



болеть. Как это происходит? Первым делом мы определяем дошу и решаем, какие сценарии подойдут для конкретного человека. Дело в том, что многие курсы очищения и оздоровления придерживаются унифицированного подхода: вы приезжаете на курорт, и с вами работают по стандартной, разработанной для всех гостей программе. Я глубоко убежден, что это неправильный сценарий, так как у каждого человека есть свои особенности и нюансы, и мы должны это учитывать при составлении программы. В аюрведе ориентиром служит доша человека.

Е. А. Расшифруйте, пожалуйста, что такое доша?

Д. Ш: Первооснова аюрведы — это учение о типах человеческой конституции. Основных типов (дош) всего три. Это вата, питта и кафа. При этом понятие доша более глубокое, чем просто анатомическая конституция человеческого тела. В нем учитываются скорость обменных процессов, физическая и психическая подвижность, характер и темперамент человека. Например, если я говорю о доше вата, я имею в виду, что этот человек будет определенным образом выглядеть, что его, скорее всего, будут беспокоить те или иные вещи, связанные со здоровьем. У него будут определенные поведенческие рефлексы, привычки, предпочтения в еде и т. д. Большинство людей — сочетание двух дош.

Е. А. Как определяется доша?

Д. Ш: Этому учат многие годы. Во-первых, я смотрю на человека, на его жесты и поведение и могу сразу определить, кто передо мной. Во-вторых, я смотрю на конституцию тела, слушаю пульс. Есть змеиный пульс, есть огненный, есть пульсирующий... В-третьих, задаю определенные вопросы, помогающие конкретизировать тип дош. Любит ли человек жару или холод. Какие у него привычки. Любит ли он острое или сладкое и т. д. Такие простые, казалось бы, тесты помогают очень точно определить тип доши (как я уже сказал, почти всегда он совмещенный) и предложить оптимальный сценарий панчакармы.

Е. А. Есть ли какие-либо ограничения, или пройти программу могут все?

Л. А.: Главное ограничение — это беременность. Кроме того, мы не рекомендуем программу тем, кто весит меньше 45 килограммов. В остальном ограничений нет. Панчакарма нужна всем. Вопрос в сценарии курса и продолжительности. И все это определяется индивидуально с каждым человеком.

Д. Ш.: Не так давно на курорт приехала женщина, которая сказала, что хочет пройти трехнедельный курс панчакармы. Мы пообщались с ней, и я одно-

значно сказал, что десяти дней будет вполне достаточно. Дело в том, что программа подразумевает некоторое количество ограничений (в частности, первые дни нельзя быть на солнце, нельзя купаться), и психологически некоторые люди оказываются не совсем к этому готовы. Женщина приехала одна, и несмотря на то, что мы навещаем людей на программе несколько раз в день, мы все равно считаем, что человек может чувствовать себя дискомфортно в одиночестве. Вот почему я сказал: не нужно экстрима. Давайте сделаем десятидневную программу, и этого будет вполне достаточно. Так и было.

Е. А. Нужно ли как-то готовиться к панчакарме?

Д. Ш: Перед приездом, хорошо бы понимать, что это вообще такое. Я бы предложил позвонить нам по скайпу перед поездкой и изучить всю информацию на сайте. Мы хотим подготовить гостей к тому, что их ждет. Идеально, если бы перед поездкой в течение двух недель вы немного отрегулировали свой образ жизни. Чтобы он был не хаотичным, а более систематическим. Настроить биологические часы...

Е. А. Засыпать и просыпаться в одно и то же время?

Д. Ш: Да, это хорошее начало. Так было бы гораздо проще влиться в программу.

Е. А. Панчакарма длится минимум 14 дней? Чем отличаются двух- и трехнедельная программы?

Д. Ш: Как я уже сказал, все индивидуально. Да, по умолчанию минимальная продолжительность курса — две недели. Но у нас были гости, которым рекомендовали десять дней. Кому-то достаточно недели. Вне зависимости от продолжительности все этапы программы примерно одинаковые. Первые дни мы даем человеку масло ги. Таким образом мы «смазываем» внутренние системы и подготавливаем организм непосредственно к очищению. Дальше идет этап непосредственно очищения. Всего в панчакарме пять способов очищения: оральное, вызываемый медикаментами (вамана), очищение кишечника (виречана), клизмы (васти), назальные процедуры (насыя) и, если есть необходимость, кровопускание (ракта-мокша). Все эти процедуры так или иначе стимулируют тело и нервную систему.

Е. А. Почему нельзя плавать тем, кто проходит программу?

Д. Ш: Как я уже сказал, программа начинается с того, что несколько дней подряд мы даем вам масло ги, которое вы пьете по утрам. Масло замедляет метаболизм, и тело в дни приема ги концентрируется на внутренней работе. Я вообще запрещаю любую активность в эти дни. Это касается и купания, и физических упражнений, и даже занятий сексом. Что делает ги? Помогает вытягивать токсины. А токсины — это и есть мусор. И когда эта работа происходит, тело может начать реагировать определенным образом. Например, у вас поднимется температура...

Е. А. Это нормально?

Д. Ш: Высокая температура во время панчакармы — это абсолютно нормально, но вот если вы пойдете плавать, произойдет сперва охлаждение организма, и тогда вы можете по-настоящему заболеть.

Е. А. Что же рекомендуется делать во время панчакармы?

Д. Ш: Уделите время себе. Проснитесь, примите лекарство, просто посидите в помещении, где нет ветра. Почитайте книгу, послушайте музыку. Не разговаривайте громко. Сконцентрируйтесь на своем теле. Медитация — это когда мы очерчиваем свою территорию и смотрим внутрь себя. Если мы концентрируемся на своем теле, мы сможем вылечить сами себя. Болит живот? Сосредоточьтесь на этом — вы почувствуете себя лучше! Порефлексируйте, подумайте о событиях, которые с вами происходили. Но главное — ни в коем случае не смотрите телевизор и на экраны своих телефонов.

Е. А. Какие рекомендации вы даете тем, кто завершил программу?

Д. Ш: Если вы проходите 14-дневную панчакарму, вам нужно еще 14 дней, чтобы организм полностью «перезапустился». Эта перезагрузка происходит автоматически, но очень важно следовать спокойному образу жизни. Сразу после завершения программы продолжается тот же процесс, что начался здесь, на курорте. В эти последующие, реабилитационные дни вы можете чувствовать физическую усталость, но это не значит, что вы больны. Это абсолютно нормально. В организме продолжают запускаться на курорте процессы, и ему нужно время, чтобы закончить программу в автономном режиме. Поэтому будет лучше, если вы по возвращении не сразу окунетесь в тот же стресс, в котором пребывали до этого.

Е. А. Как часто вы рекомендуете проходить курс панчакармы?

Д. Ш: Идеально делать это два раза в год.

Этимология
Слово «аюрведа» происходит от двух древнеиндийских слов: «аюс» — «жить» и «веда» — «знание», «мудрость». Вся система аюрведической медицины зиждется на двух китах — поддержании тела и его компонентов в равновесном балансе и лечении дисбалансов, если они все же возникли. Панчакарма — это древнейшая программа очищения и омоложения тела, сознания и ума, созданная более 4 тыс. лет назад. Комплекс процедур рассчитан на 14 дней или на 21 день.

