

16+

# AYURVEDA

YOGA

№4 ИЮНЬ-АВГУСТ 2017

ОБУЧЕНИЕ АЮРВЕДЕ  
ЛЕКАРСТВА ЛЮБВИ  
ДЭВА ПРЕМАЛ  
И МИТЕН  
ПЕРУКУА



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ  
ОХЛАЖДАЮЩИЕ  
ПРАКТИКИ ИОГИ  
ДУШЕВНАЯ КУХНЯ

ТЕМА НОМЕРА:

# СЕМЬЯ

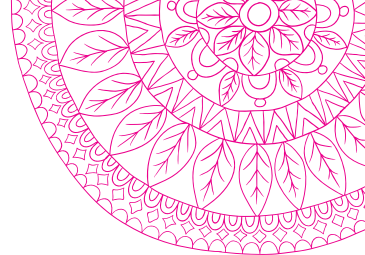
ISSN 2542-2464



37002



9 772542 246000



## ТЕМА НОМЕРА

**14** ВОПРОСЫ ПРО ЭТО  
*Что говорит аюрведа о сексе*

**18** ВАДЖИКАРАНА – НАУКА О ЛЮБВИ  
*Как повысить сексуальную и репродуктивную энергию*

**20** ПРИЧИНЫ БЕСПЛОДИЯ  
*Вопросы фертильности с точки зрения китайской медицины*

## СУТЬ ВЕЩЕЙ

**24** ПРИНЦИПЫ ФИТОТЕРАПИИ  
*Обзор растительных лекарств*

**26** ФОРМУЛЫ С ЛИЦЕНЗИЕЙ  
*Какие бывают аюрведические препараты*

**28** СИЛА АШВАГАНДЫ  
*Полезные свойства индийского женьшеня*

**30** ОБУЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ АЮРВЕДЫ  
*Образовательные стандарты*

**32** ЖИЗНЬ СТУДЕНТА  
*Обучение на врача аюрведы*

**34** РАВНОВЕСИЕ ВСЕЛЕННОЙ  
*Как работает теория трех дош на практике*

**36** ЛЕТНИЙ РЕЖИМ  
*Правила жизни в жаркий сезон*

## ТОНКИЕ МАТЕРИИ

**38** А СУДЬИ КТО?  
*Почему стоит отказаться от осуждения*

**40** ЙОГА ПРОТИВ СТРЕССА  
*Откуда берется напряжение, и как с ним бороться*

**42** РАСТВОРИТЬСЯ В СЧАСТЬЕ  
*История о том, как йога помогает найти себя*

**44** ПРАВИЛА БЕЗУПРЕЧНОЙ АСАНЫ  
*Что нужно помнить для безопасной практики*

**46** ЗАГАДКИ МЕДИТАЦИИ  
*Результаты современных исследований нейропластичности*

**48** КАК ОСТЫТЬ В ЖАРУ  
*Охлаждающие асаны для лета*

**50** СУТЬ ЙОГИ  
*Прошлое и современность*

## ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА

**58** КАК ПОВЫСИТЬ АГНИ  
*Свойства специй*

**60** МАСАЛЫ  
*Путеводитель по смесям*

## КРАСОТА

**64** КОЖА, СОЛНЦЕ И МАСЛА  
*Как защититься от ультрафиолетовых лучей*

**66** ИГРЫ С ИГЛАМИ  
*Пирсинг – проколы со смыслом*

**68** МОДА ДЛЯ ДОШИ  
*Какая одежда подходит именно вам?*

**70** КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ  
*Аюрведические рецепты красоты*

**72** ПОВЫШЕННАЯ ПОТЛИВОСТЬ  
*Способы борьбы с проблемой*

## ПОЛНОТА ЖИЗНИ

**82** ВЫБОР БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
*О пользе аюрведических курортов*

**86** ИНДИЯ СТАЛА БЛИЖЕ  
*Советы для туристов*

**87** ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТРАДИЦИЯМ  
*Швета Сингх о творчестве, Индии и аюрведе*

**88** ЧУДЕСА ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ  
*Интервью с Дэвой Премал и Митенем*

Журнал «Ayurveda&Yoga»  
№4 июнь-август 2017  
16+

Учредитель и издатель:  
ООО «РИК Медиа»  
Москва, 117198,  
ул. Миклухо-Маклая, 6.

