

ДОЛМА ДЖАНГКХУ

ТРАВЫ

для ЙОГИ
и АЮРВЕДЫ



Долма Джангкху

Травы для йоги и аюрведы

«Автор»

2026

Джангкху Д.

Травы для йоги и аюрведы / Д. Джангкху — «Автор», 2026

ISBN 978-5-4493-1609-7

Большинство книг по йоге и аюрведе, как правило, обладает существенным недостатком: если речь идет о растениях, которые рекомендуют применять, фигурируют только названия, причем в основном индийские или английские. Что это за растение – понять трудно; соответственно, совету невозможно последовать. Кроме того, в повседневной оздоровительной практике практичнее использовать местные растения, эквивалентные по воздействию традиционным индийским, которые бывает затруднительно достать. Все эти недостатки мы постарались исправить в данной книге, продолжая работу специалиста по аюрведе доктора Дэвида Фроули, составившего арсенал «подсобных йогических растений» для Америки. Здесь его рекомендации адаптированы для России, а без таких сведений следовать советам, почерпнутым из переводной литературы, невозможно. В первую очередь мы обращали внимание на растения, которые можно вырастить самостоятельно в домашних условиях и применять в свежем виде.

ISBN 978-5-4493-1609-7

© Джангкху Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Два предисловия к третьему изданию	6
Слово врача	6
Слово ботаника	7
Книга 1. Травы для йоги: Опыт адаптации к умеренной зоне	8
Введение. Йога-терапия и аюрведа	8
Глава 1. Травы на подступах к йоге	10
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Долма Джангкху

Травы для йоги и аюрведы

Опыт адаптации к умеренной зоне

© Долма Джангкху, 2026

Фото на обложке: автор на острове Бали (2013).

Требуется консультация специалиста или лечащего врача. Препараты не являются лекарственным средством.

Два предисловия к третьему изданию

Слово врача

В современной медицине есть несколько тенденций. Прежде всего, высокие возможности инвазивной диагностики и инвазивных методов лечения (способность проникнуть в брюшную полость, заглянуть в просвет кишечника, сосудов, полостной системы почек и оценить их состояние), возможность при помощи компьютерной томографии и ядерно-магнитных исследований также оценить состояние внутренних органов, включая органы центральной нервной системы и сосуды. В этом сильная сторона современной медицины: можно объективно увидеть всего человека изнутри, он делается практически прозрачным, а болезни – визуально очевидными и одновременно подтверждаются данными биопсии.

Другая тенденция – значительное влияние на лечение оказывают фармакологические компании, финансируя научные исследования связанные с использованием и разработкой новых лекарственных препаратов. Однако они не заинтересованы в фундаментальных исследованиях, связанных с системами традиционной медицины восточных стран, таких как китайская и индийской. Вот почему в частности аюрведа остается не до конца осмысленной с позиций современных научных медицинских представлений.

Ценность аюрведы заключается в ее способности противостоять широкому кругу хронических заболеваний путем налаживания образа жизни в целом, подбором питания и препаратов растительного происхождения. Ценность данной книги заключается в том, что читатель может познакомиться с концепцией аюрведического здоровья, а также имеются указания на доступные растительные препараты, которые являются аналогами лекарств из растений, произрастающих на Востоке.

Для преподавателей йоги, которая стала необыкновенно популярна в России, будет крайне полезно ознакомиться с лекарственными средствами растительного происхождения, имеющими четкие показания к применению, действие которых проверено многовековым опытом использования. Одно из перспективных направлений развития йоги в России является адаптация данной системы к достаточно холодному климату нашей страны.

*Врач Андрей Евгеньевич Вахрушев
Санкт-Петербург, 2014*

Слово ботаника

Живые растения издавна связаны в сознании человека с жизненной силой, и это со всех сторон правильно. Кислород для дыхания, питательные вещества для тела, красоту и вдохновение – пищу для души – мы получаем от них.

Взаимодействие человека и растений рассматривается во многих системах человеческого знания, как очень древних, так и самых современных, однако интересующие нас аспекты этого взаимодействия в основном одни и те же. В каждом случае мы рассматриваем набор растений, оказывающих физическое, химическое, биологическое и психологическое действие на человека, а целевое применение этого действия включает в себя: нейтрализацию неблагоприятных воздействий окружающей среды; повышение жизнеспособности человеческого организма; создание режима наибольшего благоприятствования, который будет способствовать расширению возможностей человека и индивидуальному развитию.

