

Введение

Начать изучение курса имеет смысл с определения, что же такое Аюрведа.

Слово Аюрведа происходит от двух санскритских корней: «аюр» - жизнь, и «веда» - знание, то есть «знание о жизни», «наука о жизни».

Более полное определение звучит так: Аюрведа - это знание о факторах, способствующих продлению жизни, и о факторах, способствующих ее сокращению.

Все учение Аюрведы базируется на понятиях типов конституции человека или дош.

Сейчас самая важная часть всего курса, так как от своего типа конституции, или своей доши, будет зависеть тот режим оздоровления, который потребуется конкретно Вам.

Итак, очень упрощенно, доша - это тип конституции человека. В переводе с санскрита, «доша - это то, что выходит из равновесия».

Дош всего три, и называются они «Вата», «Питта» и «Капха». Современная наука так же признает очевидный факт, что все люди разные. Помните, Вы изучали еще в школе три типа конституции человека, которые назывались «Астеник», «Нормостеник» и «Гиперстеник», то есть люди бывают худого телосложения, среднего и крупного телосложения. Астеник похож на Вата-дошу, Нормостеник - на Питта-дошу и Гиперстеник - на Капха-дошу.

Еще раз повторяюсь, что только что рассмотренная аналогия достаточно условна, потому, что Аюрведа вкладывает в понятие доши значительно больше, чем просто анатомический тип строения тела. В понятие доши включается и скорость обмена веществ, и характер, и темперамент, подвижность нервной системы и физическая подвижность человека. То есть доша - это значительно большее, чем анатомия (строение) тела.

Можно назвать доши энергиями, или качествами, из которых состоит наше тело.

Но, еще раз повторяюсь, для целей нашего курса будет достаточно признать, что доша - это «тип тела», или «тип конституции тела», или «конституция». Понятия в кавычках в рамках нашего курса я считаю равнозначными.

Что бы досконально разобраться и понимать, что такое доша, необходимо понять, что такое первоэлемент, так как каждая доша состоит из определенных первоэлементов.

Первоэлемент - это нечто, из чего строится материальный мир. Мы рассмотрим только пять первоэлементов: эфир, огонь, воздух, воду и землю. Надо четко понимать, что, несмотря на хорошо знакомые названия, первоэлемент «огонь» - это совсем не тот огонь, к которому мы привыкли. Просто данный первоэлемент так назван, потому что по своему действию он очень похож на действие обычного огня. А что делает обычный огонь? Правильно, превращает вещество из одной

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk>
формы в другую с выделением большого количества тепла.

Итак, мы рассмотрим только пять первоэлементов, хотя на самом деле их больше, но в рамках нашего курса, как я Вам и обещал в рекламе, мы будем стараться обходиться минимумом понятий.

Первоэлемент эфир - это объем, пространство, в котором все находится. То есть, что бы что-то физически существовало, в этом месте обязательно должен быть первоэлемент эфир. Когда в каком-то месте по каким-то причинам эфира становится меньше, то часть физических предметов из этого места исчезает.

Каждый из пяти первоэлементов содержится в каждом человеке, так как человек состоит из дош, а доши состоят из первоэлементов. Поэтому, применительно к человеку, если элемента эфира становится меньше, то человек даже может потерять часть своего тела. Например, ему может оторвать руку в аварии. Наличие достаточного количества эфира - лучшая гарантия физической безопасности человека.

Следующий первоэлемент - «огонь» - это сила превращения, трансформации, изменения. То есть огонь превращает одни вещества в другие. В нашем организме огонь обеспечивает силу пищеварения.

От первоэлемента «воздух» зависят все виды движения. Еще «воздух» называют «психическая энергия» или «прана».

Первоэлемент «вода» обеспечивает все связи. Причем как внутри организма, так и вне его. Когда нарушается согласованность работы органов между собой, это означает нарушение в организме первоэлемента воды.

И последний рассматриваемый нами первоэлемент - «земля» - обеспечивает «твердость» вещества. То есть вся наша физическая твердая основа - это первоэлемент «земля».

В разных пропорциях в составе дош в человеке присутствует каждый из первоэлементов. От того, насколько сбалансированы первоэлементы между собой, зависит здоровье или болезнь человека.

Итак, Вата-доша состоит из первоэлементов эфира и воздуха.

Питта-дошу составляют первоэлементы огня и воды.

Капха-доша - это первоэлементы земли и воды.

В каждом человеке присутствует все три доши. От того, какая доша представлена в большем количестве, и зависит тип конституции каждого человека.

Если, например, в человеке преобладает Вата-доша, то о нем говорят, что он - Вата. Это значит, что в нем в большей степени присутствуют первоэлементы эфира и воздуха. Такой человек будет очень резкий, быстрый, порывистый, ветреный (свойства воздуха).

Но, в то же время, у него может быть слабое пищеварения (недостаток огня), и он,

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk>
как правило, будет худым, с тонкой костью (недостаток земли).

В этом примере мы рассмотрели человека с моноконституцией. То есть количество Ваты в нем значительно перевешивает количество других дош.

Но часто бывает, что две доши у человека выражены значительно, а третья - очень мало. О таком человеке говорят, что он имеет двойную конституцию.

Например, если у человека выражены Вата-доша и Питта-доша, то он принадлежит либо к типу Вата-Питта, либо к типу Питта-Вата. На первое место ставится та доша, которая выражена пусть не много, но больше. Такой человек будет обладать как качествами Ваты (быстрота, высокая скорость мышления и физических движений, ветреность), так и качествами Питы (хорошее пищеварение, умение принять решение и нести ответственность за него, лидерство). Какая доша стоит на первом месте, та и проявляется в большей степени.

