



ПРОГРАММЫ АЮРВЕДИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ В ИНДИИ

В каждом человеке есть мир подлинного. В нем не слышишь звуков свирелей и струн, но всегда царит радость. В нем не обоняешь ароматы курительных свеч и чая, но всегда разлито благоухание.

(Хун Цзычен)

На этот раз мы приглашаем Вас в путешествие другого рода – путешествие по собственному телу и, отчасти, вглубь своей души. Курс лечения в аюрведическом центре – это время для себя, и только для себя. Наша благодарность и подарок своему телу.

Рассказать, что такое аюрведа, крайне сложно. Как нельзя на нескольких страницах выразить откровение древних. Мы предлагаем лишь познакомиться с теми программами, которые могут быть полезны нам, сегодняшним. Эти программы разработаны аюрведическими центрами Индии, большинство которых находится в Керале – сердце аюрведического знания. И если Вы чувствуете, что пришло время обновления, то Индия – это место на земле, куда можно отправиться, чтобы встретиться с собой и собственным телом.

АЮРВЕДА – ЧТО ЭТО?

Аюрведа на санскрите означает «наука жизни». Говорят, что она стара, как мир. Само ее основание происходит из духовного знания древних индийских провидцев. Аюрведа обладает уникальной философией, предлагая особый подход и метод лечения.



Сила аюрведы в широкой, всеохватывающей точке зрения на внутренние связи между органическими и психологическими процессами, влияющими на здоровье. Любое заболевание возникает в тот момент, когда нарушается гармония, баланс между человеком и природой.

В отличие от распространенного мнения, Аюрведа не косметическое или терапевтическое средство. Это сформировавшаяся наука и высокоэффективный способ лечения, который выходит за пределы массажа и техник омоложения. Аюрведа способствует лечению серьезных недугов благодаря детальному знанию строения человеческого тела и его особенностей. И еще немаловажный нюанс: у этого лечения нет побочных эффектов.

Пусть ваше тело скажет Вам, какая программа необходима именно сейчас, а мы подберем подходящий для Вас курорт и аюрведический центр, ведь каждый из них специализируется на своих программах.



АЮРВЕДА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Наилучшие результаты эта программа дает при ее прохождении от 21 дня, но устойчивый результат можно получить за 2 недели.

С этой программы лучше начинать, если Вы впервые решили провести сеанс аюрведы.

Панчакарма, или программа очищения, - это основа аюрведы. Она нацелена на то, чтобы освободить организм от ненужных шлаков, открыть энергетические каналы, восстановить баланс в организме. «Панча» в переводе – пять, «карма» - путь очищения тела. Панчакарма очищает пять органов чувств и пять – действия. Благодарное тело отзывается мощным приливом энергии и жизненных сил.

Любая аюрведическая программа всегда начинается с осмотра и диагностики организма. А затем врач предлагает индивидуальный набор процедур, подходящий именно Вашему телу.

Первый этап очищения – это две основные процедуры под названием Снеханам и Сведанам. Снеханам – это внутреннее «умасливание» тела, которое позволяет токсинам выйти через желудочно-кишечный тракт и смягчить глубокие такни тела.

Сведанам означает «потоотделение». Эта процедура разжижает токсины и способствует их движению к желудочно-кишечному тракту.

После недельного курса начинается второй этап программы очищения. Она всегда разрабатывается индивидуально.



АЮРВЕДА ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ

Идеальная длительность – 28 дней, но, при отсутствии времени, можно сократить до 21-го дня.

Истории о долголетию индусов известны многим. Конечно, молодильные яблочки остаются сказочным персонажам, но в аюрведической практике есть программы, позволяющие реально замедлять процессы старения организма.

Цель этой программы – сохранение энзимов в тканях. Клетки оживают, их структура меняется, нервы и кости получают питание. Это предупреждает процесс старения и сохраняет здоровье

людей даже в почтенном возрасте.

Вообще, к процессу омоложения можно приступать только после очищения организма, поэтому программа обычно включает две подготовительные недели. А затем начинаются омолаживающие процедуры с использованием специальных препаратов и различных диет. Процессы старения, клеточного

разрушения и телесного увядания замедляются, а иммунная система, напротив, хорошо укрепляется.

