

## «ХАТХА-ЙОГА И ЙОГАТЕРАПИЯ»

Йогатерапия – это система восстановления здоровья и профилактика заболеваний человека методами хатха-йоги.

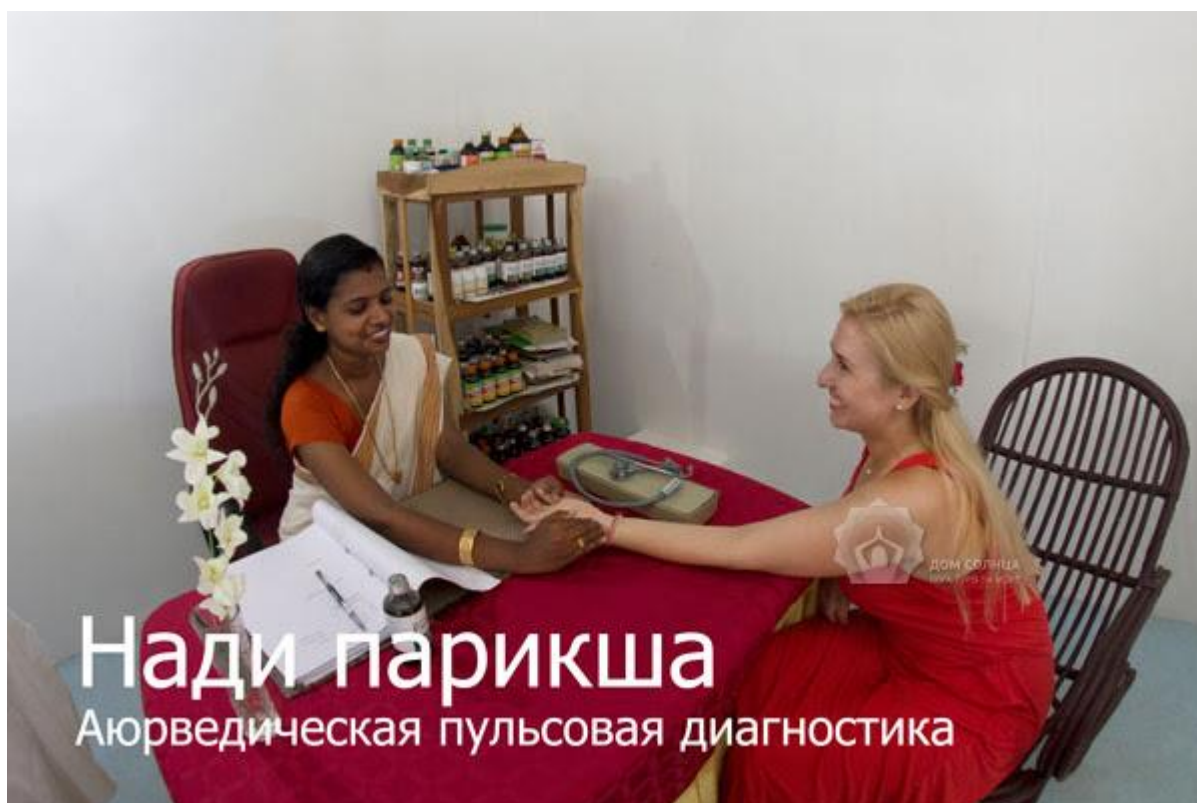
Если говорить о показаниях к применению йога-терапии, то они практически аналогичны лечебной физкультуре, и позволяют избавляться от широкого спектра заболеваний от плоскостопия до межпозвонковой грыжи. При этом йога-терапия может применяться как самостоятельный метод, так и в сочетании с другими терапевтическими практиками.

Йогатерапия помогает:

- Укрепить мышцы, связки, развить гибкость;
- Улучшить процессы кровообращения и микроциркуляции;
- Выравнивать мозговые потенциалы, улучшить память;
- Повысить концентрацию внимания;
- Снять психическое напряжение и стресс.
- Йогатерапия направлена на облегчение положения при заболеваниях позвоночника (остеохондроз, искривление, межпозвоночные грыжи), при болезнях суставов, при гипертонии, при головных болях, при бронхиальной астме, при сахарном диабете, при женских проблемах

### ПРОГРАММА АЮРВЕДЫ

Сначала доктор проведет диагностику и узнает обо всех проблемах, которые беспокоят именно Вас. Далее он определит, с чем нужно работать в первую очередь и выпишет схему индивидуального лечения именно ваших проблем.



