

12+

Виталий Федоренков

**Дневник
дилетанта
аюрведы**



Виталий Федоренков

Дневник дилетанта аюрведы

«Издательские решения»

Федоренков В.

Дневник дилетанта аюрведы / В. Федоренков — «Издательские решения»,

Случайное знакомство автора с древней аюрведой и невероятные результаты оздоровительного курса в Индии — главное в представленном на суд читателя дневнике. Легко, доступно, увлекательно. Для широкого круга читателей.

Содержание

От автора	6
Знакомство с Индией и аюрведой: первые впечатления	7
День первый: удивительно все	7
День второй: йога и массаж у бассейна	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Дневник дилетанта аюрведы

Виталий Федоренков

© Виталий Федоренков, 2026

ISBN 978-5-0071-1597-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Ах, где мои семнадцать лет?

В жизни каждого человека неизбежно наступает момент, когда начинаешь пронзительно понимать, что здоровье не вечно, молодость давно позади и вот ты уже с большим багажом не только опыта, но и накопленных болезней и страхов, готовишься встретить старость.

А ведь не хочется!

Голова еще молодая, разум отказывается верить тому, что видят глаза по утрам в зеркале. И вот тогда отчаянно начинаешь хвататься за любую соломинку в виде диет, программ здорового образа жизни, детокс-процедур — короче, за все, что хоть немного поможет, нет не повернуть вспять, хотя бы затормозить неизбежный процесс угасания.

Честно, я не сторонник восточных учений о человеческом организме. Не потому, что принципиально не согласен с постулатами этих теорий. Просто за всю жизнь не нашел время вникнуть в их суть, постараться понять глубже. Я и сейчас, находясь в специализированном аюрведическом госпитале в Индии не изучаю философию аюрведы, а просто доверился представителям этого направления и принимаю их комплекс оздоравливающих процедур как данное. И просто хочу рассказать о своих ощущениях, об изменениях в собственном организме, о результатах трехнедельного курса фактически он-лайн.

И так, я с компаньоном и помощником нахожусь сейчас в Индии, штате Керала, в городе Кочи, в Раджа Бич Аюрведическом госпитале (Rajah Beach Ayurvedic Hospital).

Поехали!

Знакомство с Индией и аюрведой: первые впечатления

День первый: удивительно все



Rajah Beach Ayurvedic Hospital. Фото Федоренкова В.

Мы прилетели в Кочи поздно ночью из Бангкока и направились в заранее забронированный номер в отеле «Presidency Hotel». Выбор этого отеля был не случайным.

Во-первых, до нашей цели — госпиталь «Раджа Бич» нужно было ехать еще примерно 2,5 часа, чего не хотелось делать в середине ночи после четырех часов полета «Thai Airway».

Во-вторых, «Presidency Hotel» находился в 10-ти минутах ходьбы от аэропорта. А если учесть, что отель предоставлял бесплатный трансфер, который доставил нас за те же десять минут, выбор становится очевидным.

В отличном номере за 5 тысяч рублей (с приличным завтраком) удалось отдохнуть и прийти в себя после ночного перелета.



Трансфер в госпиталь. Фото Федоренкова В.

Утром в 10 часов нас уже ждал трансфер до «Раджа Бич».

Имеющие дурную славу индийские дороги полностью подтвердили свою жуткую репутацию. За 2,5 часа поездки я ни один раз прочитал про себя все знакомые мне молитвы. Дорога настолько узкая, что встречные машины с трудом разъезжались, цепляя обочину. Бесконечно сигналила, нарушая все мыслимые и немыслимые правила движения, толкаясь на в основном не регулируемых перекрестках, мы протискивались к нашей цели.



Одна из вилл по дороге к госпиталю. Фото Федоренкова В.

Удивили 2 вещи.

Первая. На протяжении всей поездки мне казалось, что мы вот — вот вырвемся из узкой проселочной дороги на широкую трассу и... но дома и магазины так и не закончились. Оста-

лось впечатление одного бесконечного населенного пункта, расположившегося на сотни километров вокруг.

Вторая. Поразили очень респектабельные, порой уникальной архитектуры, красивые и ухоженные дома и коттеджи. на протяжении всего трудного пути до отеля. Часто они соседствовали с бедными и полуразрушенными лачугами, но общее впечатление все же осталось благоприятное.



Один из коттеджей по дороге в Rajah Beach. Фото Федоренкова В

И вот мы на месте.

Наш госпиталь, скорее пятизвездочный отель, оказался роскошной виллой в колониальном стиле, с высокими потолками, ажурными переходами, уютными патио и огромным бассейном.

