

ТРАДИЦИОННА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА И АЮРВЕДА

ЧЕТВЪРТА ЛЕКЦИЯ - / три академични часа /

**Асистент Хрета Аспарухова, магистър по
кинезитерапия**

Сектор: „Медицинска Козметика“

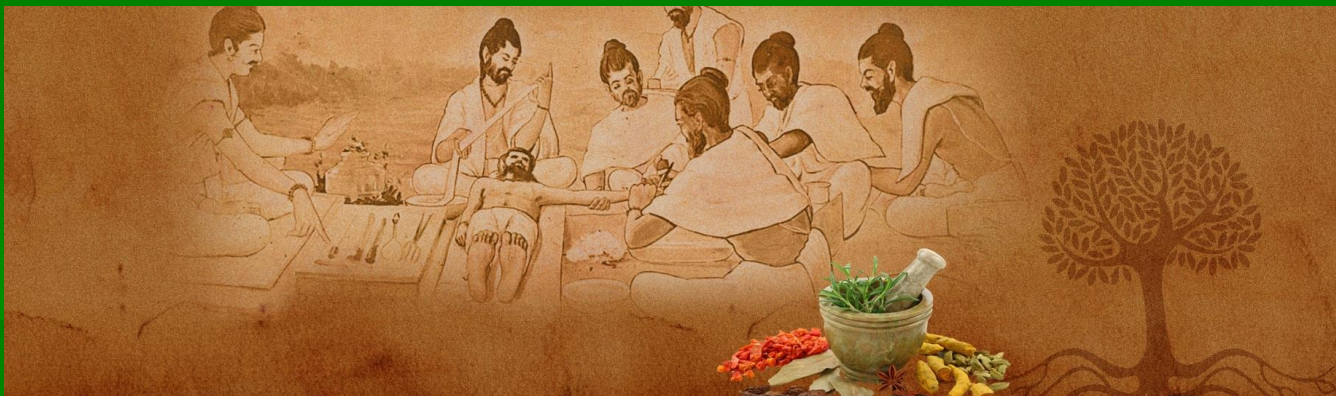
Катедра: „Медико-Диагностични Дейности“

**Медицински Колеж към Медицински Университет –
Плевен**



**< Аюрведа представлява най-
всеобхватната и
цялостна здравна система, с която
човечеството разполага >**

- **Въведение-** Древното индийско учение Аюрведа, заема особено място в историята на развитието на човешката цивилизация. То е не само величествен паметник на философско-литературната мисъл, но и един от първоизточниците на световната култура. Принципите за триединство и космическия произход на живота, въплътени и подробно разработени в това учение, са залегнали в основата на всички религиозни концепции. Съвременните изследователи на Аюрведа неволно си задават въпроса: “Как и по какъв начин в това най-старо учение на човечеството, така точно и научно е обоснована природата на взаимоотношението на вселенските процеси“. Недоумение предизвиква и универсалният възглед за човешкия организъм, като модел на космическо творение.



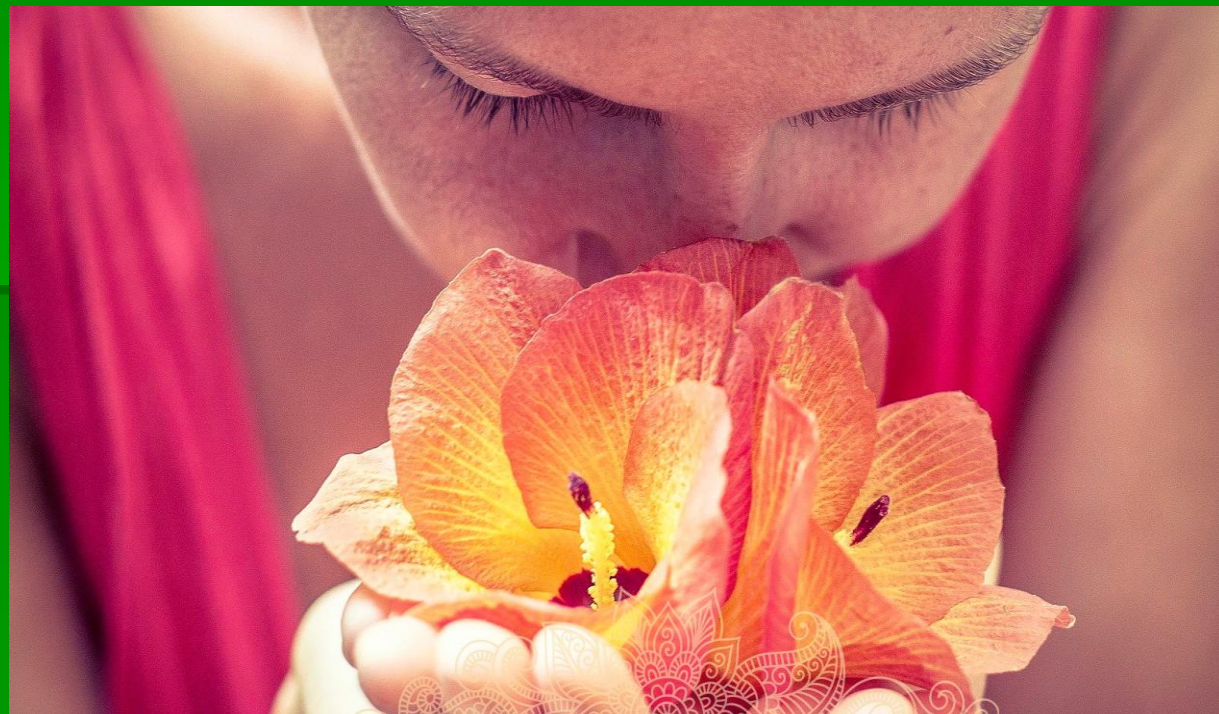
- Съществуват и много други въпроси, които не се поддават на научно обяснение, но за разлика от исторически загадки от подобен вид Аюрведа сякаш предвижда бъдещето и дава потресаващо ясен и пълен отговор на всички възникващи необясними и неразрешими въпроси:
„Самоусъвършенствайте се- призовава Аюрведа- самоусъвършенствайте се и ще осъзнаете себе си, света около вас, миналото и бъдещето си“!!!