- **Абьянга**

Самый древний, вид массажа, обладающий особой силой. Регулярно проводимое промасливание укрепляет организм, поднимает иммунитет, улучшает пищеварение, нормализует стул, укрепляет память, омолаживает организм, делает кожу гладкой, упругой и шелковистой, способствует разглаживанию морщин, устраняет последствия стресса; восстанавливает силу нервной системы, улучшает сон, растворяет и выводит токсины из тела, улучшает циркуляцию крови и лимфы. Абхьянга — одно из лучших восстановительных средств для деловых людей, бизнесменов, людей побывавших в чрезвычайных ситуациях. Это идеальный массаж при бессоннице. Массаж выполняется одним массажистом в две руки или двумя массажистами в 4 руки, с использованием специальной техники плавных скользящих синхронных движений. Эта техника учитывает направление движения праны в теле человека, а также гармонизирует особые зоны — мармы, — являющиеся местами скопления энергии и связанные с определенными органами. Поэтому этот вид массажа считается одним из самых сложных и эффективных. Снимает мышечное напряжение, повышает иммунитет, восстанавливает крепкий здоровый сон, значительно улучшает общее самочувствие, улучшает цвет и состояние кожи, очищает организм от токсинов, увеличивает сексуальную силу и продлевает молодость.

**ПОКАЗАНИЯ:**

- сухость в теле
- холерический тип конституции
- половая слабость
- Усталость
- анемические состояния
- стрессы, страхи, беспокойства, невротические состояния, бессонница
- алкоголизм, наркомания
- подготовка к проведению очистительной терапии

- Ожирение
- потускнение кожи.

Показана при разных видах ревматизма, болях в суставах и истощении.



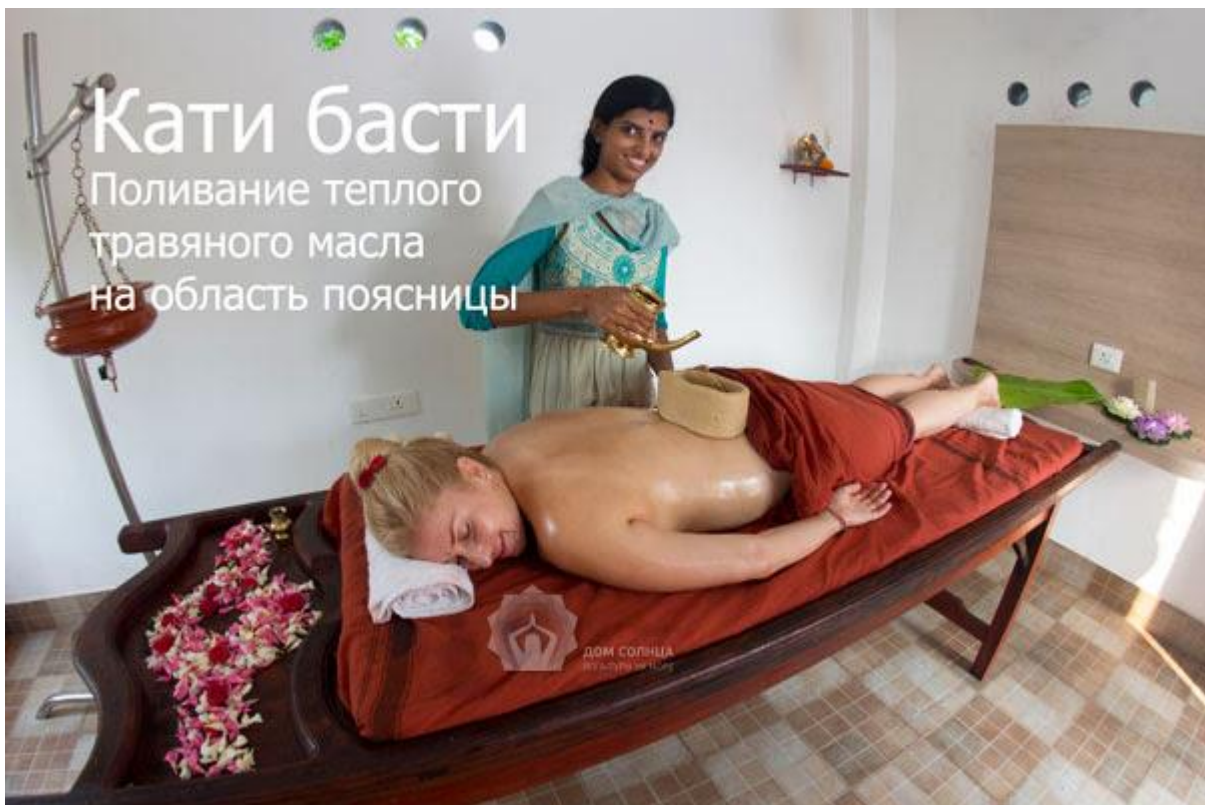
- **Паровая бочка**

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 мембраны клеток. По мере того как пот выходит через кожу, он вымывает глубоко расположенные токсины, ускоряется процесс выведения шлаков и способствует сжиганию жира, значительно уменьшая объем бедер и талии.



