и им трудно расставаться.

В отношении к практике йоги Капхи предпочитают религиозный подход, включающий пение, молитвы и культ божеств. Они выполняют асаны, если убеждены, что это полезно для здоровья.

Три доши создают три различных первоначальных типа индивидуальных конституций, или психотелесных типа, таких, как Вата, Питта и Капха. Это подчеркивается на всем протяжении аюрведы. Мы должны заметить, что ни один из отдельных типов не является лучшим или худшим по сравнению с другими. Каждый тип имеет как свои преимущества, так и свои недостатки. Каждый требует специальной корректировки или адаптации, чтобы держать его в равновесии. Научитесь понимать сильные и слабые стороны своего типа.

◆ Будучи по своей натуре связанными с водой и землей, типы Капха обладают самым сильным телосложением и резервом жизненной энергии, но у них может отсутствовать мотивация и адаптация правильно использовать эти сильные стороны.

◆ Будучи по своей натуре изменчивыми как воздух, люди типа Вата имеют самые слабые телосложение и внутренние резервы организма, но зато обладают самой большой способностью к переменам и адаптации, для того чтобы защитить себя.

◆ Будучи по своей натуре страстными как огонь, люди типа Питта обладают умеренной физической силой и выносливостью, но имеют ментальную и эмоциональную силу и решимость, которые заставляют их упорно заниматься факторами здоровья или болезни в зависимости от их ценностей.

ДЕТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ КОНСТИТУЦИИ

Детально изучите несколько вариантов определения конституции. Когда вы будете читать эти описания, помните о том, что вы представляете собой комбинацию всех трех типов в различном соотношении. Отметьте, какая доша в вас преобладает.

Это обычно и будет ваша доминирующая доша. У некоторых людей двойственная природа: две доши у них находятся в относительно равной пропорции. У других все три доши могут быть представлены в одинаковом количестве. Когда особенно трудно решить этот вопрос, придавайте больше значения более явным факторам. Говоря в общем, мы знаем себя достаточно хорошо, чтобы определить нашу собственную конституцию. Определение конституции других людей – более трудная задача.

Наша врожденная, или природная, конституция лучше всего проявляется фиксированными признаками нашего физического тела, особенно формой скелета и весом. Наш общий метаболизм и пищеварение – еще один верный и хороший показатель. Постоянные привычки и склонности и типы хронических заболеваний – следующие важные показатели. Хотя конституция обычно не меняется на протяжении всей жизни, исключительные факторы, такие, как длительная болезнь, могут изменить ее, особенно если человек изначально сочетает в себе два типа конституции. Иногда она меняется на разных стадиях жизни, например, как в случае с Ватой, возникающей в пожилом возрасте, который является ее стадией жизни. Или мы можем переживать другую дошу кратковременно, в связи с повседневными или сезонными изменениями. Например, мы все более вспыльчивы (Питта) летом, в сезон Питты, более бледные (Капха) весной, в сезон Капхи, более легкомысленны (Вата) осенью, в сезон Ваты. По этой причине мы должны иметь представление обо всех трех дошах и их возможном влиянии на наше здоровье, даже если относимся исключительно к одному определенному типу.

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ТЕСТ

Вариант I

Телосложение и внешность

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ	Высокий или низкий, худой, плохо развит физически	Среднее, умеренно развит физически	Плотный, приземистый, невысокий, крупный, хорошо развит физически
ВЕС	Небольшой, неустойчивый, выступающие вены и кости	Средний, хорошая мускулатура	Тяжелый, склонен к полноте
ЦВЕТ ЛИЦА	Серый, коричневый, смугловатый	Красный, румяный, яркий, свежий	Белый, бледный
ТЕКСТУРА КОЖИ И ТЕМПЕРАТУРА	Тонкая, сухая, шершавая, потрескавшаяся, выступающие вены	Теплая, влажная, розовая, с родинками, веснушками и прыщами	Плотная, белая, влажная, холодная, мягкая, гладкая
ВОЛОСЫ	Редкие, грубые, сухие, коричневые, слегка волнистые	Средней толщины, блестящие, мягкие, рано поседевшие (или лысый)	Густые, жирные, толстые, очень волнистые, блестящие
ГОЛОВА	Маленькая, худая, длинная, дрожащая	Средней величины	Крупная, плотно посаженная
ЛОБ	Маленький, морщинистый	Средний, со складками	Большой, широкий

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
ЛИЦО	Худое, маленькое, длинное, морщинистое, серое, смуглое	Среднего размера, румяное, с резкими контурами	Крупное, круглое, полное, белое или бледное, с мягкими контурами
ШЕЯ	Тонкая, длинная	Средней длины	Большая, толстая
БРОВИ	Маленькие, тонкие, неровные	Средние, ровные	Густые, кустистые
РЕСНИЦЫ	Маленькие, сухие, жесткие	Небольшие, тонкие, ровные	Большие, толстые, жирные, жесткие
ГЛАЗА	Маленькие, сухие, тонкие, коричневые, тусклые, дрожащие	Средней величины, водянистые, красные (легко воспаляются), зеленые, пронизательные	Большие, навывкате, маслянистые, бледные, привлекательные
НОС	Тонкий, маленький, длинный, сухой, неровный	Среднего размера	Толстый, большой, твердый, маслянистый
ГУБЫ	Тонкие, маленькие, темноватые, сухие, дрожащие	Среднего размера, мягкие, красные	Полные, крупные, маслянистые, гладкие, плотные
ЗУБЫ И ДЕСНЫ	Тонкие, сухие, маленькие, грубые, неровные	Среднего размера, мягкие, розовые десны, склонные к кровоточивости	Крупные, толстые, мягкие, розовые, маслянистые

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
ПЛЕЧИ	Худые, узкие, покатые, сутулые	Средние	Широкие, полные, твердые
ГРУДНАЯ КЛЕТКА	Тонкая, маленькая, узкая, плохо развитая	Средняя	Широкая, крупная, хорошо или чрезмерно развитая
РУКИ	Худые, слишком короткие или длинные, плохо развитые	Средние	Большие, полные, округлые, хорошо развитые
КИСТИ РУК	Маленькие, худые, сухие, холодные, грубые, потрескавшиеся, дрожащие	Средние, теплые, розовые	Крупные, полные, маслянистые, прохладные, твердые
БЕДРА	Худые, узкие	Средние	Хорошо развитые, округлые, полные
НОГИ	Худые, чересчур длинные или короткие, с выступающими коленями	Средние	Большие, приземистые
ИКРЫ	Маленькие, твердые, ригидные	Расслабленные, мягкие	Твердые, развитые
СТОПЫ	Маленькие, худые, длинные, сухие, грубые, потрескавшиеся, дрожащие	Средние, мягкие, розовые	Большие, полные, тяжелые, плотные

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
СУСТАВЫ	Маленькие, худые, сухие, неустойчивые, хрупкие	Средние, мягкие, свободные	Крупные, полные, хорошо сложенные
НОГТИ	Маленькие, тонкие, сухие, грубые, потрескавшиеся, ломкие, темноватые	Средние, мягкие, розовые	Большие, толстые, гладкие, белые, твердые, маслянистые

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
МОЧА	Редкая, с трудом, бесцветная	Обильная, желтая, красная, вызывающая ощущение жжения	Умеренная, беловатая, молочного цвета
ФЕКАЛИИ	Скудные, сухие, твердые, с трудом или болезненные, газы, тенденция к запору	Обильные, свободные, желтоватые, тенденция к диарее, ощущение жжения	Умеренные, твердые, иногда бледного цвета, слизь в стуле
ПОТ/ЗАПАХ ТЕЛА	Мало, без запаха	Обильный, горячий, сильный запах	Умеренный, холодный, приятный запах
АППЕТИТ	Неустойчивый, с особыми предпочтениями	Сильный, устойчивый	Небольшой, постоянный
ВКУСОВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ	Предпочитает сладкое, кислое или соленое, приготовленное со специями и растительным маслом	Сладкая, горькая или острая пища, сырая, слегка обработанная, без специй или большого количества соли	Пикантная, горькая или пряная пища, приготовленная со специями, но без растительного масла

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
КРОВООБРАЩЕНИЕ	Плохое, неустойчивое, переменчивое	Хорошее, теплое	Медленное, стабильное

Общие характеристики

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
АКТИВНОСТЬ	Быстрый, неустойчивый, переменчивый, гиперактивный	Средняя, мотивированная, целенаправленная, целеустремленная	Медлительный, устойчивый, размеренный
СИЛА/ВЫНОСЛИВОСТЬ	Маленькая, плохая выносливость, быстро начинает и прекращает любое дело	Средняя, плохо переносит жару	Сильный, выносливый, но медлительный в самом начале
СЕКСУАЛЬНАЯ ПРИРОДА	Непостоянный, изменчивый, отклоняющийся от нормы; сильное желание, но низкий энергетический потенциал, мало детей	Умеренная, страстная, конфликтная, властная	Несильное, но устойчивое сексуальное желание, хорошая сексуальная энергия, преданный, много детей
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	Бойся холода, ветра, чувствителен к сухой погоде	Страх перед жарой, нелюбовь к солнцу, огню	Боязнь холода, сырости, любит ветер и солнце
СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ БОЛЕЗНЯМ	Плохая, неустойчивая, слабая иммунная система	Средняя, склонен к инфекциям	Хорошая, склонен к закупоркам