- Тази лекция е първата Ви стъпка към изучаване науката, обобщила хилядолетен опит на медицинската практика, биология, хигиена, хранене и др. – **АЮРВЕДА** / от санскритски: „**АЙЮ**“-ЖИВОТ и „**ВЕДА**“-ЗНАНИЕ или **НАУКА**/.



- АЮРВЕДА- Е познание за здравословен живот и постигане на щастие и дълголетие. Много заболявания произтичат от липсата на знания от гледна точка на Аюрведа. Незнанието е състояние на съзнанието, при което постъпките и поведението стават безконтролни. Вредните навици- преяждане, тютюнопушене, алкохолизъм и др. спадат към неконтролируемото поведение, независимо дали осъзнаваме това или не. Аюрведа помага за преодоляване на неприятната зависимост от навици си и виждане по нов начин себе си, здравето си и околния свят, възвръщане работоспособността, душевния покой и вярата в собствените сили. Здравето на човека според новите разбирания на Аюрведа, зависи в значителна степен от доброто храносмилане и правилна обмяна на веществата в организма. За нормалната дейност имат огромно значение и емоционалната уравновесеност, и духовното съвършенство- много са аюрведичните начини за придобиване на вътрешен покой и здраве.

Единството на Тялото, Душата и Духа
е главната цел на Аюрведическото
Учение и възстановяване
Хармонията между човека и
заобикалящия го свят- Състояние,
което се постига чрез Равновесие на
всички елементи от Живота.



> ИЗТОЧНИЦИ И ФИЛОСОФИЯ НА АЮРВЕДА- Аюрведа има над петхилядолетна история. Класическите текстове на това Учение: „Чарака – самхита“; „Сутрута – самхита“; „Аштанга – хридая – самхита“ са създадени в периода от VII век пр. Хр. До края на първото хилядолетие след Хр. Цитираните трактати са написани от Чарака, Сушрута и Вагбхата- знаменити лекари по онова време. Чарака е обосновал терапевтичния метод, Сушрута- хирургичния метод, а Вагбхара е обединил тези лечебни методи, обогатявайки ги със свои собствени направления на Източната медицина, базирайки се на аюрведическите трудове, като тези познания по-късно биват използвани от видни представители на съвременната медицина, като Хърбърт Шелтън, Кацудзо Ниши и някои други изследователи. Характерно за разбирането на съвременните възгледи за развитието на Аюрведа е изказването на президента на Американската асоциация по аюрведическа медицина Д. Чопра: „Дълбоко в себе си съм убеден, че в медицината на бъдещето всеки човек ще бъде свой собствен лечител“.



- **Неделимо единство на наука, религия и философия- това е Аюрведа. В това Учение се освобождава човешкото съзнание от традиционната представа и прави достъпно разбирането на всички аспекти на живота. Философията на Аюрведа се основава на древно-индийската „Санкха“ (от санскритски „сат“- истина и „кха“- знание) и означава „Любов към Истината“.**

> АЮРВЕДА ЗА МЯСТОТО НА ЧОВЕКА В МИРОЗНАНИЕТО-
Учението Аюрведа изисква, не само много внимателен прочит,
но и дълбок размисъл, дори и най-образованият литературен
език не е в състояние да предаде смисъла на това Учение, а
истинското разбиране започва с осъзнаването на основния
принцип - **между вътрешния и заобикалящ ни свят няма
граница.**

