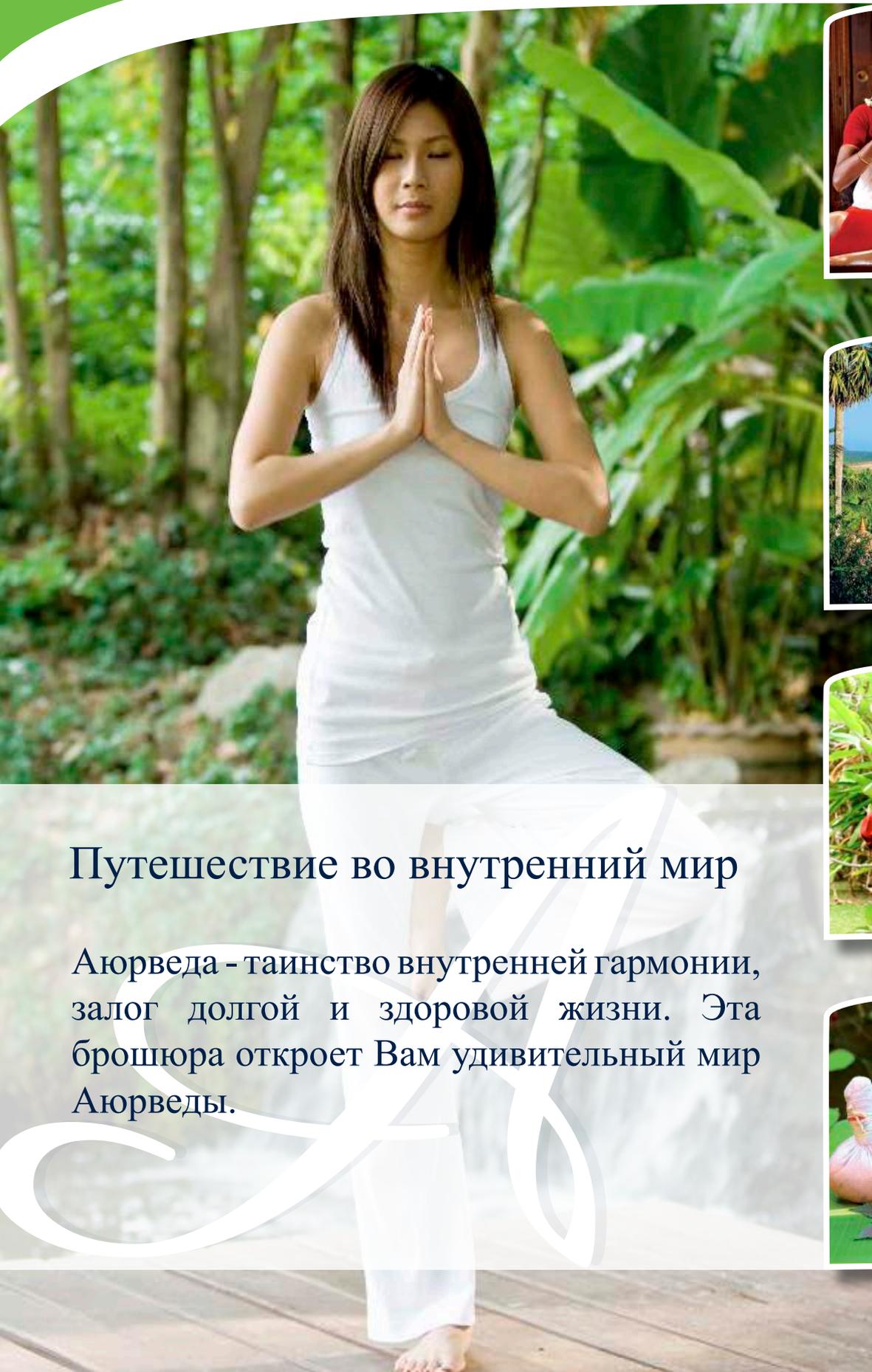


# Аутентичная Аюрведа

SpaOтели  
Health  
& Wellness



## Путешествие во внутренний мир

Аюрведа - таинство внутренней гармонии, залог долгой и здоровой жизни. Эта брошюра откроет Вам удивительный мир Аюрведы.

