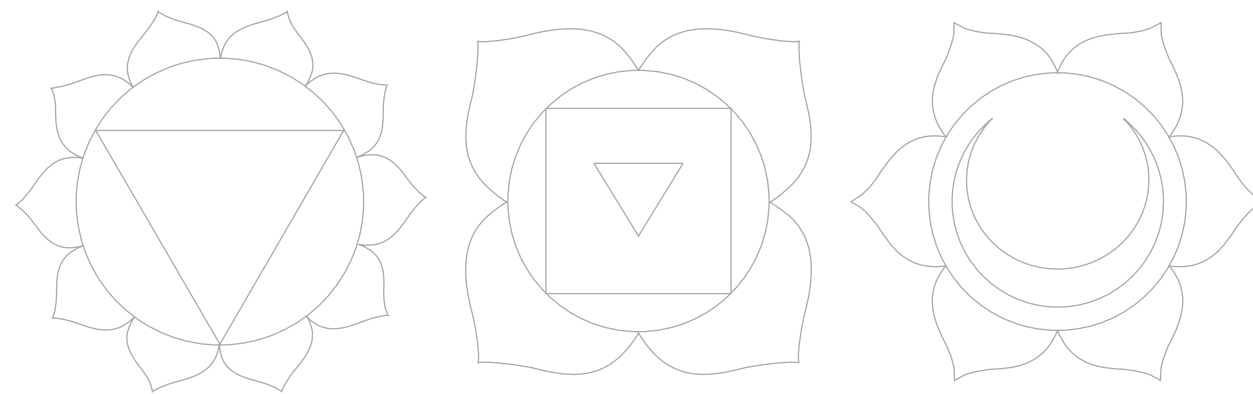




★
АЮРВЕДА

Аюрведа (от санскр. «ayus» — «принцип жизни», «долгая жизнь» и «veda» — «знание») — традиционная индийская система медицины. Одна из древнейших медицинских систем в мире. В ее основе лежит утверждение о целостном здоровье человека как о сбалансированной системе пяти основных типов жизненных энергий, соответствующих пяти стихиям, руководящим вселенной в целом



НАУКА ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Текст: Евгения Корнейко

Наверное, нет такого человека, которого время от времени не посещала бы сакраментальная мысль о том, что «надо что-то сделать со своим здоровьем», ибо условия жизни в городе, увы, далеки от идеала. Без преувеличений можно сказать, что аюрведа — именно то, что нужно современному горожанину. И не потому, что эта система идеальна, а потому, что она занимается нашей основной проблемой — восстановлением баланса организма как сложной психофизической системы.

Можно долго говорить о приятии или неприятии индийской философии, кухни и образа жизни, однако есть факты, с которыми трудно спорить, — в частности, с тем, что индийская наука аюрведа возникла около 5000 лет назад, а стало быть, у нее было достаточно времени, чтобы выверить действенность своих средств. Еще одно замечание: для максимального эффекта лучше всего испытывать какую-либо оздоровительную систему там, где она зародилась. Родина аюрведы — север Индии, верховья реки Ганг. Сегодня ее хранителем здесь является знаменитый на весь мир SPA-курорт Ananda In the Himalayas, расположившийся в предгорьях Гималаев, в бывшем поместье махараджи региона Тери-Гарвал.



Верховья Ганга — одно из наиболее священных мест для индусов

ЧТО ТАКОЕ АЮРВЕДА
Аюрведу едва ли можно назвать медициной в нашем понимании этого слова, скорее, это целая наука о процессах, происходящих в мире, частью которого мы являемся. Согласно аюрведе любая материя состоит из 5 основных элементов, условно называемых земля, вода, огонь, воздух и эфир. Правильное функционирование материи возможно лишь при условии идеального баланса этих сил, если же какая-то из них начинает проявляться слишком сильно или, наоборот, слабо, наступает то, что мы называем болезнью. Воздействие на эти элементы с целью их гармонизации с помощью специальной диеты, йоги, натуральных лекарств и процедур — основное задание аюрведы.

