

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА

О КУРСЕ АЮРВЕДЫ

АЛЕКСАНДР КУЛИШ



— Самый распространенный вид аюрведического массажа — умасливание тела



«Вы, конечно, слышали о трех дошах — вата, пита и капха, — говорит доктор Шрилат Шанкар, главврач клиники Kalari Rasayana, расположенной в индийском штате Керала, во время нашей ежедневной утренней встречи. — Многие думают, что каждый человек соответствует определенной доше и если вам, к примеру, прописывают чай вата, значит ваш тип — вата. Это не так. В человеке, как и во Вселенной, есть пять стихий — эфир, воздух, земля, вода и огонь, их сочетания образуют доши. Стихии и доши присутствуют в каждом человеке, и их соотношение все время меняется. Если какая-то стихия начинает доминировать, а влияние другой ослабевает, значит, в организме наметился разлад. Если у вас слабая вата, мы даем вата-чай, чтобы усилить ее. Доши присутствуют и в продуктах, поэтому вашу пищу тоже стоит воспринимать как лекарство: одни продукты необходимы для внутреннего баланса, а от других лучше отказаться». — «А почему в организме происходит разлад?» — спрашиваю я. — «Можно ли его избежать?» — «Человеческая жизнь вообще дисгармонична. Люди озабочены успехом, карьерой, они тратят огромные силы на то, чтобы казаться кем-то другим, им недостаточно быть теми, кто они есть. Представьте себе обезьяну, которая пытается казаться львом, и вы поймете уровень ее стресса. Неправильный образ жизни, бессистемное питание, плохой сон — все это следствие внутренней дисгармонии».