Редакция:  
450022, г. Уфа,  
ул. Бакалинская, д. 64,  
4 этаж, офис 24.

Телефон:  
+7 (499) 398 02 92.

Свидетельство  
о регистрации СМИ:  
ПИН®ФС77-65336  
от 12.04.2016.

Отпечатано:  
UNIPRINT AS, Jarvevana tee 9F,  
Tallinn, 11314, Estonia.  
Заказ № ТД-3126.

Тираж: 25 000.  
Дата выхода: 09.06.2017.  
Цена свободная.

Директор  
МАРИЯ ГАВРИЛОВА  
m.gavrilova@ayurveda.media

Главный редактор  
ГАЛИЯ ТЕНИШЕВА  
editor@ayurveda.media

Выпускающий редактор  
ЛИЛИЯ РАЯНОВА  
lila@ayurveda.media

Директор по развитию  
НАТАЛЬЯ ФЕДОТОВА  
n.fedotova@ayurveda.media

Директор  
интернет-проектов  
ЭЛИНА БАЙКОВА  
elina@ayurveda.media

Рекламная служба  
СВЕТЛАНА ХУСНУТДИНОВА  
advert@ayurveda.media

Литературный редактор  
СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС  
sveta@ayurveda.media

Корректор  
НАТАЛЬЯ КЛИМОВА

Перевод:  
СВЕТЛАНА МОНХЕМИУС,  
ВАЛЕРИЯ ВОЛКОВА

Дизайн и верстка:  
ООО «АПРИОРИ»

Иллюстрации  
ДАРЬЯ ШЕПЕЛЕВА  
СОФЬЯ СИНДЮКОВА

За содержание рекламных текстов редакция ответственности не несет. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения учредителя. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Возможны противополоказания, проконсультируйтесь со специалистом.



# ГОЛОС ЗЕМЛИ

ГОЛОС **ПЕРУКУА** ОСТАНАВЛИВАЕТ ВРЕМЯ И ОТКРЫВАЕТ ТАЙНЫ  
МАТЕРИ-ПРИРОДЫ. НЕВЕРОЯТНАЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНИЦА  
ГЛУБИННОЙ МУЗЫКИ, ОНА ПЕРЕДАЕТ СВОЙ ОПЫТ И ЗНАНИЯМ  
ЖЕНЩИНАМ, ПОМОГАЯ ИМ РАСКРЫТЬ СЕБЯ. [www.peruquois.ru](http://www.peruquois.ru).

ИНТЕРВЬЮ **ВАЛЕРИЯ ВОЛКОВА**  
ФОТО **ОЛЬГА ВЕТРОВА, НАТАЛЬЯ СКВОРЦОВА**

**Перукуа, ваше исполнение уникально и сильно отличается от других певцов, но таким оно было не всегда. Могли бы рассказать о том повороте, который с вами произошел?**

Талант к пению у меня был с самого начала. Еще подростком мечтала исцелять людей своим пением, затрагивать их сердца. Я поступила в консерваторию на джазовую певицу. Атмосфера очень сильно влияла на меня. Как джазовая певица, артистка, ты должна производить определенный эффект на аудиторию. И я стремилась быть лучшей, много училась, старалась сделать из себя кого-то, но это было невыносимо болезненно. Я жила одна в городе, было очень одиноко. Я остро чувствовала, что нахожусь в мире, который совершенно не отражает мою истинную природу, которую так хочу выразить.

И вот из этой боли стали появляться вопросы: как же петь так, чтобы люди не просто после концерта говорили «о, это было мило», но достигать до их сердец? Тогда я жила в Австралии и часто ходила к океану. Вместо того, чтобы петь людям, я стала петь для океана вместе с ветром. Это была такая мощь! Наступил тот самый переломный момент. Это пение кардинально отличалось от всего, что я исполняла раньше. Оно исходило изнутри и было тесно взаимосвязано с природой. Пение Океану привело меня к настоящей музыке. Я начала чувствовать пространство, которое кроется за границами того, что мы видим и слышим. Это живое сознание, и оно пронизывает абсолютно все. Это и огромная тишина, спокойствие, и безграничная любовь и забота. Настоящая Мать. Источник. Это женское сознание Земли. Я стала чувствовать и слышать Ее, осознала, что она всегда поет и говорит с нами. Тогда я сказала ей: «Пожалуйста, позволь мне петь для тебя. Я не знаю, как делать это, но, пожалуйста, позволь мне петь для тебя». Это был прямой опыт осознания того, для чего я хочу петь.



