

Ментальные удовольствия

Без сомнений, «душа обязана трудиться и день и ночь, и день и ночь...» И всё же иногда душе и разуму нужен отдых, как и телу. И этот отдых состоит в неспешном созерцании природных красот, в занятиях йогой на рассвете, в медитации, в умиротворяющих прогулках и тишине. А главное – вдали от городской суеты, от людей, машин, проблем и тревог... Как поется в песне, «...отпустите меня в Гималаи...» Тем более что там путешественников уже ждут в уникальном в своем роде отеле Ananda in the Himalayas. О том, в чем уникальность этого курорта, корреспонденту TTG Russia рассказал его генеральный директор **Джайдип Ананд**, который недавно побывал в Москве



– «Роман» с нашим отелем у гостей начинается еще задолго до приезда, когда они только планируют поездку на наш курорт. Они заранее заполняют анкету и рассказывают о себе, чтобы наши терапевты были готовы их принять и разработали программу их пребывания. Весь отдых у нас буквально пронизан идеей аюрведы и веданты. Сюда приезжают не только насладиться отдыхом, но и избавиться от стресса, от лишнего веса и даже в поисках своего жизненного пути. Всему этому способствуют уроки йоги, медитации, прогулки и правильное питание. Кстати, несмотря на многие распространенные теории, я с уверенностью могу сказать, что не существует единого типа питания, подходящего всем, и стандартные диеты не являются здоровым выбором для каждого. Концепция питания в Ananda базируется именно на этом факте, а также на следовании основным принципам аюрведы, согласно которой всё в мире, включая наше тело, состоит из пяти элементов: воздуха, эфира, огня, воды и земли.



Существуют три типа конституции человеческого тела: Vata состоит в основном из воздуха и эфира, Pitta состоит из воды и огня, Kapha – из воды и земли. Именно поэтому, думая о еде, мы должны принимать во внимание не только ее вкус, но и ее соответствие нашему конституциональному типу. Например, людям с типом тела Vata лучше всего подходит легкая и сухая пища. Для того чтобы сбалансированно питаться, им надо добавить в свой рацион немного влажной, насыщенной маслом и даже тяжелой пищи с нотками сладкого, кислого и соленого. Людям с типом тела Pitta нужна прохладная и тяжелая пища со сладким, горьковатым и острым запахами, чтобы «пригасить» огонь. И наконец, людям с типом тела Kapha нужна легкая пища с горьковатыми, острыми и вяжущими запахами, такими как тимьян, розмарин и горчица.

Наша основная цель – предложить гостям оздоровительную и омолаживающую кухню, чтобы, наслаждаясь отдыхом, они могли достичь гармонии души и тела посредством рационального подхода к питанию и образу жизни. На шоу-кухне наши повара покажут всем желающим, как готовить здоровую пищу, так что, гости могут продолжать правильно питаться и следовать концепции здорового образа жизни и дома. Специальные меню разрабатываются при помощи нашего доктора по аюрведе, с тем, чтобы выправить специфический дисбаланс различных типов тела.

День гостей курорта с рассвета до заката насыщен событиями и впечатлениями. Кроме уже упомянутых медитаций и йоги, туристов ждут уроки по философии веданты, что поможет достичь «интеллектуальной ясности», игра в гольф, прогулки по живописным холмам – каждый день организуются различные трекинги по разным

интересным маршрутам в необыкновенных по красоте Гималаях, кулинарные классы, экскурсии, сафари, рафтинг и сра. Где же знакомиться со знаменитыми ритуалами аюрведы, как не на родине этого древнего учения!

И главное, что всё это сочетается с роскошью в лучшем понимании этого слова, мы дарим своим гостям такую заботу и внимание, какую они не могли бы получить в других местах. И я знаю, о чем говорю. Я имею богатый опыт работы в гостиничном бизнесе. Я полюбил отели еще будучи мальчиком, когда путешествовал с родителями, – мой отец дипломат. И вот уже несколько десятков лет я стремлюсь дарить людям радость, принимая их у себя в гостях! Я нахожусь в отеле круглосуточно, семь дней в неделю. И это мне в радость – я люблю свою работу! Гостеприимство должно идти от сердца!