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
СКЛОННОСТЬ К БОЛЕЗНЯМ	Болезни нервной системы, боли, артриты, психические расстройства	Лихорадки, инфекции, воспалительные заболевания	Респираторные заболевания, слизь, отеки
РЕАКЦИЯ НА ЛЕКАРСТВА	Быстрая, нужна малая доза, неожиданные эффекты или реакции со стороны нервной системы	Средняя, дозы средние	Медленная, нужны большие дозы, эффекты проявляются медленно
ПУЛЬС	Нитевидный, быстрый, поверхностный, неритмичный, слабый, змеевидный	Напряженный, умеренный, похож на прыжки лягушки	Глубокий, медленный, стабильный

Ментальные факторы и реакции

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
ГОЛОС	Низкий, слабый, хриплый	Высокой частоты, резкий	Приятный, глубокий, хорошего тембра
РЕЧЬ	Быстрая, нечеткая, чрезмерная	Умеренная, аргументированная, убедительная	Медленная, ясная, немногословен
ПСИХИКА	Быстрая, пластичная, нерешительная	Умный, проныцательный, критически мыслящий	Медлительный, стабильный, заторможенный

	БАТА	ПИТТА	КАПХА
ПАМЯТЬ	Плохая; легко замечает вещи, но легко забывает	Четкая, сильная	Медленно реагирует, но хорошо запоминает
ФИНАНСЫ	Быстро зарабатывает и тратит нерационально	Тратит на определенные цели, дела и проекты	Накапливает заработанное, особенно собственность
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ	Пугливый, беспокойный, нервный	Импульсивный, раздражительный, вздорный, сердитый	Спокойный, удовлетворенный, преданный, sentimentalный
НЕВРОТИЧЕСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ	Истеричен, приступы страха и беспокойства	Буйный темперамент, приступы гнева и раздражения	Депрессия, грусть, невосприимчивость
ВЕРА	Необычная, переменчивая, бунтарская	Решительный, фанатичный, лидер	Постоянный, лояльный, консервативный
СОН	Поверхностный, с тенденцией к бессоннице	Умеренный, может просыпаться, а затем засыпать	Тяжелый, трудно просыпаться
СНОВИДЕНИЯ	Мимолетные, подвижные, беспокойные, ночные кошмары	Цветные, страстные, конфликтные	Романтические, sentimentalные, зыбкие, немногочисленные
ПРИВЫЧКИ	Любит скорость, путешествия, парки, игры, шутки, истории, художественную деятельность, танцы, приятные мелочи	Любит спортивные соревнования, дебаты, политику, охоту, исследовательскую деятельность	Любит воду, прогулки по воде, цветы, косметику, рискованный бизнес, приготовление пищи
ИТОГ (50)	В _____	П _____	К _____

Вариант II

Опросный лист I

Приобретенный конституциональный дисбаланс

Ответьте на предлагаемые вопросы, описав себя таким, каким вы являетесь в настоящее время, каким вы были в прошлом году или же каким вы были с начала последнего заболевания. Например, если вы страдаете от утомляемости, бессонницы, плохого аппетита, головных болей или ощущения беспокойства в течение последних шести месяцев, но не ощущали этих симптомов раньше, отвечайте на вопросы с точки зрения последних шести месяцев. Это поможет вам понять, где коренится ваш сегодняшний дисбаланс.

0 очков = совсем не описывает меня

1 = описывает меня в некоторой степени

2 = хорошо соответствует моему состоянию

3 = полностью соответствует моим характеристикам

Мои волосы:	<input type="checkbox"/> тонкие, сухие, вьющиеся <input type="checkbox"/> тонкие, но прямые <input type="checkbox"/> волнистые, густые, блестящие
Цвет волос:	<input type="checkbox"/> каштановые или светло-каштановые <input type="checkbox"/> светлые, рыжеватые или с ранней сединой <input type="checkbox"/> темно-каштановые, черные
Количество волос:	<input type="checkbox"/> среднее <input type="checkbox"/> волосы редкие, ранняя лысина <input type="checkbox"/> густая шевелюра
Моя кожа:	<input type="checkbox"/> сухая, шершавая, жесткая <input type="checkbox"/> чувствительная, нежная (но я ненавижу говорить об этом) <input type="checkbox"/> гладкая и жирная
Цвет лица:	<input type="checkbox"/> смугловатый <input type="checkbox"/> красноватый, лицо покрыто веснушками <input type="checkbox"/> светлый, даже бледный
Как мне кажется, у меня:	<input type="checkbox"/> кости мельче, чем у других <input type="checkbox"/> кости среднего размера <input type="checkbox"/> крупные, более длинные кости
Тело:	<input type="checkbox"/> худое, я с трудом набираю вес <input type="checkbox"/> среднее телосложение, иногда я поправляюсь, но легко сбрасываю вес <input type="checkbox"/> у меня тяжелое тело, я легко поправляюсь (стоит мне подумать о еде!)
Мой уровень энергии:	<input type="checkbox"/> неустойчивый, колеблющийся <input type="checkbox"/> от умеренного до высокого; я легок на подъем <input type="checkbox"/> обычно очень хороший и ровный, однако мне нужно некоторое время «на раскачку»
Моя жизнестойкость, способность доводить начатое до конца:	<input type="checkbox"/> переменная; иногда сил хватает очень надолго, а иной раз я сделаю немного и уже чувствую себя выдохшимся

	<p>_____ очень хорошая; я могу трудиться длительное время с высокой интенсивностью; впереди всегда остается много дел</p> <p>_____ прекрасная; я более вынослив, чем большинство людей, если у меня есть соответствующая мотивация, но все-таки я предпочитаю ничегонеделанье</p>
В каких условиях мне комфортно:	<p>_____ терпеть не могу холод или ветер</p> <p>_____ люблю холод; я легко потею, и поэтому мне очень хорошо зимой</p> <p>_____ в тепле или в холоде; не люблю сырость; хорошо переношу экстремальные условия</p>
Мой аппетит:	<p>_____ изменчивый; иногда я не проявляю никакого интереса к еде и даже забываю поесть</p> <p>_____ прекрасный; когда я голоден, мне необходимо поесть, иначе я прихожу в раздражение и начинаю злиться</p> <p>_____ хороший; я могу пропустить прием пищи, но обычно этого не делаю</p>
Какую пищу я предпочитаю:	<p>_____ теплую, маслянистую, влажную</p> <p>_____ прохладную и холодную</p> <p>_____ теплую и сухую</p>
Обычно я ем:	<p>_____ быстро; часто ем по многу раз в день маленькими порциями</p> <p>_____ с умеренной скоростью</p> <p>_____ медленно, но много</p>
Сон у меня:	<p>_____ очень чуткий, легко прерывающийся (обычно сплю 4–6 часов)</p> <p>_____ чуткий, умеренный (сплю около 6–8 часов)</p> <p>_____ очень глубокий; мне трудно просыпаться (сплю 8–10 часов)</p>
Интерес к сексу:	<p>_____ минимальный, если только у меня не завязываются романтические отношения</p> <p>_____ от умеренного до сильного</p> <p>_____ обычно очень сильный</p>

Я чувствителен:	<input type="checkbox"/> к громкому шуму или беспорядочной деятельности <input type="checkbox"/> к яркому слепящему свету <input type="checkbox"/> к сильным (резким) запахам
Мое эмоциональное состояние:	<input type="checkbox"/> часто и легко меняется; я быстро реагирую (или реагирую слишком бурно) <input type="checkbox"/> интенсивное; меня называют вспыльчивым <input type="checkbox"/> ровное; я редко впадаю в гнев; не спешу предпринимать что-либо
Моя реакция на стресс:	<input type="checkbox"/> страх, беспокойство <input type="checkbox"/> раздражение, чувство бессилия или гнева <input type="checkbox"/> спокойствие и собранность
Когда дело касается денег, я:	<input type="checkbox"/> импульсивен <input type="checkbox"/> трачу деньги, но обычно не позволяю себе безумных трат <input type="checkbox"/> склонен к экономии
Я учусь:	<input type="checkbox"/> очень быстро, но часто забываю то, что выучил <input type="checkbox"/> быстро <input type="checkbox"/> довольно медленно, но хорошо запоминаю выученное
Лучше всего:	<input type="checkbox"/> когда слушаю и воспринимаю что-то <input type="checkbox"/> когда читаю или использую визуальные средства <input type="checkbox"/> когда у меня задействован еще один вид памяти
Память:	<input type="checkbox"/> самая хорошая краткосрочная <input type="checkbox"/> вообще хорошая <input type="checkbox"/> очень хорошая долгосрочная
Я говорю:	<input type="checkbox"/> быстро и точно, иногда слишком много, с пылом <input type="checkbox"/> четко, ясно; я указываю все подробности <input type="checkbox"/> медленно, обдуманно, с паузами