Гораздо реже встречаются люди, у которых значительно выражены все три доши. О таких людях говорят, что они «трехдошные», или имеют «тройную конституцию». Это самые гармоничные люди, так все качества личности и физические качества у них выражены одинаково хорошо.

Таким образом, возможных комбинаций дош может быть всего семь. (На самом деле их гораздо больше, но для нас будет достаточно семи).

Это:

Вата,

Питта,

Капха,

Вата-Питта,

Вата-Капха,

Питта-Капха,

Вата-Питта-Капха.

Все примеры, которые мы только что разобрали, я прошу пока только как примеры и рассматривать - основное изучение этого вопроса у нас с Вами еще впереди.

Следующие понятия, которые мы должны рассмотреть - это понятия Пракрити и Викрити.

Итак, каждый человек рождается с определенным количеством дош, то есть имеет определенную конституцию, данную ему от рождения.

Вот эта конституция, с которой человек родился, называется на санскрите Пракрити. Это изначальная природа каждого человека.

В процессе жизни человек испытывает неблагоприятные факторы внешней среды, допускает нарушения в образе жизни, и в его организме начинается движение дош. Помните, я давал определение: «Доши - это то, что выходит из равновесия».

Так вот, доши - это подвижные энергии, и их соотношение по отношению друг к

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk>
другу постоянно меняется. Когда такие изменения незначительны, то человек может этого и не замечать. Когда же одна, или даже две доши серьезно увеличили свое присутствие в конкретном человеке, то уже можно говорить о болезни.

Ввиду своей сильной подвижности, баланс дош человека на конкретный момент времени может отличаться, и иногда сильно отличаться, от того баланса дош, которое дано ему от рождения.

Баланс дош, или тип конституции, определяемый у человека на конкретно данный момент, называется Викрити.

Еще раз. Пракрити - это тип конституции, данный человеку при рождении. Викрити - это тип конституции, который определяется у человека на конкретный момент времени.

Когда Викрити человека совпадает с его Пракрити, то человек идеально здоров.

На практике такое встречается редко. Современный человек живет, как правило, так, что его Викрити отличается от его Пракрити. И чем больше это различие, тем больше выраженность болезни в конкретном человеке.

Итак, мы с Вами приходим к важнейшему выводу. Чтобы быть здоровым, необходимо Викрити приравнять с Пракрити. То есть сделать так, чтобы баланс дош в организме стал таким же, каким он и был дан от рождения.

То есть все, что Вам нужно знать, чтобы суметь составить себе программу оздоровления - это всего два важных показателя.

Вы должны знать свое состояние на сегодняшний момент, то есть Викрити. И Вы должны знать, с какой конституцией Вы пришли в эту жизнь, то есть Пракрити. А далее все просто: Вы подбираете себе те методы Аюрведы, которые уравниют Вашу Викрити с Вашей Пракрити.

Таким образом, Пракрити - это цель Вашего путешествия к здоровью и успеху, а Викрити - это отправная точка этого путешествия, то, от чего Вам приходится отталкиваться.

В то же время, возможен и несколько иной, более долгий, путь уравнивания дош. Это работа только по Викрити. Как это делается, мы с Вами поговорим в следующей главе.

* * *

Только что рассмотренные понятия являются базовыми, и Вы должны их хорошо усвоить, чтобы иметь возможность двигаться дальше.

Аюрведа на самом деле сложная наука, но не настолько, чтобы ее не мог понять обычный человек. Основные термины, которые будут использоваться в этом курсе, я Вам уже дал. В дальнейшем новых терминов почти не будет, так что дальше мы с Вами будем разговаривать на обычном русском языке.

Определение Викрити

Итак, определить Викрити будет достаточно несложно. Существуют хорошо разработанные методики определения Викрити по тестам. Таких тестов я Вам дам два. При всей их схожести, я настоятельно рекомендую аккуратно пройти оба теста, так они взаимно дополняют друг друга, и информация, которую Вы получите с их помощью, будет точнее.

Кроме того, я Вам дам простую методику ориентировочного определения Викрити по пульсу. Полная аюрведическая диагностика по пульсу - сложное искусство. Аюрведический врач учится ему 10 - 20 лет. Но того, что Вы узнаете из пульсовой диагностики, будет достаточно, чтобы сориентироваться в своем состоянии на данную минуту.

А теперь за работу!

Тест 1.

Вашему вниманию предлагается тест, состоящий из трех групп утверждений - по 20 утверждений на каждую дошу. Вы читаете утверждение и ставите себе оценку от 0 до 6 баллов, в зависимости от того, насколько данное утверждение к Вам относится. Закончив группу утверждений по одной доше, Вы подсчитываете общее количество баллов, которая набрала данная доша. Затем Вы переходите к следующим 20 утверждениям по другой доше, опять подсчитываете общее количество баллов и так далее.

Выставлять себе балл необходимо, исходя из следующей шкалы:

0 - это ко мне не относится.

1,2 - иногда ко мне это относится.

3,4 - это ко мне относится на половину и больше.

5,6 - это полностью ко мне относится.

Вата.

