

ВІД ПРОВІДНОГО СПЕЦІАЛІСТА З АЮРВЕДИ

Якщо ви нічого не знаєте про аюрведу, але прагнете змінити своє життя — зверніться до Кеті Сілкок. Вона пройшла власний шлях удосконалення та знає все про труднощі перевтілення, пошук життєвого балансу і зміцнення жіночого здоров'я. Журнал *Origin* включив її до списку «70 йогів, які змінили світ».

Аюрведа нагадує стильний аксесуар, без якого не обійтися жодній сучасній жінці, яка прагне бути здоровою, щасливою та сексуальною. Дієві методики та вправи, античні практики й медитації з пробудження життєвої енергії, поради щодо харчування і ритуалів догляду за тілом стануть секретом тривалої молодості та блиску в очах.

Кеті робить аюрведу — стародавню систему оздоровлення і самовдосконалення — зрозумілою для сучасної жінки, яка прагне покращити здоров'я, стати більш щасливою та жаданою, досягнути задоволення, процвітання й свободи, знайти власне покликання — тобто жити повноцінним життям.

Шерон Геннон, засновниця дживамукті-йоги

ISBN 978-617-12-5098-7



9 786171 250987

www.bookclub.ua

КЕТІ
СІЛКОКС

Здорова, щаслива, сексуальна
Мудрість аюрведи для сучасної жінки



КЕТІ СІЛКОКС

Здорова щаслива сексуальна

Мудрість
аюрведи для сучасної
жінки



KATIE SILCOX

HEALTHY
HAPPY
SEXY

Ayurveda
Wisdom for Modern
Women

ATRIA PAPERBACK
New York London Toronto Sydney New Del

 **BEYOND WORDS**
Hillsboro, Oregon

КЕТІ СІЛКОКС

Здорова
щаслива
сексуальна

Мудрість
аюрведи для сучасної
жінки

УДК 615.8
С36

Жодну з частин цього видання не можна копіювати
або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Originally published by Atria Books / Beyond Words,
a Division of Simon & Schuster, Inc.

Перекладено за виданням:
Silcox K. Healthy, Happy, Sexy. Ayurveda Wisdom
for Modern Woman / Katie Silcox. — New York: Atria Books /
Beyond Words, 2015. — 304 p.

Переклад з англійської *Оксани Дятел*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

ISBN 978-617-12-5098-7
ISBN 978-1-58270-473-9 (англ.)

© Katie Silcox, 2015
© DepositPhotos.com / artjazz, homydesign, обкладинка, 2019
© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2019
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2019

Найвища похвала «Здоровій, Щасливій, Сексуальній»

Аюрведа до певної міри виникла з метою звільнити від хвороб та недугів населення, що зростало, будучи відірваним від таємничих практичних знань, і втратило зв'язок із циклами природи, змінами пір року та її мудрістю. Кеті Сілкокс з розумінням ставиться до мешканців метушливих мегаполісів і ділиться з ними простими й легкими, а може, навіть карколомними концепціями та практиками, запозиченими у наших перевірених часом сестер в індійських науках: аюрведі та йозі.

Доктор Клаудія Велч, авторка книги «Balance Your Hormones, Balance Your Life»

Кеті Сілкокс написала практичний, пікантний і захопливий посібник із дієвого способу життя відповідно до принципів аюрведи. Вона робить цей стародавній традиційний підхід до здоров'я доступним кожному і надихає докорінно змінити власне здоров'я завдяки викладеним у книжці принципам. Цю сповнену років практики і ретельного вивчення книжку слід тримати напохваті як посібник протягом усього життя. Я наполегливо рекомендую «Здорову, Щасливу, Сексуальну» через цінні знання, що їх Кеті пропонує з метою практикувати власну автентичність та рішучість бути чесним із собою, а для цього знадобиться неабияке здоров'я і добробут!

Саллі Кемптон, усесвітньо відомий духовний учитель й автор книг «Awakening Shakti» та «Meditation for the Love of It»

Кеті Сілкокс очолює наступне покоління ідейних натхненників, допомагаючи людям жити більш здоровим, щасливим та сповненим задоволення життям. Її вміння чітко доносити власну думку, почуття гумору, турбота й чуттєвість — справжній дар, адже завдяки її праці все більше людей дослуховується, а отже, послуговується стародавньою мудрістю, вправно переданою Кейт.

Род Страйкер, неперевершений учитель йоги та медитації, автор бестселера «The Four Desires»

Кеті Сілкоккс, ти — Керрі Бредшоу руху йоги та аюрведи у Сполучених Штатах.

Мередіт Гоґан, найкращий учитель йоги 2011 року м. Цинциннаті, штат Огайо

Голос Кеті Сілкоккс потужний і чуйний, він живить та надає сили. «Здорова, Щаслива, Сексуальна» — це джерело стародавніх секретів та глибокого розуміння власного тіла, сутності й душі для сучасної йогині. Кеті майстерно розкриває філософію і ділиться аюрведичними практиками на засадах власного досвіду та мудрості. Вона знає, як прокласти власний шлях до міцного здоров'я, скориставшись природженою сексуальною та творчою наснагою. Її книжка — це сердечне й щире запрошення вирівняти біоритми з Матір'ю-Землею, щоб скористатися благами збалансованого, сповненого гармонії життя. Мудрі та кмітливі поради Кеті надихають на розважливий вибір щодо власного добробуту, щоб насолоджуватися життям, сповненим принадної свободи. Це прекрасна й надихаюча книга для жінок, які хочуть досягнути злагоди з собою та божественним началом.

*Лаура Амацзон,
авторка книги «Goddess Durga and Sacred Female Power»*

Книжка Кеті Сілкоккс, та, власне, й усе життя авторки, сповнені неймовірно щирих, навзаєм пов'язаних та надзвичайно важливих і зрозумілих прикладів, поданих за принципом «кала-деша-натра» (у перекладі з санскриту — «місце-час-обставини»), що робить її працю майже достовірною «аюрведою» порівняно із застарілими вікторіанськими поглядами, що лише перешкоджали процвітанню аюрведи протягом багатьох десятиліть. Книжка Кеті, безсумнівно, наснажує читачів і, що важливіше, підживлює аюрведичну традицію. Надаючи їй нові права, а отже, й нове життя, авторка дотримується одвічних істин цієї «науки про життя».