Древнеиндийские системы йога и аюрведа, ориентированные на пробуждение и расширение возможностей самого человека, также используют растения в этом качестве. Однако то, что эти системы очень древние, означает также их тесную связь с традиционным индийским мировоззрением, которое является их составной частью.

В индийских традициях принято представлять мир в целом как огромный «лес», в котором обитают животные, люди и божества. При необходимости сведения леса для человеческих нужд считалось правильным создать на оголенном месте «лес» иного типа – сад или рощу.

С современной точки зрения это очень практичный подход. Научные исследования многократно доказывают, что соседство живых зеленых растений для человека благоприятно по вышеупомянутым трем пунктам, только воздействие в данном случае производится на организм через среду его обитания. В этом ракурсе набор растений, оказывающих соответствующие воздействия, крайне обширен: практически ВСЕ выращиваемые человеком растения влияют на него физически (увлажнение воздуха, осаждение пыли), химически (выделение кислорода и поглощение углекислого газа, поглощение из воздуха вредных химических примесей), биологически (фитонцидное воздействие) и психологически (если Вы сами не помните, что Ваша родина – лес, то Ваше подсознание в курсе). А все вместе оборачивается жизненной силой, которая прибывает от такого соседства.

Есть и другие резоны не только использовать растительные препараты в процессе занятий йогой, но и самостоятельно выращивать растения дома или на загородном участке. Не так важно, делаете Вы это для получения экологически и энергетически чистого лекарственного сырья, для приобщения к всеобщим природным принципам (говоря языком Аюрведы – божественным силам) или для вдохновения чарами индийской природы. Главное – это участие живых растений в Ваших практиках, их жизненная сила, которой они делятся с Вами.

Ботаник Юлия Владимировна Тарасова,

Соавтор части «Травы для йоги»

Санкт-Петербург, 2014

Книга 1. Травы для йоги: Опыт адаптации к умеренной зоне

Введение. Йога-терапия и аюрведа

В древности йога сложилась как система практических знаний, ведущая к духовному просветлению. Сейчас к йоге обращаются в основном для оздоровления тела, успокоения психики, развития разума. Применять ее могут люди в самых разных состояниях – как здоровые, так и больные. Йога-терапия тоже очень древнее искусство, во многом пересекающееся с аюрведой – древней индийской медициной. Как лекарства здесь применяются только травы и другие природные средства. Таким образом, сочетать для преобразования тела и сознания практику йоги и прием трав – идея далеко не новая.

Для приема трав как «лекарств» или «пищевых добавок» нужно не только вырастить их и приготовить. Вам необходимо создать в теле условия для доставки их к нуждающимся тканям и органам, а также полного усвоения. Справиться с последней задачей прекрасно помогают средства йога-терапии. Вам предстоит освоить несложные крийи – очистительные процедуры, асаны – положения тела, пранаямы – техники управления дыханием, медитации – способы расслабления тела и сосредоточения сознания. Все эти средства применяются и здоровыми людьми для развития тела и сознания.

Рассмотрим их по порядку. Очищение чаще всего производится с помощью воды, которую можно обогащать травяными настоями. Здесь травы помогут вам промыть тело снаружи и изнутри (нос и кишечник), а также избавиться от токсинов все клетки тела. Далее, те или иные положения тела создают давление и растяжение в разных тканях и органах, усиливая потоки крови, вместе с которыми переносятся нужные вещества. В йога-терапии известно много асан, положительно влияющих на больные органы, и если вы пьете настои до их выполнения, то эффект будет сильнее. Так, если вы страдаете от запоров, то прием слабительных отваров нужно сочетать с позами, воздействующими на кишечник.

Теперь перейдем к «тонким» уровням практики йоги. Управление дыханием (пранаяма) способствует газообмену в крови, улучшая само «транспортное средство». Также оно приводит в равновесие праны – тонкие субстанции, создающие энергетическую матрицу тела. Травы для пранаямы усиливают оба влияния. И, наконец, расслабление тела в медитации делает его проницаемым для потоков крови и энергии, а сосредоточение внимания на данном органе привлекает эти потоки именно к нему. Итак, травы для медитации влияют на разум через тело, а затем разум, в свою очередь, влияет на тело с помощью медитации.

