

# "ОЧИЩЕНИЕ. ВВЕДЕНИЕ В ПАНЧАКАРМУ"

Панчакарма - это традиционная форма детоксикации организма, которая способствует омоложению. Этот термин переводится с санскрита как: «панча» — «пять» и «карма» — «действие».

Панчакарму использовали на протяжении тысяч лет в качестве способа сохранять здоровье и жизненные силы. Идея панчакармы - в систематическом очищении от токсинов каждой клетки организма, используя его же ресурсы: потовые железы, кровеносные сосуды, мочевой и кишечный тракт.

Концепция Панчакармы уникальна — она не борется ни с симптомами болезни, ни с самой болезнью. Панчакарма «вырывает корень зла», устранив те факторы, которые служат причиной заболевания.

Цель программы – мягкое удаление из организма остаточных продуктов метаболизма, а из поля сознания ментальных и эмоциональных токсинов, что способствует укреплению физического, умственного и душевного здоровья, исцелению и предотвращению преждевременного старения, появления и развития новых заболеваний. В ходе программы происходит восстановление изношенных тканей благодаря усилению циркуляции крови и лимфы, а также повышается энергетический запас тела и ума, что обеспечивает эффект омоложения на физическом и ментальном уровне. Участники туре обучаются, как в дальнейшем поддерживать здоровье дома естественными методами в соответствии с их типом конституции.

Панчакарму рекомендуют выполнять весной - когда все природные ритмы направлены на обновление. Классическая южная панчакарма производится за 48 дней. Сокращенный ее вариант может проводиться за 14 дней. Но не у каждого из нас есть возможность на несколько месяцев "выпасть" из жизни и отправиться на лечение. Поэтому мы сделали программу более короткую и назвали ее "Введение в панчакарму", но логично, что возможно вы не получите полностью тех результатов, которые могли бы быть после полного курса. Однако эффект очищения и омоложения будет, если вы будете продолжать диету и прием травяных препаратов.

## ПОКАЗАНИЯ

- Бронхиальная астма и бронхит
- Диабет
- Анемия
- Гастриты и колиты
- Остеоартриты
- Подагра, неврологические и нервно-мышечные расстройства
- Болезни сердца и сосудистые расстройства
- Болезни печени
- Болезни мочевого тракта
- Кожные болезни
- Гинекологические расстройства

## ПРОГРАММА АЮРВЕДЫ

Программа рассчитана только на 7 или 12 дней.

Панчакарма делается в несколько этапов. Предварительная терапия - устраняет и снижает токсины, масляная терапия - умасливание тела снаружи и принятие масла внутрь, далее идут потогонные процедуры с помощью горячего пара. Цель масляной и потогонной терапии наряду с использованием лекарственных трав и препаратов – переместить токсины, находящиеся в тканях в желудочно-кишечный тракт для последующего выведения из организма. И основная терапия - включает в себя очистительные клизмы, очищение через нос, очищение при помощи слабительных, терапевтическую рвоту.

### Процедуры панчакармы

- Абъянга

Мягкий массаж тела настоящими на травах маслами. Масло проникает глубоко в клетки, где растворяет, расщепляет и вымешивает накопленные токсины в межклеточное пространство, откуда они удаляются естественным путем или с помощью дополнительных процедур, таких, как сведана.

- Паровая бочка

Мягкая процедура воздействия паром из отвара целебных трав на все тело человека. Голова при этом находится в прохладе для создания чувства покоя и открытости, в то время как травяной пар, окутывая все тело, глубоко проникает в поры и вычищает их, не создавая перегрева и лишнего напряжения. Эта процедура улучшает циркуляцию крови, стимулирует потоотделение, открывает поры кожи и активизирует мембранны клеток. По мере того как пот выходит через кожу, он вымывает глубоко расположенные токсины, ускоряет процесс выведения шлаков и способствует сжиганию жира, значительно уменьшая объем бедер и талии.

- Широдхара

Поливание на лоб приятного ровного потока теплого аюрведического масла.

- Насьям

Насьям — это процедура для носа, горла, пазух и головы. Лицо, плечи и грудь массируют специальными травяными маслами и доводят до потения. Травяные экстракты и масла в точном дозировании вводятся в ноздри во время вдоха. После этого тщательно массируются области носа, груди, ладоней и ступней. Насьям — очень мощное лечение, особенно учитывая то, что нос — это дверь в мозг и, соответственно, в сознание. Она способствует избавлению от аллергий, мигреней, синуситов, ринитов и инфекциях в носоглотке.

- Кижи

Применяются порошки или листья лекарственных трав, завернутые в тугие полотняные мешочки. Тело растирается, массируется и прогревается с помощью этих мешочек, которые периодически подогреваются в горячем лечебном масле.

## ЛЕКЦИИ ПО АЮРВЕДЕ

1. Что такое аюрведа?
2. Три доши (три основные биологические силы)
3. Правильное питание согласно аюрведе
4. Режим дня по аюрведе
5. Мастер-класс по аюрведическому питанию

## ПРОГРАММА ЙОГИ

- Комплекс асан, способствующий выведению токсинов из организма
- Комплекс асан для расслабления
- Обучение практикам медитации и релаксации
- Дыхательные техники, способствующие выведению токсинов
- Медитации 20-50 минут каждый вечер
- Йога-nidra (или йога сна) - расслабление и работа с подсознательным
- Дыхательные практики, способствующие расслаблению
- Инструкции для самостоятельного выполнения практик в домашних условиях
- Антистрессовый тренинг "Искусство дыхания"

В йоге существует множество упражнений, процессов и техник, направленных на очищение организма от токсинов, вывод «лишнего». Обычно правильному функционированию организма способствует ежедневная практика асан, крий, пранаям, и медитации.

На данном туре мы будем выводить токсины на разных уровнях. На уровне тела: посредством практики специального комплекса асан, способствующего очищению крови и кишечника от токсинов, улучшающего работу эндокринной и дыхательной систем, нормализующего систему кровообращения. Практикуются шаткармы – очистительные упражнения, обеспечивающие поступление большого количества кислорода. Правильное дыхание входит в привычку, что благотворно отражается на здоровье и самочувствии. Особая роль на туре отведена пранаямам и дыхательным техникам, которые выводят токсины из легких, и поднимают уровень праны в теле. Также вы обучитесь технике медитации для успокоения ума.

Центральной частью программы является антистрессовая дыхательная техника Сударшан Крия - древняя мощная дыхательная техника, адаптированная к современным условиям. В ней используются особенные ритмы дыхания, которые успокаивают ум, производят глубокое физическое и эмоциональное очищение. Независимые медицинские исследования Сударшан Крии и связанных с нею практик, подтверждают их эффективность в снятии депрессий и целый ряд положительных эффектов на ментальном, эмоциональном и физическом уровнях.

А также будем говорить о йоге, стрессе, дыхании и медитации для улучшения своего эмоционального состояния, как поддерживать тело «чистым», а ум спокойным, уравновешанным и расслабленным.

## ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ

- избавление от токсинов
- улучшение иммунитета
- улучшение работы всех систем: кровообращения, лимфатической, нервной
- улучшение работы желудочно-кишечного тракта
- улучшение в репродуктивной и половой сфере
- замедление процессов старения в организме
- интенсивное расслабление, улучшение общего эмоционального фона
- повышение уровня энергии и прилив сил

