

Под знаком ОГНЯ

Уроки йоги и веданты в индийских Гималаях.

текст: Юлия Александровская

Представьте себе красную розу. А теперь – море бесконечный песчаный пляж, заснеженную вершину, белые облака, одинокую высокую пальму... Голос Рами сквозь вату сна проникает в подсознание, вызывая в памяти то силуэт Фудзиямы, то мальдивские пляжи.

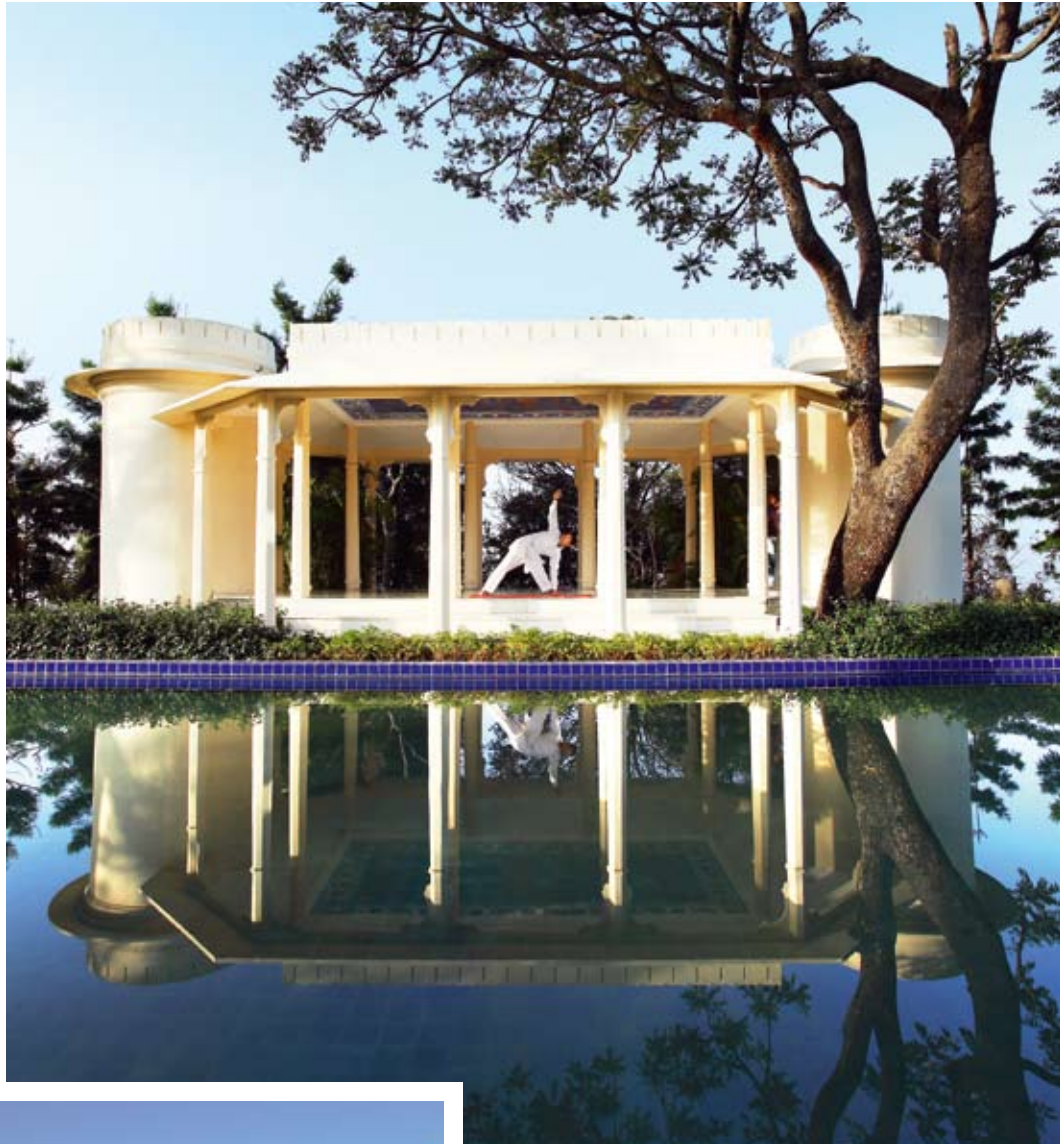
Рами преподает йогу-нидру в аюрведической здравнице «Ананда» в Гималаях, и с каждой минутой этот урок все больше напоминает сеанс у гипнотизера. Только его голос погружает не в глубокий сон, а в дремоту. 50 минут йоги-нидры заменяют несколько часов отдыха, а в сочетании с аюрведическими процедурами творят почти невозможное: избавляют от усталости и недомоганий, которые копятся годами, приводя к серьезным болезням.

