

АЮРВЕДА И ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОШ

АЮРВЕДА

«Аюрведа» – одна из старейших в мире систем исцеления, которая была разработана более 5000 лет назад в Древней Индии.

Аюрведа – это санскритское слово (Аюр = жизнь, Веда = наука или знание), которое буквально переводится как «наука / мудрость жизни» или «знание долголетия».

Основные принципы аюрведы:

Основополагающий подход Аюрведы к здоровью и благополучию заключается в том, чтобы достичь равновесия и баланса между телом, разумом и духом. Основная цель Аюрведы – это поддержание хорошего здоровья, а вторичная цель – борьба с болезнями.

Концепция Доши:

Согласно Аюрведе, вся вселенная состоит из 5 элементов: Космос (Акаш), Воздух (Вайю), Огонь (Агни), Вода (Джал) и Земля (Притви). Согласно Аюрведе, во Вселенной все взаимосвязанно. Если ваши разум, тело и дух находятся в гармонии со Вселенной, у вас хорошее здоровье. Когда что-то нарушает этот баланс, ваши доши несбалансированы, что приводит к болезням.

Эти 5 элементов объединяются в человеческом теле и образуют три жизненные силы или энергии – Доши. Они контролируют все функционирование вашего тела.

Существуют:

- Вата доша (космос и воздух);
- Питта доша (огонь и вода);
- Капха доша (вода и земля).

Пракрити

Все люди имеют в своей конституции все три Доши в уникальной пропорции. Обычно одна Доша является доминирующей – она называется Пракрити. В Аюрведе описаны 3 типа Пракрити: преобладающая вата, преобладающая питта, преобладающая капха;

Пракрити определяется в момент зачатия и относится к нашим генетически унаследованным физическим и эмоциональным качествам. Пракрити относится к тем качествам и характеристикам человека, которые неизменны.

Ananda In The Himalayas

The Palace Estate, Narendra Nagar Tehri - Garhwal, Uttarakhand - 249175, INDIA

Tel.: +91 11 61210000 • E-mail: reservations@anandaspa.com • Internet: www.anandaspa.com



БАТА

Вата состоит из двух элементов – космос и воздух. Вата доша управляет потоком и движением в теле.

Характеристики Ватадоши:

Сухой (rooksha); Прохладный (Sheta); Маленький вес (Laghu); очень крошечные, проникающие молекулы (Sookhshma); всегда в движении (Chal); неограниченный – Акаш означает неограниченное пространство (Vishad); и грубая (Kharaha).

Физические характеристики: люди с повышенной ватой по своей конституции, обычно выше или ниже среднего роста, хрупкое телосложение, с трудом набирают вес, малоразвитые мышцы. Кожа сухая и шершавая характерно раннее появление морщин. Волосы и кожа головы, часто секутся, бывает перхоть. Система пищеварения неустойчивая. Сон очень некрепкий, проснувшись ночью, с трудом могут снова погрузиться в сон, часто страдают бессонницей.

В целом физически они энергичны, им нравится скорость, движение и аэробная активность. Они легко устают, не очень выносливы. Часто перенапрягаются.

Ум: они быстры и проворны в своем сознании, мыслях, речи, действиях с меняющимися интересами и склонностями. Они болтливы и легко находят друзей. Их ум непостоянен и легко выходит из-под контроля. У них есть знания о многих вещах, но нет углубленных познаний об определенном предмете. У них лучше получается начинать дела, чем их заканчивать. Их сила воли обычно неустойчива, им не хватает решимости, постоянства и уверенности в себе. В них часто присутствует негативное представление о самих себе. Страх - их первая реакция на что-то новое или незнакомое. Они часто страдают от беспокойства ума, а их память носит кратковременный и неустойчивый характер. В целом они хорошо мыслят, пишут, организуют данные, они творческие люди и очень общительны, легко находят общий язык с любым типом людей. Обычно в них живет природа бунтарей, они не любят быть руководителями или последователями.

Здоровье: они часто страдают запорами, вздутием живота и газообразованием, обычно страдают от болей начиная от простых головных болей и заканчивая артритом. Склонны иметь спазмы и скованность в мышцах, а также имеют склонность к травмам.

Творчество и энтузиазм – отличительные черты сбалансированной Ваты.

Если в вашей пракрити больше Ваты, вы будете проявлять многие характеристики и качества людей Вататана больше свойств Питты или Капхи. Но когда Вата обостряется, эти качества становятся экстремальными или более заметными, чем обычно. Тогда их необходимо вернуть в равновесие.

Точно так же, если человек Капха или Питта–пракрити начинает проявлять много качеств Ваты, это указывает на дисбаланс Ваты в них. В обоих случаях, это время начать следовать руководствам по рациону питания и образу жизни, чтобы вернуть уровень Ваты к нормальным пропорциям.