# Путеводитель по Аюрведе



Древнеиндийское учение „Аюрведа“ в последние годы стало очень популярным на Западе. И не без оснований – ведь методы лечения, применяемые ею, универсальны. Они подходят как для лечения и профилактики различных заболеваний, так и для омоложения организма, улучшения общего самочувствия, для глубокого расслабления.

Благодаря своему комплексному подходу, который рассматривает каждого человека в отдельности Аюрведа приобретает особую значимость в современном западном обществе, которое так подвержено влиянию стрессов и депрессий.

Однако популяризация индийского учения о здоровье приводит к тому, что в мире появляется все больше аюрведических клиник и услуг, которые имеют мало общего с аутентичной Аюрведой. Сориентироваться во всем этом многообразии и выбрать подходящий для себя вариант порой бывает нелегко. Это объясняется еще и тем, что Аюрведа имеет свой собственный язык, и понимание ее постулатов в рамках целостной системы оздоровления, какой она и является, вызывает затруднения.

Компания FIT Reisen (SpaOтели) на протяжении вот уже более 20 лет предлагает своим клиентам программы классического аюрведического лечению. Наши эксперты имеют многолетний опыт работы в сфере аюрведического туризма, что позволит Вам получить полное представление об особенностях этого древнейшего учения о жизни.

## Содержание

ЧТО ТАКОЕ АЮРВЕДА?	Стр. 2
ПРИНЦИПЫ АЮРВЕДЫ	Стр. 3

Доши – фундаментальные жизненные силы

Кто я? – Аюрведический тип конституции тела

Здоровье и болезни в Аюрведе

АУТЕНТИЧНАЯ АЮРВЕДА: АУТЕНТИЧНОЕ АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ «ПАНЧАКАРМА»	Стр. 5
---	--------

Диагностика

Процедуры

Пурвакарма – предварительный этап

Панчакарма – пятиступенчатое очищение

Пасчатакарма – восстановительный этап

Питание

АУТЕНТИЧНОЕ АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОТ SPAOTELI	
--	--

– НАШИ КРИТЕРИИ КАЧЕСТВА	Стр. 7
--------------------------	--------

ЗДОРОВЬЕ, ЗАРЯД ЭНЕРГИИ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ ЧЕРЕЗ АЮРВЕДУ	Стр. 7
--	--------

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ АЮРВЕДИЧЕСКИХ

# Что такое Аюрведа?



## Что такое Аюрведа?

Те, кто следит за своим здоровьем, наверняка слышали это загадочное и экзотическое слово – АЮРВЕДА. Что же на самом деле оно означает? Сам термин происходит от санскритских корней „Ayus“ – «жизнь» и „Veda“ – «знание, мудрость». Отсюда Аюрведа – не что иное, как «наука о жизни».

Основу Аюрведы составляет понимание законов мироздания. Она рассматривает человеческий организм как единое целое нескольких составляющих, говоря о тесной взаимосвязи души и тела. Аюрведические методы диагностики и лечения учитывают практически все сферы человеческой жизни, обращая внимание на физическое, эмоциональное и психическое состояние человека, а также на его окружение и даже время года.

В арсенале Аюрведы имеются разнообразные процедуры. В их основе лежат глубокие познания учения о питании, подобранное индивидуально для каждого человека в соответствии с типом конституции тела, наука о травах (в их числе более 3000 видов трав и специй), специальные техники очищения (например, Панчакарма), массажи и другие оздоровительные процедуры. И все это в сочетании с йогой и медитацией.

Восстановить здоровье и предотвратить развитие серьезных заболеваний – вот основные задачи Аюрведы. Однако, используя аутентичные аюрведические методы оздоровления, можно также вылечить некоторые хронические заболевания, например, ревматизм или гипертонию. Возможности Аюрведы безграничны!