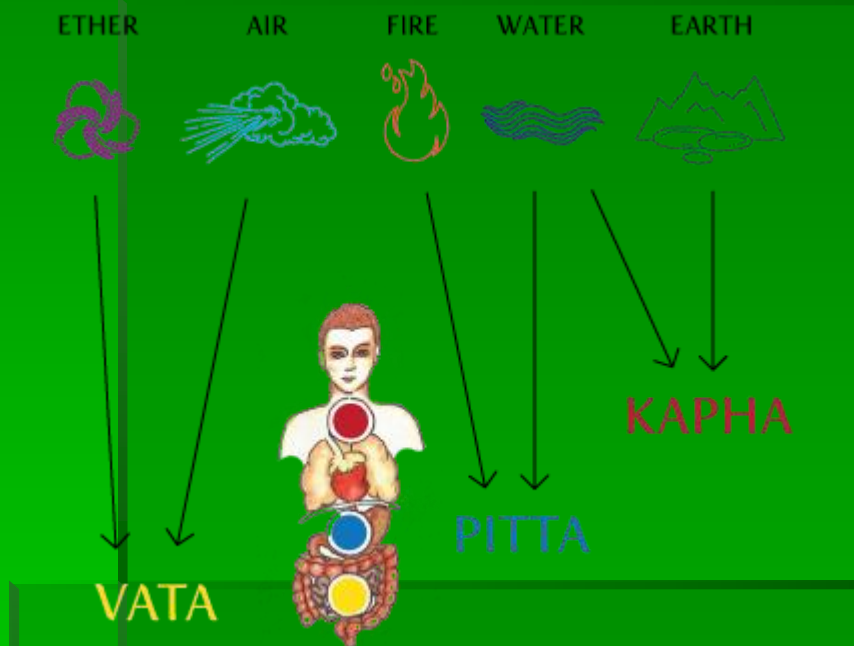
Отначало светът е съществувал като всеобщо съзнание, от
което възниква фина космическа вибрация. Вибрацията
поражда първия елемент- **ефира** , а след това се образуват
елементите- **въздух, огън, земя, вода.** Цялата материя –
органична и неорганична, се е появила от тези пет елемента.
Концепцията за петте елемента е основата на Аюрведа, но
думата концепция отразява по-скоро външната страна на това
Учение, да се каже по-точно е , че основата на Аюрведа е
мъдростта, чието начало идва от космическото съзнание.
Благодарение на медитацията истинските риши (личности,
достигнали „просветлението“ т.е. връзката между човека и
Вселената) са постигнали това учение чрез сърцата си, а
сакралното значение се е предавало от учител на ученик, от
едно сърце на друго.

Водата е класически пример, който показва съществуването на петте елемента във всяка материя: твърдото състояние на водата- ледът, е проява на принципа на земята. Скритата топлина в леда- огънят образува водата, след което тя се превръща в пара, а това показва наличието на въздуха.

Древните мъдреци са възприемали човешкото тяло като микрокосмос, в който са намерили отражение петте основни елемента. Ефирът заема областта на дихателните пътища, стомашно-чревния тракт, пространството в устата, носа, гръдния кош, капилярите, лимфата, тъканите и клетките. Въздухът се проявява в движението на мускулите, в пулсирането на сърцето, в разширяване и свиване на белите дробове, в движението на стените на стомаха и на чревния тракт. Той управлява изцяло ЦНС. Огънят отговаря за обмяната на веществата, за температурата на тялото, за процесите на храносмилане, за мисленето и зрителната функция. Водата е необходима за жизнената дейност на тъканите, органите и различните части на тялото. Земята е твърдата структура на организма: кости, хрущяли, мускули, сухожилия, **кожа, нокти и коса.**

- Петте елемента съответстват на петте сетива:
ЕФИРА- НА СЛУХА; ВЪЗДУХЪТ- НА
ОСЕЗАНИЕТО; ОГЪНЯТ- НА ЗРЕНИЕТО;
ВОДАТА- НА ВКУСА; ЗЕМЯТА- НА
ОБОНЯНИЕТО.





Ефирът е посредник, който предава звуците. Въздухът действа непосредствено на органа на осезанието-кожата. Огънят, който активира зрението се възприема, като светлина, топлина, цвят. Водата възбужда вкусовите усещания на езика. Елементът земя е свързан функционално с носа- орган на обонянието. Аюрведа се отнася към човешкото тяло и неговите сетивни усещания, като към проява на космическа енергия, изградена в петте основни елемента. Съществуването на човека е неотделимо от действията на космическите сили. Учението Аюрведа се стреми към хармония на физическото тяло и сетивните усещания с околния свят и космическото съзнание, което първоизточник на всичко сътворено- това **Единство е основата на Индивидуалното Здраве, на Житейското Благополучие и Творческо Развитие.**

ОСНОВНИ ПОСТАНОВКИ НА АЮРВЕДА



Биоенергийна система на човека- Базира се на действието на енергийните центрове или „чакри“ /центрове на духовната енергия/. Учението за енергийните центрове на АЮРВЕДА практически съвпада с учението на йогите с което имат общ първоизточник- Ведите.