Для людей «практически здоровых» сочетание приема трав с практикой йоги будет действовать примерно также. Но травы помогут вам, даже если развитие путем йоги интересует вас в большей мере, чем оздоровление. Многие практикующие настроены скептически к приему «допингов», считая практику самодостаточной. Однако в самой Индии бытует мнение о том, что на какой-то ступени прием трав дает дополнительные возможности, без которых высокие достижения совершенно нереальны. Но ведь эти возможности – повышение гибкости и силы тела и т. п. – неплохо использовать и начинающим. Травы способны намного облегчить вам первые нелегкие шаги освоения йоги.

Такой точки зрения придерживается специалист по аюрведе Дэвид Фроули, который приводит в своих замечательных книгах «Йога и аюрведа», «Йога трав» и «Аюрведическое целительство» перечни трав, пригодных для занятий *асанами*, *пранаямами* и медитацией. Трудность в том, что почти все названные травы индийские, а русскому йогу их просто негде

достать, да и сами названия ничего не говорят. Но на самом деле часть из них вполне реально «опознать» и вырастить в домашних условиях, о чем мы и расскажем в этой книге. Именно растения, которые вы сможете применять в свежем виде, мы будем приводить в первую очередь.

Как пользоваться этой книгой? Дело в том, что большинство трав обладает множеством полезных свойств и пригодны для разных целей. И наоборот, такие состояния, как расслабление и сосредоточение, нужны на всех этапах занятий йогой, но в разном «качестве». Чтобы расслабиться перед выполнением асан и погружением в медитацию лучше применять разные травы. Вот почему в каждом разделе, приводя длинный список растений, мы выбираем лишь несколько из них, чтобы описать подробно. Как правило, это либо самые подходящие, либо самые доступные травы. Но ведь разным людям «подходят» и «доступны» разные вещи... Если вы предпочтете другое растение, вы найдете его по указателю.

Глава 1. Травы на подступах к йоге

Йога предполагает достижение сверхъестественных способностей, исходя из состояния обычного здоровья. Однако современному человеку даже «норма» оказывается недоступной. Вот почему начинать практику йоги вам, скорее всего, придется с йога-терапии. В худшем случае методы йоги привлекли вас как «средство нетрадиционной медицины», когда болезни запущены и уже ничего не помогает. Тогда особенно имеет смысл сочетать их с приемом трав, сок которых послужит живительной *сомой* (нектаром бессмертия). Однако нетрудно догадаться, что после выздоровления вы не остановитесь на достигнутом. Всякий, кому довелось испытать «чудесное исцеление», никогда уже не оставит практику йоги, и вдохновение поведет вас дальше.

Итак, имеет смысл поговорить о йоге, прежде чем знакомиться с йога-терапией. Основное отличие йога-терапии от практики йоги состоит в порядке действий и их цели. Практика йоги опирается на стройную систему, где один шаг следует за другим, а в результате обычный человек превращается в просветленного. Система одинакова для всех, и каждый должен самостоятельно прилагать усилия, чтобы находить способы следовать к общей цели. В йога-терапии исходят из состояния больного человека, который заведомо не способен выполнять требования, предъявляемые на пути развития. Даже сами средства йоги оказываются слишком сильными, поэтому их приходится приспосабливать к нуждам страждущих.

Однако и средства йоги менялись на протяжении веков. Практика йоги в древнем классическом варианте предполагает следующий путь. Сначала вы приводите в порядок образ мыслей и способы действия в мире, следуя строгим нормам (яма и нияма). Затем вы работаете с телом: вас ждет освоение правильных поз и управление дыханием (асана и пранаяма). Впоследствии вы готовы к отвлечению чувств от внешних объектов и сосредоточению внутри себя (пратьяхара и дхарана). И, наконец, вы погружаетесь в созерцание истины и достигаете просветления (дхьяна и самадхи). Как вы помните из введения, все эти методы до сих пор пригодны для такой простой задачи, как повышение эффективности приема трав.

Учителя хатха-йоги в средние века добавили крийи – очистительные процедуры для тела и сознания, которые желательно провести в самом начале. Они исходили из того, что даже следовать моральным предписаниям (яма и нияма) сложно для больного человека, ведь нечистота тела загрязняет сознание. Кроме того, они обогатили методы работы с телом (асаны и пранаямы) особыми приемами – жестами и замками (мудрами и бандхами). Такие приемы позволяют создавать напряжение в нужных зонах тела, предотвращая утечки энергии из организма. А ведь сила нужна телу для здоровья в первую очередь. Что же касается высших ступеней йоги, то развитие получила теория «поднятия *кундалини*», о которой сегодня многие слышаны.