1. Я очень быстро включаюсь в работу.
2. Я с трудом запоминаю и вспоминаю информацию.
3. По натуре я человек динамичный и живой.
4. У меня слабая комплекция и я с трудом набираю в весе.
5. Я всегда быстро выучиваю все новое.
6. Походка у меня, в основном, легкая и близкая к быстрой.
7. Я с трудом принимаю решения.
8. У меня часто бывают газы и запоры.
9. У меня часто холодеют руки и ноги.
10. Я часто волнуюсь и испытываю тревогу.
11. Я, как большинство людей, не выношу плохой прохладной ветреной погоды.
12. Я быстро разговариваю, и мои друзья считают, что я болтлив.
13. У меня часто меняется настроение и от природы я эмоционален.
14. Я часто засыпаю с трудом и сплю некрепко.
15. У меня очень сухая кожа, особенно зимой.
16. У меня очень деятельный, подчас неутомимый ум и богатое воображение.
17. Двигаюсь я быстро и активно, часто ощущаю прилив энергии.

18. Я легко прихожу в возбуждение.

19. Если я живу один, питание и сон у меня беспорядочные.

20. Я быстро запоминаю и забываю быстро.

Здесь подсчитайте общее количество баллов, которые Вы набрали по Вата-доше, и запишите цифру.

Питта.

1. Я считаю себя очень энергичным (или всё или ничего)

2. В своей работе я стараюсь быть чрезвычайно точным и аккуратным.

3. Я хладнокровен и у меня волевые манеры.

4. В жару мне не по себе, я быстро устаю, больше, чем остальные.

5. Я быстро потею.

6. Я быстро прихожу в раздражение и гнев, но не всегда показываю это.

7. Если я пропускаю еду или её откладываю, то чувствую себя неуютно.

8. О моих волосах можно сказать:

- ранняя седина или облысение (если «Да», то ставите себе 2 балла);

- тонкие блестящие, прямые (если «Да», то ставите себе 2 балла);

- рыжие, светлые или соломенного цвета (если «Да», то ставите себе 2 балла).

9. У меня сильный аппетит, при желании могу съесть очень много.

10. Многие считают меня упрямым.

11. У меня регулярный стул, для меня более характерен жидкий стул, чем запоры.

12. Я быстро теряю терпение.

13. Я люблю основательность и склонен к педантизму.

14. Я быстро прихожу в ярость, но при этом отходчив.

15. Я очень люблю холодную пищу, мороженое и холодные напитки.

16. Я не переношу скорее жару в помещении, чем холод (душно).

17. Я не переношу слишком горячую и острую пищу.

18. Я не очень терпелив в споре.

19. Я люблю вызов и когда хочу чего-то добиться, то очень решителен в своих действиях.

20. Я очень взыскателен к другим и к себе.

Теперь снова остановитесь и подсчитайте общее количество баллов, которое Вы набрали по Питта-доше. Запишите цифру.

Примечание. Обратите внимание на пункт 8. Вы можете иметь несколько признаков, каждый из которых оценен в 2 балла. Например, у Вас могут быть тонкие волосы (ставите себе 2 балла) и в тоже время Ваши волосы могут быть рыжими (тоже ставите себе 2 балла). Таким образом, в целом за пункт Вы получили 4 балла.

Капха.

1. У меня природная склонность все делать медленно и спокойно.

2. Я толстею быстрее других, а худею медленнее.

3. У меня спокойный и мирный характер.

4. Я легко пропускаю еду, не чувствуя при этом дискомфорта.

5. У меня часто образуется излишняя слизь в носу, я страдаю от хронических застойных явлений, астмы или воспаления пазух, насморка.

6. Я должен проспать, по крайней мере, 8 часов чтобы чувствовать себя нормально на следующий день.

7. Я сплю очень глубоко.

8. Я от природы спокойный и меня трудно разозлить.
9. Я запоминаю не так уж быстро, но у меня хорошая и долгая память.
10. У меня склонность к полноте и излишнему жиру.
11. Прохладная и влажная погода меня угнетает.
12. У меня густые (2 балла), темные (2 балла), волнистые (2 балла) волосы.
13. У меня гладкая, нежная кожа и бледный цвет лица.
14. У меня крепкое, плотное телосложение (широкая кость).
15. Следующие слова хорошо передают мой облик: "Спокойный, мягкий, нежный и прощающий".
16. Я долго перевариваю пищу, от этого чувствую тяжесть в желудке после еды.
17. Я очень вынослив и всегда энергичен.
18. Обычно я хожу медленной размеренной походкой.
19. У меня склонность к излишне долгому сну, по утрам чувствую слабость, с трудом встаю.
20. Я медленно ем и медлителен в движениях.

Опять запишите общую сумму баллов, которые Вы набрали по Капха-доше.

Снова обратите на пункт 12 о волосах. Вы можете иметь несколько признаков, каждый из которых оценен в 2 балла. Например, у Вас могут быть густые волосы (ставите себе 2 балла) и в тоже время Ваши волосы могут быть волнистыми (тоже ставите себе 2 балла). Таким образом, в целом за пункт Вы получили 4 балла.

Теперь выводим окончательную формулу Викрити.

Допустим, (это всего лишь пример), по Вате Вы набрали в целом 79 баллов, По Пите - 20 баллов, по Капхе - 68 балла.

Ваша формула Викрити будет выглядеть так: В79П20К68

Как Вы уже поняли, буква в формуле обозначает соответствующую дошу.

При такой формуле Викрити будет звучать так: **Вата-Капха**.