Според учението Аюрведа зад физическите органи се намират био-енергийните им двойници, от които зависи функционирането на всички физически органи, както и състоянието на емоциите и разума. Казано по-обикновено, зад нашето физическо сърце има още едно- духовно или енергийно, зад мозъка друг мозък; зад очите- други очи и т.н. Западното съзнание е затруднено да осъзнае функционирането на тази биоенергийна система, защото е неподготвено да възприема по-различна реалност, базирана не на материалистичното разбиране на действителността, а на индивидуалното осъзнаване на собствения си вътрешен свят. В древно-индийското учение биоенергийната система се олицетворява от главните ведически божества: Богът на водата- Варуна, съответства на втори енергиен център- **Свадхистана**.

Богът на огъня- Агни, съответства на трети енергиен център- **Манипура**. Богът на въздуха- Вайю, е свързан с четвърти енергиен център- **Анахата** . Над тези богове господства ИНДРА- богът на Ефира, съответстващ на пети енергиен център- **Вишудха** .

Брама, Вишну и Шива , които управляват Вселената , съответстват на шести център- **Аджна**. Пракрити- женското начало на Мироздание, съответства на първи енергиен център- **Муладхара**, а Пуруши- мъжкото начало на Мирозданието , съответства на седми енергиен център- **Сахасрара**. Остава открит въпросът дали зад това олицетворяване се крие абстрактен опит за обяснение на космичните процеси, или причините са дълбоко езотерични?

ПОНЯТИЕТО ЗА ТРИТЕ ДОША- Ефирът, въздухът, водата и земята се проявяват в човешкото тяло като три фундаментални принципа, наречени **ТРИТЕ ДОША**: **вата** (телесен въздъх)- съединение на ефира и въздуха; **питта** (принцип на огъня)- съединение на огъня и водата; **капха** (телесна вода)- съединение на земята и водата. Когато равновесието на тези принципи е нарушено, възникват болестни процеси. Трите доша отговарят за поддържането на жизнената дейност, образуването и разпадането на телесни тъкани , за изхвърлянето им от организма, както и за психическите прояви: страх, гняв, алчност и висши човешки емоции- съчувствието и любовта. **Важно е да се разбере, че трите доша не влияят на тези функции, а само отговарят за тяхното състояние.** Образно казано, трите доша могат да се сравняват с наличието на ръка, но каквито и да са действията на тази ръка, те се управляват от човешкото съзнание.



> ВАТА- Е биологичният принцип на движението, предизвикващ фини промени в обмяната на веществата. Тя управлява дишането, мигането на клепачите, движенията на мускулите и тъканите, пулсирането на сърцето, движението на цитоплазмата, клетъчните мембрани и единичните импулси на нервните клетки. Вата е в основата на емоциите страх, тревога, болка. Местоположението на вата е дебелото черво, сакралната област на кръста, костите, **кожата**, ушите, бедрата.

> ПИТТА- Управлява процесите на храносмилане, определя температурата на тялото, цвета на кожата, блясъка в очите, интелекта и разбирането. Тя спомага за възникване на гнева, омразата и завистта. Местата, където е разположена питта, са тънките черва, стомахът, потните жлези, кръвта, тлъстините, очите и **кожата**.

> КАПХА- Отговаря за биологичната здравина и сила на телесните тъкани, закрепва съединенията на ставите, овлажнява кожата, помага за зарастването на раните, поддържа добрата памет и имунитета. Тя дава енергия на сърцето и белите дробове. В областта на психиката капха отговаря за емоциите привързаност, любов, алчност и дълготрайна завист. Капха е разположена в областта на гръдния кош.

Думата вата може да бъде приведена като- „телесен въздух“, питта- „телесен огън“, капха- като „биологична вода“. Може да се каже много за влиянието на всеки един от тези принципи върху останалите, но истинското разбиране на значението на трите доша е невъзможно без осъзнаването на **взаимодействието между вътрешната и външната среда, между космическите и вътрешни сили.**

Трите доша управляват обмяната на веществата: анаболизма(асимиляцията)- капха, метаболизма(обмяната)- питта, и катаболизма(дисимиляцията)- вата. През детството преобладава анаболизмът(елементът капха), тъй като това е времето за интензивен физически растеж. За зрелостта най-характерен е метаболизмът(елементът питта). В старческа възраст преобладава катаболизма(елементът вата), защото тялото започва да се разрушава. **Равновесието на трите доша е необходимо условие за здравето.**



ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ИНДИВИДУАЛНАТА КОНСТИТУЦИЯ НА ЧОВЕКА

< Конституция/психо-физиологичен тип
организъм/- Съвкупност от морфологични и
функционални качества на организма,
наследени или придобити по време на
развитието му, които определят както
структурата на организма, така и начина, по
който реагира и се приспособява към
околната среда(- Б.ред.) >