Наконец, современные мастера йоги пользуются накопленным опытом, но предпочитают сознательно нарушать эту стройную последовательность. Ведь «среднего человека» на самом деле не существует, а каждый имеет какие-то отклонения от нормы. Кроме того, наше общество не требует такого строгого соблюдения норм и прохождения возрастных этапов, как в древней Индии. Вот и получается, что люди одного возраста и той же профессии могут отличаться очень сильно. Таким образом, сначала появилось много методов, как использовать в терапевтических целях отдельные асаны и пранаямы. Затем для их выполнения были разработаны способы применения подручных средств и подготовительные позы, позволяющие подойти к освоению сложных.

Принцип современного подхода к практике: «Не человек для йоги, а йога для человека». Когда вы делаете свой выбор в пользу йоги, то, исходя из текущего состояния, для вас всегда можно подобрать те или иные методы из богатого арсенала йога-терапии. В этом вам способен помочь любой грамотный инструктор, а их постепенно появляется все больше. Например, если

вы измучены стрессами, то прибегать к асанам рискованно, ведь без расслабления недолго и травму получить. В таком случае вам лучше «начать с конца» – достичь равновесия разума с помощью медитации, а потом спокойно разбираться с телом. Однако всегда может найтись немало доводов в пользу иного решения. Иными словами, йога-терапия требует индивидуального подхода.

Телосложение и три доши

Казалось бы, мы обнаружили противоречие: люди непохожи друг на друга, и каждый нуждается в особом подходе, но нужно привести общие рекомендации. Сталкиваясь с подобными трудностями, испокон веков люди пытались выделить некие «типы личностей». В аюрведе тоже считается, что всякое лечение должно начинаться с установления личной конституции. Сначала нужно определить тип отклонения от «нормы», а затем уравновесить субстанции в теле (*доши*). Индийские врачи выделяют три качества материи и энергии, из которых состоит организм человека: *капха* (вода), *вата* (воздух), *питта* (огонь). В идеале они должны быть сбалансированы, но в реальности так никогда не бывает, что и вызывает болезни или просто нарушения образа жизни.

Конечно, вам имеет смысл последовать мудрому совету и воспользоваться травами для разных типов конституций. Однако многие находят, что очень трудно отнести себя к какому-то типу, ибо их определение включает множество признаков. Прежде всего, если вы находите в себе все признаки в равной мере, значит, вы просто совершенно нормальны. Но если вам трудно разобраться с классификацией, оставьте самокопание, и прислушайтесь к себе в целом. В действительности, едва ли вас затруднит ответ на прямой вопрос, чего в вас больше – воды, воздуха и огня. Иными словами, склонны ли вы к глубине и холоду, либо парению и подвижности, либо свету и теплу. Ощущение «своей стихии» всегда однозначно, и вам будет трудно представить себя в ином облике.

Тем не менее, именно недостаток «иного» – главная причина всех ваших недугов и трудностей. В любом случае, вы исходите из данности, стараясь себе не повредить, ибо резкое внедрение «иного» опасно. Но постепенно вы вносите в свою жизнь и в свое тело недостающие элементы. Опытный инструктор йоги всегда поможет вам подобрать такую последовательность асан, в которой ваш тип будет не только учитываться, но и постепенно исправляться. Так же существуют разные типы *пранаям*, которые позволят вам добиться нужных эффектов: охладить организм (уменьшить *питту*), выровнять дыхание (восстановить *вату*), избавиться от тяжести (привести в движение *капху*) и т.п. Как вы видите, требование привести *доши* в равновесие вполне выполнимо не только перед практикой, но и в процессе занятий йогой. Исходя из ситуации, вы вольны решать, что делать.

Питта – горение и тепло

Питта – это «огонь»: устремленность ввысь, излучение света, согревание пространства вокруг себя. Безусловно, все это прекрасно, но в меру, иначе вы быстро начнете «сжигать» себя на работе, «опалить» страстью или гневом близких и метаться в жару под холодными компрессами. Если у вас преобладает *питта*, вы будете часто подвержены беспричинным повышением температуры тела и загрязнению крови. Прежде всего, вам полезны водные процедуры, поскольку вода умиряет огонь и смывает пепел. Восстановление организма нужно начинать с общего очищения, при котором применимы успокаивающие и очищающие растения: *алоэ*, *гудучи* и *барбарис*, а также зеленые овощи и фрукты.