Характерная для меня положительная черта:	<input type="checkbox"/> живость <input type="checkbox"/> решимость <input type="checkbox"/> коммуникабельность, спокойствие
Во взаимоотношениях я:	<input type="checkbox"/> умею приспосабливаться к разным людям, и у меня много друзей <input type="checkbox"/> часто выбираю друзей на основании их достоинств (их ценности для меня) <input type="checkbox"/> не так быстро завожу дружбу, но храню ей верность
Другие могут охарактеризовать меня как:	<input type="checkbox"/> разбрасывающегося/нерешительного <input type="checkbox"/> нетерпимого, раздражительного <input type="checkbox"/> упрямого, медлительного
Меня хотели бы видеть более:	<input type="checkbox"/> уравновешенным <input type="checkbox"/> терпимым, не столь резким в суждениях <input type="checkbox"/> живым, деятельным
Заполняя эту анкету, я чувствую:	<input type="checkbox"/> нерешительность <input type="checkbox"/> раздражение <input type="checkbox"/> потрясающую скуку
Физические упражнения:	<input type="checkbox"/> очень люблю; я люблю бегать, ездить на велосипеде <input type="checkbox"/> очень люблю и посвящаю им много времени <input type="checkbox"/> не очень люблю, но после них чувствую себя лучше
Я не люблю:	<input type="checkbox"/> холодную погоду <input type="checkbox"/> жаркую погоду <input type="checkbox"/> прохладу и влажность
Мое настроение:	<input type="checkbox"/> быстро меняется <input type="checkbox"/> медленно меняется <input type="checkbox"/> стабильное, неизменное
Я работаю:	<input type="checkbox"/> очень быстро, проявляя большую инициативу <input type="checkbox"/> с умеренной скоростью <input type="checkbox"/> медленно и методично
Я хожу (двигаюсь):	<input type="checkbox"/> довольно быстро <input type="checkbox"/> с умеренной быстротой, но решительно

Мой стул:	<input type="checkbox"/> медленно, неспешно, размеренным шагом <input type="checkbox"/> я склонен к запорам; у меня кишечник срабатывает нечасто <input type="checkbox"/> мягкий или водянистый <input type="checkbox"/> стул более плотной консистенции
Ментальная природа:	<input type="checkbox"/> я очень быстрый, беспокойный <input type="checkbox"/> у меня очень острый, живой ум <input type="checkbox"/> я спокойный, ровный, стабильный
Я прихожу в возбуждение:	<input type="checkbox"/> легко и часто <input type="checkbox"/> не так легко и часто <input type="checkbox"/> медленно, меня нелегко взволновать
Я прихожу в волнение и беспокойство:	<input type="checkbox"/> очень легко <input type="checkbox"/> иногда <input type="checkbox"/> редко
Мое пищеварение:	<input type="checkbox"/> нерегулярное: иногда хорошее, иногда — нет <input type="checkbox"/> очень хорошее, хотя иногда у меня бывает изжога <input type="checkbox"/> медленное и вялое
Моя память:	<input type="checkbox"/> короткая <input type="checkbox"/> средняя <input type="checkbox"/> долгая
Я реагирую на жизненные проблемы и трудности:	<input type="checkbox"/> с тревогой, склонен к нерешительности, беспокоюсь <input type="checkbox"/> с гневом, раздражением, ощущением бессилия <input type="checkbox"/> спокойно, уравновешенно
Я больше узнаю себя в следующем описании положительных черт характера и сторон поведения:	<input type="checkbox"/> веселый, живой, неунывающий (жизнерадостный), с хорошо развитым воображением, импульсивный, чувствительный, бодрый, дружелюбный, терпеливый, гибкий, легко приспосабливающийся, заражающий своим примером, сметливый, душа компании, оптимистично настроенный, с живым умом <input type="checkbox"/> умный (хорошо информированный), уверенный, предприимчивый, жизнерадостный, приятный в общении,

<p>Я больше узнаю себя в следующем описании отрицательных черт характера и сторон поведения:</p>	<p>сильный, волевой, практичный, честный, справедливый, мужественный, полный воодушевления, собранный, руководитель (лидер), амбициозный, методичный, деятельный, легко приспосабливающийся, обладающий ясным умом, дружелюбный, страстный</p> <p>_____ спокойный, мирный, полный сочувствия, мужественный, любящий, прощающий, последовательный, невозмутимый, уравновешенный, тихий, терпеливый, скромный, преданный, непоколебимый, щедрый, сострадательный, приземленный</p> <p>_____ беспокойный, нервный, жалующийся, полный тревоги, тоски, апатичный, несосредоточенный, пребывающий в депрессии, в страхе, неустойчивый, непредсказуемый, очень взвинченный, сопротивляющийся упорядоченности, сверхактивный ум, быстро выдыхающийся, хаотичный, разбрасывающийся, не в состоянии завершить начатое, с трудом концентрирующий внимание, ненадежный</p> <p>_____ доминирующий, злой, обидчивый, враждебно настроенный, самокритичный, раздражительный, нетерпеливый, вспыльчивый, теряющий самообладание, любящий спорить, с замашками тирана, критично настроенный по отношению к другим, нетерпимый, нетерпящий задержек, обидчивый, вспыльчивый, испытывающий разочарование</p> <p>_____ приставучий, нудный, обладающий собственническим инстинктом, склонный опекать, доходя до крайности, поддающийся влияниям, спокойный, погруженный в себя, пессимистически настроенный, неспособный принимать перемены, сомневающийся, не пользующийся расположением или любовью, чрезмерно привязчивый, медлительный (волокигчик), пассивный,</p>
--	--

Для меня находиться в ладу с самим собой и быть в здоровом состоянии означает:

жадный, негибкий, упрямый, инертный (косный)

_____ быть гибким, коммуникабельным, обладать четким и ясным представлением о жизни, быть знающим, активным, живым, предприимчивым, умеющим приспосабливаться к обстоятельствам, полным энтузиазма, обладающим правильным ощущением общности, пониманием, энергичным, положительно настроенным, инициативным, способным осуществлять изменения и двигаться вперед

_____ иметь ясный ум, быть интеллектуальным, рациональным, умным, восприимчивым, проницательным, дружелюбным, мужественным, обладающим задатками лидера, независимым, просвещенным

_____ быть мирным, удовлетворенным, уравновешенным, последовательным, верным, стойким, твердым, добросовестным, честным, постоянным, заботливым, дающим поддержку, спокойным, умеющим прощать, сочувствующим, преданным, восприимчивым

Для меня дисбаланс означает:

_____ быть ненадежным, склонным к неискреннему энтузиазму, быть не заслуживающим доверия, склонным к страхам и недобрым предчувствиям, расстроенным, поверхностным (несерьезным), беспокойным, взбудораженным, раздражительным, нерешительным

_____ быть импульсивным, амбициозным, агрессивным, своевольным, упрямым, критично настроенным, доминирующим, манипулировать другими, предаваться гневу, быть высокомерным и тщеславным

_____ быть чересчур привязанным к чему-либо, жадным, корыстолюбивым, скупым, эгоистичным, слишком материалистичным, сентиментальным,

Иногда (или часто) у меня бывают:	_____ головокружения, сухая экзема, легкое появление порезов или ранок, учащенное сердцебиение, анемия, сердечная болезнь, подагра, варикозное расширение вен, высокое кровяное давление
КРОВЬ («РАКТА»)	_____ горячие приливы, покраснение кожи, ощущение жжения в ладонях и ступнях, воспаления, сыпь, кровотечения, дерматит _____ повышенный уровень холестерина в крови, нарушения кровообращения, анемия, желчный конкремент (камни в желчном пузыре), застой в печени/застой желчи
Иногда (или часто) у меня бывают:	_____ мышечные спазмы, атрофия мышц, потеря координации, пониженная подвижность, судороги, мышечные боли
МЫШЦЫ («МАМСА»)	_____ воспаление мышц, тендинит (воспаление ткани сухожилия), бурсит, язвы, гастрит, воспаление желудочно-кишечного тракта _____ повышенное скопление слизи в носу, отекаание слизистой, затрудненность движений, тугоподвижность мышц, апатия
Иногда (или часто) у меня бывают:	_____ сухость кожи, боли в пояснице, потрескивание суставов, повышенная жажда, диабет, изнуряющая болезнь (болезнь, вызывающая истощение)
ЖИР («МЕДАС»)	_____ обильное потоотделение, целлюлит, почечная инфекция, избыточное мочевыделение _____ повышенный уровень холестерина в крови, избыточный вес, повышенный уровень триглицеридов, утомляемость, хронические инфекции, нарушения поджелудочной железы и селезенки
Иногда (или часто) у меня бывают:	_____ выпадение волос, ломкие ногти, ослабление костной ткани, трещины, боли в костях и суставах, артрит, остеопороз, ревматоидный артрит, кариес зубов
КОСТИ («АСТХИ»)	