*Прашанті де Джегер, магістр технічних наук,
засновник фірми Organic India та центру духовних практик
«The Pacific Center for Ayurveda»,
автор книги «Turmeric: The Ayurvedic Spice of Life»*

«Здорова, Щаслива, Сексуальна» — це чудовий додаток до предвічної мудрості аюрведи, створений Кеті Сілкоккс, представницею нового поко-

ліній талановитих письменників. Завдяки кмітливому та дотепному викладенню читачі матимуть натхнення, щоб ставитися з більшою турботою до власного священного «я» і наповнювати духовністю повсякденне життя.

Доктор Марч Гальперн, президент Каліфорнійського коледжу аюрведи, автор книги «Healing Your Life»

Кеті робить аюрведу — стародавню систему оздоровлення і самовдосконалення — зрозумілою сучасній жінці, яка прагне покращити здоров'я, стати щасливішою та жаданішою, досягти втіхи, процвітання й свободи, знайти власне покликання — тобто жити повноцінним життям.

Шерон Ґаннон, засновниця Дживамукті-йоги

Захопленість Кеті Сілкокс йогою, аюрведою та заснованими на любові стосунками випромінює тепло на кожній сторінці. Ця книжка містить безліч інформації з самсіньких глибин традиційного індійського вчення, яку вона передає з надзвичайним захватом та любов'ю до життя.

Стюарт Соватскі, доктор філософії, співголова Асоціації трансперсональної психології, автор книжок «Advanced Spiritual Intimacy» та «Your Perfect Lips»

Кеті Сілкокс — це подих свіжого жіночного повітря. Завдяки її вродженим здібностям передавати стародавні вчення сучасною, живою, зрозумілою й дотепною мовою наприкінці книги з'являється відчуття, ніби тобі довірила таємницю найкраща подруга, що нею і є сама Кеті. Вона є другом усім тим, хто прагне більше дізнатися про власне прекрасне й неймовірне «я». Ця книжка — дивовижний інструмент для тих, хто готовий вирушити у подорож до щастя та здоров'я. Це обов'язковий довідник для вчителів і учнів, які жадають змін і, звісно ж, прагнуть повернути сексуальність.

Джессіка Дураваж Керридж, засновниця віртуального навчального центру «Where is my guru», письменниця, лекторка, учителька йоги та божественна мати на сайті www.whereismyguru.com

Я цілковито довіряю Кеті. Вона одна з небагатьох учителів йоги, для кого внутрішня подорож посідає центральне і дуже важливе місце. Коли

перебуваєш поруч із нею, з'являється відчуття, що вона сама пройшла цей шлях, і глибоку мудрість йоги та аюрведи зашифровано у її власній системі, яку вона відкриває по-новому прямісінько перед твоїми очима. Навчаючи, вона сяє. Її досвід практики *ParaYoga* відкриває унікальні секрети щодо дихання та постави, що їх годі знайти в будь-якій іншій традиції. Якщо ви відкриті до змін, відвідайте її заняття і відчуєте добородушне ставлення та мудрість, яка геть не відповідає її віку.

*Ерік Шоу, засновник практик «Прасана йога»
та «Вивчення йоги за допомогою зображень»*

Слова подяки від учнів і клієнтів

Коли я вперше зустріла Кеті, тієї-таки миті серце розтануло і запалало від її викладання та самої присутності. Ця жінка має рідкісний хист проникати просто в серце предмета і не лише доносити його зрозуміло та перетворювати на практичні знання, а й наповнювати жвавістю, гумором і щирою любов'ю. Кеті — втілення йоги, що ходить, танцює й виблискує. Вона є аюрведичним алхіміком, трансформатором життя та пробуджувачем магії. Я надзвичайно вдячна, що вона з'явилась у моему житті.

Серен Рубенс, викладачка йоги, Невада, штат Каліфорнія

Майже кожна знайома мені жінка веде ту саму битву, щосили намагаючись знайти непевну рівновагу між тим, чого хоче (усього), й тим, що як їй здається, вона повинна мати (нічого). Кеті дивовижний учитель, її підхід до оздоровлення є цілісним, шаленим, надзвичайно цікавим та веселим. Кінець війні! Мені ще ніколи не було так добре у власному тілі. Я переконана, що радість — ключовий складник здоров'я. Кеті пропонує розгульне бенкетування, запрошуючи нас скласти «графік богині», до якого слід включити трави, нестримний сміх, спів, мантри, спілкування та священну тишу. Бути поруч із Кеті — це як дістати запрошення до блаженства вивчити самих себе — власні ілюзії і те, що справді живе в наших серцях. Дякую, дякую, дякую!

*Сара Норрис, письменниця,
редакторка та інструкторка з йоги, Нашвілл, штат Теннессі*

Я ціную і обожаю вміння Кеті тлумачити та передавати вчення тантри у доступний і легкий для розуміння спосіб. Я вивчала матеріали впродовж двох років, але заняття з Кеті протягом одного тижня буквально оживили це вчення. Навчання проникає у кожен клітинку, а також разом із Кеті я відкриваю для себе вчення в дівиний та ефективний спосіб.

*Кім Гаррисон Баррісс, психотерапевт,
Сан-Франциско, штат Каліфорнія*

Слова Кеті відверті й просякнуті любов'ю, якою і є вона сама. Вони відлунують у мені, нагадуючи повернутися до відчуття Присутності. Повернутися до Любові. Я щаслива, що навчаюсь і дізнаюся перевірені та справжні аюрведичні й тантричні практики з метою поліпшити здоров'я й вивільнити душу в такого зваженого, скромного, променистого серця, справжнього експерта на шляху до духовності.

*Рані лі Ремедес, рок-зірка, цілителька й інструкторка з йоги,
Сан-Франциско, штат Каліфорнія*

Найкарколомніші зміни, що відбулися зі мною після тренінгу, торкнулись особистої практики, викладання, того, як я почала робити вибір, ухвалювати рішення та ставити собі мету. Я вийшла наповнена спокоєм і розважливістю, оснащена знаряддями, завдяки яким викладання та практика дають ще більше задоволення, як і саме життя загалом.

Сільві Анне Готчкінс, інструкторка з йоги, Монреаль

Навчатися з Кеті — справжня мрія. Насолода — готувати еліксири та чаклунські відвари, щоб воз'єднатися з природою задля зцілення себе й інших. Кеті пропонує мандрівку внутрішнім світом, що відкриває найпотаємніші бажання, під орудою досконалої та старожитньої науки аюрведи. Мені бракує слів, щоб висловити величезну подяку за те, що у Кеті я знайшла свого вчителя. Це її вміння ділитися таємничим і щирим, пускаючи по моїх венах імпульси прямисінько в серце... А все через могутню та яскраву мову її вчення, що живить вологою мій спраглий мозок.

