



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Конституции в Аюрведе

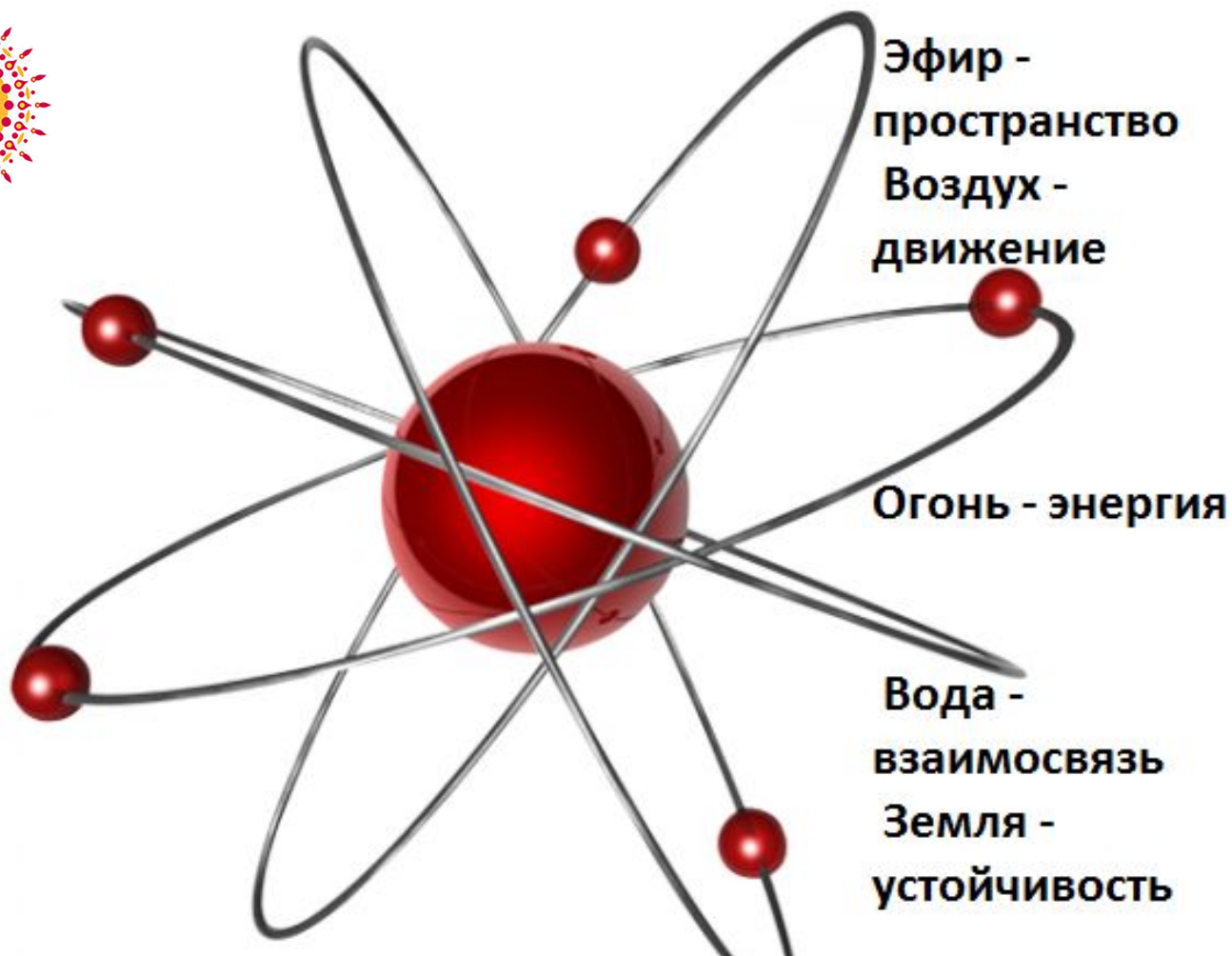
Составляющие материального мира (Бхагавад-гита 7.4)

