Йога и аюрведа: опыт слияния

Комментарий специалиста

Константин ХАРЬКОВСКИЙ, ведущий преподаватель Петербургской школы йоги, соавтор семинаров по совместной практике панчакармы и специально подобранных йогических техник:

– Петербургская школа йоги с 2006 года развивает идеи выдающегося ученого-индолога, доктора аюрведы Дэвида Фроули о взаимном применении двух разных, но очень близких систем оздоровления и развития человека – йоги и аюрведы. С момента приезда доктора Фроули в Петербург мы внедряем обучающие программы Института ведических знаний среди профессиональных преподавателей йоги в России. После получения серьезного теоретического обоснования мы решили на практике применить один из мощнейших методов очищения организма методами аюрведы – панчакарму, в сочетании с регулярной практикой специально подобранных йогических техник.

Для проведения панчакармы была выбрана клиника доктора Унникришнана – одного из лучших специалистов в этой области, чей опыт и авторитет был проверен и протестирован в результате посещения его клиники и обсуждения методов панчакармы и аюрведического массажа руководителями Школы в январе 2010 года. В результате было решено организовать отдельный семинар, который на практике смог бы показать эффективность сочетания аюрведической чистки – панчакармы, йогических методов очищения – шаткармы, специально подобранных для этой задачи асан, пранаям и медитативных техник.

Результат превзошел самые смелые ожидания. Эффект применения такой методики похож на «перезагрузку» тела на самых глубоких уровнях как физически-физиологического порядка, так и энергетически-причинных слоев. Йогические очистительные процедуры были гармонично встроены в ежедневные занятия, что очень мягко и плавно подготавливало тело и ум практикующего к процедурам панчакармы. На этом уровне «разбивались» наиболее грубые блоки и зажимы на уровне физического и психического тел. Глубокая ежедневная йога-нидра на прогретом солнцем камне закрепляла эффект, на медитативном уровне укореняя идею самоочищения. Занятия, сопровождавшие панчакарму, позволяли сделать эффект максимальным, как бы растягивая действие процедур аюрведического массажа по времени. Этому способствовала уникальная разработка Школы «Радужная гимнастика», работа которой была направлена на проработку практически тех же мышечно-фасциальных связей, что и приемы аюрведического масляного массажа. Только действие шло не «снаружи вовнутрь», а «изнутри наружу». Ну а те, кто не бросил занятия йогой после семинара, закрепляют эффект панчакармы и не позволяют вернуться на место старым поведенческим привычкам, которые влекут за собой возникновение блоков или возвращение старых проблем.

Несмотря на то что панчакарма применялась всего 7 дней, а практика йоги (системы YogaFlow) – всего 11, многие участники группы добились поставленных целей.

Зимой 2012 года было проведено 2 семинара по данной методике: йога (по Системе YogaFlow) в сочетании с панчакармой. Семинары посетили более 60 человек из разных районов страны.

Предстоящей зимой планируется провести 4 семинара, каждый из которых имеет свои отличия и свойственные только ему особенности и нюансы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ СОВМЕЩЕНИЕ ЙОГИ И АЮРВЕДЫ:

• КУРС ПАНЧАКАРМЫ **(комплексное очищение организма) проводится в специализированной аюрведической клинике доктора Унникришнана Кавираджана Agastyaa Heritage на пляже Ковалам;**

• ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ **по специально разработанной методике YogaFlow System проводят сертифицированные преподаватели и инструкторы Петербургской школы йоги:**

С 25 декабря по 12 января – Ольга Кубасова
С 11 по 26 января – Алена Дудко
С 25 января по 10 февраля – Константин Харьковский
С 9 по 25 февраля – Вадим Попов