То есть на первое место ставится доша с самым высоким баллом. Далее смотрится, какая доша отличается от первой менее чем в 1,5 раза. Если таковая есть (в нашем примере это Капха), то такой человек имеет двойную конституцию и вторая доша записывается на втором месте. Если же две доши отличаются от ведущей менее, чем в 1,5 раза, то такой человек имеет тройную конституцию, то есть трехдошный.

При формуле В79П64К68 Викрити звучит так: **Вата-Капха-Пита** - человек трехдошный.

Формула В79П20К17 обозначает моноконституцию **Вата**.

Надеюсь, что с формулой Викрити Вам все понятно.

И еще одно небольшое замечание: при оценке теста Вам может показаться, что Вы достаточно противоречивы. Например, в группе Ваты Вы ставите 5 баллов на утверждение «Я очень быстро включаюсь в работу», а в группе Капхи Вы то же ставите 5 баллов на утверждение «У меня природная склонность все делать

Ничего страшного. Это всего-навсего означает, что данные качества выражены у Вас примерно одинаково и, в зависимости от обстоятельств, Вы можете быть либо быстрым, либо медлительным.

Тест, который Вы только что прошли, Вы могли уже встречать - он достаточно распространен в Интернете. Я видел даже сайт, где он автоматизирован, и общие суммы за Вас считает компьютер. Впервые он был опубликован в русскоязычной литературе еще в начале девяностых годов в переводе одной из книг Дипака Чопры, известного в мире аюрведического врача. Тест пользуется заслуженной популярностью в силу своей простоты, но всегда нужно помнить, что тесты дают лишь приблизительную картину и только по Вашему Викрити, то есть по Вашей конституции на данный момент времени.

Поэтому, для уточнения картины, я Вам предлагаю пройти еще один тест.

Тест 2.

Тест выполнен в виде таблицы, в правой части которой в трех колонках Вы видите качества, присущие определенной доше. В графе «Ваше значение» Вы проставляете галочку в колонке той доши, которая Вам наиболее подходит. Например, по показателю «Телосложение» Вы определили, что оно у Вас стройное. Соответственно в графе «Ваше значение» Вы ставите галочку в колонке «В». (Как обычно, «В» - это сокращение Ваты, «П» - сокращение Питты, «К» - сокращение Капхи).

Показатель	Ваше значение			БАТА	ПИТТА	КАПХА
	В	П	К			
Телосложение				Стройное	Среднее	Крупное
Вес				Небольшой	Средний	Избыточный
Кожа				Тонкая, сухая, холодная, грубая, темная	Гладкая, жирная, теплая, розовая	Толстая, жирная, белая, бледная
Волосы				Темно-коричневые, черные, спутанные, ломкие, тонкие	Прямые, жирные, светлые, седые, рыжие, склонность к облысению	Толстые, кудрявые, жирные, волнистые, пышные, любого цвета
Зубы				Большие, торчащие, редко посаженные, тонкие десны	Средние, мягкие, ранимые десны	Здоровые, белые, крепкие десны
Нос				Неправильной формы, со смещенной перегородкой	Длинный, острый, с красным кончиком	Короткий, округлый, «кнопкой»
Глаза				Маленькие, глубоко посаженные, сухие, «бегающие», черные, коричневые, беспокойные	Зоркие, пронизательные, серые, зеленые, с желтоватыми или красноватыми белками, чувствительные к свету	Большие, красивые, голубые, спокойные, ласковые
Ногти				Сухие, неровные,	Острые, гибкие, розовые,	Толстые, жирные,

				хрупкие, легко ломаются	блестящие	гладкие, полированные
Губы				Сухие, склонность к образованию трещинок, с черным или коричневым оттенком	Красные, склонность к воспалению, с желтоватым оттенком	Гладкие, жирные, бледные, с беловатым оттенком
Подбородок				Тонкий, угловатый	Заостренный	Округлый, двойной
Щеки				Морщинистые, впалые	Гладкие, плоские	Округлые, пухлые
Шея				Тонкая, длинная	Средняя	Толстая, в складках
Грудная клетка				Плоская, впалая	Умеренных размеров	Широкая, округлая
Живот				Тонкий, плоский, впалый	Средних размеров	Большой, «брюшко»
Пупок				Маленький, неправильной формы, часто пупковая грыжа	Овальный, поверхностный	Большой, глубокий, круглый, растянутый
Бедра				Стройные, тонкие	Умеренных размеров	Тяжелые, большие
Суставы				Похрустывающие	Средние	Большие, хорошо смазанные
Аппетит				Непостоянный, пониженный	Сильный, нестерпимый	Умеренный, но постоянный
Пищеварение				Нерегулярное, образует газы	Быстрое, вызывает жжение	Растянутое во времени, образует слизь
Любимые вкусы (здоровая норма)				Сладкий, кислый, соленый	Сладкий, горький, вяжущий	Горький, острый, вяжущий
Жажда				Переменная	Избыточная	Бывает редко
Стул				Запоры	Неоформленный, частый	Вялый, густой, жирный
Физическая активность				Чрезмерная	Умеренная	Пониженная
Умственная активность				Постоянная	Умеренная	Замедленная, вялая
Эмоции				Тревога, страх, неуверенность, лабильность	Гнев, ненависть, ревность, решимость	Невозмутимость, жадность, привязанность
Религиозные убеждения				Непостоянные, легко меняющиеся	Сильные, фанатизм	Последовательные, глубокие, проверенные временем
Интеллект				Отвечает быстро, но часто ошибается	Отвечает как правило без ошибок	Медленный, точный
Память				Хорошо помнит недавние события и плохо - отдаленные	Хорошая, четкая	Медленное и устойчивое воспоминание
Сновидения				Быстрые, деятельные, пугающие, частые	Бурные, часто со сценами войны и насилия	Романтические, с образами снега и озер
Сон				Скудный, с перебоями, бессонница	Непродолжительный, но крепкий	Глубокий, продолжительный
Речь				Быстрая,	Четкая,	Медленная,