- 1. земля
- 2. вода
- 3. огонь
- 4. воздух
- 5. эфир
- 6. ум
- 7. разум
- 8. ложное эго

В НЕЖИВЫХ предметах

В ЖИВЫХ существа

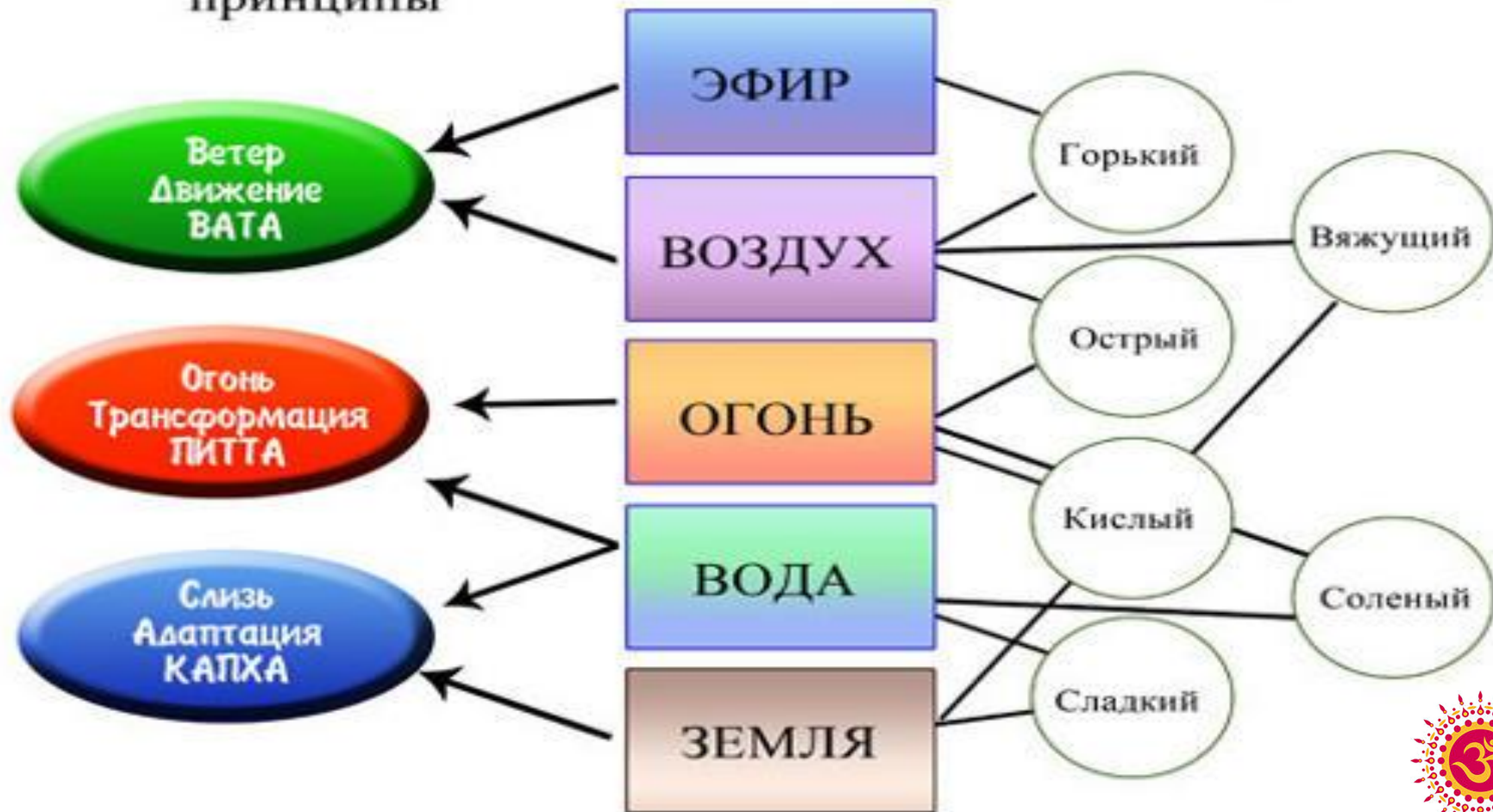




Конститутивные принципы

Первозлементы

Вкусы



Три силы в природе (Сушрута-самхита, Чарака-самхита)