**Древнейшие традиции врачевания**  
Древнейшая традиция врачевания

Аюрведа зародилась более 5000 лет назад и уходит своими корнями в великую цивилизацию прошлого – ведическую Индию. Об этом периоде свидетельствуют лишь несколько исторических фактов. Появление Аюрведы связывают с медитациями провидцев, индийских риши, учения которых передавались устно от учителя к ученику. Первые письменные упоминания о ней находят в священных писаниях индуизма Упанишадах, датированных последними веками до нашей эры. Именно тогда и сформировалась Аюрведа в той форме, в которой мы знаем ее сейчас. В «золотой век» также появились классические трактаты по Аюрведе Чарака-Самхита и Сушрута-Самхита, представляющие собой основу всего аюрведического учения.

Начиная с 6 века до н.э., в период расцвета



Буддизма, происходит активное распространение Аюрведы. Появляются аюрведические университеты и клиники. Во времена 200-летней английской колонизации, начиная с середины 18 века, она, наоборот, переживает свой упадок – все аюрведические университеты закрываются. И только в 20-х годах двадцатого столетия при поддержке Махатмы Ганди школы снова открываются, а Аюрведа начинает новый виток своего развития, получая в 1947 году, вместе с обретением Индией независимости, статус официальной медицинской системы.

# Принципы Аюрведы



## Принципы Аюрведы

### Доши

Аюрведа основана на системе трёх фундаментальных жизненных силах - дошах. Согласно концепции трех дош, в нашем организме сосредоточены три энергитические основные силы (вата, питта и капха), которые управляют как ментальными, так и физическими функциями человека.

Каждая доша имеет свои качества и свойства, которые основаны на пяти элементах (эфир, воздух, вода, огонь, земля). Парные комбинации этих пяти элементов порождают три доши.

**ВАТА** состоит из элементов воздуха и эфира. Она является главной жизненной силой.

Качества: легкая, подвижная, живая, сухая, прохладная, осторожная, шероховатая.

Функции: регулирует подвижность, деятельность внутренних органов, мускулатуры и сердца, управляет вегетативными реакциями, отвечает за дыхание и процессы выделения, поддерживает остроту чувств и ясность ума.

**ПИТТА** состоит из элементов воды и огня и считается метаболическим принципом.

Качества: жаркая, текучая, легкая, резкая, слегка маслянистая.

Функции: управляет температурой тела, регулирует процессы пищеварения и обмена веществ, отвечает за состояние кожи, зрительное и эмоциональное восприятие.

**КАПХА** состоит из элементов земли и воды. От нее зависит наша устойчивость к болезням.

Качества: тяжелая, прохладная, мягкая, сладкая, прочная, медлительная, маслянистая, гладкая, выносливая.

Функции: отвечает за прочность и устойчивость структуры тела, эмоциональное постоянство и сохранение памяти, поддерживает баланс жидкостей в организме, регулирует вес.

### Кто я?

#### Аюрведический тип конституции тела

В каждом человеке проявляются все три доши. При этом одна или две доши могут доминировать. Именно соотношение дош определяет физические и ментальные особенности человека. Исходя из этого, Аюрведа выделяет семь типов конституции тела – вата, питта, капха, вата-питта, питта-капха, вата-капха и вата-питта-капха.

Конституция тела описывает сильные и слабые стороны человека, определяет его предрасположенность к тем или иным заболеваниям, а также объясняет характер усвоения пищи и реакции организма на климат или окружающую среду. Поэтому данный подход, основанный на определении типа конституции тела, является необходимым условием эффективного лечения или профилактики любых заболеваний.

#### Основные характеристики вата-типа:

Аскетичное худое телосложение, сухая кожа, непереносимость холода и ветреной погоды, нерегулярный аппетит и пищеварение, склонность к запорам, впечатлительность, психологическая гибкость, хорошая кратковременная память, беспокойство, нарушения сна.

**Основные характеристики питта-типа:** Среднее пропорциональное телосложение, нормальная кожа, непереносимость жары, хороший аппетит и пищеварение, тяга к холодной пище и напиткам, соблюдение правильного режима питания, преимущественно рыжие волосы, склонность

# Здоровье и болезнь в Аюрведе



к появлению веснушек, организаторские и ораторские способности, умеренная память, острый ум, предприимчивость, нетерпеливость, раздражительность.