Как результат, увеличивается продолжительность жизни, восстанавливается кожа, улучшается память и острота зрения, повышается сексуальная активность. Положительное влияние оказывается даже на силу и красоту голоса, интеллект и речь.

Курс подходит всем людям от 18 до 70 лет.



АНТИСТРЕССОВАЯ ПРОГРАММА

*Рекомендованная
продолжительность программы -
14 дней.*

Разум влияет на наши действия и психологическое состояние. Соответственно, все, что оказывает влияние на наш разум, будет отражаться на нашем теле. Люди, которые находятся в

постоянном стрессе от своей суетной жизни, испытывают не только моральные проблемы, но и физические, которые часто называют «заболевания образа жизни» - 'lifestyle diseases'.

Антистрессовая программа идеально подходит для тех, кто имеет большую моральную и физическую нагрузку, страдает бессонницей, неспособностью сосредоточиться, усталостью, головными болями, постоянным напряжением, и т.д. Также эта программа нужна тем, кто много путешествует или работает допоздна. Например, IT-работникам или просто пользователям компьютера.



ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ

Аюрведическая программа снижения веса, прежде всего, активизирует обмен веществ. Меню клиента содержит предписанные врачом облегченные блюда. Эта программа включает в себя лечебные бани, лекарства, травяные чаи и йогу.

Все это заставляет организм ускорять обменные процессы, а Вас чувствовать себя легче и стройнее.

ЭПИЛОГ

Аюрведические центры в Индии очень разные. Есть те, которые работают с «новичками» и такие, которые практикуют очень жесткий график лечения. Мы поможем Вам подобрать то, что просит ваше тело.

ОСНОВНЫЕ АЮРЕВДИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Ужичиль – это ритмичный массаж всего тела. Он укрепляет ткани и активизирует биологический огонь и долголетие, регенерируя и омолаживая тело. Особенно эффективен при нервных расстройствах.

Калари Ужичиль - это мягкий массаж головы. Он проводится с особым давлением.

Дхатху Пушти Ужичиль - это одна из ключевых процедур омоложения. Во время процедуры пациент занимает комфортное положение на стуле в то время, как ему делают мягкий массаж головы. После пациент удобно располагается на столе и два мастера делают ритмичный массаж всего тела. Этот особый вид массажа, который улучшает общую циркуляцию крови и даже позволяет развить творческий потенциал.

Падабхьярнгам - особое искусство ужичиль (массажа). Массажист проводит

массаж стопами, держась за веревку, прикрепленную к потолку.

Удвартханам - это массаж с использованием пудры. Главная задача процедуры – уменьшить количество жира. Во время процедуры некоторое лечебная пудра наносится на тело восходящими движениями. Лимфатическая система очищается, улучшается жировой обмен, уменьшается целлюлит.

Пижичил - это одна из подготовительных процедур. На тело с определенной высоты ритмично выливается теплое лечебное масло, далее оно втирается в кожу 7-ю различными движениями.

Дасамолакшира дхара - это одна из самых важных процедур среди всех существующих. Это процесс, во время которого лечебное молоко выливается на тело с определенной высоты, из специальной посуды, 7 различными способами.

Ширадхара. Ширас» означает «голова», «дхара» - непрерывный поток. Во время процедуры лечебные растворы струятся на лоб пациента с определенной высоты, меняя направления. Время от времени проводится мягкий массаж головы. Эта процедура отлично снимает умственное напряжение, регулирует гормональный дисбаланс, активизирует гипоталамус, улучшает работу мозга.

Шировастхи - это нанесение масла на голову через специальный колпак. Процедура очень эффективна при лицевом параличе, сухости носа и горла, некотором виде катаракты и головных болях, психических заболеваниях, вялости, нарушении некоторых мозговых функций и многих других заболеваниях головы, ушей, глаз и носа.

Няваракижи - одна из самых важных процедур. Тело заставляют потеть с помощью специальных мешочков с отваренным рисом внутри. Они опускаются в теплое лечебное молоко, а потом накладываются на тело. Температура может варьироваться в зависимости от ощущений самого пациента.

В аюрведе существует еще целый ряд **специализированных локальных процедур**, которые направлены на борьбу со скованностью тела, с болями, разрушением тканей, защемлением нервов. Все они разработаны еще в древности и проверены временем.