			неясная	доходчивая	монотонная
Отношение к деньгам			Транжирует, тратит деньги по пустякам	Любит тратить деньги на удовольствия или предметы роскоши	Умеет экономить и копить деньги
ИТОГ:					

Заполнили? А теперь считаем итог, то есть подсчитываем количество галочек отдельно по колонкам «В», «П» и «К».

И снова получаем формулу. Вопросов всего 32, значит выше этой цифры значения итога быть не может.

Например, Вы получили формулу В20П8К4, значит Ваш тип **Vama**, моноконституция в чистом виде. Интерпретация полученных формул проводится точно так же, как и в предыдущем тесте.

Если Ваши итоговые результаты по двум тестам сошлись, то это очень хорошо. Значит, Вы с предельной тщательностью отвечали на поставленные вопросы. Если результаты различаются не сильно, то это не страшно. А вот когда Ваши результаты отличаются противоположным образом, то я Вам настоятельно рекомендую проработать тесты еще раз более внимательно.

Если результаты различны и после тщательной повторной проработки обоих тестов, то возьмите себе в помощь нижеприведенную таблицу, где собраны вместе признаки всех трех дош.

Сводная таблица с признаками дош

Признаки	Вата	Питта	Капха
Телосложение	Тонкое, хрупкое, кость мелкая, худые тонкие конечности, выступают сухожилия и вены, ногти длинные.	Среднее, пропорционально е, ноги маленькие, ладони квадратные, ногти короткие, квадратные.	Плотное, тяжелое, массивная кость, широкая крепкая ладонь и ступня.
Вес тела	Малый	Средний	Чрезмерный
Кожа	Грубая, сухая, холодная. Темная, коричневая пигментация. Загар пристаёт сразу до черноты.	Мягкая, маслянистая, теплая, светлая, красная, желтоватая. Загар не пристаёт - ожоги.	Плотная, маслянистая ровная, холодная бледная, белая, матовая. Загар пристаёт сразу - ровный, коричневый.
Волосы	Темные, черные, сухие, курчавые, грубые.	Мягкие, маслянистые, тонкие, рыжие, светлые, коричневые (русые), ранняя седина или облысение.	Густые, маслянистые, волнистые, темных оттенков или белые.
Зубы (Все заболевания зубов - на уровне)	Выступающие, большие, неровные, десны	Средние, мелкие, маленькие, желтоватые,	Ровные, белые, крепкие.

Вата-доши)	тонкие.	десны мягкие.	
Глаза	Круглые, маленькие, посадка ближе к носу сухие, коричневые, черные, сухие темные ресницы. Глаза тусклые.	Проницательные, острые, белесые брови и ресницы, цвет желто-зеленый, серый, часто белки глаз красные.	Большие, привлекательные, густые брови и ресницы, часто срастаются, голубые, зеленые, карие, блестящие.
Аппетит	Изменчивый, недостаточный.	Хороший, избыточный, порой невыносимый.	Медленно возникающий, но устойчивый.
Форма лица	Худое удлиненное, длинный подбородок, часто впалые щеки, губы тонкие, складка губ вниз.	Квадратное, выступающие скулы, короткий квадратный подбородок отвисающая кожа, складка губ вверх.	Правильной формы, полные губы, нижняя губа намного отличается размером.
Вкусовые склонности	Сладкое, кислое, соленое.	Сладкое, горькое, вяжущее. Картошка в любом виде. Пиво.	Острое, горькое, вяжущее.
Жажда	Непостоянная.	Чрезмерная.	Незначительная.
Отходы	Сухие, выходящие с трудом, запоры.	Мягкие, маслянистые, выходящие свободно, частые поносы.	Обильные, маслянистые, медленно выходящие, но без проблем (много слизи).
Физическая активность	Очень активны.	Умеренно активны.	Апатичны.
Ум	Беспокойный, деятельный (реакция).	Агрессивный, интеллигентный (самое главное для них - общественное мнение о них).	Спокойный, заторможенный.
Темперамент	Нерешительный, боязливый, непредсказуемый.	Агрессивный, раздражительный, завистливый.	Спокойный, со склонностью к жадности и привязчивости.
Вера	Меняющаяся.	Фанатичная.	Твердая.
Память	Хорошая о недавнем, плохая о прошедшем.	Острая (когда нужно, вспомнит все).	Замедленная, но длительная.
Картинки сновидений	Страхи, полеты, прыжки, бег, движение	Огонь, гнев, насилие, война, золото.	Романтика, вода, река, природа, горы.
Качество сна	Недостаточный, прерывистый, часто бессонница при физических или умственных перегрузках, стрессе	Короткий, но глубокий	Тяжелый, продолжительный, глубокий.
Речь	Быстрая, четкая	Острая,	Медленная,

	(за- икание, все дефекты речи).	язвительная.	монотонная
Финансовое положение	Бедны, быстро тратят деньги по пустякам.	Средний достаток, тратятся на роскошь, украшения.	Богаты, экономны, тратятся в основном на еду.
Пульс	Нитевидный, слабый, движения змеи.	Умеренный, четкий, скачущий как лягушка.	Широкий, медленный, движения лебедя.