Ветер - Вата

Солнце (огненная) - Питта

Луна (влажная) - Капха

АЮРВЕДА



ИГОРЬ ВАСИН









Аштанга-самграха, Шарирастхана, 8.4

Вата-, питта- и капха - доша делятся на 2 (функциональные) группы:

1. **пракрити-доши**, выполняющие физиологические функции,
2. **викрити-доши**, выполняющие патологические функции.







**Чарака-самхита, Виманастхана, 8.95,
Сушрута-самхита, Шарирастхана, 4.63,
Аштанга-хридаям, Шарирастхана, 3.83**

**На формирование *пракрити* влияют
следующие факторы преобладание *дош* в:**

1. Семени
2. В яйцеклетке
3. В теле беременной, в ее питании и поведении, в её матке, в периоде овуля
4. В сезоне

АЮРВЕДА



ИГОРЬ ВАСИН





В момент оплодотворения
закладывается **ГЕНОТИП** человека.

В период внутриутробного
развития – его **ФЕНОТИП**

АЮРВЕДА



ИГОРЬ ВАСИН





Типы конституций

1. ВАТА-ПИТТА-КАПХА	4-5 %
2. ВАТА	25-30%
3. ПИТТА	
4. КАПХА	
5. ВАТА-ПИТТА	50-60 %
6. ВАТА-КАПХА	
7. ПИТТА-КАПХА	

Тест-опросник для определения конституции

	БАТА		ПИТТА		КАПХА
тело	Вытянутое, диспропорциональное, угловатое, хрупкое		Среднее телосложение, широкие плечи		Пропорциональное, мягкое, прекрасно сложенное и привлекательное (часто таз шире плеч), широкая и высокая грудная клетка, руки слегка отстоят от тела.
лоб	узкий, невысокий		по ширине ладони, с морщинами, высокий с залысинами		высокий, широкий
глаза	маленькие, круглые, непривлекательные и похожи на мёртвые, темные, серые, сухие, тусклые, подвижные, голубоватый или серый окрас склеры		зелено-карие, подвижные, желтоватая или красноватая склера, с прищуром, с тонкими и небольшими веками		большие, лотосные, очень маслянистые, красноватые в углах; длинные, толстые ресницы, голубые, карие; с большими ресницами
нос	либо маленький, либо большой, курносый		заостренный		округлый, широкие ноздри
губы	тонкие		верхняя губа тонкая, нижняя полная		полные, влажные
зубы	кривые, неровные, выступающие вперед		средние, ровные, желтоватые		большие, массивные, крепкие
форма лица	угловатая		гармоничная		округлое, массивная нижняя челюсть
волосы	темные, жесткие, курчавые, непослушные и блеклые		тонкие, мягкие, жирные, русые с медным оттенком, рыжие, ранняя седина, рано седеют, залысины, облысение, прямые, редкие		темно-черные, русые без медного оттенка, толстые, крепкие, густые, волнистые, блестящие (на теле – умеренно густые)
шея	тонкая		умеренной толщины		толстая
			желтоватая, медный оттенок много полинок		

Пракрити влияет на:

1. Эмоциональные особенности
2. Таланты человека
3. Телесные болезни



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

5 неделя. Праkritи - особенности в

Ответы:

Ваша конституция:

Что нужно в поведении внедрить в жизнь для улучшения здоровья

Какие эмоциональные особенности у Вашего партнера/друга нужно учитывать для гармоничных отношений

Какие травы и/или препараты было бы хорошо применять для поддержания баланса дош

Какие уходовые процедуры Вам лучше внедрить в жизнь

- вид физ нагрузки:

- средство для ухода за полостью носа:

- средство для ухода за глазами:

- за полостью рта

- масло для промасливания:

1. аюрведическое

2. обычное