*Тейлор Ріверс, менеджер йога-студії «Дерево йоги»,
Сан-Франциско, штат Каліфорнія*

Я прийшла до Кеті глибоко розчарованою життям, що було сповнене обов'язків та зобов'язань, які, здавалося, годі змінити. Навчаючись із

нею, я намагалася просто дістатися суті, відкидаючи все зайве, не через обмеження, а лише завдяки послабленню та пом'якшенню. Кеті Сілкокс удається бути і старшою мудрою сестрою, яка ділиться слушними порадами щодо краси та сексуальності, і досвідченою професоркою, яка уважно вивчила матеріал і прийшла добре підготовленою. Та понад усе вона є ніжною жрицею, спроможною плакати через красу й диво життя та любові. Вона запалює вогник у твоєму серці, нагадуючи іншим про цю істину.

Елізабет Стіл Етьен, керівник проектів Науково-космічного центру «Шабо» і мама, м. Окленд, штат Каліфорнія

Останні п'ять років я навчаюсь у Кеті. Завдяки її наставництву я дізналась, яким чином йога, аюрведа й тантра можуть допомогти подолати невпевненість у собі та досягнути першочергової мети. Завдяки Кеті я забула помилки минулого, звільнилася від старих травм та звичок і наповнила буденне життя особистими й змістовними щоденними ритуалами. Як наставник Кеті виступає справжнім голосом для жінок у сучасному світі. Вона є путівником здорового глузду в хаосі сучасної культури. Кеті робить це зі співчуттям, гумором та чуттєвістю, допомагаючи мені прокласти власну стежину серед галасу сучасного світу, а не в обхід йому.

*Ванесса Студер, йогиня і шаман,
Цинциннаті, штат Огайо*

Кеті Сілкокс — утілення нестримного співчуття. Вона є проникливо гострою (її слово, кмітливність, чітке й зрозуміле наставництво) і водночас лагідною (її скромність, людяність і, судячи з усього, безмежна любов). Я надзвичайно щаслива, що зустріла свого вчителя. Завдяки Кеті я навчилася відпускати і сама перетворилася на ліки, які так шукала.

*Кетрін Петру, шаманська танцівниця, йогиня та філософ,
Сіетл, штат Вашингтон*

*Моїй мамі — Вері Джессі Сілкок.
І Йогарупа Роду Страйкеру, який відкрив мені мою
власну Божественну матір*

Зміст

Вступне слово	14
Передмова.....	18
Вступ.....	24
Отже, що ж то воно таке — та аюрведа?	24
Частина 1. Філософія	31
1. Жити в гармонії з Великою Матір'ю	34
2. Чотири прекрасні життєві цілі.....	47
3. Доші та п'ять елементів	57
4. Ваша прониклива і вразлива сутність	76
Частина II. Здорова	87
5. Зв'язок між харчуванням та дошами.....	91
6. Секрети відмінного травлення.....	106
7. Їжа та емоції.....	119
8. Додайте кухні пристрасті й соковитості	132
Частина III. Щаслива	145
9. Щоденні ритуали саяливної богині	148
10. Більше блиску, менше зморшок.....	175
11. Тренуйтеся, як королева аюрведи	191
12. Навіщо сучасним жінкам медитація	198
Частина IV. Сексуальна	215
13. Аюрведична сексуальність і таємнича життєдайність жінки	219
14. Тантра й усвідомлений секс	233

15. Пробудження сексуальної енергії.....	245
16. Сила матки.....	258
Заключне слово.....	275
Подяки	277
Додаток А.....	281
Загальновідомі таємні рецепти	281
Додаток В.....	305
Кухонна аптечка: трави	305
Додаток С.....	320
І ось настав час поговорити.....	320
Джерела.....	331

Вступне слово

Важко повірити, а надто ж якщо ви нічого нічого не знаєте про аюрведу і її глибоку мудрість, але ця книжка справді може радикально змінити якість вашого життя. Одразу зрозуміти увесь викладений у ній матеріал непросто, оскільки книга відкриває нам основи здоров'я та добробуту, що їх рідко обговорюють у західній культурі. Про них не почуєш із радіо чи телевізора. Знаменитості також їх не згадують, рекламуючи себе чи власні секрети здоров'я та краси. Нас не навчали аюрведи в школі; і нині лише незначна кількість лікарів, навіть якщо вони дійсно є майстрами власної справи, мають практичні знання з цієї науки. Саме тому ця книжка — справжній дар. Вона, беручи до уваги реалії сучасного життя, дає чіткі й практичні поради, як досягти життя, що його прагне кожен із нас глибоко у своєму серці, — життя, яке випромінює здоров'я, сповнене щастям та нескінченним блаженством.

Правда полягає ось у чому: хоча ми стали жити довше, це не означає, що краще. Дослідження показують, що, навіть маючи під рукою всі новітні технології, ми загалом менш щасливі і переважно ще й більш хворобливі. Безліч недуг і хвороб нині сприймаються як плата за старість та довшу тривалість життя. Ми не бачимо нічого страшного в безсонні, бо не знаємо тих, хто від нього не потерпав би. Точнісінько як і в кофеїні та інших стимуляторах, без яких усе більшої кількості людей бракує сили, щоб прожити день. Усвідомлюємо ми це чи ні, але забагато тих, хто живе з відчуттям постійного неспокою, депресії та тривоги, страждаючи від порушень імунної, травної й вивідної систем. Майже кожен відчуває погіршення пам'яті, труднощі з концентрацією, а також низьке лібідо.

Протягом останніх десяти років тривога, печаль і втома, здається, перетворилися на нову норму. І, звісно ж, щоб тимчасово послабити ці симптоми, сучасна медицина й фармацевтичні компанії не забарилися з лікувальними засобами. А оскільки всім нам кортить бути здоровими чи щонайменше не відчувати болю, ми зрештою починаємо приймати сучасні ліки. Зрештою витрачаємо мільярди, але ні на крок не наближаємося до того, чого дійсно прагнемо, — справжнього щастя, міцного здоров'я та відчуття, що наше життя сповнене сенсом.