Как видите, сводная таблица конституции человека очень похожа на Тест 2, только признаки расписаны значительно более подробно. Поработайте с ней. Ваша задача - определиться со своей Викрити. И здесь надо использовать все имеющиеся для этого методы. Поэтому сейчас мы рассмотрим еще один способ - диагностику по пульсу.

Диагностика по пульсу.

Диагностика по пульсу проводится в спокойном состоянии, лучше всего утром после отправления естественных надобностей.

Обхватываете одной рукой запястье другой так, чтобы указательный палец лежал на точке пульса ближе к ладони, за ним идет средний палец, и дальше всего от ладони лежит безымянный палец.



Посмотрите, как показано на рисунке: правая рука обхвачена левой рукой - это правильное положение.

Ощутите пульсовую волну, настройтесь на нее. Помните: Вы должны находиться в состоянии покоя. Теперь можно проводить диагностику.

Итак, если частота пульса от 80 до 100 ударов в минуту и выше, и самая сильная пульсация ощущается под указательным пальцем, то это пульс **Ваты**.

Частота пульса 70 - 80 ударов в минуту, и самая сильная пульсация ощущается под средним пальцем, то это пульс **Питты**.

Частота пульса 60 - 70 ударов в минуту, и наиболее сильная пульсация ощущается под безымянным пальцем, то это пульс **Капхи**.

Таким образом, два теста и пульсовая диагностика дают Вам достаточно точную картину Вашего состояния на данный момент времени - то есть определяют Ваше Викрити.

Еще раз напомним Вам, что Викрити - это отправная точка Вашего путешествия к здоровью. Викрити Вам придется периодически определять и в процессе этого

Виртуальная Школа Аюрведы <http://ayurveda-land.ru>

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk>
путешествия, что бы знать, в правильном ли направлении Вы движетесь. Освойте эти тесты и пользуйтесь ими постоянно в процессе своего оздоровления.

И все время помните, что эти тесты хорошо работают только для определения Викарити.

Вам же нужно знать еще один показатель - конечную цель Вашего путешествия к здоровью - Вашу Пракрити, то есть Вашу исходную конституцию. Ту конституцию, которая заложена в Вас Природой. Тот баланс дош, при котором Вы - здоровый, счастливый и успешный человек.

Но так как расчет Пракрити доступен только в платной зоне сайта, а не все учащиеся имеют возможность или желание платить за свое обучение, в заключение этой главы я дам простую методику, как обойтись без Пракрити.

Методика проста: нужно снижать ту дошу, которая набрала наибольшее количество баллов в формуле Викарити.

Например, имеем формулу: В70П50К30. Самая высокая доша здесь – Вата. Вот с ней и работаем. Или другой пример: В40П60К50 – здесь работаем с Питтой. То есть все очень просто. Но неточно и долго.

Эта методика напоминает путь вслепую: наткнулись на препятствие – обходим его. А где обходить – справа или слева – не знаем. В то же время, постоянно снижая самую высокую дошу, и этим путем можно выйти, в конце концов, на свою истинную природу – Пракрити. Но, если Вы решили действовать именно так, то настраиваться нужно на довольно длительный срок работы. Не у всех хватает на это терпения. Поэтому гораздо лучше Пракрити знать и четко представлять, куда надо двигаться. Вот об этом и поговорим в следующей части.

Кто Вы на самом деле?

Определение Пракрити

Итак, Пракрити - это конечный пункт Вашего путешествия к здоровью.

Знание своей Пракрити даст Вам четкое представление, каковы резервы Вашего организма, каких факторов внешней среды нужно опасаться, а какие нужно только приветствовать.

Знание Пракрити позволит Вам знать предрасположенности своего организма к тем или иным заболеваниям.

Знание Пракрити даст Вам четкое представление об устойчивости Вашей нервной системы, то есть Вы сможете определить Ваши возможности в общении с другими людьми, или Вашу способность к самоотдаче и посвящению себя какому-то делу.

Знание Пракрити скажет Вам, лидер Вы или исполнитель. А, может быть, Ваша природа - генерировать идеи, а исполняют их пусть другие.

Зная свою Пракрити, Вы сможете четко представлять то дело, которым Вам стоит заниматься в жизни: виды работы, спорта или увлечений.

Вы сможете определиться с образом жизни, который Вам наиболее полезен.

И, конечно же, Вы сможете подобрать себе то питание, которое будет благоприятствовать Вашему здоровью.

То есть Пракрити - это Вы сами. Настоящий. Такой, каким Вас создала Природа. Без той наносной шелухи стереотипов и болезней, которые определяет Викрити.

Пракрити определяется немного в другом «формате», чем Викрити. В случае определения Пракрити добавляется еще такой показатель, как «**влажность**» или «**сухость**» человека.

Например, Вы можете получить результат **Вата влажный тип**, или **Вата-Капха сухой тип**, или **Питта-Вата влажный тип** и т.п.

Как Вы уже, наверное, догадались, «влажность» или «сухость» определяют, насколько много или мало в человеке первоэлемента Воды. А первоэлемент «Вода» определяет выраженность таких дош, как Капха или Питта.

Зачем Вам необходимо знать Пракрити? Давайте рассмотрим на примерах.