Ananda In The Himalayas

The Palace Estate, Narendra Nagar Tehri - Garhwal, Uttarakhand - 249175, INDIA

Tel.: +91 11 61210000 • E-mail: reservations@anandaspa.com • Internet: www.anandaspa.com



Факторы, которые могут привести к увеличению уровня Ваты, включают в себя рацион, который содержит слишком много сухих или сырых продуктов, чрезмерное потребление холодных напитков, воздействие холодных сухих ветров, слишком много путешествий и регулярное психическое перенапряжение.

Когда вам нужно сбалансировать Вату?

1. Является ли ваша кожа сухой, тонкой, шершавой?
2. Вы слишком худы?
3. Ваш ум очень беспокоен?
4. Вы беспрестанно беспокоитесь?
5. Вы постоянно взволнованы?
6. У вас возникли запоры?
7. Вы страдаете от бессонницы?
8. Вы часто забывчивы?
9. Вы испытываете дискомфорт в суставах?
10. Вы легко устаете?

Балансирующая диета ВАТЫ:

1. Благоприятные вкусы: сладкий, кислый и соленый
Сократить – пряный, горький и вяжущий вкусы
2. Теплая свежеприготовленная пища.
Сократить – сырая, незрелая, холодная еда.
3. Приготовленная или приготовленная на пару еда.
Сократить – сухие продукты, такие как сушеное мясо или сушеная рыба
4. Горячие напитки, такие как травяной чай, зеленый чай, имбирный чай или простая теплая вода.
Сократить – холодные газированные напитки, такие как кола, сода и т. Д.
5. Специи умеренно. (Тмин, имбирь, кардамон, Асафетида)

Образ жизни, балансирующий ВАТУ:

1. Следуйте диетическим рекомендациям, приведенным выше.
2. Поддерживайте постоянную повседневную рутину и выполняйте спокойные упражнения.
3. Найдите время для отдыха и заботы о себе. Находитесь в спокойной, безопасной и комфортной обстановке
4. Регулярно проводите аюрведические массажи, так как это успокаивает и заземляет.
5. Избегайте очень холодных и очень ветреных условий, а также очень сухого климата
6. Минимизируйте путешествия и избыток движения, избегайте громких и шумных мест, толпы, разговоров
7. Находитесь в тепле и высыпайтесь.

Ananda In The Himalayas

The Palace Estate, Narendra Nagar Tehri - Garhwal, Uttarakhand - 249175, INDIA

Tel.: +91 11 61210000 • E-mail: reservations@anandaspa.com • Internet: www.anandaspa.com



ПИТТА

Питта состоит из двух элементов огня и воды. Питта доша управляет метаболизмом и трансформацией в организме.

Характеристики Питты доши: Горячий (Ushnam) резкий, горящий (Tikshnam); жидкий и кислый (Drav-amlam); всегда течет неограниченно (Sara); острый (Katu). Питта содержит огонь, а также воду. Это источник пламени, но не само пламя. Сравните Питту с бензином – он не горячий на ощупь, но может быть причиной пламени.

Физические: люди Питта обычно среднего роста и имеют хорошее мышечное строение. Кожа смешанная, мягкая, теплая и чувствительная к прыщам, веснушкам и родинкам. Чувствительны к солнечному свету, глаза легко становятся красными. Цвет лица обычно светлый, хорошего тона. Волосы не густые, часто рано редеют и седеют.

Пищеварение: аппетит хороший, резкий и чрезмерный. Они могут есть почти все, но не набирать вес (если не переедают). Тем не менее, они склонны к повышенной кислотности и изжоге. Сон является умеренным по продолжительности и может быть нарушен из-за переживаний. Они легко потеют и плохо переносят жару или солнечный свет, предпочитают прохладу и тень. Питты любят физическую активность или занятия спортом. Их энергия и выносливость умеренные, но они с легкостью мотивируют себя своей решимостью.

Ум: Питта умны, проницательны и разборчивы. Они имеют острый ум и смотрят на мир ясно и рационально; но могут быть самоуверенными или осуждающими. Они хорошие ораторы и обладают превосходными навыками убеждения. Они любят закон и порядок, правила и ограничения и предпочитают иерархию и авторитеты. Они азартны, любят побеждать и ненавидят проигрывать. В основном целеустремленные и решительные. Они хороши как в начинаниях, так и в завершении дел. Не бросают дела на пол пути. Злость – это их главная реакция на новые или неожиданные события, могут быть агрессивными и доминирующими. Они, как правило, лидеры; не любят быть мятежниками или последователями.

Уверенность в себе и предпринимательский дух являются отличительными чертами сбалансированной Питты.