<p>Для меня находиться в нездоровом состоянии означает:</p>	<p>стремящимся к комфорту и роскоши, старающимся все контролировать _____ причинять вред другим, быть нечестным, утаивать что-то, бояться чего-то, находиться в депрессии, оказывать на самого себя разрушающее действие, иметь вредные пристрастия _____ быть достойным презрения, ничтожным, низким, полным ненависти, оказывающим разрушительное воздействие, злым по отношению к людям _____ быть безразличным, лишенным эмоций (бесчувственным), равнодушным, апатичным, скучным, вялым, грубым (вульгарным)</p>
<p>Я имею предрасположенность к следующим нарушениям:</p>	<p>_____ нервные расстройства, боли в спине, шее, головные боли, запоры, депрессия, варикозное расширение вен, бессонница, сухость кожи и морщины _____ пептические язвы/язвы двенадцатиперстной кишки, нарушения функции печени, воспаления, лихорадки, колит, высокое кровяное давление, изжога</p>
<p>Иногда (или часто) у меня бывают:</p>	<p>_____ простудные заболевания, грипп, бронхит, застойные явления в околоносовых пазухах (sinus congestion), аллергии, диабет, астма, боли в горле</p>
<p>ЛИМФА («РАСА»)</p>	<p>_____ холодные руки и ноги, сухость кожи, запавшие глаза, онемение или обесцвечивание кожи, псориаз, экзема, сухой кашель, ощущение беспокойства, отсутствие уверенности, ощущение неустойчивости _____ лихорадка, акне (угри), горячие приливы, чувствительность глаз, критический настрой, краткие, но бурные эмоциональные взрывы, повышенные потоотделение и жажда, боль в горле, псориаз, экзема, бронхит _____ задержка жидкости, опухание суставов, потеря аппетита, апатия, частые простуды, застойные явления в бронхах (bronchial congestion)</p>

Иногда (или часто) у меня бывают:	_____ поседение волос, раннее облысение, инфекции ногтей, жжение в суставах, покраснение суставов, воспалительный артрит
НЕРВНАЯ СИСТЕМА/ КОСТНЫЙ МОЗГ	_____ опухание суставов, костные шпоры
Иногда (или часто) у меня бывают:	_____ головокружения, обмороки, потеря координации, ослабление нервной системы, нервные боли, боли и хруст в суставах, звон в ушах, треморы, нервозность, бессонница, ощущение беспокойства, ишиалгия (воспаление седалищного нерва), невралгия, ощущения опустошенности и страха, потеря памяти
ПОЛОВАЯ СИСТЕМА («ШУКРА»)	_____ паралич, гнев, раздражительность, обостренное восприятие, неврит, анемия, головокружения, головные боли
Иногда (или часто) у меня бывают:	_____ тупые боли, утрата чувствительности нервной системы, притупление чувств
ПОЛОВАЯ СИСТЕМА («ШУКРА»)	_____ нерегулярный гормональный цикл, болезненные менструации, нарушения менструального цикла, нервозность, страх, ощущение беспокойства, пониженное сексуальное влечение, в целом снижение жизненной силы
ПОЛОВАЯ СИСТЕМА («ШУКРА»)	_____ воспаление тканей половых органов, кровь в моче, болезненные менструации, опухание простаты
ПОЛОВАЯ СИСТЕМА («ШУКРА»)	_____ увеличенная простата, бесплодие, импотенция, эндометриоз, низкая сопротивляемость к простудным болезням и гриппу, пониженный уровень энергии, отсутствие мотивации
В ЦЕЛОМ:	ТИП ВАТА _____
В ЦЕЛОМ:	ТИП ПИТТА _____
В ЦЕЛОМ:	ТИП КАПХА _____

Самое большое число баллов _____ Тип тела _____
 Второе по величине число баллов _____ Тип тела _____
 В настоящее время моим приобретенным типом тела/ума является: _____
 (Вата-питта, Питта-вата, Капха-питта и т. д.)

Опросный лист II

Врожденная конституция

Целью этой анкеты является получение по возможности большей информации о вашем истинном исходном типе тела/ума. Например, с возрастом уровень вашей активности и интенсивность метаболизма могли измениться. Возможно, вы несколько поправились, стали иначе выглядеть, действовать и ощущать себя по-другому. Случается так, что старые фото-

графии из семейного альбома кажутся нам фотографиями незнакомого человека. Возможно, вы страдаете от дисбаланса Капха, вызванного появлением избыточного веса. Если вы не очень хорошо себя чувствуете, попробуйте воспользоваться этой анкетой, чтобы выяснить, каковы были реакции вашего организма, когда вы были здоровы. Чтобы понять, к какому типу тела/ума вы принадлежали от рождения, ответьте на предлагаемые вопросы, описав себя таким, каким вы были на пике здоровья или в возрасте примерно 20–30 лет.

Если вы старше 30 и у вас очень хорошее здоровье, можете заполнить только одну анкету.

0 очков = совсем не описывает меня

1 = описывает меня в некоторой степени

2 = хорошо соответствует моему состоянию

3 = полностью соответствует моим характеристикам

Мои волосы были:	_____ тонкими, сухими, вьющимися _____ тонкими, но прямыми _____ волнистыми, густыми, блестящими
Каким был цвет волос:	_____ каштановые или светло-каштановые _____ светлые, рыжеватые или с ранней сединой _____ темно-каштановые, черные
Количество волос:	_____ среднее _____ волосы редкие, ранняя лысина _____ густая шевелюра
Моя кожа была:	_____ сухой, шершавой, жесткой _____ чувствительной, нежной _____ гладкой и жирной
Цвет лица был:	_____ смугловатым _____ красноватым, лицо покрывали веснушки _____ светлым, даже бледным
Как мне кажется, у меня были:	_____ кости мельче, чем у других _____ кости среднего размера _____ крупные, более длинные кости
Тело было:	_____ худым, я с трудом набирал вес _____ среднего сложения, иногда я поправлялся, но мог легко сбросить вес _____ тяжелым, я легко поправлялся (казалось, мне стоило только подумать о еде!)
Мой уровень энергии был:	_____ неустойчивым, колеблющимся _____ от умеренного до высокого; я был легок на подъем _____ обычно очень хорошим и ровным, однако мне требовалось некоторое время «на раскачку»
Моя жизнестойкость, способность доводить начатое до конца была:	_____ переменной; иногда сил хватало очень надолго, а иной раз я мог сделать немного и уже чувствовал себя выдохшимся _____ очень хорошей; я мог трудиться

	длительное время с высокой интенсивностью; впереди меня всегда ждало много новых дел _____ прекрасной; я был более вынослив, чем большинство людей, если у меня была соответствующая мотивация; тем не менее, я предпочитал ничегонеделанье
В каких условиях мне было комфортно:	_____ я терпеть не мог холод или ветер _____ любил холод; я легко потел и поэтому очень комфортно чувствовал себя зимой _____ в тепле или в холоде; я не любил сырость; хорошо переносил экстремальные условия
Мой аппетит был:	_____ изменчивым; иногда я не проявлял никакого интереса к еде и даже забывал поесть _____ прекрасным; когда я был голоден, мне непременно надо было поесть, иначе я приходил в раздражение и начинал злиться _____ хорошим; я мог пропустить прием пищи, но обычно этого не делал
Какую пищу я предпочитал:	_____ теплую, маслянистую, влажную _____ прохладную и холодную _____ теплую и сухую
Обычно я ел:	_____ быстро, часто ел по многу раз в день маленькими порциями _____ с умеренной скоростью _____ медленно, но много
Сон у меня был:	_____ очень чутким, легко прерывающимся (обычно я спал 4–6 часов) _____ чутким, умеренным (я спал около 6–8 часов) _____ очень глубоким; мне трудно было просыпаться (я спал 8–10 часов)
Интерес к сексу был:	_____ минимальным, если только у меня не завязывались романтические отношения

	<input type="checkbox"/> от умеренного до сильного <input type="checkbox"/> обычно был очень сильным
Я был чувствителен:	<input type="checkbox"/> к громкому шуму или беспорядочной деятельности <input type="checkbox"/> к яркому слепящему свету <input type="checkbox"/> к сильным (резким) запахам
Мое эмоциональное состояние:	<input type="checkbox"/> часто и легко менялось; я быстро реагировал (или реагировал слишком бурно) <input type="checkbox"/> было интенсивным; меня называли вспыльчивым <input type="checkbox"/> было ровным; я редко впадал в гнев; не спешил предпринимать что-либо
Моими реакциями на стресс были:	<input type="checkbox"/> страх, беспокойство <input type="checkbox"/> раздражение, чувство бессилия или гнева <input type="checkbox"/> спокойствие и собранность
Когда дело касалось денег, я:	<input type="checkbox"/> был импульсивен <input type="checkbox"/> тратил деньги, но обычно не позволял себе безумных трат <input type="checkbox"/> был склонен к экономии
Я учился:	<input type="checkbox"/> очень быстро, но часто забывал то, что выучил <input type="checkbox"/> быстро <input type="checkbox"/> довольно медленно, но хорошо запоминал выученное
Лучше всего я воспринимал что-то:	<input type="checkbox"/> на слух <input type="checkbox"/> когда читал или использовал визуальные средства <input type="checkbox"/> когда у меня был задействован еще один вид памяти
Память:	<input type="checkbox"/> самая хорошая краткосрочная <input type="checkbox"/> вообще хорошая <input type="checkbox"/> очень хорошая долгосрочная
Я говорил:	<input type="checkbox"/> быстро и точно, иногда слишком много, с пылом <input type="checkbox"/> четко, ясно; я указывал все подробности <input type="checkbox"/> медленно, размеренно, с паузами

Какая положительная черта была характерна для меня:	<input type="checkbox"/> живость <input type="checkbox"/> решимость <input type="checkbox"/> коммуникабельность, спокойствие
Во взаимоотношениях я:	<input type="checkbox"/> умел приспособливаться к разным людям и у меня было много друзей <input type="checkbox"/> часто выбирал друзей на основании их достоинств (их ценности для меня) <input type="checkbox"/> не так быстро заводил дружбу, но хранил ей верность
Другие могли охарактеризовать меня как:	<input type="checkbox"/> разбрасывающегося/нерешительного <input type="checkbox"/> нетерпимого, раздражительного <input type="checkbox"/> упрямого, медлительного
Меня могли хотеть видеть более:	<input type="checkbox"/> уравновешенным <input type="checkbox"/> терпимым, не столь резким в суждениях <input type="checkbox"/> живым, деятельным
Если бы я заполнял эту анкету в то время, я бы чувствовал:	<input type="checkbox"/> нерешительность <input type="checkbox"/> раздражение <input type="checkbox"/> потрясающую скуку
Физические упражнения:	<input type="checkbox"/> очень любил; я любил бегать, ездить на велосипеде <input type="checkbox"/> очень любил и посвящал им много времени <input type="checkbox"/> не очень любил, но после них чувствовал себя лучше
Я не любил:	<input type="checkbox"/> холодную погоду <input type="checkbox"/> жаркую погоду <input type="checkbox"/> прохладу и влажность
Мое настроение:	<input type="checkbox"/> быстро менялось <input type="checkbox"/> медленно менялось <input type="checkbox"/> было стабильным, неизменным
Я работал:	<input type="checkbox"/> очень быстро, проявляя большую инициативу <input type="checkbox"/> с умеренной скоростью <input type="checkbox"/> медленно и методично
Я ходил (двигался):	<input type="checkbox"/> довольно быстро

	<input type="checkbox"/> с умеренной быстротой, но решительно <input type="checkbox"/> медленно, размеренным шагом
Мой стул:	<input type="checkbox"/> я был склонен к запорам; у меня кишечник срабатывал нечасто <input type="checkbox"/> мягкий или водянистый <input type="checkbox"/> стул имел более плотную консистенцию
Ментальная природа:	<input type="checkbox"/> я был очень быстрым, беспокойным <input type="checkbox"/> у меня был очень острый, живой ум <input type="checkbox"/> я был спокойным, ровным, стабильным
Я приходил в возбуждение:	<input type="checkbox"/> легко и часто <input type="checkbox"/> не так легко и часто <input type="checkbox"/> медленно, меня нелегко было взволновать
Я приходил в волнение и беспокойство:	<input type="checkbox"/> очень легко <input type="checkbox"/> иногда <input type="checkbox"/> редко
Мое пищеварение было:	<input type="checkbox"/> нерегулярным: иногда хорошее, иногда — нет <input type="checkbox"/> очень хорошим, хотя иногда у меня бывала изжога <input type="checkbox"/> медленное и вялое
Моя память была:	<input type="checkbox"/> короткой <input type="checkbox"/> средней <input type="checkbox"/> долгой
Я реагировал на жизненные проблемы и трудности:	<input type="checkbox"/> с тревогой, был склонен к нерешительности, беспокоился <input type="checkbox"/> с гневом, раздражением, ощущением бессилия <input type="checkbox"/> спокойно, уравновешенно
Я больше узнаю себя прежнего в следующем описании положительных черт характера и сторон поведения:	<input type="checkbox"/> веселый, живой, неунывающий (жизнерадостный), с хорошо развитым воображением, импульсивный, чувствительный, бодрый, дружелюбный, гибкий, легко приспосабливающийся, являющийся примером для подражания, сметливый, душа компании,

Я больше узнаю себя
прежнего в следую-
щем описании отри-
цательных черт ха-
рактера и сторон
поведения:

оптимистично настроенный, с живым умом

_____ умный (хорошо информированный), уверенный, предприимчивый, жизнерадостный, приятный в общении, сильный, волевой, практичный, честный, справедливый, мужественный, полный воодушевления, собранный, руководитель (лидер), амбициозный, методичный, деятельный, легко приспосабливающийся, обладающий ясным умом, дружелюбный, страстный

_____ спокойный, мирный, полный сочувствия, мужественный, любящий, прощающий, последовательный, невозмутимый, уравновешенный, тихий, терпеливый, скромный, преданный, непоколебимый, щедрый, сострадательный, приземленный

_____ беспокойный, нервный, жалующийся, полный тревоги, тоски, апатичный, несосредоточенный, пребывающий в депрессии, в страхе, неустойчивый, непредсказуемый, очень взвинченный, сопротивляющийся упорядоченности, сверхактивный ум, быстро выдыхающийся, хаотичный, разбрасывающийся, не в состоянии завершить начатое, с трудом концентрирующий внимание, ненадежный

_____ доминирующий, злой, обидчивый, враждебно настроенный, самокритичный, раздражительный, нетерпеливый, вспыльчивый, теряющий самообладание, любящий спорить, с замашками тирана, критично настроенный по отношению к другим, нетерпимый, нетерпящий задержек, вспыльчивый, испытывающий разочарование

_____ приставучий, нудный, обладающий собственническим инстинктом, склонный опекать, доходя до крайности, поддающийся влияниям, спокойный, погруженный в себя, пессимисти-

	чески настроенный, неспособный принимать перемены, сомневающийся, не пользующийся расположением или любовью, чрезмерно привязчивый, медлительный (волокичик), пассивный, жадный, негибкий, упрямый, инертный (косный)
В ЦЕЛОМ:	ТИП ВАТА _____
	ТИП ПИТТА _____
	ТИП КАПХА _____

Самое большое число баллов _____ Тип тела _____
Второе по величине число баллов _____ Тип тела _____
Моим врожденным конституциональным типом тела/ума
являлся: _____
(Вата-питта, Питта-вата, Капха-питта и т.д.)

5. АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

ТИПЫ ТЕЛА И ПИЩЕВАРЕНИЕ

Согласно аюрведе, большинство болезнетворных процессов начинается с нарушений в пищеварительной системе. Возможно, самым важным для жителей европейских стран аюрведическим понятием можно считать силу пищеварительного огня, который называется «агни». Естественно, агни не является реальным огнем, это пищеварительное тепло, разрушающее химические связи пищевых продуктов и раздробляющее их на мельчайшие фракции, чтобы жизненно важные элементы и питательные вещества могли пройти через систему пищеварения и проникнуть в клетки. При нарушении нормального функционирования пищеварительной системы клетки перестают получать сырьевой материал, и в результате тело теряет способность бороться. *Поэтому первоочередной «директивой» тела является удовлетворение потребности каждой клетки в энергии, извлекаемой из белков, углеводов и жиров.*

ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ОГНЯ

1. **Сбалансированный.** Пищеварительный огонь, способствующий оптимальному здоровью, не является ни слишком сильным, ни слишком слабым. Для сбалансированного пищеварительного огня характерен нормальный, регулярный аппетит. Полное переваривание пищи дает ощущение комфорта без выхода газов, запора или отрыжки. Стул регулярный, энергия в изобилии, органы чувств работают ясно и четко. Люди любого типа тела могут иметь сбалансированный пищеварительный огонь.

2. **Нерегулярный или склонный к колебаниям.** Пищеварительный огонь, уровень которого то поднимается, то падает, приводит к неспособности полного переваривания пищи, в результате чего могут наблюдаться недостаточное усвоение пищи, нехватка питательных веществ, газообразование, запоры и отрыжка. Аппетит тоже колеблется. Человек либо ощущает сильный голод, либо почти не испытывает потребности в еде. При дисбалансе Вата обычно наблюдается нерегулярный пищеварительный огонь.

3. **Избыточный или высокий.** Слишком «горячий» пищеварительный огонь тоже приводит к неспособности полностью переваривать пищу. Аппетит может оказаться повышенным, приводит к перееданию с последующим недостаточным перевариванием пищи. Важнейшие питательные элементы не перевариваются или не усваиваются организмом в условиях, когда пищеварительный огонь слишком горячий, мощный или изобильный. Избыток пищеварительного огня может наблюдаться при дисбалансе Питта.