Допустим, Ваша Пракрити **Питта влажный тип**. В процессе своего определения Викрити всеми тремя методами Вы определили, что Вы Капха-доша. И это вполне естественно, ведь Вы «влажный тип», то есть в Вашем организме много воды, которая в течении жизни еще усилилась, дала Вам полноту, одышку, проблемы с сердцем - все признаки нарушения Капхи.

Когда Вы не знаете свою истинную конституцию Пракрити, то Вы с полной уверенностью, что Вы Капха-доша, начинаете эту самую Капху приводить в норму, применяя весь арсенал продуктов питания для восстановления Капхи (а этот арсенал весьма неслабый). **Но Вы ведь Питта!** А продукты, восстанавливающие Капху, прямо противоположны продуктам, восстанавливающим Питту. Перефразируя известную поговорку, «что Капхе хорошо - то Питте смерть!» И получается, «за что боролись, на то и напоролись», обострили Питту, заработали изжогу или гастрит, хотя и справились с лишним весом.

А что надо было сделать в этом случае? Какое-то время применять продукты, восстанавливающие Капху, исключив из списка те продукты, которые наиболее неблагоприятны Питте, а затем, когда основные проблемы Капхи будут решены, плавно перейти на диету Питты. Просто, грамотно, и никаких неприятностей с обостренной Питтой!

Возьмем другой пример. Ваша Пракрити **Капха сухой тип**. Но Вы не знаете об этом, и по тестам у Вас получилось, что Вы Вата. И так вполне может быть, ведь у Вас нехватка в организме первоэлемента Воды, что дает Вам нарушения Ваты, что Вы и обнаружили по тестам Викрити. У Вас нездоровая худоба и нервозность.

Вы с чистой совестью начали применять продукты для восстановления Ваты, и

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk>
уже через месяц перед Вами встает другая задача: как сбросить обратно те лишние 20 кг веса, которые Вы так успешно набрали, борясь со своей Ватой.

Как было бы правильно поступить? Диету Ваты не применять вообще, а просто взять из списка продуктов Ваты 3-4 наименования и **на какое-то время (определяется по самочувствию)** добавить их в диету Капхи, а из списка продуктов Капхи, **опять же на какое-то время (определяется по самочувствию)**, исключить продукты, наиболее неблагоприятные для Ваты. Снова все просто и грамотно.

Поэтому знать Пракрити весьма желательно! Это позволит Вам избежать ошибок в составлении лично своей программы оздоровления.

Итак, Пракрити, Ваша исходная конституция наиболее точно может быть определена только астрологическим методом. То есть на Вас нужно составить персональный гороскоп и посмотреть в нем загруженность стихий теми или иными планетами. Непонятно, да? Особенно, если Вы - не астролог.

Но не все так страшно, как кажется. На сайте Школы с апреля 2007 года работает специальный Раздел Для Слушателей Школы.

Вот как раз в нем и лежат все необходимые инструкции и программы.

Для расчета Пракрити Вам потребуется:

- изучить дополнительную информацию по Пракрити на странице: <http://ayurveda-land.ru/prakrity.htm>
- знание своей даты рождения,
- знание времени рождения,
- знание разницы Вашего местного времени рождения с московским,
- операционная система Windows и программа Microsoft Excel,
- доступ в Раздел Для Слушателей.

Давайте теперь разберем по порядку все пункты.

Итак, дату рождения, за редчайшим исключением, знают все. Если же так получилось, что дата рождения Вам не известна, то, увы, сделать ничего нельзя.

Время рождения знает большинство людей, но, все-таки, довольно много тех, кому оно не известно. В этом случае для принятия решения Вам может помочь статья, расположенная на странице:

<http://ayurveda-land.ru/article17.htm>

Разницу местного времени рождения с московским знают, как правило, все. Этот показатель нужен для астрологической программы, которая считает гороскоп исходя именно из московского времени.

Операционная система Windows и программа Microsoft Excel есть у большинства пользователей. Ходить в Раздел Для Слушателей можно будет и под другими операционными системами, а вот для расчета Пракрити потребуется именно Windows и Excel. Поэтому, если у Вас их нет и нет возможности поставить, то

Виртуальная Школа Аюрведы <http://ayurveda-land.ru>

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk>
предложенными средствами Пракрити Вы не посчитаете.

И последнее, что будет нужно – это иметь доступ в Раздел Для Слушателей.

Получить доступ в Раздел можно здесь:

<http://ayurveda-land.ru/news.htm>

Доступ в раздел для Слушателей платный и дается на 3 (три) месяца. Став Слушателем Школы, Вы получите не только возможность рассчитать Пракрити на неограниченное количество людей, но и получить массу редкой дополнительной информации.

Так, Вы сможете самостоятельно определить жизненное предназначение на неограниченное количество людей с помощью простых инструкций, представленных в Разделе.

Жизненное предназначение определяется исходя из положения планеты Раху в гороскопе (есть такая условная планета, в астрологии она еще часто называется «Северный Лунный узел»).

Положение этой планеты указывает на то, какую программу в этой жизни должен реализовать человек.

Может быть, Ваша жизненная задача - учиться ремеслам и искусствам, а может быть - учить других?

А может быть Вам необходимо банально зарабатывать деньги, а Вы, вместо этого, сутками медитируете, и Ваша жизнь при этом разваливается, и Вам непонятно, почему это происходит, ведь Вы такой «духовный»?