Вы столкнетесь со значительными трудностями в освоении принципов *ямы* и *ниямы*, ибо люди огня обычно не признают никакой «морали». Вам следует контролировать мысли и эмоции и не давать гневу перегревать мозг. Сознание – это место обитания внутреннего огня на

тонком плане, и мозг типа *питты* легко подвергается перегреванию. Именно в вашем случае лучше заняться йогой в обратном порядке: *медитация*, *пранаяма*, *асаны*. Разумеется, *медитация* должна быть направлена на расширение, а не сосредоточение, а *пранаяма* – на релаксацию, а не активизацию процессов. Среди растений, успокаивающих нервную систему, самые лучшие *готу кола (брахми)*, *шатавари* и *джатаманси*. Лучше всего принимать их смешанными с молоком или *алоэ*.

Когда вы доберетесь до *асан*, то при выборе стиля хатха-йоги желательнее остановиться на шивананда-йоге (упор на расслабление) или айенгар-йоге (упор на статику). Второй вариант предпочтительнее, если у вас также много *ваты*, иными словами, вас «ветром носит» и нужно «укоренение». Если же вы просто подбираете отдельные асаны для йога-терапии, то вам нужна последовательность, направленная на успокоение, расслабление, рассеивание, смягчение. Лучшая *асана* для вас – *Шавасана* (поза трупа). На втором месте должны стоять статические *асаны* в положении сидя, которые следует удерживать подолгу. Далее идут стоячие *асаны*, требующие «укоренения», особенно при раскрытии нижней части тела, т. е. позы с широко расставленными ногами. Полезны наклоны вперед стоя или сидя, а также скручивания позвоночника. Все это вы можете посмотреть в разделе асаны, где приведены и вспомогательные травы.

При том накале страстей, в котором прожигают жизнь люди *питты*, неудивительно, что немногие из них живут долго. Поскольку вы рискуете рано постареть, то имеет смысл обратить особое внимание на подспорья в омоложении. В данном случае прием трав может служить подготовкой к практике йоги вообще, если вы предпочитаете действовать в таком порядке: сначала оздоровление, затем развитие. Типичные травы *расаяны* для людей «огня»: *алоэ*, *амалаки*, *брахми*, *корень окопника*, *шатавари*, *шафран*. Все они описаны в нашей книге, а большинство из них можно вырастить самому (дома или на даче). Применяя их для восстановления после опустошения в пламени жизни, рекомендуем вам прислушиваться к тем рекомендациям, выполнению которых они помогают. Так, обнаружив *шатавари* в разделе «медитация на чакре *Муладхаре*», скорее всего вы увидите, что вам это нужно.

Среди всех названных трав проще всего выращивать дома *алоэ*, а на даче – *барбарис*, который описан в разделе о поддержании органов, ибо он прекрасно подходит для восстановления печени. Барбарис – горькая трава, обладающая силой выводить токсины из тела, и ее можно использовать для уменьшения *питты* и увеличения *ваты*. *Гудучи*, *амалаки* и *готу кола (брахми)* доступны только в виде препаратов, а *шатавари* можно выращивать как комнатное растение. *Джатаманси (нард)* легко найти в виде благовоний; кроме того, можно попытаться разводить его на даче, но здесь придется приложить немало усилий (прежде всего, чтобы добыть это индийское растение). *Нард* способствует расслаблению и успокоению, а *шатавари* оказывает сходное воздействие, но дополнительно повышает общую энергию.

Итак, мы расскажем о самом доступном растении – *алоэ*, а также кратко опишем *амалаки* в составе препаратов.

Алоэ

Алоэ распространено в диком виде в Африке и на Аравийском полуострове. Одним из первых видов, который использовался для лечения, было алоэ настоящее – *алоэ вера*. Алоэ – кладезь самых разнообразных целебных свойств. В Индии его называют *Кумари* – «дева», ибо оно передает омолаживающую энергию и вызывает обновление всего организма. В восточном полушарии успешно культивируются многие виды алоэ, ибо лечебными свойствами обладают около 15 видов.

В нашей стране в официальной медицине часто используется *алоэ древовидное*. Это одно из самых распространенных домашних растений, и как оно выглядит, знают практически все. *Настоящее* или *барбадосское алоэ* в комнатах встречается значительно реже, хотя выращивать его не сложнее, чем предыдущий вид. Это бесстебельное растение с многочисленными боковыми побегами; листья серо-зеленые, молодые – с белыми пятнами, очень сочные, 40–50 см

длины, с шипами по краям. Выращивают в комнатной культуре и *алоэ устрашающее* с шипами по всей поверхности листьев, также обладающее лечебными свойствами.