- **Кати баст**

Из теста делается воронка, накладывается на проблемный участок тела: поясница, грудной отдел, шея, колени и пр., внутрь нее заливается теплое травяное масло. Решает проблемы, связанные с определенным участком тела



- **Киж**

Массаж проводится хлопковым шариком, содержащим запаренный рис (это специальный рис для Аюрведических процедур) и аюрведический порошок, предварительно пропитанный теплыми Аюрведическими маслами, легкими, постукивающими движениями массируется все тело или необходимая его часть. Помимо лечебной терапии данный вид массажа имеет ярко выраженный омолаживающий эффект. Кожа и все ткани и органы тела насыщаются питательными веществами, из организма выводятся токсины и шлаки, повышается иммунитет. Все ткани и органы приходят в соответствующий тонус. Навара Киж-массаж подготавливает человека к стрессам и напряжениям современной жизни.

Показания: лечение всех типов ревматизма, суставных болей, истощения конечностей, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина и некоторые кожные заболевания, эффективное специфическое лечение различных неврологических нарушений



- **Прием лекарств внутрь**

Отдельным этапом Расаяны идет употребление сборов трав. Специально для Вашей проблемы врач выписывает комплекс приема порошков, который вы можете принимать и вернувшись домой, чтобы добиться лучшего эффекта.

В стоимость курса входят медикаменты, которые принимаются на протяжении всего лечения. После окончания курса, доктор назначает программу и дополнительные медикаменты (их можно приобрести в нашей аптеке) для продолжения лечения дома, чтобы получить наибольший терапевтический эффект.

Мы перечислили и описали большинство процедур, но не все, которые могут быть назначены Вам доктором.

## 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

Йога ведет человека к счастью, этим мы и будем заниматься две недели тура. Вы откроете для себя мир йоги, если вы новичок в ней. Вы сможете глубже окунуться в философию и теорию йоги, если вы уже занимаетесь ей давно. Если вы занимаетесь йогой в йога-центре, то скорее всего, вы знакомы только с физическим аспектом йоги — асанами. Но они — всего лишь одна из ступенек йоги, Учение йоги же намного шире и богаче. Кроме физических упражнений — асан, мы будем давать множество дыхательных практик, рассказывать о философии йоги, обсуждать йогические трактаты и примерять древнее знание для ежедневной жизни. Мы будем обучаться медитации и техникам, благодаря которым вы сможете самостоятельно делать для себя «перезагрузку» каждый день.

- утренняя йога и пранаямы (1,5-2 часа)
- вечерняя йога и медитация (1-2 часа)
- йога-нидра
- обучение медитации
- пение мантр
- изучение йогических трактатов
- обсуждение философии йоги
- 

## ТЕМЫ ЛЕКЦИЙ ПО ЙОГЕ

1. Что такое йога?
2. Пути йоги
3. Йога-сутры Патанджали
4. 8 ступеней йоги
5. Прана, чакры
6. Йога и здоровое питание
7. Йога и режим дня
8. Обсуждение знаний Великих Мастеров йоги

## ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ ТУРА

1 день. Прилет в Тривандрум, трансфер до йога-центра, знакомство, обзорная прогулка по Варкале, индивидуальная консультация врача-аюрведиста.

2 день. Начало аюрведических процедур, йога-интенсив, прогулка по Варкале.

3-5 день. Аюрведические процедуры, йога-интенсив, теоретические лекции, выезды в город.

6 день. Аюрведические процедуры, экскурсия.

7-12 день. Аюрведические процедуры, йога-интенсив, теоретические лекции.

13 день. Аюрведические процедуры, йога-интенсив, ведическая церемония.

14 день. Завтрак и трансфер до аэропорта, возвращение на Родину.

## ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ ДНЯ

07.00 - 09.00 Утренняя йога

09.00 Завтрак

10.00 - 13.00 Аюрведические процедуры / свободное время и море

13.00 Обед

13.00 - 15.30 Лекция по йоге или аюрведе / занятия курса "Happiness"

15.30 - 18.30 Свободное время / море / экскурсия

18.30 Ужин

20.00 - 21.30 Практика йоги, мантры, медитация, общение

