

ELLE

WWW.ELLE.RU

СЕНТЯБРЬ 2019



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ПЕЧАТНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР КОПИРОВАНИЯ И РЕПРОДУКЦИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ»
ISSN 1560-3180 19009
9 771560 318003

ДЕЙСТВУЙ, СЕСТРА

МАЛЕНЬКАЯ БУДДА

У БЕРЕГОВ СВЯЩЕННОГО ГАНГА ЖИЗНЬ ПРОХОДИТ СОВЕРШЕННО ИНАЧЕ... ДОВЕРИВШИСЬ ТЕЧЕНИЮ СУДЬБЫ, МОЖНО ОКАЗАТЬСЯ НА СПА-КУРОРТЕ ANANDA IN HIMALAYAS И ПРИЧАЛИТЬ ЗДЕСЬ ДНЕЙ ТАК НА ДЕСЯТЬ (А ТО И НА ВСЮ ЖИЗНЬ)

Туника,
MASTERPEACE

ANANDA IN HIMALAYAS.
ИНДИЯ

Я очень люблю Индию. Это страна с совершенно другой энергетикой. Место, где стираются любые условности, из которых состоит европейская культура. Ты всю жизнь считал, что прогулка без обуви по улице почти автоматически заканчивается летальным исходом, а здесь все ходят босиком. Или цепенел от страха каждый раз, когда тебе доверяли подержать чужого малыша, тут — постоянно ходишь с чьим-то ребенком на руках (для местных это счастливая примета). Западные предрассудки здесь никого не волнуют, и твои мурашки послушно отступают. Ты успокаиваешься, забываешь про все материальное и начинаешь совсем иначе чувствовать людей.

Есть еще один секрет. Каждый, кто имеет какое-то представление о редакторских буднях, знает, что самый страшный месяц в году — декабрь. Стоит только подумать, что на этот раз он ни за что не застанет тебя врасплох, как происходит именно это: съемки срываются, подарки сняты в ночных кошмарах, тебя везде ждут и никто не может ничем помочь. Но в какой-то момент мы с Дашей Веледеевой нащупали ту лазейку, которая позволяет пережить декабрьский психоз в состоянии абсо-

Слева: пространство для медитации комплекса ANANDA IN HIMALAYAS

Сумка, DIOR



лотной нирваны — ноябрьская 10-дневная поездка в Индию. Традиции мы решили не изменять и вместе махнули к берегам Ганга, чтобы прокачать свою кундалини, выбрав для этой цели спа-курорт Ananda in Himalayas.

Я видела разную Индию: была и в Дели, и в Ченнае, на Гоа, в Раджастане и даже успела провести три недели в ашраме, где не занималась ничем, кроме йоги и медитации. Но именно гималайская Ananda — это одно из тех мест силы, где с первой секунды начинаешь отдыхать. Ложишься спать на закате, а в шесть утра уже смотришь в спину подруги, бодро исчезающей где-то в верхнем углу пейзажной композиции трекинг-маршрута. В первый восьмикилометровый подъем в гору я, честно, проклинала все на свете — ведь на вершине тебя ждут еще 300 ступенек на пути к храму. Ты упрямо идешь, потеешь... Как вдруг понимаешь, что вокруг текут ручьи, расстилаются поля, шуршат бабочки и обезьянки, а ты прямо сейчас нахо-



Туника, MASTERPEACE; чалма, A LA RUSSE



В детокс-меню нет утреннего кофе, но, если попросить, вам не откажут в чашечке ароматного эспрессо, к которому обязательно подадут спелый инжир



Халат, MASTERPEACE; джинсы, ALEXANDER TEREKHOV

дишься в сердце этой идиллии. В храме — обязательно загадываешь желание и мокрый насквозь, но счастливый, спускаешься (уже на машине!) к подножию, где тебя ждет завтрак.

Кухня в Ananda — особое удовольствие. От здешнего «детокс-меню» ваш желудок не съезживается, ожидая получить тарелку травинок и росинок. Система питания, построенная на принципах аюрведы и соответствующая вашему доша-типу (тест «Кто ты: вата, питта или капха?» гости проходят в первый же день), не предполагает изнурительных диет. Более того, никто не осудит ваши поползновения в сторону жареного панира и лепешек наам, которые я смело ела на завтрак, обед и ужин. Ни на грамм не похудела, но ни о чем не жалею.

Где мы действительно отрывались по полной программе, так это в спа. Помню, лет в шесть, когда занималась гимнастикой и возвращалась с тренировок с ноющим телом, я твердо решила, что вырасту и буду ходить на массаж каждый день. Так и произошло — я фанат массажей со стажем и с высоты своего опыта могу смело рекомендовать руки анандских профессионалов. И обязательно йога! На нее мы с Дашей бежали наперегонки. Думаю, в этом большая заслуга преподавателя Сандипа Агарваллы — если посчастливится записаться к нему в группу, вы меня поймете.

Вообще, это место притягивает людей с какой-то очень правильной энергетикой. Например, мы встретили там Марио Тестино — только представьте себе этого fashion-провокатора в белой пижаме и абсолютно блаженном состоянии. И я прекрасно его понимаю! Вернувшись из Ananda, снова можешь спать по два часа в сутки, непоколебимо встречать дедлайны, летать и бегать. Если бы не Индия, я бы сошла с ума. ■



Туника, MASTERPEACE; сумка, DIOR