Все виды рода алоэ – типичные листовые суккуленты. Происходящие из засушливых жарких районов, они предпочитают много солнца, хорошо дренированные песчанистые грунты, умеренный полив, особенно в зимнее время и прохладную зимовку. Размножают алоэ «детками», которые образуются у основания главного стебля материнского растения, или верхушечными черенками, которые подсушивают и укореняют в слегка влажном песке.

Амалаки

Амалаки (амла), или индийский крыжовник (эмблика лекарственная), является одним из целебнейших растений. Индийцам оно хорошо известно, ибо широко применяется во всех индийских системах медицины, встречается в лесах почти повсеместно, а его плоды служат важным источником пищи. Целебными свойствами обладают также листья, цветы, семена, кора и корни дерева, а многие компании культивируют его для изготовления стандартных препаратов. Можно не сомневаться, что и любители экзотических растений не обойдут его своим вниманием. Считается, что само это дерево действует благоприятно, дарует удачу, любовь и долголетие.

Амалаки – это небольшое деревце с корой зелено-серого цвета. Крона у него светло-зеленая, негустая, листья мелкие, изящные, немного заостренные. Особенностью этого дерева является то, что во время листопада вместе с листьями опадают и сами ветки. Цветы амалаки ничем не примечательны, зеленовато-желтые, собраны в соцветия под листьями на нижних частях ветвей и появляются в марте-мае. Плоды – небольшие, круглые, бледно-желтые, иногда зеленоватые, сочные и прозрачные, созревают в период от ноября до февраля.

Амалаки – одно из самых сильных омолаживающих растений *аюрведы*, основной компонент препарата *Чаванпраш*. Оно воздействует на все типы тканей, усиливает иммунитет, действует как питательный тоник. Активные вещества из разных частей растения очищают печень, кровь и кишечник, повышают гемоглобин, регулируют уровень сахара и холестерина, способствуют росту волос и ногтей, укрепляют кости и зубы. В составе препарата *Трипхала* это растение оказывает воздействие в основном на *питту*, тогда как другие два – *харитаки* и *биххитаки* – на *вату* и *капху*, о чем пойдет речь ниже.

Вата – дыхание и парение

Вата – это «воздух»: парение и прозрачность, легкость и бескрайность, стремительный вихрь и опора для крыльев. Нетрудно догадаться, что избыток *ваты* приводит к ветрености и легкомыслию, потере равновесия и бессмысленному беспокойству, кашлю и астме. Иными словами, преобладание *ваты* сказывается в основном на состоянии *праны*, или тонкой энергии, которой вам предстоит научиться управлять при помощи *пранаямы*. В практике йоги вам следует начинать с освоения именно техник *пранаямы*, чтобы научиться управлять собой. Конечно, желательно применять растения для пяти *пран*, – их списки приводятся в соответствующем разделе, но особенно полезна для вас трава *тулси* (базилик). Людям «воздуха» следует поддерживать в сбалансированном состоянии *апану* (нисходящий ток энергии), а некоторым полезно применение мягкого слабительного, например, *трипхалы* (препарат из трех трав).

Такие люди подвержены легкой потере уравновешенности и связи с землей, иными словами, их «носит ветром». Если вы часто меняете работу, неразборчивы в связях, склонны к мечтательности и построению «воздушных замков», не сомневайтесь – все это от преизбытка *ваты*. Пока вы не приведете себя в порядок вам бесполезно пытаться медитировать, ибо вы будете парить в прекрасных грезах, но вам не удастся добиться сосредоточения. Поэтому после *пранаямы* лучше переходить к *асанам*, и только добившись устойчивости тела, добавлять к ней внутреннюю работу. Справиться с неустойчивостью помогают тонизирующие растения, действие которых направлено на успокоение нервной системы, а также растения, умиротворя-

ющие разум и сознание, такие как *джатаманси*. Лучше всего принимать их смешанными с теплым молоком или свежим медом.

Здесь следует сразу отметить, что у индийского джатаманси есть прекрасная замена. Валериана – родственник джатаманси, одно из лучших растений для лечения нервных расстройств, имеющих природу *ваты*. Общие свойства и выращивание описаны в разделе об успокаивающих растениях. Валериана очищает толстую кишку, кровь, суставы и нервы, освобождает нервные каналы от скоплений *ваты*. В ней много элемента «земли», поэтому она хорошо «заземляет» и помогает устранить головокружение, истерию, обмороки. Однако ее природа тамасична (инертна), что отчасти хорошо для сдерживания «ветра», но чрезмерное употребление валерианы притупляет ум. Валериана хорошо сочетается с аиром, который уравнивает ее тяжелые свойства.

