

"ОМОЛОЖЕНИЕ. РАСАЯНА"

Стрессы, жизнь в условиях города, плохая экология, загрязненные продукты и вода, напряженный ритм жизни — все это день ото дня отбирает у нас молодость и хорошее здоровье. Одним кремом для лица не решить проблему омоложения организма, когда тебе за 40, согласны?

Расаяна — это аюрведическая наука омоложения, долголетия и бессмертия. Травы и масла, способствующие омоложению и долголетию, сочетаются в ней с прочисткой каналов, физическими упражнениями, медитацией, пением мантр и дыхательными техниками. Аюрведическая омолаживающая терапия может быть использована для укрепления здоровья, восстановления внешней красоты или лечения. По традиции короткий курс этой терапии проводили в качестве профилактики при смене сезонов — зимы на весну и лета на осень, с целью очищения организма и не только от продуктов отходов, которые могут скапливаться в организме, но и от излишков в тонких энергиях, способствуя здоровью, долголетию и красоте. Омолаживающая терапия не является заменой полноценного питания и правильного образа жизни, так же как ежегодный отпуск не является идеальным лекарством от стресса на работе. Омолаживающую терапию следует рассматривать как составную часть непрерывного ухода за собой, что помогает красоте оставаться с вами в течение всей жизни.

По аюрведе, процесс старения — это процесс растраты оджаса (жизненной силы). Поэтому задача специальной аюрведической программы "Расаяна" — это восстановить жизненные силы организма естественным способом.

Расаяна в широком смысле — это искусство омоложения. "Раса" — сущность, вкус, сок; "Яна" — путь, движение, получается "путь сока" — то есть путь жизненной силы.

Расаяна — это комплекс аюрведических методов направленных на омоложение преждевременно дряхлеющих органов и тела в целом, продление молодости на максимально возможный срок, достижение идеального здоровья и красоты.

Сначала идет общая очистка организма от токсинов, а потом проводятся процедуры, питающие и обновляющие клетки тканей, также принимаются травяные порошки, которые воздействуют на лично вашу индивидуальную проблему.

ПОКАЗАНИЯ

- возраст после 40 лет
- возраст после 30 лет — при желании восстановить здоровье организма
- постоянные болезни, подверженность инфекциям, хронические заболевания
- хроническая усталость и отсутствие энтузиазма
- стрессы и напряженный ритм жизни
- желание очистить и восстановить организм
- избавиться от целлюлита и скорректировать фигуру
- лишняя жидкость и наличие шлаков в организме
- плохая работа желудочно-кишечного тракта
- забитость и усталость в мышцах, а также боли и дискомфорт в области спины, живота, суставов ног и т.д.

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.

Лечение включает в себя массаж всего тела с использованием лекарственных масел. Назначается прием лекарственных средств растительного происхождения и лечебные процедуры, которые будут полезны для омоложения тела, ума и души, для внутреннего очищения. Эти процедуры помогут развить сопротивление болезням и поднимут иммунитет.

Очень важно при Расаяне соблюдать особую диету — нужно отказаться от интоксикантов и употреблять те продукты, которые аюрведический врач прописал именно с вашим типом строения тела.

Программы рассчитаны на 5 дней, на 7 дней и на 12 дней, по 2.5 часа в день:

- Абхьянга

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.

- Широохара

В переводе с санскрита означает шира — голова, дхара — поток. Специальная процедура, при которой на лоб в течение определенного времени льют тонкой струйкой настоянное на травах теплое масло или молоко, или йогурт, или фито-эссенции.

Стимулирование области "третьего глаза" оказывает сильное влияние на мозговые центры, которые выделяют такие вещества, как серотонин (химическое вещество, вызывающее ощущение удовольствия и расслабления). Широохара также высвобождает тонкие энергии в каналах, расположенных вдоль позвоночника, помогая успокоить и прояснить ум.

Показания: применяется при расстройстве сна и бессоннице, головных болях, ослаблении памяти, умственном перенапряжении, беспокойстве, истерии, галлюцинациях, эпилепсии,

психозах, депрессии, стрессах, страхах, фобиях, обморочных состояниях, заиканиях, наркомании и алкоголизме, мигрени, головокружении, судорожном синдроме, болезнях уха-горла-носа, глаз, ушей, при лечении одышки, а также для укрепления памяти и некоторых кожных заболеваниях.

- Удвартанам

Это интенсивный сухой порошковый массаж.

Улучшается структура кожи, облегчается расщепление и выведение тяжелых подкожных жиров.

В сочетании с паровой баней или травяной ванной полностью избавит от целлюлита.

Кожа подвергается воздействию пилинга, насыщается всеми требуемыми питательными веществами, приобретает молодость, силу и красоту. Исчезают все покраснения, шелушения, раздражения, прыщи и т.д.

Удвартана-массаж восстанавливает трофические процессы в коже и подкожно-жировой клетчатке, усиливает микроциркуляцию крови и лимфы, мышечный тонус и насыщает организм микро- и макроэлементами. Он также укрепляет мышцы и подтягивает дряблую кожу.

Показания: тучность (снижение веса), кожные болезни, все виды ревматических проблем, нарушение обмена веществ, проблемы с циркуляцией крови, гемиплегия, паралич.

- Навара 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

- Паровая ванна

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.

- Насьям

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.

- Маски для лица

Аюрведическая маска питает и очищает кожу лица. Маска состоит из аюрведической комбинации трав, используемых согласно индивидуальной конституции, что омолаживает и наполняет кожу витаминами и минералами. Процедура включает в себя мягкий массаж, отпаривание травами, тонировку и увлажнение. Это делает кожу здоровой, мягкой и упругой.

- Тарпанам

Процесс очистки глаз, который дает охлаждающий эффект. Предотвращает катаракты и укрепляет оптический нерв, защищает глаза от возрастных проблем.

- Карнапурана

Травяные настои или масла закапываются в уши. Результат: снятие зуда и сухости в ушах, избавляет от звона в ушах, снижает вата-дошу и улучшает слух.

- 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

- Специальный комплекс асан "Омоложение"
- Комплекс асан для расслабления
- Пранаямы (дыхательные техники)
- Обучение практикам медитации и релаксации
- Йога-нидра — расслабление и работа с бессознательным
- Антистрессовый тренинг "Искусство дыхания"

Аюрведа утверждает, что в нашей жизни все взаимосвязано: как мы себя чувствуем, о чём думаем, и как выглядим. Наше «физическое» благополучие напрямую связано с образом наших мыслей, и поэтому сохранение «естественной молодости» — это результат нашей большой работы на всех трёх планах: духовном, ментальном и физическом!

В процессе йоги мы будем работать не только с физическим телом через асаны, но и с умом и с эмоциями. Не верно думать, что йога подразумевает под собой только растяжки и скрутки в сложные асаны — йога в первую очередь должна работать с умом и осознанностью. На тренинге "Искусство дыхания" вы наглядно увидите механизм возникновения стрессов и сможете контролировать их в своей жизни. Мы будем говорить о том, как управлять своими негативными эмоциями и "очищаться" от них, о том, как проводить ежедневную "перезагрузку" своей нервной системы и эмоций. В результате вы хорошо отдохнете и расслабитесь и сможете испытать забытое ощущение Счастья.

ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ

- избавление от токсинов
- повышение иммунитета
- сопротивление болезням
- улучшение работы всех систем: кровообращения, лимфатической, нервной
- улучшение в репродуктивной и половой сфере
- замедление процессов старения в организме
- интенсивное расслабление, улучшение общего эмоционального фона
- снижение веса