## Основные характеристики капха-типа:

Хорошо сложенное телосложение, склонность к жирной коже, слабый аппетит и медленное пищеварение, сильные и густые волосы, высокая выносливость, последовательность и медлительность во всем, спокойствие и уравновешенность, хорошая долгосрочная память, глубокий и долгий сон, сложно вывести из себя. Приведенные выше качества и свойства являются выборочными. Полный анализ тела может провести только опытный врач-аюрведист.

## Здоровье и болезнь в Аюрведе

Согласно аюрведическому учению, залогом долгой и здоровой жизни является равновесие дош. Если вата, питта и капха работают слаженно, то в организме царит гармония – человек здоров и счастлив. Когда одна или несколько дош выходят из равновесия, то это может привести к эмоциональной нестабильности и развитию различных заболеваний.

Как же узнать, в каком состоянии находятся Ваши доши? Аюрведа считает, что наше тело чутко реагирует на изменяющиеся обстоятельства вокруг него. Внешние факторы – время суток, климат, питание, погода, работа, сон, эмоциональные состояния – постоянно изменяют соотношение дош, вызывая их дисбаланс. Целью любой процедуры Аюрведы является восстановление равновесия дош и выявление причин нарушения их нормального состояния с тем, чтобы вовремя предотвратить развитие заболеваний или как можно раньше начать

лечение уже имеющихся. Для начала достаточно будет просто изменить режим питания и пройти несколько сеансов массажа с использованием аюрведических масел. Если причина дисбаланса не устраняется, то в рамках терапии Панчакарма назначается курс аутентичных процедур Аюрведы.



# Аутентичная Аюрведа



## ОЩУТИТЕ СИЛУ АУТЕНТИЧНОЙ АЮРВЕДЫ: АУТЕНТИЧНОЕ АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ «ПАНЧАКАРМА»

«Панчакарма» – это специальная аюрведическая терапия очищения («пятиступенчатое очищение»), которая помогает организму избавиться от вредных токсинов и восстановить баланс дош.

Аутентичные аюрведические процедуры в рамках терапии Панчакарма особенно рекомендуются при ревматизме, сердечно-сосудистых заболеваниях, хронических головных болях, необоснованных состояниях страха, нарушениях сна, стрессовых состояниях, синдроме эмоционального выгорания, хронических инфекциях бронхов и носовых пазух, нарушениях обмена веществ, повышенном кровяном давлении, старческом диабете, аллергиях, повышенном уровне липидов в крови, шуме в ушах, а также в период восстановления после тяжелых операций или химеотерапии.

Минимальный курс терапии Панчакарма для достижения наилучшего терапевтического результата – 2-3 недели.

### Диагностика

По прибытии в отель каждого гостя ждет тщательное медицинское обследование, в ходе которого применяются различные методы



диагностики, например диагностика по пульсу. На основе показателей пульса врач-аюрведист может определить, в каком состоянии находятся доши пациента и какие из них доминируют. При этом в ходе личной беседы для каждого пациента с учетом его типа конституции тела и внешних показателей здоровья (состояние кожи, волос, ногтей и глаз) составляется индивидуальный план процедур. Задача врача-аюрведиста – из множества процедур терапии Панчакарма выбрать те, которые будут подходить именно Вам, а также проводить постоянный контроль и наблюдение.

### Процедуры

Очищающая терапия Панчакарма проводится в три этапа:

- Пурвакарма – подготовительные действия
- Панчакарма – пятиэтапное очищение
- Пасчаткарма – восстановительные процедуры

### Пурвакарма – подготовительный этап

На первом, предварительном, этапе терапии происходит устранение шлаков и токсинов (Ама) из организма в соответствии с типом конституции тела пациента. Эффект достигается за счет использования аюрведических лекарственных трав, сборов и специй (Агни Дипама и Ама Пачама). При этом проводится масляная терапия, включающая в себя как наружное, так и внутреннее применение масел. Внутренняя масляная терапия подразумевает прием внутрь (утром) топленого масла Гхи, которое проникает в клетки и, вытягивая из них токсины, восстанавливает все три доши. Внешняя масляная терапия – это, прежде всего, различные виды массажа с использованием аюрведических лекарственных масел, усиливающих кровообращение в подкожных тканях.