Утім так було не завжди. Спробуйте згадати. Впевнений, ви зможете пригадати, коли відчували повноту життя і вам було настільки добре, що, здавалося, краще й бути не може. Невже не пригадуєте? А дитинство? Для більшості перші роки життя і є прикладом істинного здоров'я, що його не варто плутати з відсутністю хвороб. Насправді відповідно до стародавньої традиції аюрведи справжнє здоров'я межує з піднесенням. Ущерть повні нестримного ентузіазму, допитливості та життєвої енергії дітлахи відчують його надлишок. Колись ми були надзвичайно бадьорими і вірили у диво, плаваючи в океані можливостей. Наш внутрішній світ і все навколо вважалося настільки чарівним, що, здавалося, тому не буде кінця-краю. І до того ж ви ще спали, як немовля. А це пам'ятаєте? Якщо ви щастунчик, то це тривало десь до тридцяти, а відтак поступово почало згасати. Саме тоді стали потроху нагромаджуватися відповідальність, стрес, зобов'язання, тривоги, на додачу до наслідків старіння, надмірного вжитку алкоголю, нездорового харчування, переживань та виснаженості від метушливого життя. Якоїсь невловимої миті геть усе поступово змінилось, і нові ви затьмарили себе справжнього та юного. Власне, ви ніби й не змінились, але те, чого колись було вдосталь, більше немає. Більшість людей лише пригадує той потенціал, ту життєздатність, радість, творчі здібності, сили, натхнення та пристрась, іще навіть не здолавши половини життєвого шляху.

Відновлення життєвої енергії цих ресурсів і пробудження усіх можливостей — тобто самого дару життя — і являє собою чільну

мету аюрведи, а саме про це розповідає книжка. Лише кілька систем у світі, спрямованих на покращення здоров'я та добробуту, можуть зрівнятися з глибоким комплексним підходом, описаним на цих сторінках. Іще менше систем, якщо такі взагалі є, можуть по праву стверджувати, що закладена в них основа поліпшує якість життя людей протягом тисяч років. А ця — може. І найголовніше: попри те що аюрведа бере свій початок зі стародавньої, перевіреної часом мудрості, ніщо не може бути настільки актуальним та доречним для вас і вашого життя сьогодні, як практика, описана у цій книзі. Пам'ятаючи про власні мрії та бажання, ви боретеся з реальними викликами, що потребують від вас неабияких зусиль. Якщо коротко, ця книжка є неймовірним джерелом знань для тих, хто прагне покращити здоров'я, відновити життєву енергію, знайти душевний спокій, нові здібності, свободу, радість, поліпшити сон і навіть секс. Це і постає її головним завданням. Якщо відкинути всі ті неймовірні й докладно описані премудрощі, книга спрямована допомогти мати більше того, чого вам кортить, менше того, чого не хочете.

Мені випала велика радість бути знайомим із Кеті й навчати її протягом більше ніж десяти років. Вона чудово володіє матеріалом, і сама є його уособленням. Я надзвичайно щасливий, що її неймовірний хист вилився в сучасний, докладний посібник з аюрведи для дорослих. Кеті захоплена до нестями цією стародавньою наукою, адже переконалася на власні очі, як завдяки їй змінилися тіла, а разом з ними і душі її учнів. На цих сторінках вона звертається до вас як сестра та друг, а також як добрий і люблячий наставник (що до того ж має чудове почуття гумору), який радо вказує шлях до турботи про себе і є втіленням аюрведи. Завдяки вмільому наставництву Кеті вчить, як розпізнавати та плекати унікальні риси, що роблять вас тією людиною, якою ви є. Ви дізнаєтесь, як ухвалювати прості рішення щодня, щоб шанувати свої найкращі сторони і радіти життю.

Особисто мені надзвичайно допомогла аюрведа, і я бачив, як її мудрість змінила життя силі-силенній моїх учнів. Я перекона-

ний, що застосовуючи викладені на цих сторінках знання, ви відчуєте себе здоровішими, більш натхненними, сяйливими, веселими та сповненими сили. І хоча цього прагнуть усі, я таки хотів би зосередити вашу увагу на тому, що гловною метою аюрведи є не лише видатне здоров'я. Її завдання — насамперед допомогти вам розпалити власний внутрішній вогонь.

Занурюючись у глибокі духовні вчення, що їх пропонує книжка, ви відкриєте для себе, що аюрведа являє собою досить складну систему знань, і, ймовірно, вас навіть приголомшить обсяг матеріалу, який неодмінно треба вивчити. Як каже Кеті: «Не варто». Вам не конче достеменно знати зміст цієї книжки чи будь-якої іншої про аюрведу. Її написано не для зубріння, а задля життя, і що найважливіше, для застосування на практиці. Хай на якому етапі ви зараз перебуваєте, просто розпочніть. Застосуйте поради, які видаються слухними вам і вашому серцю. Ви будете безмежно вдячними за те, що зробили.

Аюрведа — одна з найкращих і найповніших систем турботи та піклування про себе з-поміж тих, що коли-небудь розроблялися. Її створено, щоб допомогти здобути необхідні знання й зрозуміти себе, а також досягнути гармонії. У врівноваженому стані розум яснішає, стає більш зосередженим, і, як наслідок, ваша душа чи дух починають сяяти на повну силу. Поступово життя починає набирати сенсу. Ви помічатимите красу, відчуєте чарівність дитинства та непереборне відчуття того, що ваше життя — це справжній подарунок. Ви відкриєте для себе спонтанність, ви відкриєте для себе любов. Навчитися дбати про себе та світ, у якому живете, і завдяки цьому станете самими собою — саме тією людиною, якою вас замислила природа. Жодних сумнівів, що, застосовуючи здобуті на цих сторінках знання, ви переконаєтеся в їхньому позитивному впливові на собі, вашому оточенні та світі довкола. Не баріться. Не зволікайте. Насолоджуйтеся.

Род Страйкер

2014

Передмова

Згаявши чимало років на теревені з дивакуватими техніками, державними агентами, чиказькими біржовими маклерами і нескінченною низкою колег, які потайки страждали від безсоння, я зрозуміла, що корпоративна Америка потроху висмоктує з мене душу. Я відчула гостру потребу зазирнути в себе. На власні очі бачила, як заможні люди, на автівках, у дизайнерському одязі та при владі, задурманювали собі голову алкоголем і препаратами за рецептом, або вдавалися до інших способів притлумити біль. Цього моє серце вже не могло витримати.

Я також відчувала страшенний дисбаланс — майже нестерпна тривога, суворі дієти, щоб позбавитися залишків нічних застіл, залежність від кави, щоб прокинутися, алкоголю, щоб розслабитися після роботи, та цигарок, щоб зменшити напруження. Якимось здобувши підвищення на роботі, я прийшла додому і розридалась. Я відчула, що стою над прірвою, де ледь чути стогін серця: *«Рятуй себе»* (переміг раціональний вибір розуму: *«Ну ж бо, до справи!»*).