Но вернемся к асанам, которые людям «ветра» поначалу следует выполнять лишь после приема отвара валерианы. Избыток *ваты* часто приводит к недостаточной гибкости тела, сухости и одеревенелости суставов, а иногда доводит до стремительно развивающегося артрита. Помогают здесь травы, способствующие улучшению гибкости, описанные ниже, а также массажи с применением масел, например, кунжутного. Как мы уже отмечали, в хатха-йоге вам следует остановиться на айенгар-стиле, который отличается тщательной отстройкой и длительным удержанием каждой *асаны*. Проводите занятие спокойно, медленно, последовательно, настойчиво, добиваясь завершенности и регулярности практики. Особенно полезны «балансирующие» *асаны*, требующие удержания равновесия, стоя или сидя, а также в перевернутом положении. Но осторожнее с прогибами! Остальные рекомендации для вас сходны с типом *питты*: устойчивые позы (сидя и стоя), наклоны, скрутки и, конечно, *Шавасана*.

В силу пренебрежения принципами *ямы* и *ниамы*, такие люди сильно «разбрасываются», поэтому часто страдают от понижения внутренней энергии. Здесь помогают тонизирующие растения, предназначенные для накопления энергии. Когда же подступает старость, то типичные травы *расаяны* (омоложения) для людей «воздуха»: *аир*, *гуггул*, *женьшень*, *харитаки*, *чеснок*. Итак, мы остановимся на описании чеснока – как сильнодействующего и доступного растения, а также затронем *харитаки* в составе препаратов. Однако если вы предпочтете, как вообще свойственно типу *ваты*, непременно отыскать что-нибудь необычное из экзотических трав, сначала найдите их описание в книге.

Чеснок

Чеснок незаменим как для питания, так и для лечения, а список его целебных свойств поистине впечатляет. Первые упоминания об использовании чеснока в медицине появились пять тысяч лет назад. Например, тибетские мудрецы рекомендовали для продления жизни и сохранения бодрости принимать в пищу кашу чеснока. Хотя происходит чеснок из Азии, распространен и культивируется он по всему миру. В пищевых и лекарственных целях в основном используются луковицы, иногда зелень. Многообразие химического состава чеснока обуславливает широкий спектр его применения: иммуностимулирующее, сосудорасширяющее, противовирусное действие и др.

Как выглядит луковица чеснока, разумеется, знают все. Само растение *чеснок огородный* имеет мясистый стебель, до половины одетый листовыми влагалищами, до метра высотой, и длинные, узкие, плотные листья. Все части растения с сильным, резким запахом. Цветки мелкие, белые, собраны в малоцветковый зонтик. В зонтике развиваются многочисленные маленькие луковички. Культурный чеснок потерял способность размножаться семенами и размножается двумя способами: зубками и луковичками. Из посеянных луковичек в первый год формируются небольшие луковицы с одним зубком, который на другой год разрастается в сложную луковицу. Зубки высаживают ранней весной или поздно осенью.

Растение светолюбиво, поэтому для него выбирают солнечные места с хорошо дренированными рыхлыми плодородными почвами (чеснок требователен к плодородию почвы). Пред-

почтительна реакция почвенного раствора, близкая к нейтральной, иначе почву надо известковать. Как и все луковичные растения, чеснок чувствителен к недостатку калия. Отличным калийным удобрением является древесная зола. Неплохо переносит и непродолжительную засуху, и кратковременное переувлажнение почвы. Однако достаточный полив – необходимое условие нормального развития.

Харитаки

Терминалия (миробалан) – крупные вечнозеленые деревья, растущие в тропической Азии, Юго-Восточной Азии, Индии и культивируемые в тех же районах. Терминалии можно узнать по характерному облику: за форму кроны их называют «деревьями-пагодами». В медицине применяется несколько видов, но наибольшее значение имеет терминалия хебула, или «харитаки», что означает «растение, крадущее болезни». В аюрведических канонах говорится, что харитаки может избавить от ста недугов. Где бы в организме не возникал патологический очаг, это растение подавляет его, активизируя защитные силы организма.