Здоровье: склонны к повышенной кислотности, диарее, гипертонии, лихорадкам и повышению температуры, интоксикациям, воспалениям, инфекциям, кожным заболеваниям, язвам, гормональному дисбалансу и т.п.

Если в вашей пракрити преобладает Питта, и вы находитесь в гармонии, в вас будут доминировать больше качеств Питты, чем у людей типа тела Вата или Капха. Но если эти качества становятся выраженными больше, чем обычно в определенный момент времени, то Питта в вас становится несбалансированной, и ее необходимо вернуть в равновесие.

Точно также, если с Дошей человек Капха или Вата начинает проявлять много качеств Питты, это указывает на дисбаланс Питты в этом типе Капха или Вата. В обоих случаях необходимо следовать диете и балансировать Питту, чтобы помочь восстановить уровень Питты в физиологии до ее нормальной пропорции.

Ananda In The Himalayas

The Palace Estate, Narendra Nagar Tehri - Garhwal, Uttarakhand - 249175, INDIA

Tel.: +91 11 61210000 • E-mail: reservations@anandaspa.com • Internet: www.anandaspa.com



Факторы, которые могут вызвать увеличение Доши Питта, включают диету, содержащую слишком много горячих или острых продуктов, голодание или пропуски приемов пищи, чрезмерное воздействие солнца или высоких температур или эмоциональную травму.

Когда вам нужно балансировать Питту?

1. Часто ли вы критичны, расстроены, нетерпеливы, сердиты или напряжены?
2. Вы чувствуете одержимость работой или проектом, неспособны остановиться на перерыв?
3. Является ли ваша кожа раздраженной или более чувствительной, чем обычно, появилось ли чувство воспаленности?
4. Имеется ли у вас чрезмерное выпадение волос при расчесывании или мытье волос, преждевременная седина?
5. Есть ли у вас проблемы с изжогой или избыточной кислотностью желудка?
6. Снижена ли ваша толерантность к другим людям или провоцирующим ситуациям? Переживаете ли вы вспышки гнева из-за незначительных проблем?
7. Является ли ваша речь часто резкой или саркастичной? Легко ли вы вступаете в споры?
8. Чувствуете ли вы дискомфорт в жаркую погоду?
9. Вы перфекционист?
10. Ослаблено ли ваше действие кишечника?

Рацион питания балансирующий Питту:

1. Благоприятные вкусы – сладкие, горькие и вяжущие вкусы
Уменьшить потребление пряного, кислого и соленого
2. Рекомендована охлажденная и освежающая пища.
Уменьшить прием – слишком горячая, ферментированная и кислотная пища.
3. Преимущественно вегетарианская пища.
Уменьшить прием – маслянистая, жирная и жареная пища
4. Холодные напитки, такие как молоко, молочные коктейли, пахта, фруктовые соки
Уменьшить прием – алкоголь, кофе, черный чай и т.д.
5. Снизьте потребление специй (Допустимы Корица, фенхель, шафран, куркума).

Стиль жизни балансирующий Питту:

1. Следуйте диетическим рекомендациям, приведенным выше.
2. Проводите много времени на свежем воздухе и выбирайте более прохладное время суток, для занятий спортом.
3. Старайтесь быть спокойными физически и умственно и старайтесь быть умеренными во всех вещах.
4. Избегайте ситуаций, связанных с чрезмерным нагревом, паром или влажностью, и потребляйте достаточное количество жидкости.
5. Будьте внимательны и терпеливы с другими людьми
6. Участвуйте в спокойных и созерцательных действиях
7. Избегайте ситуаций потенциального конфликта

Ananda In The Himalayas

The Palace Estate, Narendra Nagar Tehri - Garhwal, Uttarakhand - 249175, INDIA

Tel.: +91 11 61210000 • E-mail: reservations@anandaspa.com • Internet: www.anandaspa.com



КАПХА

Капха состоит из двух элементов Земли и Воды. Капха доша управляет структурой и балансом жидкостей в теле.

Характеристики Капха доши: тяжелые – и вода, и земля являются тяжелыми элементами (guru); холодный (Sheetaha); мягкие (Mridu); маслянистые (Snigdha); сладкий (Madhura); стабильность, крепкий иммунитет (Sthira); и скользкой (Ksithila).

Физические: люди Капха обычно среднего или низкого роста, крепкого строения с хорошо развитой мускулатурой. Иногда они высокие, но у них всегда широкая кость. Они склонны к набору лишнего веса и задержке воды. Часто им тяжело сбросить вес, даже если они мало едят. Кожа упругая, бывает маслянистой, бледной, мягкой, склонна к растяжкам. Кожа лица светлая, есть румянец. Волосы густые, жирные и волнистые по природе. Пищеварение: у типа Капха низкий, но постоянный аппетит с медленным метаболизмом. Им нравится скорее иметь еду вокруг них, нежели много есть. Спят легко и много, им нелегко бодрствовать ночью, склонны часто дремать днем. Капхи часто находятся в сидячем положении, но обладают сильной выносливостью, когда начинают действовать, могут достичь очень многого. Физически, главным образом страдают от бездействия и отсутствия дисциплины.