Знаєте, я хотіла, щоб моє життя було сповнене мети — а цього ні статки, ні гарні друзі з владної еліти, ані моє тогочасне розуміння світу не могли мені дати. Я воліла жити повноцінним життям, яке дало б змогу серцю невпинно відкриватися незалежно від того, чи воно крається від смутку, чи розривається від хвилювань. Мені хотілося жити у злагоді з моїм власним розумінням Бога. Хотіла навчитися чути власне тіло. Прагнула вдихати аромат трави та землі й дізнатися більше про рослини.

Тому зрештою я відмовилася від підвищення. На щастя, моїх заощаджень вистачало, щоб якийсь час удосталь уваги приділити любові та турботі про себе (те, що постійно відкладала на безрік). Я почала щодня вправлятися в йозі й медитувати. Жадібно вивчала, як поліпшити здоров'я та добробут, читала все, що траплялося під руку: про властивості трав, енергію, східну філософію та західні теорії про взаємозалежність тіла й розуму.

Це захоплення спонукало мене до подорожей світом, де я навчалася в багатьох великих вчителів, прагнучи відкрити секрет врівноваженого життя. Я бачила, як тибетські лікарі (*амчі*) зцілювали людей завдяки справжнім дивам і магії. Милувалася суфійськими танцями на пляжах Гоа. Спостерігала, як математики з Массачусетського технологічного інституту ридали над красою золотого перетину у природі. Разом із шаманами з Марокко я бачила сновидіння. У м. Ченнаї, Індія, дізналася, що наш подих приховує емоції. Медитувала з духами рослин у Північній Каліфорнії. Навчалась у найвідоміших учителів і цілителів Сходу та Заходу, які практикують аюрведу, даосизм, тибетську й індійську тантру та йогу. Я спробувала на практиці те, чого вони мене навчили.

З усіх здобутих знань про взаємозв'язок між моральним і фізичним здоров'ям мені найдужче припала до серця йога, а точніше, аюрведа — система турботи про себе, одним зі складників якої є йога, що і лягла в основу цієї книжки. Ці стародавні практики самоцілення мені видалися досить потужними, зрозумілими на підсвідомому рівні та неймовірно живильними. Мої душа і тіло потребували глибокої любові, й аюрведа дала мені її повною мірою. Що більше я працювала над практиками аюрведи, то більше моє стурбоване серце заспокоювалося, а тіло ставало сильнішим і ніжнішим. Я навчилася працювати з емоціями, довідалася про методи зцілення та догляду себе, які підживлюють і зміцнюють організм, а також дають можливість відчутти власну сексуальність на

цілковито іншому, потужнішому рівні. Простіше кажучи, мені стало затишно у власному тілі. Тілі, яке я колись критикувала і з яким не відчувала зв'язку, нині перетворилося на храм пошани та турботи. Я й досі вчуся, це безперервний процес. Проте я безмежно вдячна, що мою молитву почули, і саме мудрість аюрведи врятувала мое життя.

Аюрведична термінологія

І хоча аюрведичні вчення написано на санскриті, я намагалась якомога менше вживати термінів цією мовою. Та хоч як крути, а стародавній санскрит повен безлічі милозвучних слів, які просто годі оминати, а оскільки не завжди вдається знайти їм відповідники в інших мовах, чому б їх і не вивчити?! Це щось на кшталт словника інуїтів, який має сотні слів на опис снігу завдяки багатогранності сприйняття. У давнину люди мали глибше розуміння тіла та розуму. Ба більше, слова на санскриті — це не просто слова. То є енергетично заряджені звуки, що поєднують наші відчуття з мудрецькими-пророками та шаманськими матерями, які жили й тішилися з цієї неймовірної науки. Сподіваюся, ви матимете задоволення, вивчаючи ці нові й незвичні слова. Та і врешті-решт зможете повихвалитися ними під час наступної вечірки.

Мій перший учитель аюрведи, індійський учитель йоги А. Г. Моган, наполягав, щоб ми — тоді ще старанні учні — затямили собі, що ні індійська їжа, ні виспівування мантр не потрібні, щоб бути здоровим та досягти просвітлення.

«Усе просто, — казав він. — Їжте те, що вам готувала ваша бабця, і ваше тіло буде ситим. Шануйте богів ваших предків. І ваше тіло й душа їх розпізнають».

«А що, як наші бабці годували нас сосисками в тісті й блакитною газованою водою з супермаркету?» — запротестувало щось у мене всередині.

Зрештою я дійшла висновку, що в аюрведі йдеться не про те, чим годувала мене рідна бабуся, а про зв'язок з моєю внутрішньою бабусяю — найпривабливішою, найзухвалішою і найбільш задоволеною версією моєї бабусі, яку тільки можна уявити. І я подумала: «А що, коли і я долучуся до колективної мудрості наших бабусь і прабабусь?» Я собі уявила, як вони зморшкуватими руками нарізають цибулю для курячого супу, щоб вилікувати застуду в онуків. Відчула, як любов та інтуїція проникають у приготування простого рослинного лікувального засобу. Заглибилась у стародавню мудрість, зіткану з їхнього сміху, історій та хисту зцілення.

І хоча моя внутрішня бабця була мудрою і мала зморшки, вона залишалася молодою та повною життєвої сили. Вона була не лише люблячою, а ще й щиро зухвалою і працьовитою, схожою на поборницю здорового харчування Мішель Обаму. Вона народжувала дітей, вміла перев'язувати рани, танцювати самбу і гасала на фестиваль «Палахкуча людина»¹. Коли зірки ставали в ряд, моя внутрішня бабуся готувала неперевершений бульйон, проводила урок йоги, а ще й отримувала потужний множинний оргазм. Улітку її шкіра блищала, і вона рухалася граційно, як лискуча оленяця. Восени її підсвідомість підказувала заглиблюватися в себе й, загорнувшись у теплу вовну, медитувати на Місяць. Узимку готувалася до наближення відродження, а навесні перетворювалася на буйно квітучу орхідею. Моя внутрішня бабця жила у злагоді зі змінами в природі та зневажливо ставилася до релігійних поглядів. Вона була пустотливою богинею, яка перебувала в цілковитій гармонії з найкращою матусею всього живого, Матір'ю-Природою.

¹ «Burning Man» (Палахкуча людина) — щорічний восьмиденний мистецький фестиваль, що проходить у США, в пустелі Блек-Рок. (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

Вона сиділа в мені, волаючи, щоб я її випустила назовні. Вона сидить і у вас також. Це та сила, з якою аюрведа допомагає нам відновити зв'язок, і саме цій непереборній силі в кожній із вас я присвячую свою книжку.