Фото: © Ananda in the Himalayas



В Ananda 24 комнаты для процедур, не считая специальной комнаты для парных процедур и специальных SPA-уголков в саду



Аюрведическая кухня не только полезная, но и очень вкусная!

★ АЮРВЕДА НЕ ДЕЛИТ ЛЮДЕЙ НА БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ

Подход к оздоровлению в Ananda — классический для аюрведы. Сначала встреча со специалистом и вынесение «диагноза». Последний выглядит совсем не так, как мы привыкли: в аюрведе людей делят не на больных и здоровых, а на три типа, или «доши», в зависимости от того, какая из жизненных сил в человеке преобладает. Доша «вата» соответствует элементам эфира и воздуха — такие люди подвижны, как правило, худощавы, имеют быстрый обмен веществ; «питта» — люди огня и воды — амбициозны, импульсивны, у них яркая внешность, крепкое телосложение; «капха» — вода и земля — отвечает за такие качества, как основательность, невозмутимость. Люди «капха» зачастую имеют пышные формы.

Залог здоровья — баланс всех трех дош; специалисты Ananda, пообщавшись с пациентом, решают, какие из них стоит усилить, а какие, наоборот, успокоить. На этом принципе и строится вся система лечения. Длительность программ — от 7 до 21 дня. Стоимость лечения можно рассчитать так: цена одной ночи в Ananda с учетом проживания в двухместном номере, назначенных процедур и 3-разового питания — от \$960 до \$3760, в зависимости от длительности пребывания и категории номера. При желании каждую процедуру можно также оплатить отдельно.

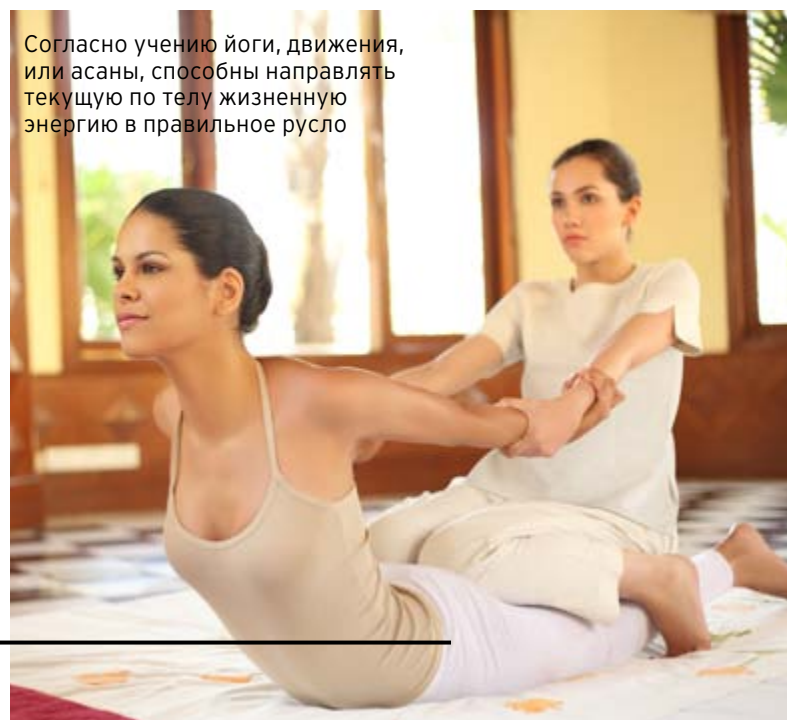


Специи играют важную роль в аюрведической кухне

НЕ МАССАЖ, А CHOORNASWEDANA!

То, что мы не так давно стали называть SPA-процедурами, в аюрведе практикуют уже много веков. Видов массажа здесь великое множество — каждый из них направлен как на общее поднятие тонуса организма, так и на воздействие на определенную дошу, в частности, за счет использования тех или иных масел. Например, choornaswedana — часовой массаж всего тела с эффектом сауны и травяными припарками (\$89), udwarthana — массаж тела с растительными порошками (\$67) или tagrana — древний массаж области вокруг глаз с использованием гхи — очищенного сливочного масла (\$29). