

[мари клер]

ноябрь 2012

# marie claire

**ХОЧУ  
ВСЕ И СРАЗУ!**

КАРЬЕРА  
ПЛЮС ДЕТИ  
(БЕЗ РИСКА  
ДЛЯ ЛИЧНОЙ  
ЖИЗНИ)

**ВЫИГРАЙТЕ  
РОЖДЕСТВЕНСКИЕ  
КАНИКУЛЫ  
В АЛЬПАХ!**

**So British!**

**ПАНКИ  
В КОРОЛЕВСТВЕ!**  
НОВЫЙ СЕКСАПИЛ  
АНГЛИЙСКИХ  
ПРИНЦЕВ  
И ПРИНЦЕСС

**ВАМПИР  
В ПЛАВКАХ**  
УНИКАЛЬНЫЕ  
ФОТОГРАФИИ  
ПАТТИНСОНА

**ВЛАСТЬ ВЕЩЕЙ**

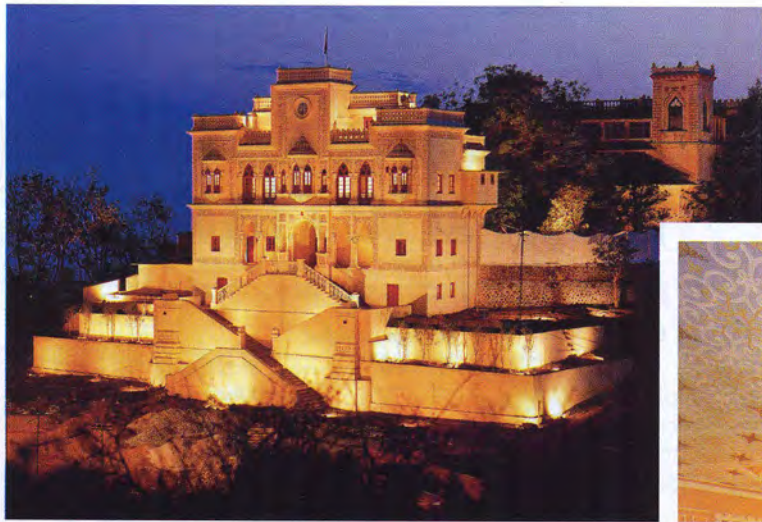
КАК НЕ СТАТЬ  
СКЕЛЕТОМ  
В СВОЕМ ШКАФУ

# Like!

С ЧЕМ НОСИТЬ: ЦВЕТНОЙ МЕХ, ОГРОМНЫЕ  
ПАЛЬТО, НОВЫЕ ЧАСЫ И БРИЛЛИАНТЫ

ISSN 1562-5141  
12011  
9 771562 514007  
D: 956KA, B.E. LL, SK, TO, OMS, CY, 100006, GB, 50, GB, RC, H, 16, 00, CHF, 1,97, NKX





# ГИМАЛАИ

В СПА-ОТЕЛЕ ANANDA В ПРЕДГОРЬЯХ ГИМАЛАЕВ **СВЕТЛАНА КОЛЬЧИК** БЫЛА ОЧАРОВАНА ИНДУСАМИ, НАУЧИЛАСЬ ГОТОВИТЬ ПО АЮРВЕДЕ И ПРАКТИЧЕСКИ СТАЛА ВЕГЕТАРИАНКОЙ





# Т

ы дыши глубоко и осознанно, очищай свой ум...» У Сандипа, моего инструктора по йоге, глянцевого лысый череп, кожа цвета вареной сгущенки и добрые внимательные глаза. Я ежусь под раннеутренним солнцем – осенью оно в предгорьях Гималаев не очень греет, – но страшно горжусь собой. Встать в семь утра, чтобы, глотнув лишь горячей настойки из имбиря с лимоном и медом, побежать заниматься йогой, – на такие подвиги в Москве я не способна. Но в аюрведическом спа-отеле Ananda in the Himalayas во мне проснулся скрытый потенциал. Или дело в мужчинах, которые наставляют здесь на путь истинный? Они выглядят так, что мне трудно очистить сознание – его полностью поглотила проснувшаяся во мне эротическая чакра. После йоги и завтрака (манго, ананас, папайя, йогурт с кардамоном, ласси со специями и острый чай масала) на нависающей над джунглями террасой я побегу на лекцию по Веданте. В переводе с санскрита слово означает «окончание Вед» – это одна из философских школ индуизма. В интерпретации еще одного красивого мужчины, Нартика, мироздание выглядит крайне привлекательно и не так уж сложно. А затем, перед очередной спа-процедурой (сегодня это гималайский массаж с медом и розой), мне предстоит свидание с доктором Джитендрой – он поможет мне определиться с детокс-диетой для моего аюрведического типа. А дальше... Дальше в моем расписании, кажется, сеанс дыхательной техники пранаяма и урок аюрведической кухни.