«ЖИТЬ В МУЖСКОМ МИРЕ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ – ЭТО ОГРОМНАЯ БОЛЬ. ВНУТРИ НАС СТОЛЬКО ВОПРОСОВ: ЧТО НЕ ТАК С ЭТИМ МИРОМ? ПОЧЕМУ Я ТАК ОСТРО ЧУВСТВУЮ, ЧТО ЗДЕСЬ НЕТ МЕСТА ДЛЯ МЕНЯ? ПОЧЕМУ Я В ПОСТОЯННОЙ БОРЬБЕ? ПОЧЕМУ МОЯ САМООЦЕНКА ТАКАЯ НИЗКАЯ? ПОЧЕМУ ВО МНЕ ПОДАВЛЕНО СТОЛЬКО ЭМОЦИЙ? ПОЧЕМУ КАК МАТЬ Я НЕ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ТАК ЖЕ КОМФОРТНО, КАК ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ СТРОИТ КАРЬЕРУ?»

### Что лежит в основе практик, которые вы преподаете?

Я работаю с центральным каналом, который идет через вагину, матку, живот, сердце, горло и рот. Много работаю с дыханием для открытия канала йони (санскритское название вагины). Часто у женщин этот канал закрыт, и их связь с Землей нарушена. Важно осознавать, что мы есть энергия, и мы живем в энергии. Когда у женщины открыт канал йони, она воспринимает природу непосредственно. Гуляя вдоль реки или просто ступая по земле, она чувствует, как поднимается ее немного экстазная, оргазмическая энергия. Вообще это естественное состояние женщины. Мы просто далеко от него ушли.

### Да, особенно в Москве.

Да в любом городе в мире. Даже если ты живешь на природе, ты также можешь быть оторван от природы, если постоянно находишься в уме. Можно гулять по лесу и постоянно думать или беспокоиться о чем-то. А когда гуляешь и хочешь действительно почувствовать себя и окружающее пространство, то это происходит через дыхание и связь с йони, с энергией матки. Проблема многих женщин в том, что они не дышат через йони, а только верхней частью груди и немного диафрагмой.

### Правильно ли я понимаю, что большая часть вашей работы направлена на женщин?

Да, это так. Во-первых, я сама женщина, у меня женское тело, и я через свой опыт понимаю, как работает женское тело. Более того, я понимаю, как устроена женщина эмоционально, и много работаю именно с эмоциями. Во-вторых, я заметила, что женское сознание раскрывается быстрее. Как правило, женщин на семинарах по духовным практикам в разы больше, чем мужчин. Они жаждут своей истинной природы. Мир, который мы создали и в котором живем, создан через мужской ум, а сама суть нашего мира живет больше женским путем.

Жить в мужском мире для женщины – это огромная боль. Внутри

нас столько вопросов: что не так с этим миром? Почему я так остро чувствую, что здесь нет места для меня? Почему я в постоянной борьбе? Почему моя самооценка такая низкая? Почему во мне подавлено столько эмоций? Почему как мать я не чувствую себя так же комфортно, как женщина, которая строит карьеру? Мужчины тоже страдают, потому что этот мир также не является естественным для них, у них слишком много обязательств перед женщиной.

### А какие отношения между мужчиной и женщиной, мужем и женой вы считаете идеальными?

Для меня «идеальный» – опасное слово. Я думаю, что в мире нет идеальных вещей. До тех пор пока у нас существует «идеал», мы либо соответствуем ему, либо терпим неудачу. Это создает напряжение. Нам нужно быть более гибкими и текучими. В отношениях очень важно совместное творчество. Когда вы способны раскрыться перед своим партнером, это магия, которая питает и освежает вашу любовь. Любовь нельзя освежить материальными вещами. Вы можете вместе купить новую машину, но чувство радости продлится 5 минут.