У *терминалии хебула*, или *харитаки* крупный ствол, наружная кора и цвет ствола как у грецкого ореха. Крона густо облиственная, дерево имеет плотные кожистые листья и желтые цветы. Плоды черные, у некоторых деревьев – желтые, но ценятся именно черные плоды. Произрастает дерево в Юго-Восточной Азии. Хотя все части растения целебны, используют главным образом плоды растения (миробаланы), богатые дубильными веществами и обладающие вяжущим вкусом. Они широко применяются в индийской, тибетской и корейской медицинах в чистом виде и в составе сложных препаратов.

Харитаки – один из основных компонентов аюрведического препарата *Трипхалы*, который оказывает воздействие преимущественно на *вата-дошу*. Это прекрасная *расаяна* для людей с избытком *ваты*, он придает молодость телу и способствует долголетию. Харитаки уменьшает скопления и застой *Ваты*, регулирует функцию толстой кишки, улучшает пищеварение. В древних текстах говорится, что харитаки питает мозг и нервы, наделяет энергией *Шивы* (чистого сознания). Он улучшает работу мозга, обостряет зрение, укрепляет память, повышает интеллект и способность к обучению, наделяет мудростью.

Капха – текучесть и глубина

Капха – это «вода»: текучесть и глубина, живительная прохлада и ледяная скованность, штиль и буря... К безусловным достоинствам таких людей относятся надежность, постоянство, честность. Однако преобладание *капхи* приводит к разнообразным проявлениям застойности и косности, доходящих до крайней «тупости» и «твердолобости». Если вы спите по десять часов в сутки и десятилетиями ходите на работу в прежнюю контору, то вам будут полезны травы, улучшающие кровообращение: *гуггул*, *мирра*, *куркума*. Воздействие этих растений благотворно при сердечных недомоганиях, диабете, астме и ожирении – болезнях, к которым предрасположены люди «воды». Лучше использовать несильные тонизирующие средства, например, *шила-джит* (мумие), но при упадке сил годится также *женьшень*.

При избытке *капхи* можно спокойно пропустить заповеди *ямы* и *ниямы*, ибо скорее всего вы их выполняете как нечто само собой разумеющееся. Практику йоги вам следует начинать с *асан*, причем в наиболее динамическом стиле. Лучше всего вам подойдет *аштанга-виньяса-йога*, требующая непрерывного движения, совмещенного с интенсивным дыханием – *уджджайи-пранаямой*. Этот стиль последнее время очень популярен не только в Индии и во всем мире, но также и в России. Конечно, в силе у вас недостатка не будет, а вот над гибкостью придется усердно поработать. Поскольку избыток *капхи* приводит к лени, мы повторим здесь список нужных трав: *гуггул*, *шаллаки*, *мирра*, *ниргунди*, *куркума*, *шафран*, *сибирский женьшень*, *дягиль*, *кава-кава*. Но это не значит, что можно пить отвары и ничего не делать, ибо вы начнете гнуться, только если вы будете гнуться...

Раньше освоения асан бесполезно приступать к медитации, ибо, усаживаясь неподвижно, вы будете просто засыпать либо медленно прокручивать в голове картины серых будней. *Пранаямы* тоже лучше отложить на потом, за исключением возможностей совмещать их с *асанами*. Кроме того, можно выполнять отдельно активизирующие *пранаямы*, такие как *капалабхати* и *бхастрика*, но об этом позже. Пранаяма в собственном смысле, то есть замедление дыхания, будет усыплять вас так же, как и попытки медитировать. Замедленность всех процессов в организме не позволит вам привести в движение энергию просто одним усилием сознания или путем управления дыхания. Прежде всего нужно заставить двигаться тело, и тогда самое трудное будет позади.

Занятия *асанами* должны проходить в энергичной манере, при непрерывном движении и раскрепощении дыхания, приводящим к разогреву до потения. Поскольку энергия у людей «воды» движется вниз, то особое внимание вам следует уделять перевернутым *асанам*, позволяющим обратить поток. Однако следует осторожно обращаться с шеей, если вы страдаете от излишнего веса, что также свойственно при избытке *капхи*. Кроме того, именно вам можно усиленно работать над прогибами назад, ибо «грузное» тело само по себе боится изломов позвоночника, хотя не следует терять бдительность. Разумеется, особенно сильное воздействия оказывают *асаны*, сочетающие перевернутое положение тела с прогибами или скрутками. Достаточно широкие плечи и сильные руки скоро позволят вам освоить такие сложные *асаны*.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.