4. **Недостаточный или низкий.** Более низкий и при этом отличающийся неравномерностью пищеварительный огонь тоже приводит к неполному перевариванию. Это слабо греющее пищеварительное тепло, которое никогда не становится химически достаточно «горячим» для правильного пищеварения. Аппетит тоже может быть пониженным. У людей типа Капха часто наблюдается низкий пищеварительный огонь.

ПИЩЕВАРЕНИЕ ТИПА ВАТА

Согласно аюрведе, тип Вата обладает самой слабой и неравномерно функционирующей пищеварительной системой, которая иногда работает нормально, а иногда – нет. Аппетит у Вата тоже нерегулярный, колеблющийся от одной крайности до другой. При определении телесного типа я обычно задаю людям вопрос: «Вы когда-нибудь забывали поесть?» Люди Вата часто отвечают утвердительно, потому что их аппетит не слишком высок. Чело-

век типа Питта с хорошим аппетитом может посмотреть на меня, как на ненормального, и ответить: «Конечно, нет». Люди типа Капха тоже могут дать отрицательный ответ на этот вопрос, потому что у них имеются своеобразные часы – они знают, когда им пора поесть.

Повышенная стимуляция симпатической нервной системы и увеличение продукции гормона соматостатина, характерные для телесного типа Вата, снижают и ограничивают пищеварительную способность тела. Поэтому у Вата возникает больше всего проблем с пищеварением в целом и с перевариванием белков в частности, что требует от них повышенного внимания к питанию. Нерегулярная пищеварительная способность типа Вата приводит к недостаточному или пониженному усвоению питательных веществ, что способствует предрасположенности людей типа Вата к худощавому или даже к «костлявому» телосложению. Они могут есть очень много, не набирая вес и не наращивая мышцы. Поскольку их пищеварительная система хуже всего переваривает белки, вегетарианская диета является наиболее благоприятной для таких людей, так как не вызывает газообразования и изжоги. Возможно, из-за простоты переваривания небелковой пищи вегетарианцы по преимуществу преобладают среди людей типа Вата (а вегетарианцы, как правило, более стройные или худые).

ПИЩЕВАРЕНИЕ ТИПА ПИТТА

В аюрведе типу Питта присуще самое «горячее» и мощное пищеварение. Обычно они обладают самым прекрасным аппетитом и, когда голодны, обязательно должны поесть. Питта просто не в состоянии пропустить прием пищи, обычно съедают большие порции, чем люди типа Вата или Капха, и если они здоровы, пища нормально «сжигается» в их организме. Однако если уровень пищеварительного огня слишком высок, это может не позволить им полностью переработать потребляемые питательные вещества.

Повышенная стимуляция симпатической и парасимпатической нервной систем и продукция гормона глюкагона, характерные для типа Питта, вызывают высокую пищеварительную способность, но одновременно и тенденцию к гиперактивности, что может отрицательно сказываться на способности полностью переваривать жиры. Избыток жиров в пище создает самые большие пищеварительные проблемы. При избыточном потреблении жиров они не могут эмульгироваться, и возникают связанные с этим проблемы с желчным пузырем и печенью, а также склонность к лишнему весу. Избыток пищеварительного тепла проявляется также в таких симптомах, как изжога, гастрит и колит. Можно принять антацидное средство для понижения огня, но, несмотря на краткосрочное облегчение, это может только осложнить пищеварительные проблемы, поскольку не лечит причину нарушений – избыток пищеварительного огня.

ПИЩЕВАРЕНИЕ ТИПА КАПХА

Согласно аюрведе, люди типа Капха обладают самым медленным, но при этом наиболее эффективным пищеварением. Создается такое впечатление, что Капха едят меньше, а поправляются больше в результате более тщательного переваривания пищи. Люди, имеющие проблемы с весом, инстинктивно чувствуют, что у разных людей наблюдаются различия в обмене веществ. Они могут есть меньше, чем более худые люди, и при этом продолжать набирать лишние килограммы. Это свойство характерно для обмена веществ Капха. Общая тенденция к повышенной стимуляции парасимпатической нервной системы повышает способность тела переваривать пищу, но при этом приводит к медленно функционирующей, вялой пищеварительной системе. Так как пища медленнее перемещается в пищеварительной системе, она усваивается полнее. Вот почему люди типа Капха плотные и полные.

Для Капха характерна также повышенная инсулиновая реакция на углеводы, которая создает тенденцию к избыточному весу и потребность в пищевом рационе со сниженным

содержанием углеводов. Диета с низким содержанием углеводов уменьшает стресс на поджелудочную железу.

ФАЗЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Фаза I – фаза Капха

Фаза Капха начинается в полости рта, где фермент слюнных желез амилаза начинает процесс. Затем пища перемещается в желудок, где покрывается плотной слизью (свойство Капха), защищающей ее от слишком мощного действия соляной кислоты и других ферментов, необходимых для расщепления пищи. На этой фазе пища разжижается (тоже свойство Капха) и приобретает более однородную консистенцию, необходимую для дальнейшего переваривания. Такие симптомы дисбаланса, как отсутствие аппетита, вялое или замедленное пищеварение и тошнота, являющиеся результатом потребления повышенного количества тяжелой, сладкой и маслянистой пищи, являются по природе своей симптомами, характерными для типа Капха.

Фаза II – фаза Питта

Питта, или вторая фаза пищеварения, происходит в тонком кишечнике. Здесь желчным пузырем вырабатывается желчь (Питта), а поджелудочная железа и стенки тонкого кишечника секретируют другие пищеварительные ферменты, такие, как протеаза, липаза и карбогидрилаза. Названные ферменты способствуют расщеплению (разрушению) химических связей белков, углеводов и жиров, содержащихся в пище. Это главная фаза пищеварения, во время которой в нашем организме продуцируются тепло (Питта) и энергия. Проблемы, происходящие в этой фазе, связаны с повышенным пищеварительным теплом, которое может приводить к изжоге, гастриту и язве. Острые и богатые специями блюда ухудшают указанные симптомы.

Фаза III – фаза Вата

Вата регулирует третью фазу пищеварения. Согласно аюрведе, толстый кишечник является местом локализации Вата. Здесь из пищи экстрагируются вода и другие элементы (Вата) и осуществляется их рециркуляция в кровеносной системе для очищения печени. Отработанные остатки выводятся из тела естественным путем. С дисбалансом типа Вата обычно ассоциируются такие симптомы, как запоры и газообразование.

АМА, ТОКСИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Когда пищеварительный огонь горит недостаточно сильно, не обеспечивая необходимых процессов метаболизма в пищевой массе, какая-то часть пищи остается непереработанной, превращаясь в яд для тела. Согласно аюрведе, непереваренный «материал» (ама) может превращаться в токсины, приводя к дисфункции в метаболизме клеток. Каждая клетка имеет внутриклеточную жидкость, которой необходим обмен питательных веществ и жидкости для выживания клетки. Ама напоминает некую грязевую пленку, образующуюся внутри и вокруг клетки. При значительной аккумуляции подобной токсической нагрузки функция клетки замедляется и в конце концов блокируется. Аюрведа утверждает, что правильно переваренный яд не приводит к болезни, а пища самого высокого качества, но неправильно переваренная, превращается в яд, вызывающий болезнь.

При достаточном уровне агни в теле не происходит аккумуляция токсинов, чувства ясны и обострены и человеку вполне хватает энергии, чтобы изменить жизнь в положительном направлении. При нарушении агни люди страдают от вялости, тяжести, застоя и замутненности эмоций и восприятия.

ТЕЛЕСНЫЙ ТИП ВАТА И МЕТАБОЛИЗМ БЕЛКОВ

Почему белковый обмен представляет проблему для людей типа Вата? Строго говоря, белки труднее всего расщепляются. Помните, что тип Вата отличается общей сниженной способностью к перевариванию пищи. Среди людей типа Вата вегетарианцы встречаются чаще просто потому, что у них имеются проблемы с перевариванием белка – им не так легко дается потребление мяса. Поэтому когда у людей типа Вата наблюдается дисбаланс, для возврата в здоровое состояние им может потребоваться снижение потребления мяса (белка).

ТЕЛЕСНЫЙ ТИП ПИТТА И МЕТАБОЛИЗМ ЖИРОВ

Согласно аюрведе, тип Питта имеет трудности с метаболизмом жиров. Печень вырабатывает желчь и накапливает ее в желчном пузыре, чтобы эмульгировать жиры (расщеплять их на более мелкие молекулы). У людей типа Питта организм вырабатывает избыточные количества желчи и пищеварительных ферментов, так что создается переизбыток тепла, что выражается в таких симптомах, как изжога, гастрит или колит. При дисбалансе людям типа Питта для возвращения в здоровое состояние может потребоваться снижение потребления жиров с целью уменьшения нагрузки на функцию выработки ферментов. Согласно аюрведической системе, типу Питта благоприятствует также сладкий вкус, так что можно предположить, что углеводы оказывают на людей этого типа не столь ухудшающее действие, как на Капха.