Нам нужно осознанно культивировать глубинные ценности. Материальные ценности тоже нужны, но все должно быть уравновешенно. Важно выделять время, когда вы можете просто побыть вместе и искренне поделиться тем, что есть. Открытость, готовность быть уязвимым, обнаженным – вот, что освежает любовь. Мы с мужем медитируем вместе. Я не говорю о том, что пары должны все делать вместе, но все-таки должно быть что-то, что вы как пара несете, творите для этого мира. Конечно, мы даем в мир детей, но даже здесь часто нет единения между супругами. Например, она заботится о ребенке, а он просто является неким присутствием по выходным. В таких отношениях дети очень сильно страдают от отсутствия единства.



# СЕКРЕТ *счастья*

**ИРЕНА ГРЕГОР** – АКТРИСА ТЕАТРА И КИНО, НАЧИНАЮЩИЙ  
КИНОРЕЖИССЕР, ХУДОЖНИК И МАМА ОСОБЕННОЙ  
ДЕВОЧКИ ДИАНЫ. ГЛЯДЯ НА ИРЕНУ НЕВОЗМОЖНО  
ДОГАДАТЬСЯ, ЧТО ОНА ОДНА ВОСПИТЫВАЕТ ДОЧКУ С ДЦП.  
В НАШЕЙ ГЕРОИНЕ МОРЕ СВЕТА, СЧАСТЬЯ И ЭНЕРГИИ.

## УРОК

Моей Диане 8 лет. Жизнь с появлением ребенка меняется полностью, тем более, если этот ребенок – особенный. В моем случае еще и наложилась ситуация с отцом Дианы: он некрасиво ушел от нас. Я осталась вдвоем с маленьким ребенком без средств, без работы. Нужно было понять, как дальше существовать и где брать деньги. Я прошла большой путь от страха до принятия ситуации. Да, я испытывала чувство вины, искала причины – за что? Как с этим жить? Почему это произошло именно со мной? Нужно было пройти не только через материальные трудности, это мелочи – нужно было



Акрил, «Материнство», 2016 г.



Ирина Грегор с дочерью Дианой

понять новую реальность в особом статусе. А спустя время поняла, что это были неверные вопросы. Я рождалась заново через страдания, начинала все с нуля. В какой-то момент поняла, что от слез толка нет. Моя мантра – чем счастливее я, тем счастливее мой ребенок.

### ТВОРЧЕСТВО

Я супермногогранный человек, особенно в плане творчества. С детства рисовала, пела и танцевала, и спектакли разные устраивала. В начальных классах пошла в художественную школу, но сбежала оттуда, потому что мне было безумно неинтересно рисовать, что говорят. Нам ставили натюрморт, а я рисовала какие-то свои истории. Меня за это ругали, и в итоге я сказала: извините, я не хочу превращаться в точку зрения, я хочу быть бесконечным кругозором – и ушла. Но рисовать не перестала. Творческая волна вела меня всегда, я окончила театральный лицей, а потом ГИТИС.

После удара, который мне преподнесла судьба, я постепенно вставала на ноги. Я часто в отъезде, с Дианкой ездим на реабилитации, а т.к. творческой энергии немерено и ее нужно реализовывать, пока она не стала есть изнутри, я начала рисовать, трансформируя энергию в картины. В 2013 году мы отдыхали в Крыму, и там в окне я увидела, как по проволоке божья коровка ползет вниз головой, меня словно осенило – увидела картину «Эквилибрум». Это была одна из моих первых осознанных. Я наскоро нарисовала эскиз, а на следующий день мы купили акрил, холсты, краски и прочее – и понеслось. Такое ощущение, что портал открылся. Поняла, что рисование – это моя медитация. Когда рисую – отключаюсь от реальности. Когда работаю над индивидуальными картинами, особенно мандалами, – я чувствую людей, для которых рисую. Чувствую их цвета и формы, не могу этого объяснить, я это чувствую.