К основным видам массажа относятся: синхронный массаж всего тела (Абхьянга), пилинг-массаж всего тела с использованием смеси из злаков и нутовой пудры (Удвартана) и сухой синхронный массаж

# «Панчакарма»



всего тела при помощи перчаток из натурального шелка (Гаршана). Неотъемлемой частью внешней масляной терапии являются также процедуры промасливания (Снехана), например литье теплого масла на лоб (Широдхара). Предварительный этап заканчивается терапией потения (Сведана) с использованием пара, насыщенным веществами целебных трав, для предотвращения появления новых и выведения накопленных токсинов из желудочно-кишечного тракта.

## Панчакарма - пятиэтапное очищение

Эффективные очистительные техники Панчакармы на клеточном уровне избавляют организм от токсинов, снижая преобладающие доши и приводя их в равновесие. К ним относятся пять различных методов терапевтического воздействия:

1. Вамана – рвотная терапия
2. Виречана – очищение кишечника при помощи слабительных
3. Васти – очищающие клизмы
4. Насья – очищение через нос
5. Ракта-Мокшан – терапевтическое кровоиспускание

Необходимо отметить, что такие методики, как, например, рвотная терапия или терапевтическое кровоиспускание, используются (в особенности в лечении европейских пациентов) сегодня достаточно редко или не используются вообще. В большинстве случаев очищение проводится при помощи слабительных (Виречана) или клизмы (васти).

## Пасчаткарма – восстановительный этап

Эффективность терапии Панчакарма становится заметной, прежде всего, на этапе восстановления. Последующие процедуры, включающие в себя прием травяных лекарств, легкие виды массажа с использованием аюрведических масел и корректировку питания с учетом типа

конституции тела, закрепляют полученный после интенсивного лечения результат. Особую роль в процессе восстановления играет омолаживающая терапия Расаяна, частью которой является йога и медитация.

## Питание



Ключом к выравниванию дош в рамках терапии Панчакарма является правильное питание. Пищеварительный огонь (Агни), отвечающий за все процессы метаболизма в организме, относится к базовым понятиям Аюрведы и имеет терапевтическое значение. «Огонь жизни», как его еще называют, превращает пищу в чистую энергию и строительный материал для здоровых клеток и тканей, а не в жир и токсины. Состоянию «Агни» уделяется еще большее внимание, нежели виду перевариваемой пищи. При этом питание должно быть сбалансированным и соответствовать индивидуальному типу конституции тела. Под словом «сбалансированный» в контексте аюрведической концепции здоровья понимаются все вкусовые качества и оттенки (сладкий, кислый, соленый, острый, горький, пряный или вяжущий). Для каждого пациента составляется индивидуальный план питания в соответствии с его типом конституции тела.

# SpaOтели: Критерии качества



## Аутентичное аюрведическое лечение – наши критерии качества

Компания FIT Reisen (SpaOтели) со дня своего основания на протяжении вот уже более 35 лет отличается высоким качеством своих услуг и безупречным сервисом. На протяжении 20 лет мы предлагаем своим клиентам программы аутентичного аюрведического лечения, список которых постоянно расширяется и обновляется. Все они соответствуют лучшим стандартам качества:

- Мы особенно подчеркиваем различие понятий «Аутентичная Аюрведа» и «Аюрведа light». Аюрведа light подразумевает легкие аюрведические процедуры, как, например, расслабляющие с использованием аюрведических масел или массажные (не требующие специального направления врача) для восстановления, омоложения организма. Все наши аюрведические отели, представленные на сайте SpaOтели, имеют соответствующую пометку – «Аутентичная Аюрведа» или «Аюрведа light».
- Отели с пометкой «Аутентичная Аюрведа» находятся не только на Шри-Ланке, в Индии, Непале, ОАЭ, но также и в Европе.
- Все процедуры аутентичной Аюрведы проводятся строго под наблюдением опытных врачей-аюрведистов.
- Перед началом курса проводится тщательное медицинское обследование, в ходе которого для каждого пациента составляется индивидуальный план процедур.
- Мы поддерживаем прямой контакт со всеми отелями, представленными на нашем сайте, и можем гарантировать неизменно высокие стандарты качества каждого из них.