Нині я є старшим учителем тантричної традиції *Шривідья*¹ у школі йоги *ParaYoga*². Цій практиці я присвятила вже понад десять років. Мені пощастило, що впродовж цього часу моїм наставником та вчителем був Йогарупа Род Страйкер — знаний як один із провідних учителів йоги та медитації в США. Дотримуючись настанов неймовірної системи самовдосконалення, які відкриває нам йога та аюрведа, я почала мандрувати по світу як учителька йоги, письменниця та засновниця центру підготовки вчителів *тантра-йоги*. Я також закінчила одну з найкращих шкіл аюрведи в країні й сама стала лікарем аюрведи.

Ця книга пропонує знання, які я здобула про аюрведу і особисто випробувала на практиці. Аюрведа — це наука про життя, ґрунтована на розумінні того, що Мати-Природа стоїть на чолі всього. Коли ми знаємо про її ритми та коливання всередині й довкола нас, наше самопочуття покращується, з'являється більше сили, думки вгамовуються. Поліпшується сприйняття, і серце відкривається. Я викладаю йогу та практику аюрведи протягом більше ніж десяти років і можу підтвердити потужну здатність цієї системи радикально, але лагідно змінити ваше життя.

Мої чуттєві богині, нехай же аюрведа відкриє вам шлях до нечуваного росту і реалізації вашого потенціалу завдяки усвідомленню глибокого та сокровенного зв'язку між зовнішнім світом стосунків, дорожнього руху, черг у продуктових крам-

¹ Шривідья — тантрична традиція. Означає «Вище Знання», або «Вище Вчення». Це давня наука про світобудову, про місце і призначення в ньому людини, про людську душу та про Всесвіт, у підґрунті якої три прояви богині Шакті.

² *ParaYoga* (парайога) — напрямок йоги, заснований Родом Страйкером. www.parayoga.com

ницях та дитячих сліз і внутрішнім світом вашого священного тіла й душі. Вирушайте в подорож і, найголовніше, досхочу насолодіться, мандруючи стежиною, що поведе вас до здоров'я, сьйва та сексуальної енергії. Ця книжка надасть вам усе необхідне, щоб ви туди дісталися. Відновлюючи гармонію, ви допомагаєте іншим підтримувати духовну єдність із нашою планетою. І нам вдалось би змінити світ, якби більше людей вивчали та практикували мудрість аюрведи.

Вступ

Отже, що ж то воно таке — та аюрведа?

Без паніки. Коли я сама вперше намагалася вимовити «аюрведа», ледь не зламала язика. Вимовляється А-ЮР-ВЕ-ДА, наголошуючи склад [ВЕ]. Слово складається з двох частин: «аюр», що означає життя, та «веда» — знання. Отже, дослівно «аюрведа» значить «наука про життя», тобто як прожити життя якнайкраще. У її основі лежить природний підхід до життя, що передбачає повернення до джерел, об'єднуючи ряд усних та письмових вказівок, філософське вчення, міфологію, духовність і наукові знання. Це народна медицина та традиція, що з плином часу розвинулася до найвищого рівня, — проста, зате ґрунтовна, земна, але магічна.

Аюрведа являє собою одну з чотирьох *упавед*, тобто другорядних вчень, яка базується на Ведах, найдавніших священних текстах Стародавньої Індії. Її вважають за найдавнішу медичну науку людства, чії тисячолітні тексти охоплюють усі аспекти лікування і здоров'я тіла й розуму. Традиція та філософія аюрведичної медицини переважно передавались усно від навчителя до учня. До сьогодні збереглося кілька основних текстів, що формують засади класичної аюрведичної медицини та структурують принципи її філософії. Ці тексти та практики датуються приблизно 450—1500 рр. до нашої ери і включають у себе такі тексти, як: «*Чарака Самхіта*», «*Сушрута Самхіта*»,

«Аштанга Хріадаям», «Аштанга Санграха», «Мадхава Ніданам» і «Сарангадхара Самхіта»¹.

Аюрведа походить зі стародавньої Індської цивілізації. З плином часу вона набула визнання і поширилася по всій території Індії та Шрі-Ланки, діставшись Тибету, Китаю й Непалу. Власне, саме вона сформувала засади традиційної медицини, яку пізніше практикували у цих країнах. На жаль, колонізація Індії поклала край процвітанню аюрведи. Колонізатори визнали її відсталим і низькопробним народним віруванням, замінивши на західну медицину. На щастя, аюрведу й далі таємно практикували у селах та монастирях². Нині ж вона неабияк розквітла в Індії та Північній Америці, а також на Заході, оскільки зараз ми прагнемо поєднати знання й технології традиційної західної медицини з мистецтвом холістичного та профілактичного лікування аюрведи. Відродження цього вчення в США цілком зрозуміле: вартість медичних послуг зростає, і багато хто з нас шукає запобіжні заходи, щоб мати ширше коло можливостей, а також прагне долучитися до природних методів лікування.

Цілковита чесність із собою та свідомість

Аюрведа — це філософська система й підхід до доброго самопочуття та міцного здоров'я, основою яких є самосвідомість. Її тексти, шановані протягом багатьох століть, пропонують так прості, але глибокі істини, що в їхню силу важко повірити. І як же завдяки аюрведі ми можемо налаштувати себе на благоденство

¹ Marc Halpern, Principles of Ayurvedic Medicine (Nevada City, NV: The California College of Ayurveda, 2007), 17. (Прим. авт.)

² Domanik Wujastyk, ed., The Roots of Ayurveda: Selection from Sanskrit Medical Writings (New York: Penguin Books, 2003). (Прим. авт.)

Всесвіту? Завдяки вченням, як жити відповідно до нескінченних змін і коливань Великої Матері — Матері-Природи.

Аюрведа не тільки об'єднує з макрокосмосом Матері-Природи, а й допомагає заглибитись у власний усесвіт за допомогою самовивчення та любові до себе. Конче потрібна неабияка рішучість, щоб побачити своє справжнє «я», критично поглянути на власне життя й ті сфери, де панує метушня. Вона вимагає від нас замислитися над такими складними питаннями, як: «Якій зі сфер мого життя бракує гармонії та турботи настільки, що це змушує мене тягнутися по цукерку серед ночі, тулитися до пляшки вина чи телефонувати колишнім, для розриву з якими я мала серйозні підстави?» Такий погляд на свій внутрішній світ життєво необхідний, адже зрозумівши потаємні закутки власного серця, наші тіло й розум зможуть природним шляхом гармонійно поєднатися з чистотою власної істинної природи.

