



# АЮРВЕДА, ЙОГА, ДЖЙОТИШ

# Аюрведа



Дханвантари

# АЮРВЕДА (Наука о жизни)

Материя состоит из 5 «грубых элементов»:

- Земля (притхви) — твердое вещество или энергия, упакованная в вещество.
- Вода (джала) — принцип взаимодействия или жидкое состояние вещества.
- Огонь (агни) — принцип выделения энергии из вещества или плазменное состояние.
- Воздух (ваю) — принцип движения материи или газообразное состояние вещества.
- Эфир (акаша) — субстанция пространства, аналог физического вакуума

## Тело состоит из:

- Дхату (ткань)
- Доша (фундаментальная жизненная сила)
- Мала (отходы)

# ДХАТУ (ткани)

Различные комбинации «грубых элементов»

- Раса (плазма)
- Ракта (кровь)
- Мамса (мышцы)
- Меда (жир)
- Астхи (кости)
- Маджа (костный мозг)
- Шукра (семя, яйцеклетка)

# ДОШИ

- **Вата (эфир и воздух)**

Худые, быстрая походка, тонкие черты лица, речь быстрая и прерывистая, беспокойный ум и слабая память, они выражают себя посредством спортивных и творческих устремлений.

- **Питта (огонь и вода)**

Развитое телосложение с мускулистыми конечностями и целеустремлённой, устойчивой походкой средней скорости, громкий, сильный голос и точная, убедительная речь, свойственны интеллектуальность и тщательность, могут принимать хорошие решения и правильно организовывать деятельность

- **Капха (вода и земля)**

Крупные, полные, с хорошо развитым телосложением и большими длинными конечностями, глубоким и звучным низким голосом с медленной и ритмичной речью, спокойными, устойчивыми, внимательными, серьёзными и терпеливыми личностями, благородные, верны своим словам и избегают лжи. Лояльные, прощающие и понимающие, они могут быть апатичными и даже ленивыми.

# Главный принцип - равновесие

- Питание
- Упражнения
- Сезон
- Специи
- Панчакарма (насья, вамана, виречана, васти, рактамокшана):
  1. Пурва Карма (снехана и сведана)
  2. Прадхана Карма
  3. Пасчат Карма (диета и т.д.)

Пракрити и Викрити

# ЙОГА (санскр. «союз», «соединение»)

**योगः चित्त-वृत्ति निरोधः**

*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*

*Йога есть обуздание волнений, присущих уму*

- Йога-сутры Патанджали (II век до н.э)
- Направления йоги:
  - Раджа-йога
  - Карма-йога (деяния)
  - Джнана-йога (осознание)
  - Бхакти-йога (преданность и любовь к Богу)



# Раджа-йога



# ЙОГА



[http://my.mail.ru/video/mail/ozoris/\\_myvideo/7.html#video=/mail/ozoris/\\_myvideo/7](http://my.mail.ru/video/mail/ozoris/_myvideo/7.html#video=/mail/ozoris/_myvideo/7)

<http://video.yandex.ru/#!/search?text=удийяна&filmId=bRaVMrKtUXI&id=>



# ΤΟ ΗΚΟΕ ΤΕΛΟΣ



# ДЖЙОТИШ (Свет)

Индийская астрология строится на взаимоотношении 12 раши (знаки зодиака), 9 грах (планет), 12 бхав (дома гороскопа)

Грахи: Солнце, Луна, Марс, Меркурий, Венера, Юпитер, Сатурн + Раху и Кету

# ДЖЙОТИШ