Петте елемента, залегнали по рождение в тялото на човека, образуват неговата конституция. Този термин означава „природа, сътворено или създадено първоначално“. Конституцията на всеки индивид се определя при зачеването му от комбинацията на телесните въздух, огън и вода, проявени в телата на родителите. Има седем вида конституции на тялото: вата, питта, капха, вата-питта, питта-капха, вата-капха и вата-питта-капха. Освен тези основни видове съществуват и много варианти, които зависят от количественото съдържание на елементите вата, питта, капха. Конституцията на индивида е генетично определена и остава непроменена през целия му живот, но комбинацията от елементите, които управляват продължителните физиологични промени, варира в зависимост от влиянието на външната среда. Чрез управлението на принципите вата-питта-капха може да се създаде равновесие на вътрешните сили, което да противостои на външните въздействия, разрушаващи организма. Познаването на конституционните видове помага за препоръките относно, правилно хранене и оптимален режим, които да поддържат висок жизнен тонус, като не бива да забравяме, че описанията отразяват чистия аспект на всеки от съставните елементи и че **няма индивидуална конституция, съставена само от един елемент.**

> **ВАТА КОНСТИТУЦИЯ**- Хората с вата конституция са слаборазвити във физическо отношение. Те имат плосък гръден кош, а **кожата им е студена, суха и склонна към образуване на бръчки**. Хората вата са високи или прекалено ниски на ръст, със слаба мускулатура. Косата им е рядка и чуплива, очите- малки, равнодушни, разположени дълбоко в орбитите, ресниците са фини. Ноктите им са чупливи, носът им е чип и понякога е вирнат.

Вата личностите предпочитат сладки и люти храни. Отделянето на урината е недостатъчно, изпражненията им са сухи, със затруднено изхождане и в малки количества. Склонни са да се изпотяват. Често страдат от нарушения на съня и могат да спят по-малко от хората с друг вид конституция.

Те са творчески, активни и неспокойни личности- говорят и ходят бързо, но лесно се уморяват.

Основните им психологически характеристики са- имат лоша памет, но възприемат бързо; могат моментално да разберат за какво става дума, но скоро го забравят; не се отличават нито със силна воля, нито с търпение или увереност; психически са неуравновесени. Те са нервни, плашливи, импулсивни натури.

Вата личностите са склонни както да печелят бързо пари, така и бързо ги похарчат.



> ПИТТА КОНСТИТУЦИЯ- Това са средни на ръст хора със стройно телосложение и умерено развита мускулатура. Цветът на лицето им е светъл, понякога с жълтеникав или червеникав оттенък. **Кожата им е мека, топла и по-малко бръчки** от кожата на вата личностите. Косата на питта личностите е фина, мека, рижа, кестенява или руса, с тенденции към ранно побеляване или оплешивяване. Очите им може да са сиви, зелени или светлокафяви, понякога с червени жилки, а погледът им е остър и пронизателен. Ноктите им са меки; носът заострен, а върхът му е предразположен към зачервяване.

Физиологичната особеност на тези хора е активната обмяна на веществата и добре работещи черва. Обикновено питта личностите поглъщат голямо количество храна и течности, по природа са склонни да употребяват сладко, горчиво и тръпчиво, обичат студените напитки, предразположени са към обилно потене, температурата на тялото им е леко повишена. Сънят им е със средна продължителност, но е дълбок.

Психологическите им характеристики са остроумие, способност да разбират и да съпреживяват чувствата на другите, но често са им присъщи и други емоции- омраза, гняв и завист.

Питта личностите са честолюбиви, стремят се към лидерски позиции и ценят материалното благополучие.

> **КАПХА КОНСТИТУЦИЯ**- Хората с такава конституция имат закръглени форми, склонни са към натрупване на излишно тегло. Вените и сухожилията им не прозират през доста **дебела кожа** , имат добре развита мускулатура; **кожата е мека**; косите им са гъсти, тъмни и начупени. Очите са големи, дълбоки и тъмни, а бялото на очите се откроява или има синкав оттенък. Физиологичната особеност на капха личностите е както добрият апетит, така и продължително смилане на храната. Обичат люто, горчиво и тръпчиво. Изпращанията са меки, понякога бледи на цвят, имат забавена дефекация. Умерено потоотделяне. Бавни движения, здрав и продължителен сън; жизнени, с добро самочувствие. Капха личностите обикновено са здрави, щастливи и миролюбиви хора. Психологически са предразположени към търпимост, спокойствие, опрощаване и любов, имат задълбочен ум; могат бързо да печелят пари и да ги харчат разумно.

> Ментална конституция - На трите вида характерни в ментален и астрален план съответстват три качества, или три **гуни- саттва, раджас, тамас**. САТТВА- изразява истината, разбирането, чистотата, яснотата, състраданието и любовта. РАДЖАС- се проявява на нивото на чувствата и съдържа в себе си движението и агресията. ТАМАС- се изразява в невежеството, инерцията, забавянето и глупостта.

Хората с темперамент саттва притежават здраво телосложение и ясно съзнание. Те са религиозни и праведни. Хората с темперамент раджас се занимават с бизнес и често се издигат до високо положение в обществото. Те са религиозни, но са склонни към внезапни пориви на фанатизъм. Хората с темперамент тамас са лениви, егоистични и нерелигиозни.

Личностите саттва лесно постигат съвършенство, а на хората с темперамент раджас и тамас им е необходимо значително повече време, за да постигнат високи нива на съзнанието.