Дорога, якою я поведу вас, буде не завжди гладенькою. Вона потребує цілковитої чесності з собою, співчуття, глибоких роздумів та регулярної медитації. (Вам не почулось, я дійсно сказала слово на літеру «М». Та не хвилюйтеся, навіть якщо ви ніколи раніше не медитували, ця книжка допоможе вам легко розпочати.) Ця дорога також потребує відповідальності та змін у догляді себе. Чільний принцип аюрведи полягає у тому, що навіть незначний вибір, який ми робимо щодня, з часом може мати вирішальний вплив на стан нашого здоров'я. Мусимо прийняти власні життєві обставини і взяти на себе відповідальність за них. Тобто визнати власне переїдання посеред ночі, безсоння, старі образи на батьків, фінансові труднощі, а також решту того, що не дає нам рухатися далі.

Залишатися по-справжньому чесним із собою, навчившись давати раду життєвим обставинам, — важливий крок до розширення власного потенціалу та можливостей. І як же це працює? Відповідно до аюрведи, лише завдяки співчуттю та прийняттю можна змінити старі й непотрібні моделі поведінки. Звісно, неможливо змінити усі життєві обставини, проте можна змінити

нашу реакцію на них. Саме ця внутрішня перебудова врешті-решт і звільняє нас від страждань. Практикуючи описані в цій книжці поради, ви відкриєте для себе те, що вибір таки є. Ви можете стати автором власної історії, а не бути її жертвою.

Використовуючи аюрведичні підходи до здоров'я та способу життя, ми отримуємо інструменти, щоб тішитися найздоровішим, найщасливішим і найсексуальнішим життям. Почнемо як жертва й закінчимо як творець того, чого насправді бажаєте, — казково здорового тіла, чистих думок і великого серця. Аюрведа дає нам невичерпний потенціал насолоджуватися всіма трьома, щоб стати свідомішими, навчитися зосереджуватися на сьогодні й жити в гармонії з Матір'ю-Природою.

Мати-Природа? А що, як я мешканець мегаполіса?

Чудово розумію, що навіть думка про життя відповідно до природних ритмів уже сама по собі є викликом. Сила-селенна знайомих мені жінок мешкають у перенаселених містах і затісних квартирах, завзяті матері, які гасають по місту у спробах розвезти дітей по незліченних гуртках, ведуть затяті дорожні бої, вливаючи у себе міцнюще подвійне еспресо-мак'ято. Ми стоїмо посеред високошвидкісної інформаційної магістралі, відправляючи у реальному часі миттєві повідомлення далеким близьким. Зовсім не дивно, що посеред біганини та інформаційного перенавантаження сучасного світу ми, як природні істоти, як жінки, щосили намагаємося віднайти баланс. Якщо ви хочете випромінювати щастя, прагнете духовного збагачення, проте вам бракує часу, ця книжка саме для вас.

Колись я була саме такою: жила серед гамору та метушні Сан-Франциської затоки, відчуваючи себе нікчемною переважною

більшість часу. Тільки аюрведа допомогла мені відновити рівновагу. Почавши вивчати її мудрість, я дізналася, що в давнину жінки жили у щільнішому зв'язку з власною природною здатністю до зцілення, ніж сучасні жінки. Вони зверталися до стародавніх засобів і методів догляду себе та підживлення, які й нині можуть розплутати мішанину сучасного Заходу. Заспокоїти. Ощасливити. І що найголовніше, ці засоби допоможуть відчутти глибоке задоволення серед хитросплетінь буденності.

Отже, у нас є надія. Надія для всіх жінок, які читають ці рядки, байдуже, звідки ви є — з села чи з великого міста. Принада аюрведи у тому, що вона була актуальною для жінок Стародавньої Індії (які мали вдосталь часу, щоб натирати соски олією, жувати насіння пажитника та змащувати тіло, перш ніж поринути у насолоду з коханим) і лишається такою самою для сучасної жінки (яка втішається вже з того, що встигла поголити ноги перед сексом). Її головною метою є розвиток власних можливостей і вмінь для здорового та збалансованого способу життя, де не треба жертвувати природними чуттєвими насолодами.

Як користуватися книгою, щоб не опинитися під завалами аюрведичних учень

Пам'ятайте, що втілити в життя все, що написано у книзі, завтра — не надто слухна думка. Розпочніть із малого. Раджу почати з першої сторінки, дізнатися про всю красу та практичність філософії аюрведи і рухатися далі трьома основними частинами книги: «Здорова», «Щаслива» і «Сексуальна». Потім упродовж наступних тижнів почати втілювати у життя одну-дві поради, які ви дійсно зможете практикувати. З часом вони стануть для вас аж такими природними, що перетворяться на щоденний ритуал. Пам'ятайте, що аюрведа включає безліч аспектів, і на

те, щоб зрозуміти їх, потрібен час. Вивчайте уривок за уривком. Повільно вчитуйтеся в ідеї та поняття з цієї книжки і дозвольте їм проникати у підсвідомість.

Прочитавши, покладіть книгу у своїй кухні, біля ванної чи ліжка — будь-де, де вам потрібна порада, джерело наснаги або просто нагадування. Також працюючи над книжкою, раджу тримати напохваті щоденник, щоб занотовувати власний досвід, дослухаючись до внутрішнього голосу. Наприкінці кожного розділу я пропоную перелік тем до міркувань та низку кроків, які допоможуть перетворити цей досвід на більш особистий і глибокий і що найголовніше — краще пізнати себе.

Ви от-от ступите на стежину, що дасть вам чимало користі та зиску, але пам'ятайте: слід робити крок за кроком і не перевантажувати себе. Ця книжка потрапила вам до рук, тому скоріш за все, ви хочете жити в гармонії з природою, відчувати більше любові, щастя, прагнете прийняти себе. Ніхто за помахом чарівної палички не став тим, ким є нині, — чи то ви захоплюєтеся життям, чи й досі боритеся. Тому ведіть щоденник, залишайтеся відкритими до нового та прямуйте далі. Розпочніть власну подорож до себе здорової, щасливої і сексуальної, і разом ми досягнемо мети.

Частина 1

Філософія



Перш ніж із головою поринути у нестримний потік ритуалів, практик та порад аюрведи і мати краще уявлення, звідки вони беруть свій початок, повернімося трішки назад. Аюрведа — складна стародавня система оздоровлення. Так само як і в західній медицині, її підґрунтям є біологія та інші науки, зрозуміти які й життя буде замало.