### УЛЫБКА

Мы создаем определенную энергию вокруг себя своими мыслями. Живя



в угрюмом обществе, многие идут на поводу у этой угрюмости. В своё время я решила – буду улыбаться миру, и это изменило мою жизнь. Вот вам свежий пример. Я хожу на йогу в клуб, там есть гардеробщица, милая женщина в возрасте. Я ей всегда улыбаюсь, желаю хорошего дня и т.д. – и она в ответ ко мне доброжелательна. За мной приходит угрюмая барышня, кидает ей куртку – в ответ получает хамство. А недавно у меня на куртке вешалка оторвалась, все забывала пришить. Так гардеробщица мне эту вешалку пришила! Я была приятно удивлена, а все почему? Могли ли вы ожидать такое от гардеробщицы?! А все потому, что у меня к ней душевное отношение, и мир мне через нее отвечает тем же. Таких примеров множество.

### БЛАГОДАРНОСТЬ

Я начинаю утро с благодарности. Радуюсь, что есть силы и возможность реализовывать себя. Очень важно не лениться. Я постоянно чем-то занята – не помню, когда последний раз просто смотрела телевизор. Помимо картин, я пишу сценарии, снимаю короткометражные фильмы с друзьями-киношниками и вообще стараюсь не терять связи с основной профессией. Верю, что вернусь туда полноценно, ибо мне есть что сказать миру. Движение – это жизнь, чем больше мы делаем, тем больше дверей мы открываем. Я верю в себя, в свои силы, верю в мою доченьку Ди, верю в добро и любовь. Я стараюсь благодарить всех и дарить радость. А своим творчеством, надеюсь, делаю мир ярче. Я верю в Бога, верю Богу и верю вселенной, которую он создал. Я верю, что все испытания на нашем пути – это знаки дорожного движения, которые непременно приведут к цели.

### ОСОЗНАНИЕ

Моя Диана – мой учитель. Благодаря ей я научилась любить по-настоящему, безусловно, искренне. Я провела титаническую работу над собой и своим внутренним миром, произошла глобальная переоценка мировосприятия. Я давно вела



Акрил, «Синий кит мечты», 2016 г.



Акрил, «Гармония любви», 2016 г.



здоровый образ жизни, занималась йогой, интересовалась духовными практиками. А сейчас я научилась жить в моменте, научилась радоваться мелочам: шуршащим листьям на дереве, лучикам солнца сквозь них, улыбкам людей, ярким краскам нашего прекрасного мира. Осознала свой внутренний потенциал, научилась созидать, поняла, что нет предела возможностям – мы сами создаем себе рамки. В любой сложной ситуации советую покопаться в себе и понять, какие ваши внутренние ресурсы, таланты, могут дать вам силу. Для меня это творчество – мой взаимообмен с миром. Творческая энергия дает силы! Сейчас я принимаю мир со светлой стороны. До рождения Дианы у меня были другие ценности – духовное не стояло на первом месте. Возможно, именно так Вселенная научила меня жить, разбудила меня. Я благодарна Богу за все и особенно за мою Диану. Горжусь этим маленьким героем: знаю, что приходится преодолевать ей каждый день. Возможно, она не понимает до конца своих особенностей, это понимаем только мы. Мы вместе с Дианой ходим в музеи, путешествуем, рисуем вместе руками, слушаем музыку. Особенно Ди обожает этнику и Deva Premal. Я очень хочу интегрировать ее в общество, чтобы она чувствовала себя реализованной, чтобы нашла свой путь, чтобы ничего ее не сломало, чтобы умела доверять и любить...

### СОВЕТ

Знаете, неважно, что у вас за проблема – не концентрируйтесь на ней. Переживанием и слезами вы не решаете ее, а только подпитываете эту проблему. Думайте о хорошем, стремитесь к позитиву, аккумулируйте вокруг себя позитивные Эгрегоры. Меня часто пытаются жалеть, но фраза «тебе, наверно, так тяжело» ставит меня в ступор – «Тяжело? Я не знаю, что это. Вернее, знаю, но это не мой выбор». Я никогда себя не жалею – считаю, что это глупость и нет смысла тратить на это время. Дарите миру свою любовь – и он ответит вам тем же!