Благодаря тесному и долгому сотрудничеству, между компанией FIT Reisen (SpaOтели) и ее многочисленными партнерами сложились дружественные и доверительные отношения. В этом Вы можете убедиться сами на всех этапах лечения.

- Перед началом любого курса аюрведы необходимо все тщательно спланировать. Мы с удовольствием поможем Вам в этом! Наша команда опытных экспертов ответит на любые Ваши вопросы и подберет для Вас подходящую программу.

## Здоровье, заряд энергии и хорошего настроения через Аюрведу

Неважно, с какой целью Вы желаете пройти классический курс аюрведического лечения, будь то избавление от стресса и депрессии, отдых для души и тела, излечение конкретных заболеваний или просто знакомство с традициями древней восточной культуры, – аутентичная Аюрведа обязательно привнесет в Вашу жизнь нотку разнообразия и позитива.

Ее многовековые знания о тесной взаимосвязи души, тела и природы откроют Вам все тайны человеческого бытия и помогут обрести здоровье и радость жизни.



# Аюрведический словарь



## Краткий словарь аюрведических терминов

**Абхьянга** - массаж всего тела с использованием теплого аюрведического масла.

**Агни** - пищеварительный или жизненный огонь, отвечающий за метаболизм и все процессы трансформации в организме человека; один из главных принципов Аюрведы

**Ама** - скопление токсинов, непереваренной пищи или отходов жизнедеятельности организма

**Васти** - очищающая клизма

**Вата** – одна из трех дош, сформированная из двух элементов – Эфира и Воздуха; регулирует всю активность в организме, как физическую, так и психическую; ведет за собой другие доши

**Гаршан** – сухой массаж всего тела при помощи перчаток из натурального шелка

**Гхи** - очищенное топленое масло; эликсир жизни

**Доша** – фундаментальная жизненная сила, которая определяет функционирование человеческого организма; выделяют три доши: вата, питта и капха

**Дхату** - семь основных тканей, составляющих человеческое тело и поддерживающих его стабильность

**Капха** – одна из трех дош, сформированная из двух элементов – Земли и Воды; отвечает за синтез веществ и структуру тела

**Марма** – точка соединения материи и сознания; на коже имеется 107 марм, которые можно стимулировать при помощи специальных техник массажа

**Насья** – один из этапов Панчакармы; включает в себя массаж лица и шеи с использованием аюрведического масла, потение головы, горячие компрессы и промывание носа

**Оджас** – тонкая эссенция всего пищеварительного процесса; увеличивается при правильном питании

**Панчакарма** – одна из основных очистительных практик в Аюрведе; избавляет организм от шлаков и токсинов, восстанавливает равновесие дош

**Пинта-Сведа** – массаж всего тела с использованием отвара из риса и злаков

**Питта** – одна из трех дош, связанная с элементом Огня; отвечает за тепло и пищеварение, регулирует все метаболические функции

**Прана** – жизненная сила или энергия, наполняющая кислородом легкие и нервную систему

**Удвартана** – интенсивный массаж всего тела в четыре руки с использованием специальной смеси из аюрведического масла и злаков

**Шроты** – система каналов тела для транспортировки питательных веществ

## Список используемой литературы:

Scherer, Dieter: The big book of Ayurveda: Health in line of our energies, Heinrich Hugendubel publishing, 2002

Schrott, MD Ernst: Ayurveda for every day: The gentle healing art for Perfect Health and welfare– The latest practice book, Wilhelm Goldmann publishing, 14. ed., 2002

Schrott, MD Ernst/Schachinger, MD Wolfgang (publishing): Ayurveda Manual – Fundamentals and treatments: Understandings the traditional healing practicalz explained, Karl F. Haug publishing, 2005

Schutt, Karin: Ayurveda – Feeling young for a lifetime, 6th edition, Gräfe and Unzer publishing, 2004