

"СНИЖЕНИЕ ВЕСА"

Часто нормы веса и нашего восприятия этих норм зависят от принадлежности к той или иной культуре. На Западе, в основном, ценится стройность (телосложение типа Вата), в то время как на Востоке ценится солидность фигуры (телосложение типа Капха), и соответственно представители таких культур склонны к обильному питанию. Мудрость Аюрведы заключена в том, чтобы понять свою природу и не действовать ей вопреки. Короче — полюбить себя.

Хотя наличие лишнего веса само по себе нельзя назвать серьёзным заболеванием, оно, как правило, укорачивает жизнь, снижает её качество, создаёт предрасположенность к диабету, гипертонии, артриту, понижает либидо. В конечном счете, избыточный вес делает человека менее счастливым.

Вообще, избыточный вес — расстройство капха-типа. У тучных людей сильный пищеварительный огонь, но клеточный огонь в тканях относительно слабый. В результате любой поглощаемый ими избыток пищи или калорий не сгорает, а превращается в жировую ткань — в жир подкожной жировой клетчатки, что ведёт к увеличению веса и тучности.

К другим причинам наличия лишнего веса относятся определённые наследственные факторы, как, например, избыточная выработка гормона роста, беременность, после которой многие женщины оказываются не способны сбросить вес, привычка перекусывать между основными приёмами пищи, стресс, который может вызвать повторяющиеся «приступы» эмоциональной еды, что может стать причиной значительного увеличения веса («эмоциональная еда», по существу, представляет собой разновидность невроза навязчивых состояний, так называемая «компульсивная еда», когда человек ест неосознанно). Некоторые лекарства, в том числе стероиды, противозачаточные таблетки, инсулин изменяют обмен веществ и могут вызвать ухудшение здоровья и увеличение веса. Нередко тучность бывает связана с наркотической зависимостью, включая алкоголь и курение. Однако главными факторами, как правило, являются все же переедание, бессознательное питание и недостаток физической активности — «продукт» сегодняшней цивилизации.

ПОКАЗАНИЯ

- избыточный вес
- ожирение
- переедание
- зашлакованность организма
- отвисший живот, грудные мышцы и ягодицы

ПРОГРАММА АЮРВЕДЫ

Массаж тела с использованием травяных порошков и лечебных масел; назначается употребление растительных отваров и лекарственных средств. Проводится лекарственная паровая баня. Рекомендуются придерживаться специальной аюрведической диеты, для того, чтобы ускорить в организме жировой обмен. В нашей программе не используются чрезмерные физические нагрузки и в Аюрведе не используются препараты, подавляющие аппетит, не используется и голодание. Доктор выпишет нужную именно Вам диету, посоветует исключить вредные продукты, если Вы будете придерживаться этой диеты и дома, в комплексе с препаратами, Вы сможете продолжать исцеление и вернувшись домой.

- Абьянга

Общий массаж всего тела. В этом специальном виде массажа используются теплые растительные масла с добавлением экстрактов 10-20 видов трав. Масло наносится на всю поверхность тела и мягко втирается одним или двумя массажистами синхронно.

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.

- 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.

- Широдхара

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). Она 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, при лечении одышки, а также для укрепления памяти и некоторых кожных заболеваниях.

- Киж

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

- Прием лекарств внутрь

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 для укрепления спины
- Комплекс асан на повышение гибкости тела
- Комплекс асан для живота, бедер и ягодиц
- Комплекс асан для расслабления
- Дыхательные техники для избавления от токсинов
- Дыхательные техники, убыстряющие метаболизм
- Обучение практикам медитации и релаксации
- Йога-нидра (или йога сна) — расслабление и работа с подсознательным
- Антистрессовый тренинг "Искусство дыхания"

Почему принято считать, что йога полезна для похудения? Лишний вес является следствием дефицита движения, избыточного поступления калорий и наличия некоторых внутренних патологий. Йога помогает справиться с этими факторами. Занятия заставляют тратить энергию, перестраивают работу организма, улучшают его функции, меняют пищевое поведение (замечено, что при регулярных занятиях йогой человек без особых усилий становится приверженцем здорового питания).

Выполнение асан ускоряет обменные процессы, что способствует сжиганию жировой ткани, очищает кровь и кишечник от токсинов, улучшает работу эндокринной и дыхательной систем, нормализует кровообращение. В составе комплекса для похудения присутствуют шаткармы – очистительные упражнения, обеспечивающие поступление большого количества кислорода. Правильное дыхание входит в привычку, что благотворно отражается на здоровье и самочувствии. В ходе занятий задействуются разные группы мышц, что позволяет подкорректировать проблемные зоны фигуры. Ко всему прочему, йога помогает продлить молодость.

Йога не только позволит вам похудеть, но и оздоровит всё тело, снимет энергетические блоки и приведёт в норму нервную систему. Йога способствует установлению внутренней гармонии. А, как известно, внешнее состояние всегда отражает внутреннее. Особая антистрессовая программа «Искусство дыхания» поможет избавиться от стресса, напряжения, полюбить себя и свое тело и решить психологические проблемы связанные с лишним весом, взглянуть на себя по новому. Мы будем беседовать на тему причин появления избыточного веса, как с ними бороться, как создать образ жизни, который позволит не только худеть, но и поддерживать форму. А также будем говорить о йоге, стрессе, дыхании и медитации для улучшения своего эмоционального состояния.

ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ

- выведение токсинов
- улучшение работы желудочно-кишечного тракта
- улучшение кровообращения
- уменьшение в объемах в талии и бедрах
- сильное, подтянутое, гибкое, энергичное тело
- интенсивное расслабление, улучшение общего эмоционального фона
- повышение уровня энергии и прилив сил