ТЕЛЕСНЫЙ ТИП КАПХА И МЕТАБОЛИЗМ УГЛЕВОДОВ

Согласно аюрведе, тип Капха испытывает наибольшие трудности с перевариванием сахаров. Поджелудочная железа, которая считается органом Капха, контролирует процесс метаболизма сахаров путем секреции инсулина. Поэтому при дисбалансе людям телесного типа Капха необходимо для возвращения в здоровое состояние снизить потребление углеводов (сахаров, крахмалов и т. п.).

ПОТЕРЯ ВЕСА И КОНТРОЛЬ ВЕСА

С весом связаны две проблемы

КОНТРОЛЬ ВЕСА ДЛЯ ТЕЛЕСНОГО ТИПА КАПХА

Нежелательный вес и неспособность похудеть часто указывают на телесный тип Капха или наличие дисбаланса Капха. Если у вас избыток веса, значит, существует вероятность того, что у вас такое состояние и вам необходимо следовать программе для этого типа – по крайней мере, в течение какого-то времени. Программа для телесного типа Капха направлена на снижение тенденций Капха и повышение уровней Вата и Питта, что позволит вам избавиться от нежелательного веса и прийти в состояние равновесия. Индивид с тенденциями Вата-капха (Вк), набравший вес, должен следовать программе Капха для снижения эффекта Капха и повышения эффектов Вата и Питта. Индивид с тенденциями Питта-капха (Пк), набравший вес, тоже должен следовать программе Капха. Все эти рекомендации направлены на уменьшение дисбаланса Капха, являющегося основным фактором повышения веса.

Человек типа Капха набирает вес в результате питания и образа жизни, которые повышают тенденции Капха. Значительная часть решения проблемы избавления от лишнего веса состоит в понимании того, что повышенное потребление углеводов (даже таких полезных сложных углеводов, как коричневый рис) приводит к повышенной продукции инсулина и к появлению лишних килограммов. Опять же людям типа Капха свойственна повышенная инсулиновая реакция на углеводы, которая «настраивает» всю последовательность обмена веществ на отложение жира, а не на его сжигание.

КОНТРОЛЬ ВЕСА ДЛЯ ТЕЛЕСНОГО ТИПА ПИТТА

Человек типа Питта может поправляться в результате переизбытка жиров в пищевом рационе, поскольку для телесного типа Питта характерны затруднения с метаболизмом жиров, связанным с печенью и желчным пузырем. Подобное потребление жиров без полной их переработки несомненно влечет за собой появление лишнего веса.

Люди типа Питта могут извлечь значительную пользу из программы снижения веса для типа Капха, поскольку эта программа предусматривает сниженное потребление углеводов и жиров. После достижения оптимального уровня веса мы рекомендуем таким людям переходить к выполнению программы для телесного типа Питта.

КОНТРОЛЬ ВЕСА ДЛЯ ТЕЛЕСНОГО ТИПА ВАТА

Так как по самой природе типу Вата присуща легкость, такие люди гораздо реже набирают лишний вес, но иногда случается и такое. Вата-капха (Вк) может поправиться, но обычно людям этого типа гораздо легче похудеть, чем людям Питта или Капха, благодаря интенсивности метаболизма у типа Вата. Поскольку у Вата имеется проблема с белковым обменом и пищеварением в целом, им необходима программа, которая питала бы тело во всех отношениях.

Людям типа Вата рекомендуется следовать программе Вата, приведенной ниже.

ПРЕБЫВАНИЕ В СВОЕЙ ЗОНЕ

Пребывание в Зоне Капха

Повышение гликемического/сладкого индексов повышает Капха, поэтому следует снизить потребление сладких продуктов.

Повышение индекса охлаждения повышает Капха, поэтому следует увеличить потребление «горячих» продуктов. Повышение индекса влажности повышает Капха, поэтому следует снизить потребление влажных и увеличить потребление более сухих продуктов.

Повышение индекса тяжести повышает Капха, поэтому следует уменьшить потребление тяжелой пищи и есть побольше легких продуктов.

Пребывание в Зоне Питта

Повышение уровня острого вкуса повышает Питта, поэтому следует снизить потребление острых продуктов. Повышение теплового индекса повышает Питта, поэтому следует снизить потребление «горячих» продуктов. Повышение индекса тяжести повышает Питта, поэтому следует снизить потребление тяжелых продуктов и увеличить потребление более легких.

Повышение индекса влажности повышает Питта, поэтому следует уменьшить потребление влажной пищи и есть больше сухих продуктов.

Пребывание в Зоне Вата

Повышение уровня вяжущего вкуса повышает Вата, поэтому следует снизить потребление вяжущих продуктов. Повышение индекса охлаждения повышает Вата, поэтому следует снизить потребление холодных продуктов и повысить потребление теплых.

Повышение индекса легкости повышает Вата, поэтому следует снизить потребление легких продуктов и увеличить потребление более тяжелых.

Повышение индекса сухости повышает Вата, поэтому следует уменьшить потребление сухих продуктов и повысить потребление влажных.

ПРАКТИКИ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ВАТА-ДОШИ

Эффект Вата имеет тенденцию к более интенсивному метаболизму и к катаболизму (уменьшение и сокращение тканей тела). Предлагаемые ниже практики направлены на сни-

жение эффекта Вата путем повышения эффектов Питта и Капха. Эти практики успокаивают нервную систему. Помните: людям типа Вата просто необходимо расслабляться. Медитация является великой вещью для людей типа Вата!

Часть I. Регулярные рутинные практики

◆ Регулярные рутинные практики. Независимо от того, какой у вас тип тела, для уравновешивания дисбаланса Вата необходимо установить регулярный режим. Большинство людей не привыкли к соблюдению режима, и мало кто понимает, почему он имеет такую важность. Поскольку Вата-доша, составляющая часть нашей натуры, является очень чувствительной и изменчивой, на нас может оказывать стресс повседневная лихорадочная и беспорядочная жизнь, а постоянный стресс будет приводить к ощущениям тревоги, нервозности и беспокойства – то есть к эффекту Вата. Подвергшаяся стимуляции симпатическая нервная система должна возвращаться в состояние равновесия. Вата-доша задает ритм, в котором «танцуют» все остальные части нашего тела, поэтому в случае сверхстимуляции нам необходимо каким-то образом «замедлить темп». Этого можно достичь, следуя регулярному режиму деятельности. Лучше всего каждый день вставать утром и ложиться спать примерно в одно и то же время. Необходимо также соблюдать регулярность приема пищи, отдыха и опорожнения кишечника. Желательно, чтобы каждое из этих событий происходило примерно в одно и то же время. Если мы ежедневно принимаем пищу в одни и те же часы, наше пищеварение остается сильным и регулярным. Это помогает отрегулировать баланс инсулина/глюкагона и уровень агни (пищеварительного огня). Физические упражнения нужно выполнять последовательно и ежедневно тоже примерно в одни и те же часы. Наша внутренняя природа сумеет по достоинству оценить вроде бы незаметный, но очень мощный эффект регулярности. Это не значит, что мы начинаем действовать как автоматы, это предполагает, что мы становимся более гибкими. Регулярность – то масло, которое смазывает скрипучее колесо Вата. Уравновешивание эффекта Вата также помогает уравновесить эффекты Питта и Капха в нашем организме, поскольку Вата есть движение и эффект Вата задействован во всех переменах. Следовательно, для уравновешивания эффекта Вата следует сделать упор на регулярность и ежедневность. Для оздоровления телесного типа Вата регулярность имеет первоочередную важность.

◆ Вам следует начать с составления расписания, которому вы будете следовать в течение первых нескольких недель. Через некоторое время этот режим войдет у вас в привычку.

◆ Питье горячей воды. В целях общего очищения организма частое питье горячей воды в течение дня оказывает благоприятствующий эффект, снижая холодное качество Вата-доша. Нагрейте воду и возьмите с собой на работу в термосе. Каждые полчаса делайте несколько глотков. Эта программа не окажет никакого действия, если вы будете выпивать по 3–4 чашки горячей воды по утрам и больше не пить горячую воду до вечера. Следует пить понемногу в течение всего дня, тогда вы достигнете желаемого эффекта.

◆ Фенхель после еды. Если жевать семена фенхеля (около четверти чайной ложечки) после ланча и обеда (обеда и ужина), это благоприятно скажется на процессах пищеварения. Следует тщательно разжевать семена, немного подержать их во рту, а затем проглотить.

◆ Старайтесь все время находиться в тепле: Вата-доша имеет холодную природу. Людям типа Вата необходимо пребывание в тепле. Им следует избегать переохлаждения. Хотя это звучит немного примитивно, все равно люди типа Вата просто не могут позволять себе мерзнуть и простужаться. Даже холодные напитки могут охладить организм и создать предпосылки для сильного пищеварительного огня.

