

## **АЮРВЕДА В АНАНДА**

---

### **Что такое Аюрведа?**

Слово Аюрведа (Ayurveda) происходит от двух слов из языка Санскрит - “Ayus” и “Ved,” которые соответственно означают “жизнь” и “знание”. При этом Ayus представляет все этапы жизненного пути с рождения до смерти. Это древняя Индийская целительская философия, возраст которой насчитывает более 5000 лет.

### **Цель Аюрведы**

Главной целью Аюрведы является не только лечение болезней, но в первую очередь их предотвращение. Аюрведа – это “холистическая” медицинская концепция, которая рассматривает человека как единое целое, а не как группу отдельных частей. Аюрведа направлена на исцеление тела, разума и души.

### **Верования Аюрведы**

Аюрведическая теория мироздания рассматривает следующие взаимосвязанные факторы:

- ◆ Тело
- ◆ Разум
- ◆ Душа или Сознание
- ◆ Панчамахабхутас (пять элементов)

Эти факторы дополняют друг друга и одинаково важны для каждого человека. Основопологающим Аюрведическим верованием является то, что все во вселенной, включая и нас, состоит из пяти элементов, называемых панчамахабхутас и Тридошей, то есть биоэнергетических сил, которые управляют нашим здоровьем и определяют нашу “пракрати” или физическую конституцию (строение тела).

### **Панчамахабхутас (концепция пяти элементов)**

Вселенная состоит из пяти элементов – Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля. Человеческое тело состоит из комбинаций этих элементов.

### **Тридоша (концепция трех Дошей)**

Три основных биоэнергетических силы – Вата, Питта и Капха (Vata, Pitta, Kapha) известные как Тридоша, присутствуют в каждом веществе и состоят из различных комбинаций пяти элементов.

Эфир и Воздух в Доше Вата

Огонь и Вода в Доше Питта

Вода и Земля в Доше Капха

Доши	Характеристики
<b>Вата (Vata)</b>	<b>Легкая, сухая, холодная, подвижная, жесткая, проникающая</b>
<b>Pitta (Питта)</b>	<b>Горячая, проникающая, маслянистая, жидкая, кислая, острая, резкая</b>
<b>Kapha (Капха)</b>	<b>Тяжелая, холодная, мягкая, маслянистая, сладкая, неподвижная, вязкая</b>

### **Индивидуальная физическая конституция**

У большинства людей есть доминирующая Доша, которая определяет тип конституции тела. В соответствии с теорией Дош существуют семь типов физической конституции (Пракрати). Вот они:

<b>Вата</b>	<b>Питта</b>	<b>Капха</b>
<b>Вата - Питта</b>	<b>Вата - Капха</b>	<b>Капха - Питта</b>
<b>Вата – Питта - Капха</b>		

### **Аюрведический подход**

Согласно принципам Аюрведы, к каждому человеку должен быть индивидуальный подход. Мастерство специалиста по Аюрведе заключается в том, чтобы дать правильную оценку конституции каждого конкретного человека, диагностировать наличие какого-либо дисбаланса, определить тип конституции и дисбаланс какой из Дош имеет место и решить, какое именно лечение наилучшим образом подойдет пациенту.

### **Аюрведическая Диагностика**

Согласно принципам Аюрведы, диагностика и лечение каждого конкретного человека строго индивидуальны. Индийская медицина называет три основных причины болезней такие как: “излишнее использование, недостаточное использование или неправильное использование” наших способностей, “ошибки в принятии решений” или излишняя чувствительность к смене сезонов. В задачи Аюрведы также входит – точно определить стадию болезни, применить широкий выбор методов оценки состояния здоровья в зависимости от индивидуальной конституции каждого человека и порекомендовать лекарство, которое подойдет именно ему.

### **Аюрведическое лечение**

Суть Аюрведы – множество методов лечения для разума, тела и духа. Аюрведа – холистична во всех своих проявлениях: предотвращение заболеваний столь же важно, как и их лечение, очень важно также осуществлять лечение в наиболее подходящее для каждого конкретного человека время. Техники, применяемые в Аюрведе, чрезвычайно эффективно связывают воедино широкий спектр различных методик и терапий.