Аюрведа містить багато засадничих концепцій та принципів, які можна досліджувати протягом років, поглиблюючи власні знання.

Спершу нам вистачить кількох основних принципів, щоб чіткіше уявляти, як аюрведа розглядає Всесвіт — як внутрішній, так і зовнішній, наші стосунки з ним та одне з одним. Ці базові положення аюрведи є відправним пунктом для застосування аюрведичних принципів на практиці, а також подальшого вивчення, якщо раптом у вас виникне бажання заглибитись у філософію аюрведи.

Якщо ви практикуєте йогу, це стародавнє вчення також може стати основою для поглиблення практики. Ті пози на килимку, які більшість із нас називає йогою, є лише вершечком величезного айсберга ведичної традиції. Аюрведа, хоча дещо забута, є надзвичайно важливою наукою-посестрою йоги.

Сприймайте йогу та аюрведу як дві сплетені гілки одного велетенського дерева ведичних знань, кожна з яких відіграє свою роль на шляху до здоров'я, щастя та життєздатності. Йога включає такі техніки, як *асани* (пози), *мантри* (священні звуки для очищення свідомості) та *пранаяма* (контроль за потоками енергії), а тим часом аюрведа зменшує ризики виникнення хвороб і зцілює тіло й душу.

Йога допомагає підтримувати здоров'я, а аюрведичний спосіб життя, про який ідеться у цій книжці, сприятиме духовному розвитку. В той час поки йога зцілює, стародавнє мистецтво аюрведи вчить, як це робити.

Джерела

Йога-ретрити, семінари та навчальні курси від Кеті Сілкокс

Офіційний сайт Кеті www.katiesilcoxyoga.com. Тут ви знайдете анонс виступів, тренінгів та семінарів для вчителів йоги, неймовірних ретритів і заходів, спрямованих на зміцнення жіночого здоров'я. Окрім того, на сайті міститься інформація про тантричні й аюрведичні практики, включно з відеодобіркою, науковими джерелами та літературою, рецептами й онлайн-курсами.

Блог Кеті про все стосовно тантри й аюрведи: www.parayogini.com.

Заирніть на сайт «Здорової, Щасливої, Сексуальної», щоб прослухати аудіозаписи для практики медитацій і йога-ніндри. Там на вас також чекають спеціальні пропозиції, рецепти та онлайн-заходи і курси: www.healthyhappysexylife.com.

Сайти лікарських рослин і трав

Mountain Rose Herbs www.mountainroseherbs.com

Organic India www.organicindia.com

Pacific Botanicals www.pacificbotanicals.com

Starwest Botanicals www.starwest-botanicals.com

Trinity Ava Herbalism trinityava.com

Трави, олії, неті-поти, скребки для язика, освіта й чаванпраш

Banyan Botanicals www.banyanbotanicals.com

Himalayan Institute www.himalayaninstitute.org

Мої найулюбленіші аюрведичні засоби та процедури з догляду шкіри

Earthbody Sacred Skincare, San Francisco earthbodyskincare.com

Інші чудові засоби з догляду шкіри

Sarada Ayurveda www.saradausa.com

Aromabliss aromabliss.com/Daily.htm

Auromere (зубна паста) www.auromere.com

Bindi www.bindi.com

Chagrin Valley Soap & Salve Company www.chagrinvalleysoapandsalve.com

Kama Ayurveda від *Pure Natural* purenatural.ew.store

Loving Hands Ayurveda lovinghandsayurveda.com

Qori Inti Amazonian Herbals www.qoriintiherbals.com/shop

Rupam's Apothecary www.rupamherbals.com

TheraNeem (зубна паста) organixsouth.com/theraneem.html

Trillium Organics www.trilliumorganics.com

Ефірні олії

Essential Aura www.essentialaura.com

Floracopeia www.floracopeia.com

Original Swiss Aromatics www.originalswissaromatics.com

Veriditas botanicals www.veriditasbotanicals.com

Центри аюрведичних практик

www.pacificcenterofayurveda.com

Американський інститут ведичної культури www.vedanet.com

Аюрведичний інститут, штат Нью-Мексико, США, www.ayurveda.com

Каліфорнійський коледж аюрведи www.ayurvedacollege.com

Центр аюрведичних практик *The Pacific Center of Ayurveda*

Центр духовних практик *Mount Madonna Center* www.mountmadonna.org

Рекомендована література

Dr. Claudia Welch, *Balance Your Hormones, Balance Your Life*

Dr. Marc Halpern, *Healing Your Life: Lessons on the Path of Ayurveda*

Rod Stryker, *The Four Desires*

Vinod Verma, *The Kamasutra for Women*

Усі книжки Васанта Лада

Усі книжки Девіда Фроулі

Усі книжки Маї Тіварі

Усі книжки Роберта Свободи

Кулінарні книги та джерела інформації з аюрведичними рецептами

Amadea Morningstar, *Ayurvedic Cooking for Westerners*

Joyful Belly www.joyfulbelly.com (найкращий сайт з аюрведичного харчування)

Miriam Kasin Hospodar, *Heaven's Banquet: Vegetarian Cooking for Lifelong Health the Ayurveda Way*

Thomas Yarema, Daniel Rhoda, and Johnny Brannigan, *Eat, Taste, Heal* by

Usha Lad and Vasant Lad, *Ayurvedic Cooking for Self-Healing*

Навчання тантричної практики хатха-йоги

ParaYoga www.parayoga.com

Аюрведичні засоби жіночої гігієни

Менструальна чаша *The Diva Cup* www.divacup.com

Менструальна чаша *The Moon Cup* www.mooncup.com

Органічні тампони www.seventhgeneration.com та www.natra-care.com

Нефритові яйця

Chinese Secret www.chinese-secret.com

Jade Eggs www.jadeeggs.com

TantraNova www.tantranova.com

Популярне видання

СІЛКОКС Кеті
Здорова, щаслива, сексуальна.
Мудрість аюрведи для сучасної жінки

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Н. В. Бордукова*
Художній редактор *А. В. Беякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Є. О. Демченко*

Підписано до друку 14.02.2019. Формат 75x108/32.
Друк офсетний. Гарнітура «Literaturnaya». Ум. друк. арк. 13,545.
Наклад 4000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»
пропонує розміщення реклами
на нашій книжковій продукції :
логотипи, закладки, флаєри, листівки,
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:
trade@ksd.ua**