Психическое: Капхи эмоциональны, в них много любви, преданности и лояльности. В обучении они медленней остальных, но запоминают то, что выучили надолго. Для обучения им необходимо много повторять. Они не являются творческими или изобретательными, но являются хорошими исполнителями. Они сильнее в завершении дел, чем в креативе и начинаниях. Они традиционны в поведении и убеждениях и любят быть частью группы. Стабильны и спокойны в мыслях, речах и действиях, просты и являются поддержкой в отношениях. Они романтичны, сентиментальны и склонны к слезам. Из отрицательных черт характера – у них много желаний, привязанностей, они также могут быть скуповатыми. Обычно являются последователями, не любят быть лидерами или мятежниками. Они довольствуются и принимают вещи такими, какие они есть. Не любят перемен, находят перемены трудными, даже когда сами их хотят. У них есть трудности в общении с незнакомцами или малоизвестными людьми.

Спокойная и заботливая природа – отличительные черты сбалансированной Капхи.

Здоровье: Капхи страдают от избыточного веса и задержки воды, включая ожирение, застойные расстройства, опухшие железы, астма, отеки, опухоли, а также плохо переносят холод и сырость.

Если изначально ваша пракрити содержит больше Капхи, в состоянии баланса в вас будут преобладать качества Капхи, по сравнению с людьми типа Ваты и Питты.

Но если качества становятся более выраженными, чем обычно, вам необходимо вновь сбалансировать Капху. Аналогично, если у человека типа Вата или Питта начинают преобладать качества Капхи, то это показатель дисбаланса Капхи у человека с другой дошей. В обоих случаях стоит следовать образу жизни и рациону балансирующему Капху.

Ananda In The Himalayas

The Palace Estate, Narendra Nagar Tehri - Garhwal, Uttarakhand - 249175, INDIA

Tel.: +91 11 61210000 • E-mail: reservations@anandaspa.com • Internet: www.anandaspa.com



Факторы, которые могут привести к увеличению Капха доши, включают диету, которая содержит слишком много жареной, сладкой или тяжелой пищи, чрезмерное потребление холодных продуктов или напитков, слишком долгое нахождение в холодном или сыром местах, дневной сон, недостаток физических нагрузок.

Признаки, что вам нужно сбалансировать Капху:

1. Вы легко набираете вес, хотя вы чувствуете, что у вас отсутствует аппетит?
2. Вы чувствуете усталость, даже при отсутствии физических нагрузок?
3. Вам трудно проснуться даже после долгого сна? Вы просыпаетесь, чувствуя себя уставшим?
4. Является ли ваша кожа более жирной, чем обычно?
5. Замедлилось ли ваше пищеварение? Вы чувствуете себя тяжелым и вялым после еды?
6. Вы чувствуете, что хотите просто сидеть и быть зрителем?
7. Вы морально демотивированы?
9. Вы испытываете задержку воды?
10. Чувствуете ли вы себя скованным и тяжелым, особенно по утрам?

Балансирующая диета для людей типа Капха:

1. Благоприятные вкусы – острые, горькие и вяжущие вкусы
Уменьшите потребление – сладкий, кислый и соленый
2. Теплая свежеприготовленная пища.
Уменьшите потребление – сырая, незрелая, холодная еда.
3. Слегка приготовленная и преимущественно вегетарианская пища.
Уменьшите потребление – маслянистая, жирная и жареная пища
4. Горячие напитки, такие как травяной чай, зеленый чай, имбирный чай или простая теплая вода.
Уменьшите потребление – холодные напитки, такие как молоко, молочные коктейли, йогурты и мороженое.
5. Специи – Имбирь, Чеснок, Черный перец, Пажитник

Балансирующий стиль жизни для Капхи:

1. Следуйте диетическим рекомендациям, приведенным в выше.
2. Просыпайтесь рано (до рассвета), спите меньше и избегайте сна днем.
3. Выполняйте много физических упражнений ежедневно.
4. Выполните действия, которые стимулируют и активируют организм, ум и увеличивают скорость метаболизма.
5. Разрешить волнение и разнообразие в жизни, принимайте вызовы.
6. Отойдите от застоя и перестаньте цепляться за старые способы мышления и поведения.
7. Старайтесь больше находиться в сухих и теплых местах

Ananda In The Himalayas

The Palace Estate, Narendra Nagar Tehri - Garhwal, Uttarakhand - 249175, INDIA

Tel.: +91 11 61210000 • E-mail: reservations@anandaspa.com • Internet: www.anandaspa.com

