

Раскрыть чакры

Об аюрведической клинике Kalari Rasayana

Алексей Джавелидзе |



В ЮЖНОЙ части индийского штата Керала, недалеко от столичного Тривандрума, находится одна из лучших аюрведических клиник в мире — Kalari Rasayana.

Керала — родина аюрведы, древней науки о здоровой долгой жизни, в которой главным фактором благополучия считается единство тела, органов чувств и движения, ума и души (Чарака-самхита ок. 700 г. до н. э. — один из первых текстов по аюрведе).

В аюрведе пять элементов — эфир, воздух, огонь, вода и земля — образуют мир. Элементы группируются в три основные фундаментальные жизненные силы — доши (вата, питта, капха), — которые регулируют все функции организма. Человек здоров, когда доши находятся в сбалансированном состоянии. Если же ваши доши не сбалансированы, то самое время подумать о традиционной индийской медицине аюрведе и обратиться в аюрведическую

клинику. Я давно мечтал пройти одну из очистительных программ именно в Kalari Rasayana и однажды оказался там. Машина от клиники встречала меня в аэропорту Тривандрума, и через два часа ранним утром я оказался в Kalari Rasayana. Клиника расположена на берегу красивого озера Паравур в пальмовой роще. Клиника небольшая; меня разместили в одном из 22 съездов и попросили ознакомиться с правилами, которых нужно придерживаться во время пребывания.

1. Клиенты не могут покидать территорию Kalari Rasayana во время прохождения лечения.

2. При заезде выдается три комплекта одежды из хлопка (рубашка и брюки) и халат для посещения аюрведических процедур. Эту одежду нужно носить, свою одежду носить не рекомендуется;

3. Не рекомендуется носить кожаные изделия, обувь тоже не должна быть кожаной.

4. Пользоваться телефоном в общественных местах не рекомендуется, все разговоры по телефону только в своем номере;

5. На территории клиники есть Wi-Fi, но пользоваться им желательно тоже в номере или на балконе. В номерах нет телевизоров. Врачи клиники очень советуют ограничить общение по телефону и пользование компьютером.

Ознакомившись с правилами и выпив свежесжатого апельсинового сока, я пошел на прием к врачу.

Шрирал Санкар — главный аюрведический доктор клиники и мой лечащий врач на все время пребывания в клинике. К нему я должен приходиться на консультацию дважды в день. Выслушав мой рассказ про «болячки», он назначил лечение. В клинике существуют программы лечения, рассчитанные на 14, 21 и 28 дней, а моя программа — «Общее омоложение», Pancha Karma.

Меня еще в Москве предупредили о том, что за две недели до приезда в клинику

нужно отказаться от обильной пищи, алкоголя, курения. Нужно загодя подготовить организм к маленьким порциям еды. По прибытии сразу сажают на диету и выдают исключительно вегетарианскую еду пять раз в день маленькими порциями. В меню используются местные овощи, рис, один раз в день дают сок и фрукты — гранат, банан, ананас или папайю. Полностью отсутствуют кофе, чай, мясо, рыба, яйца хлеб и сахар.

Также нужно соблюдать режим. Вставать с рассветом, не спать в течение дня и ложиться не позже 21:00. Желательно посещать утренние занятия йогой и дневные занятия по пранаяме (дыхательные упражнения в йоге) и йоге-нидре (йогический сон). А буквально через два дня я начал пить масло гхи. И пил его пять дней. Малоприятная процедура — пить масло гхи, но это вначале, а потом привыкаешь, некоторым оно даже нравится. Каждое утро после разговора с доктором о самочувствии