И трите вида поведение могат да бъдат коригирани и подобрили с духовни практики.

- > **Аюрведа за класификацията на болестита-** Болестта може да се класифицира според нейният източник; според мястото където се проявява; според факторите, които я причиняват и според телесните доша(вата-питта-капха). В Аюрведа заболяването, което възниква в резултат на възбуждане или потискане на един от трите основни елемента(вата, питта или капха), се нарича „екадошаджа“. Обикновено тези разстройства се лекуват лесно. Ако болестите възникнат поради разстройство на два елемента(т.н. „двидошаджа“), лечението е доста по – сложно, а разстройството на трите елемента не подлежи на лечение.
- > **Аюрведа диагностика-** Пулсова диагностика; диагностика по езика; диагностика по очите; диагностика по устните; диагностика по ноктите и др.
- > **Аюрведични оздравителни методи-** За балансиране енергийните центрове; за повишаване защитните сили; за укрепване и подмладяване; за поддържане на жизнената сила; за освобождаване на блокирани емоции и чувства и др.





< Неподлежащите на схващане неща са извън обсега на логиката. Този свят е такова нещо, защото разумът не може да схване същността на неговото сътворение >

/Pancadasi/, VI- 150

БЛАГОДАРЯ ВИ ЗА ВНИМАНИЕТО - БЪДЕТЕ
ЗДРАВИ И БЛАГОСЛОВЕНИ

NAMASTE

> Да запомним- Ефир/ Етер/, Въздух, Огън, Вода и Земя или петте основни елемента, се проявяват в човешкото тяло като три основни принципа, известни като трите доша. От елементите Ефир/ Етер/ и Въздух в тялото се създава въздушният принцип - вата. В санскритската терминология, този принцип се означава като вата доша. Елементите Огън и Вода се проявяват заедно в човешкото тяло като огненият принцип - питта. Елементите Земя и Вода се проявяват като телесна течност – капха /кафа/. Тези три принципа вата, питта и капха /кафа/ управляват всички биологични, психологични и патофизиологични функции на тялото, ума и съзнанието. Те действат като основни съставни части и защитни бариери за тялото при нормални физиологични условия. Нарушаването на равновесието между тях предизвиква болестни процеси. Трите доша са отговорни за възникването на естествените инстинкти и за индивидуалните предпочитания към определени храни, към техния вкус, температура и т.н. Те регулират възникването, поддържането и разрушаването на телесните тъкани, както и изхвърлянето на отпадни продукти от тялото. Отговорни са за психичните феномени - за емоции като страх, гняв, алчност и за емоции от най-висш порядък като разбиране, съчувствие и любов. **Трите доша изграждат основата на психосоматичния живот на човека.**

> Аюрведичен тест за определяне на индивидуалната конституция- Всеки може лесно да разбере характеристиките на тялото си, след като попълни специално изготвен тест за определяне на индивидуалната конституция. Тестът се състои от три раздела (всеки с по 25 избрани въпроса) – по един за всяка отделна доша. Попълнете внимателно теста, като се стараете да сте максимално честни и аналитични. Не се подвеждайте от идеалния образ, който всеки се опитва да изгради за себе си и околните. За всеки отговор „да”, поставете по 1 точка. Поставете точка за въпросното твърдение, дори и ако само една от изброените характеристики ви е присъща. Накрая съберете точките от всеки раздел и ги запишете поотделно най-отдолу. Обикновено, всеки притежава по две по-изявени доша конституция - едната от тях е водещата. Рядко се срещат хора с три-доша конституция – почти или напълно равен брой точки във всички раздели. Тези хора обикновено са много здрави и издръжливи, с което рядко някой може наистина да се похвали в днешно време. Те могат да следват който и да е от режимите, за която и да е доша, за да се чувстват добре. Но повечето хора, обикновено принадлежат към дву-дошовите типове. В този случай е необходимо да бъдат отчетени всички въздействия. За да избегне противоречията и си изготви подходящ режим и цялостен начин на живот, такъв тип човек трябва внимателно да балансира своето хранене, движение, работа и почивка.

- БАТА
- 1.Аз съм висок. / Нисък съм.
- 2.Слаб съм и трудно пълнея.
- 3.Имам суха, груба и тъмна кожа. Трудно изгарям на слънце.
- 4.Косата ми е тъмна, няма особен блясък, по-скоро е суха и тънка или много ситно къдрава.
- 5.Очите ми са тъмни, не са големи и особено изразителни.
- 6.Носът ми е гърбав или с преградка на върха.
- 7.Зъбите ми са изпъкнали, имат разстояние помежду си. Предните ми зъби са по-едри или не съвсем добре подредени. Имам слаби венци, които понякога кървят.
- 8.Ноктите ми са трошливи и с набраздена повърхност.
- 9.Пъпът ми е изпъкнал.
- 10.Имам бърза и лека походка.