Йога-нидра, как и хатха-йога, пранаяма, питание в соответствии с типом доши, а также классические аюрведические процедуры – масляные массажи пижичил, широдхара и абхаянга, втирание в кожу специй (чурнасведана и удвартана), промывание глаз и носовых пазух, – а также множество других целительных манипуляций, входят в программу «Омоложение». В «Ананде» несколько программ, но эта в большей степени, чем остальные, построена на традиционных индийских методиках. Процедуры в кабинетах с деревянными массажными столами

со стоками для масла делают индианки – столь миниатюрные, что, когда они в унисон запевают мантру, предваряющую любые манипуляции, кажется, что заголосил хор лилипутов из «Ассы». Однако их видимая хрупкость обманчива – руки у девушек сильные и проворные.

В «Ананде» вообще работают мастера своего дела: учителей йоги и тренера по стретчингу хочется увезти с собой в Москву – хотя там, конечно же, не будет гималайских пейзажей, шума ручья и птичьего гама, на фоне которых здесь проходят занятия.

История освоения этой части Гималайских гор восходит к 1512 году, когда махараджа Пунвара Аджайпал основал в этих краях королевство Гарваль. В 1895 году в небольшой местный городок Наренда Нагар решил перенести



тории дворца Шаха началось строительство «Ананды», которое было полностью завершено к 2000 году. Собственно, дворцовых зданий здесь два: в главном до сих пор останавливаются потомки Шаха, а вот в построенном в 1910 году специально для британского наместника в Индии Vice Regal Palace и разместилась «Ананда». Здесь находятся лобби, чайная комната с камином, библиотека, бильярдная, просторный зал для церемоний, а также Vice Regal suite, где раньше останавливался наместник британской короны, а теперь может погостить любой жела-

ющую столицу другой индийский махараджа – Нарендра Шах. Для постройки королевского дворца было выбрано место на холме над городом, откуда открывался захватывающий дух вид на Гималаи и где был значительно более приятный климат, чем в долине. А сто лет спустя на терри-

торий, способный выложить \$1100 за ночь в 220-метровых покоях, состоящих из гостиной, столовой и спальни в колониальном стиле. Кстати, постояльцами дворца наместника в свое время были Махатма и Индира Ганди, здесь жила и известная ин-

Учителей йоги и тренера по стретчингу хочется увезти с собой в Москву

дийская святая Шри Анандамайи Ма, скромное жилище которой на верхней террасе сохранено в неприкосновенности. Большая же часть гостей сегодняшних разме-

На заметку

Добраться до «Ананды» можно на автомобиле отеля из аэропорта Дехрадуна, куда, в свою очередь, летают самолеты из Дели. Удобнее всего вылететь из Москвы утренним рейсом Air India (эта авиакомпания предлагает новые самолеты и вполне приличное обслуживание: в бизнес-классе кресла раскладываются до положения кроватей, а пассажирам дают одеяла в пододеяльниках и пижамы). Затем необходимо сделать пересадку на местный рейс в Дели. А вот на обратном пути удобнее заночевать в Дели, иначе придется долго ждать ночного рейса в аэропорту. Неподалеку от аэропорта имеется новейший отель Dusit Devarana New Delhi – настоящий городской курорт с огромной парковой территорией, гигантским, более 100 м в длину, бассейном и спортзалом со стеклянными стенами. После «Ананды» день в Дели поможет вернуться в привычный ритм.

щаются в отдельном здании, в 600 метрах от дворца наместника; тут же находятся и спа-центр, и ресторан с открытыми верандами, а также бассейн и амфитеатр для занятий йогой.

В «Ананде» не принято разговаривать по телефону у бассейна и вообще громко разговаривать; здесь все едва ли не круглосуточно ходят в белых пижамах, которые ежедневно, выстиранные и выглаженные, вешают в шкаф каждого номера. Даже к ужину можно не переодеваться. На гималайских склонах чувствуешь себя изолированным от мира. В другой обстановке, возможно, все эти процедуры с диетами были бы не столь эффективны, но в «Ананде» они творят чудеса: через две недели отсюда уезжаешь совершенно другим человеком – куда более спокойным, уравновешенным, похудевшим и будто открывшим в себе дополнительный источник энергии. Обрести внутреннюю гармонию помогает и поездка в ближайший город Ришикеш – на церемонию Ганга Аарти, во время которой каждый может взять себе частицу божественного огня, подержав над огнем зажженной священником лампы руку, а затем приложив ее к лицу. ❖

На заметку

Расписание одного дня выглядит примерно так:
7.15–8.15 – йога (начальный курс)
8.30–9.30 – йога (продвинутый курс)
9.00–9.30 – утренний стретчинг
С 9.30 индивидуальные спа-процедуры по выбранной программе (омоложение, очищение и пр.)
12.00–14.00 – обед. Детокс-меню предполагает питание по типу доши (вата, питта или капха), которую определяет во время консультации врач. Однако можно не придержи-

живаться диеты, выбирая блюда индийской, тайской или европейской кухни по меню. После 14.00 можно позагорать или поплавать в бассейне, позаниматься йогой или йогой-нидрой с персональным учителем, а также продолжить спа-программу. С 16.30 во дворце подают традиционный английский чай. Туда лучше отправиться после или до занятий по пранаяме. Перед ужином можно послушать лекцию по веданте, а по субботам в амфитеатре устраивают танцевальные представления.