Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА 5
Об использовании санскрита в этой книге 9

ВВЕДЕНИЕ В АЮРВЕДУ 11
Прекрасное прошлое 11
Мандала лечебной терапии 13
Шамана: поддерживающая терапия 15

Раздел I.
АЮРВЕДИЧЕСКАЯ И КОСМИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ 20
Наше космическое начало 21

Глава первая.
АЮРВЕДИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ 24
Язык дош 24
Физическая природа дош 26
Физико-психологическая природа дош 28
Дхаты (*dhatus*): телесные ткани 42
Тонкое (эфирное) тело 62
Типы тела в аюрведе 66

Глава вторая.
КОСМИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ 75
Мудрость и эго: Буддхи и Ахамкара 75
Три фазы памяти 77

Раздел II.
СЕЗОННЫЕ ВЛИЯНИЯ НА АЮРВЕДИЧЕСКУЮ ТЕРАПИЮ 117

Глава третья.
ШЕСТЬ СЕЗОНОВ ГОДА 118
Северное и южное движение солнца 118
Суточные и сезонные циклы 121
Сезонные очищающие терапии для каждой доши 129
Взаимоотношения между дошами и сезонами 140

Раздел III.
АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ САДХАНЫ 157

Глава четвертая.
АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ: АБХЬЯНГА 158
Точки марм: прокладывание пути для абхьянги 158
Основные правила и подготовка к абхьянга-терапии 164
Практика абхьянга-терапии 166
Самомассаж ступней ног 187
Составы для терапии абхьянга 190
Предварительное лечение сухим или влажным теплом 197

Глава пятая.
АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ЛЮБВИ: СНЕХАНА 202
Процедуры, предшествующие проведению терапии снехана 205
Применение снехана-терапии 210
Терапевтические процедуры снехана для головы 220
Повседневная очистка органов чувств 247
Терапия насья — прочищение каналов носа 264

Глава шестая.
АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ СУХИМ ИЛИ ВЛАЖНЫМ ТЕПЛОМ: СВЕДАНА 275
Правила, которые необходимо соблюдать до проведения сведана-терапии 281
Применение сведана-терапии. Упанаха: терапия с применением припарок 288
Аюрведическое лечение паром 327
Аюрведическая форма терапии типа земляной сауны 346

Раздел IV.
АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ОЧИЩАЮЩАЯ ТЕРАПИЯ: ПАНЧА-КАРМА 383

Глава седьмая.
ВВЕДЕНИЕ В ТЕРАПИЮ ПАНЧА-КАРМА 394
Шодхана: основные действия панча-кармы 394



Терапия с использованием рвотных средств: вамана 402
Терапия с использованием слабительных средств: виречана 426
Терапия с использованием клизм: анувасана и нируха васти 450
Терапия с использованием спринцевания: уттара васти терапия в домашних условиях 486

Раздел V.
АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕБНАЯ ДИЕТА И ПОЛЕЗНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 494

Глава восьмая.
ЦЕЛЕБНАЯ ДИЕТА 495
Пища и память 495
Животные — не наша пища 499
Целебная диета панча-карма 504
Саттвическая диета для типов Питта и Вата 525
Энергетическая диета для типа Капха 541

Глава девятая.
ЗДОРОВЫЕ ВИДЫ АКТИВНОСТИ 553
Во время и после панча-кармы 553
Повседневные ритуалы 557
Очищающие ритуалы для практикующего врача 574
Очищающие ритуалы для пациента 577
Ритуалы очищения для разума и сердца 579
Пранаяма: дыхательные практики 591
Правила, которые необходимо соблюдать при проведении терапии в домашних условиях 594
Забытая дхарма-сексуальность 594

ПОСЛЕСЛОВИЕ 603

Раздел VI.
ПРИЛОЖЕНИЯ И ГЛОССАРИИ 608

Приложение А.
АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ФАРМАКОЛОГИЯ. ЭНЕРГЕТИКА АЮРВЕДИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ 609

Приложение В.
ГЛОССАРИЙ ИНГРЕДИЕНТОВ 646

Приложение C.
КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ 672

Приложение D.
ОБОРУДОВАНИЕ, ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ ПАНЧА-КАРМЫ 678

Приложение E.
ТЕХНОЛОГИИ И ПРОЦЕДУРЫ ПОДГОТОВКИ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ БЛЮД И ЛЕКАРСТВЕННЫХ СОСТАВОВ 697

Приложение F.
РЕЦЕПТЫ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ 706

ГЛОССАРИЙ САНСКРИТСКИХ ТЕРМИНОВ 711

ОБ АВТОРЕ 726