- 11.Имам проблеми с храносмилането- повишен метеоризъм и склонност към констипация.
- 12.Говоря бързо и близките ми смятат, че съм много общителен и приказлив.
- 13.Действам бързо, без много да му мисля.
- 14.Аз съм енергичен, забравям да си почивам.
- 15.Лесно се изморявам.
- 16.Много лесно се паля за нови идеи.
- 17.Бързо навлизам в новите неща.
- 18.Трудно взимам решения и понякога се колебая.
- 19.Настроенията ми често се сменят и понякога реагирам емоционално, дори непредсказуемо.
- 20.Често съм притеснен и тревожен, дори и без особена причина. Понякога имам тенденция да преувеличавам проблемите.

- 21. Трудно ми е да помня физиономии, имена, телефони, както и да уча наизуст.
- 22. Често не мога лесно да заспя. Понякога не спя добре, сънувам много и често се будя.
- 23. Трудно мога да следвам какъвто и да е режим.
- 24. Студеното време е много трудно поносимо за мен. Краката и ръцете ми са винаги студени.
- 25. Чувствителен съм към течение и пътувания.



- ПИТТА
- 1.Имам среден ръст и телосложение.
- 2.Кожата ми е чувствителна, мека, червеникава или жълтеникава. При горещо време не се чувствам много добре, лесно изгарям на слънце.
- 3.Косата ми е рижава, руса, мека, лесно се омазнява, рано посивява и описява.
- 4.Очите ми са остри, проницателни, зелени, сиви или пъстри.
- 5.Носът и брадичката ми са остри.
- 6.Зъбите ми са средни, жълтеникави.
- 7.Имам меки и розови нокти.
- 8.Пъпът ми е плосък (равен).
- 9.Имам много добър апетит и бързо, добро храносмилане.
- 10.Изпитвам силна жажда.

- 11. Не мога да не ям.
- 12. Пряк съм. Понякога имам хаплив език.
- 13. Имам остър ум и добри ораторски способности.

- 14. Смятам себе си за ефективна личност.
- 15. Точен съм и целеустремен.
- 16. Настойчив съм.
- 17. Хората ме считат за упорит. Имам силна воля и добри пробивни способности.
- 18. Понякога съм педантичен за някои неща, обичам реда и мога силно да се отдам на някоя идея.
- 19. Критичен съм към себе си и околните.
- 20. Въпреки че не винаги го показвам, лесно се нервирам.



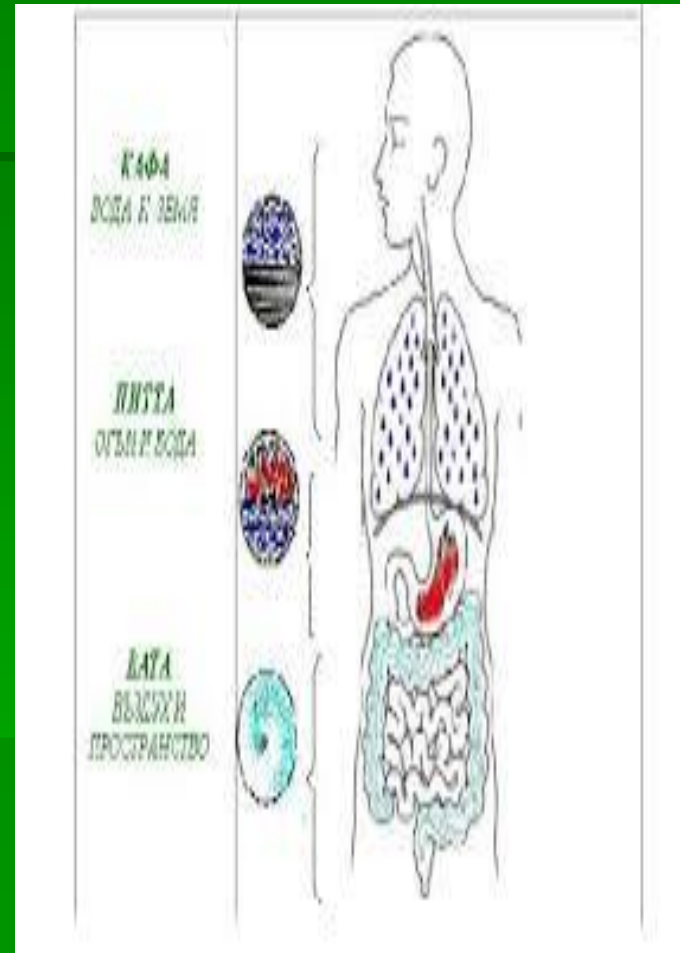
- 21. Лесно изгубвам търпение, понякога имам уклон към агресивност.
- 22. Понякога съм склонен към избухливост и ревност.
- 23. Обичам зимните спортове и студените храни и напитки.
- 24. Склонен съм към образуване на бенки и лунички.
- 25. Лесно се изпотявам, склонен съм към възпаления и екземи.