Вся эта красота находится в джунглях, на берегу Индийского океана.



Rajah Beach Ayurvedic Hospital. Фото Федоренкова В.

Нас уже ждали и без особых формальностей оформили заселение. Номер поразил своими размерами.



Наш номер. Фото Федоренкова В.

Его площадь не менее 30 квадратных метров, высота потолка, наверное, метров 5, два душа, один из которых на открытом воздухе (это при том, что наш номер на втором этаже).



Rajah Beach Ayurvedic Hospital. Фото Федоренкова В.

Сразу покормили обедом. Конечно, морально мы уже были готовы, что блюда будут исключительно вегетарианские, но что они будут не только полезными, но и очень вкусными,

поразило до глубины души. Обед состоял из нескольких плошек с рисом, тушеными овощами, свежих фруктов и теплого розового напитка.



Вот так красиво выглядит вегетарианский обед. Фото Федоренкова В.

После обеда нас ждал врач.

Для первого общения мы попросили переводчика и уже через 10 минут к нашему разговору присоединилась Инна, сотрудница сети «Раджа Аюрведа».

Врач очень внимательно выслушал наши жалобы на здоровье, задал множество уточняющих вопросов, проверил пульс, давление и дыхание. Через полчаса мы уже принимали первые процедуры — масляный массаж головы и тела.



Обед. Фото Федоренкова В.

Процедуры оказались массажем в четыре руки. Два молоденьких массажиста колдовали над моим телом около часа, обильно поливая его горячими пахучими маслами. Потом растирали скрабом.

Во время процедуры массажисты постоянно интересовались моим самочувствием, ощущениями и готовы были в любой момент скорректировать свои действия. Как я понимаю, главная задача, стоящая перед ними, заключалась в том, чтобы избежать пациентом любого дискомфорта во время сеанса.

Поражала слаженность и согласованность между массажистами. Их роли были четко распределены, действия доведены до автоматизма. Поразило и то, что смывать скраб и остатки масел с тела — это тоже была функция одного из массажистов.

За свою долгую жизнь я испытал на себе множество видов массажа. Расслабляющий, спортивный, тайский, тантрический и другие массажи были многократно испытаны и апробированы мной. Но этот массаж был совершенно мне незнаком. После него я сразу ощутил легкость во всем теле, усталость как рукой сняло.

Ближе к ужину нас уже ждал набор таблеток и микстур. Поразило то, что препараты вручали перед ужином официанты. На бумажных пакетиках было написано имя, название лекарства, порядок приема.



Вместе с блюдами на ужине официант приносит таблетки. Фото Федоренкова В.

Как нам потом пояснили, все лекарства здесь растительного происхождения, изготовлены из выращенных на собственных агрофермах лекарственных растений, с использованием уникальных технологий и экологически чистого сырья.

Фактически на этом первый день закончился, так как не хотелось нарушать режим в отеле. Он предполагал отход ко сну в 21.30.



Так выглядит пакетик с таблетками. Фото Федоренкова В.

День второй: йога и массаж у бассейна

Согласно распорядку дня подъем в отеле в 6 утра. Для меня столь ранний подъем не проблема, так как я обычно в это время и просыпаюсь. По утрам в 6.30 начинается часовое занятие йогой. Проводит его молодой инструктор на отдельной крытой площадке в нескольких десятках метрах от нашего жилья.



Площадка для занятий йогой. Фото Федоренкова В.

Я никогда специально не занимался йогой, хотя использую интуитивно отдельные асаны в своей индивидуальной тренировке. Не могу сказать, что здесь занятие было суперсложным. Таких как я набирается ежедневно человек 8—10, все занимаются в силу своих возможностей и способностей. Инструктор очень деликатно и внимательно наблюдает за своими подопечными, помогает наименее опытным, все очень душевно и демократично.

Но есть две проблемки.

Первая — даже в такой ранний час уже достаточно душно из-за близости океана и тропического климата. В итоге, к концу занятия становишься весь мокрый.

Вторая — мухи и комары тоже просыпаются рано и не упускают своего шанса укусить сидящего в позе лотоса отдыхающего.

После первого посещения йоги я буквально на четвереньках и весь мокрый приполз в номер. Но при этом очень гордился тем, что поборол лень, пришел на занятие и выполнил практически все асаны. Кстати, для желающих регулярно заниматься йогой персоналом госпиталя была разработана подробная инструкция. Из нее, в частности, я узнал, что перед очередным занятием необходимо помыться, почистить зубы, опорожнить кишечник. Также детально описывалось все, что надо сделать после занятия.

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.