Или, Ваше жизненное предназначение в том, что бы "с открытым забралом" смело встретить те трудности и испытания, которые дает Вам судьба, и только в этом случае у Вас будет все хорошо; вместо того, чтобы "прятаться в норке".

Может быть, Вам нужно развить в себе лидерские качества, или, наоборот, умение служить и подчиняться.

Все ли свои способности, заложенные в Вас Природой, Вы реализуете в своей жизни?

По тому ли жизненному Пути Вы идете?

А, может быть, Вам в другую сторону, и только там Вы обретете счастье и здоровье?

Вы знаете ответы на эти важнейшие жизненные вопросы?

Вы их узнаете, определив свое жизненное предназначение

Знание своего жизненного предназначения поможет Вам избежать жизненных ошибок, которые, порой, бывают очень серьезные.

Так же в Разделе Для Слушателей без какой-либо дополнительной оплаты Вы можете поучаствовать в семинарах, рассматривающих важные стороны жизни каждого человека.

Список опубликованных семинаров находится здесь:

<http://ayurveda-land.ru/news.htm>

И, конечно же, только Слушателям Школы предоставляются 50%-ные скидки на коммерческие учебные курсы Школы:

1. Тренинг «Формирование и Достижение Цели». Описание смотрите здесь: <http://ayurveda-land.ru/trening.htm>

2. Курс «Ваасту – ведическая архитектура». Описание здесь: <http://ayurveda-land.ru/vastu.htm>

3. Астрологический курс. Описание Первой ступени курса смотрите здесь: <http://ayurveda-land.ru/astrology.htm>

Вторая же ступень курса вообще предоставляется только Слушателям Школы и в свободном доступе отсутствует.

Станьте Слушателем Школы прямо сейчас, чтобы к поступлению следующего урока, который придет к Вам послезавтра, Вы владели полной информацией о своей аюрведической конституции - Пракрити.

Со следующего урока мы начнем говорить о восстановлении дош: научимся простым приемам медитации, очищения организма от шлаков и составления оздоровительного рациона питания.

О составителе курса

Кобыляев Евгений Андреевич, родился в 1967 году в г.Петропавловске, что в Казахстане.

В 1975 году моя семья переехала в Омск, где я и проживаю по настоящее время.

Я врач, закончил в 1992 году Омский медицинский институт по специальности «микробиология». Наблюдения за микромиром значительно расширили мое мировоззрение, и уже к середине 90-х годов я искал общие закономерности для всего живого.

Наиболее полно эти закономерности раскрылись мне в древних источниках, и, в частности, в Аюрведе. В 1998 году я окончил полугодовой курс обучения Аюрведе в Омском Ведическом центре. Мне повезло: помимо официального обучения, я очень много общался с Учителем в индивидуальных беседах. Это дало мне еще более глубокое понимание законов Аюрведы.

Виртуальная Школа Аюрведы <http://ayurveda-land.ru>

Учебный Курс «Введение в Аюрведу». Служба Поддержки: <http://ayurveda-land.ru/hesk>
Полученными знаниями сначала пользовался только для себя, но постепенно ко мне стали обращаться за советом и посторонние люди. Так приобретался мой практический опыт в применении знаний Аюрведы.

Основной раздел Аюрведы, которым я занимался и занимаюсь - это коррекция состояния здоровья с помощью аюрведического питания, что и нашло свое отражение в курсе «Введение в Аюрведу». Помимо Интернета, я преподаю этот курс в оффлайне и по реакции людей вижу, что данная тема интересна очень многим.

Практикуя Аюрведу в собственной жизни, я полностью избавился от стресса и нервной напряженности, которые преследовали меня, так как я занимался бизнесом, и мне приходилось работать по 14 часов в сутки.

У меня нормализовалась работа пищеварительного тракта и дыхательной системы - это были мои проблемы с детства.

Я увеличил свой вес до нормального, потому что был очень худым и изможденным - то же результат моей работы в бизнесе.

К слову сказать, моя жена, которая вместе со мной практиковала Аюрведу, сбросила за полгода 20 кг веса, которые, как она считала, были ей лишними. Это был результат только аюрведического питания, и нечего больше!

Эффективность моего бизнеса возросла в 5 раз! Причем работать я стал меньше! Просто получилось применить на практике аюрведические подходы по правильному режиму дня, управлению своим временем и моделированию событий.

Вместе со мной в Центре обучались две молодые женщины, которые много лет не могли забеременеть. Чудо свершилось! У обеих родились здоровые дети.

Это лишь немногие примеры тех положительных изменений в жизни, которые может дать Вам Аюрведа. Причем в самом ее простом варианте - без лекарств, без специальных аюрведических очистительных процедур, без пищевых добавок. Только аюрведическое питание, медитация и йога.

Были в моей жизни и отходы от аюрведической практики. Я пробовал себя в других оздоровительных направлениях и школах. Ради одного из таких «экспериментов» я даже собственными руками разрушил свой высоко преуспевающий бизнес. Единственное, что я вынес из этих своих «опытов», что Аюрведа - это единственная целостная система знаний о человеке на Земле. Все остальные «системы» и «школы» - это вырванные из Аюрведы же кусочки знания, которые сами по себе работают либо не так эффективно, как в составе целостной Аюрведы, либо не работают вообще.

Одной Аюрведы Вам будет достаточно, чтобы быть здоровым, чтобы быть счастливым и чтобы быть успешным в жизни.

Начните изучать Аюрведу с моим бесплатным курсом «Введение в Аюрведу», и Вы убедитесь в этом на собственном опыте.