■ КАПХА / КАФА /

- 1.Имам тежко тяло и добре смазани стави.
- 2.Имам мека, бяла, бледа, хладна и по-плътна кожа.
- 3.Имам гъста, тъмна, вълниста, лъскава и здрава коса.
- 4.Имам големи, привлекателни, сини или бляскави тъмни очи с дълги и гъсти мигли.
- 5.Носът ми е объл (топчест) на върха.
- 6.Имам хубави, здрави и добре подредени бели зъби.
- 7.Пъпът ми е дълбок.
- 8.Имам нормално храносмилане, дори и когато пътувам.
- 9.Забравям да пия вода и течности.
- 10.Обичам люто.

- 11.Лесно напълнявам.
- 12.Мога да спазвам хранителни диети.
- 13.Имам бавна походка.
- 14.Действам бавно и методично, никога не бързам.
- 15.Аз съм много издръжлив и уравновесен.
- 16.Спокоен съм, устойчив, трудно се нервирам.
- 17.Понякога съм инертен.
- 18.Рядко съм превъзбуден.
- 19.Весел съм, добродушен, ласкав, незлоблив и незлопааметен.
- 20.Бавно усвоявам знанията, но усвоя ли ги, е за цял живот.

- 21.Имам дълбок сън.
- 22.Трудно ставам сутрин и имам нужда от повече сън.
- 23.Мога да спестявам.
- 24.Обичам семейния уют.
- 25.Склонен съм към образуване на слуз, понякога съм вял, имам синусит, проблеми с гърлото, астма или други проблеми с белите дробове.





> Древно- Славянски Чакри- Древните индийци и китайци не са единствените, които са открили, че духовното ни тяло има своето материално изражение в различни енергийни центрове. Древните славяни, подобно на последователите на Буда, отлично са познавали точното им местоположение.

- Славянските чакри, както индийските, са точно седем. Те са разположени върху два канала, които преминават в ляво от гръбначния стълб. Предците ни са ги наричали „Дървото на Радогор“. Смятало се е, че по единия от тях се движи енергията на Вселената. Това е потокът, който идва надолу към нас от Космоса. По другия канал се движи енергията на Земята, която се издига нагоре към Космоса. Когато двата потока са уравниени – тялото и душата на човек се намират в хармония и равновесие. Седемте славянски чакри носят седем звучни славянски имена, които са описателни и лесни за запомняне. Всяка от чакрите се характеризира със собствено спектрално излъчване – има различна астрална светлина. Въздействието върху една или друга чакра, оказва много силно въздействие не просто върху здравето на човек, но и върху вътрешния му мир и равновесие

Славянски Чакри

Зарод – Червено колело

- Първата славянска чакра се намира в края на гръбначния стълб. В нея е концентрирана цялата енергия нужна за оцеляване на индивида и неговия род. Не става дума просто за виталност или страст, а за борба за утвърждаване и победа над останалите. Тази чакра отговаря за работата на опорно-двигателния апарат. Цвета ѝ е яркочервен, наситен и пулсиращ.

- Корем
- Този психоенергичен център е оцветен в ярко оранжево и се намира точно под пъпа. Той отговаря за страстта, потентността, сексуалната сила. Корем е пряко свързан с гениталиите или т.нар. родови органи.
- Ярло
- Намира се в точно в района на слънчевия сплит. Тази, жълта на цвят, чакра отговаря за волята ни и за силата на желанията ни. Не става дума само за първичните нужди от храна и вода, но и амбициите и волята ни за постигане на поставени материални или духовни цели. Чакрата Ярло отговаря за работата на храносмилателния тракт, червата, както и процеса на усвояването на хранителните вещества.
- Сърце
- Чакрата сърце се намира в гръдния кош. Тя е изумрудено зелена на цвят. Отговаря за чувствата, за любовта. На физическо ниво отговаря за органите в гръдната кухина. Когато не можете да намерите любовта или не успявате да се задомите – трябва да се погрижите до отворите чакрата си Сърце.

- Гърло
- Чакрата гърло се намира в района на щитовидната жлеза. Небесносиня на цвят е и отговаря изключително за творческото начало, комуникативността и смелостта. Древните славяни са вярвали, че тя отговаря за сетивните органи. Проблемите в тази чакра могат да доведат до намалено обоняние или осезание, някаква степен на загуба на зрението или вкуса, както и глухота.
- Трето око - Чело
- Психоенергетичен център Трето око се нарича Чело и се намира точно на челото. Той е наситено син на цвят и отговаря за развитието на интелекта, ясновидството, разума и уменията ни инстинктивно да прозираме бъдещето или да научаваме тайни скрити в миналото. Това е чакрата на шаманите и ясновидците.
- Извор – Колород
- Тази чакра се намира в района на темето. Това е пряката ни връзка с Небесата. Древните славяни са вярвали, че именно чрез тази чакра сме осъществявали връзка с боговете и сме получавали видения за техните желания и планове. Наричана още „органът на благочестието“ – виолетовата чакра Колород отговаря за психическото ни здраве, контролира работата на хипофизата и контролира състоянието на кората на главния мозък.

Седемте духовни центъра в човека