Часть II. Рацион питания, понижающий Вата-дошу

Следует обратить достаточное внимание составлению сбалансированной, цельной диеты, в которую должны входить свежие, высококачественные, вкусные и питательные продукты. В аюрведических практиках принято готовить пищу непосредственно перед едой, чтобы она всегда была свежей. Естественно, полуфабрикаты, гамбургеры, консервы, остатки от вчерашнего обеда или продукты с низкой питательной ценностью совершенно неприемлемы в такой практике. Однако в нашей современной жизни избегать таких продуктов без приложения осознанных усилий очень трудно. Рассматривая свойства трех дош Вата, Питта и Капха и эффект, оказываемый пищей на наш организм, можно выяснить, какие продукты хорошо влияют на наш тип тела.

Вата-доша обладает естественной тенденцией к возрастанию. Когда она выходит из равновесия, нам требуется понизить эффект Вата в организме. Пищевой рацион, направленный на снижение Вата, снизит тенденцию Вата к накоплению. Нам необходимо понизить холодные, сухие, легкие, быстрые, грубые и нерегулярные свойства Вата. В этом разделе содержится перечень рекомендуемых продуктов.

- ◆ Рекомендуется увеличить потребление продуктов, которые являются теплыми, более тяжелыми и маслянистыми, поскольку такие продукты повышают эффекты Питта и Капха.

- ◆ Следует уменьшить потребление холодных, сухих, более легких продуктов, так как они повышают эффект Вата, который вы стремитесь понизить.

- ◆ Рекомендуется увеличить потребление сладких, кислых, соленых продуктов, так как они повышают эффекты Питта и Капха.

- ◆ Рекомендуется снизить потребление пряных (острых), горьких и вяжущих продуктов, поскольку они повышают эффект Вата.

- ◆ Вы можете съесть более объемные порции пищи, но, конечно, не больше, чем сможете легко переварить. Принимать пищу следует на регулярной основе. Люди типа Вата часто забывают поесть. (А людям типа Питта трудно в это поверить!) Помните, что у людей типа Вата пищеварительная система отличается повышенной нерегулярностью функционирования, поэтому количество пищи, съеденное вами в один день, может не так легко перевариться на следующий день.

- ◆ Молочные продукты (в малых количествах) снижают эффект Вата и потому являются допустимыми.

- ◆ Все подсластители (в малых количествах) снижают эффект Вата и потому допустимы.

- ◆ Растительные масла снижают эффект Вата и с успехом используются людьми типа Вата.

- ◆ Зерновые: рис и пшеница хороши для типа Вата, но следует уменьшить потребление ячменя, кукурузы, проса, гречки, ржи и овса.

- ◆ Фрукты предпочтительнее сладкие, кислые или тяжелые, например, бананы, авокадо, виноград, апельсины, вишня, персики, манго, папайя, дыни, ягоды, сливы и ананасы. Следует уменьшить потребление сухих или легких фруктов (яблоки, груши, сухофрукты).

- ◆ Овощи лучше есть в приготовленном виде, чем в сыром, поскольку вареные или тушеные овощи лучше перевариваются пищеварительной системой типа Вата. Время от времени человек телесного типа Вата может поесть салат или сырые овощи, но в целом приготовленные продукты легче перевариваются.

- ◆ Следующие специи понижают Вата: корица, черный перец, имбирь, кардамон, кмин тминовый, соль, гвоздика и семена горчицы.

- ◆ Орехи хороши для типа Вата при условии тщательного их пережевывания.

- ◆ Избегайте или снизьте потребление бобов (фасоли), за исключением «тофу» (соевый продукт), поскольку у людей типа Вата бобы перевариваются с большим трудом. У людей типа Вата существует больше проблем с перевариванием белка, чем у людей типа Питта или

Капха, что приводит к непереваренным пищевым массам, газообразованию и отрыжке, то есть к эффекту Вата.

◆ Тем не менее людям типа Вата тоже необходимо адекватное количество белка. Мясо, рыба, цыпленок, индюшатина и морепродукты прекрасно подходят в малых количествах при условии тщательного пережевывания.

◆ Потребление пищи в спокойной и приятной обстановке важно для всех телесных типов, но особенно для людей типа Вата. Если мы едим, одновременно смотря телепередачу, читая или даже управляя автомобилем, эти занятия отвлекают ум и тело от процесса еды. Кроме того, в такой обстановке мы недостаточно полно наслаждаемся пищей, потому что получаем удовольствие от чего-то еще или вообще перестаем обращать внимание на то, что едим. Рекомендуется также расслабиться после еды, перед тем как продолжить заниматься делами и позволить своему телу полностью сконцентрироваться на первых фазах пищеварения. Такие практики важны для улучшения пищеварения и стимуляции самоисцеления тела.

◆ Вегетарианская диета. Согласно аюрведе, наиболее здоровым является пищевой рацион с меньшим или минимальным содержанием мяса (тяжелого белка). Такой взгляд объясняется тем, что непереваренное мясо создает «ама», или непереваренную пищевую массу, с которой телу необходимо каким-то образом справляться, поскольку аккумуляция ама приводит к появлению симптомов болезни. Для людей типа Вата потребление мяса в любом случае может быть сопряжено с пищеварительными проблемами. Поскольку пищеварительная система типа Вата вообще имеет трудности с перевариванием пищи, особенно с перевариванием белка, многие люди телесного типа Вата совершенно естественно приходят к вегетарианству. Тем, кто продолжает есть мясо, рекомендуется снизить его потребление. Это можно сделать не резко, а постепенно. Через некоторое время вы сможете решить для себя, стоит ли вам вообще отказаться от мяса или есть его иногда и в малых количествах. Многие люди переходят на рыбу и мясо птицы. Однако если вы будете есть столько же рыбы и мяса птицы, сколько ели раньше «красного» мяса, это не сможет реально улучшить качество вашего питания или ваше здоровье.

◆ Людям типа Вата лучше всего полностью исключить из пищевого рациона кофеин. Кофеин для Вата все равно что ракетное топливо. Кофеин стимулирует симпатическую нервную систему и активизирует функцию надпочечников. Образно можно сказать, что люди типа Вата и без того находятся на полпути к космосу. Потребление кофеина способно только ухудшить состояние Вата. Организм людей типа Капха способен лучше справляться с кофеином, но все равно это не самое лучшее, что нужно организму.

◆ Включение в пищевой рацион очищенного топленого масла из молока буйволицы (гхи). Рекомендуется включить гхи в повседневную диету. Это масло можно есть с хлебом, зерновыми, овощами и т. д. Гхи можно приобрести во многих магазинах натуральных продуктов или приготовить в домашних условиях. Внимание: людям, у которых существует проблема или есть подозрение на проблему с высоким уровнем липидов (высоким уровнем холестерина), следует ограничить потребление гхи.

◆ Имбирь в пищевом рационе. Имбирь можно с успехом использовать людям большинства телесных типов, главное – знать, как правильно его применять. Имбирь является теплой специей, поэтому он очень хорошо подходит для типа Вата. Лучше всего есть свежий имбирь. Его можно использовать при приготовлении самых разных блюд. Можно также очистить имбирь, нарезать на ломтики и прокипятить на медленном огне в отфильтрованной воде. У вас получится согревающий, целительный имбирный чай.

◆ Помните, что для типа Вата рекомендуется следующее соотношение белков, углеводов и жиров в пищевом рационе:

20 % белков;

40 % углеводов;

40 % жиров.

Часть III. Забота о себе и своем теле

◆ Теплая вода по утрам. Для стимуляции опорожнения кишечника по утрам начинайте день со стакана теплой воды. Это стимулирует перистальтику – сокращение мышц толстого кишечника, с которого начинается процесс опорожнения. Процедура должна быть регулярной. Физиология типа Вата имеет большую предрасположенность к запорам, чем физиология Питта или Капха, поэтому следует уделять особое внимание правильному опорожнению кишечника.

◆ Спокойствие. Нерегулярность природы Вата снижается и успокаивается благодаря спокойной релаксации, размышлениям и медитации. Эти практики способствуют успокоению истощенной симпатической нервной системы при гиперстимулированной Ватадоша. Регулярная спокойная релаксация будет понижать стимуляцию симпатической нервной системы и повышать реакцию парасимпатической нервной системы, что позволяет телу питать и исцелять себя.

◆ Ланч (обед) является основным приемом пищи. Следовать этому правилу не очень просто, поскольку большинством людей днем находятся на работе и вынуждены приносить обед с собой или перекусывать в перерыве в кафе. Однако нам следует есть наиболее плотно в середине дня, поскольку пищеварительный огонь наиболее интенсивен с одиннадцати и до четырнадцати часов дня. Пищеварительные циклы, протекающие в ночные часы, больше соответствуют более поздним, а не начальным фазам пищеварения. Мы все время от времени едим поздно вечером, а потом просыпаемся с ощущением полного желудка и отрыжкой. Пища не переварилась как следует, и ее переработка продолжается. Это вызывает легкое, однако потенциально мощное нарушение способности тела к переработке пищи, которое приводит к появлению самых разных симптомов, внешне не связанных с тем, когда и сколько мы едим. Поэтому вечерняя еда должна быть более легкой, причем между приемом пищи и укладыванием в постель должно пройти не менее двух часов.

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.