В отель Ananda in the Himalayas, который имеет все возможные награды в области travel- и спа-индустрии, я приехала на неделю. Я оформила спецпакет «йога-детокс», и каждый день у меня расписан по часам. Обычно в отпуске я лежу под пальмой, не шевелясь, но тут мне нравится. Хотя я одуреваю от впечатлений. Чего стоила одна дорога! Приземлившись после короткого перелета из Дели в городке Дехрадуне, почти сразу въезжаешь в джунгли. И без того узкое шоссе то и дело перегораживают серо-бурые обезьяны и худые сонные коровы. На каждом шагу предупреждающие знаки «Осторожно, слоны!». Они ополчились против тех, кто застраивает джунгли. Мстят, как могут – затаптывают огороды, постройки, а иногда и людей. Мне, правда, ни один слон там не встретился.

Примерно через сорок минут пейзаж меняется: мы въезжаем в Мекку охотников за просветлением – городок Ришикеш. Симпатичные разноцвет-

ные домики, продуктовые и сувенирные лавки (я, честно говоря, ожидала большего запустения), а вдали – белые ашрамы, построенные вдоль берегов Ганга. Очень скоро дорога резко уходит вверх, становится ухабистее, обезьяны бродят толпами, но их уже не замечаешь, так как взгляд приковывает стоящий на горе желто-красный дворец с множеством террас и балконов. Мы на месте. Дворец Махараджи (когда-то здесь часто останавливался наместник Британской короны) – часть отеля Ananda in the Himalayas. Во дворце несколько сьютов в колониальном стиле с видом на Гималаи, бильярдная со столетним столом, за которым играл Махараджа. Плюс библиотека с зелеными лампами, высокими кожаными креслами и собранием редких книг и зал с портретами королевских наместников, под чьим присмотром здесь каждый день накрывают five-o'clock и заваривают потрясающий дарджилинг.

Я рада, что знакомство с Индией начала именно здесь. На ежедневных занятиях йогой я чувствую, как тело раскрывается, становится легче и гибче. И не скучаю по мясу: в европейском меню оно есть, но я с первого дня решила, что буду есть легкую, сытную вегетарианскую еду, приготовленную по канонам аюрведы (мое любимое блюдо – котлетки из нута). На исполнении на закате старинном индуистском ритуале Ganga Aarti – церемонии поклонения Гангу (из отеля к реке возят ежедневно, но можно в сопровождении гида спуститься к Ришикешу пешком через джунгли) – я, зайдя в священную реку, загадала желание. Местные клянутся, что даже самые невыполнимые желания после посещения этого места сбываются. И еще я чувствую, что сюда надо приезжать как минимум на месяц. Или – несколько раз в год. Одних спа-процедур и вариантов оздоровительных программ тут море – похудение, очищение организма, специальные аюрведические курсы, йога-терапия, спецпакеты для пар и т.п.). Мастера – в основном индусы и тибетцы, таких редко встретишь в европейских спа, эти люди работают с неведомой нам концентрацией. Помимо спа и медитаций, в Ananda миллион развлечений. Трекинг, посещение близлежащих храмов, рафтинг по Гангу, сафари в соседнем Национальном парке Rajaji, где водятся, разумеется, слоны (эти на людей не нападают), а также леопарды, лающие олени, синие буйволы, гималайские соколы и около 500 видов птиц. Желания, загаданные в этих краях, действительно сбываются. Я проверяла.



#### ПАРОЛИ И ЯВКИ

**Ananda in the Himalayas**  
Долетев до Дели, пересаживайтесь на местные авиалинии ([www.flyingfisher.com](http://www.flyingfisher.com), в полете чуть больше часа) до Дехрадуна, далее отель организует трансфер. Или консьерж может прислать за вами вертолет-чартер. До ближайших к отелю городков можно добраться из Дели на поезде (билеты – на [www.irctc.co.in](http://www.irctc.co.in), в пути 4–6 часов) или на машине. Сезон круглый год, но летом здесь жарко. Самое приятное время – с октября по май.

[www.anandaspa.com](http://www.anandaspa.com)



Одна из самых популярных и полезных индийских специй – кардамон – в Ananda в ходу: эти зерна предлагают употреблять после еды.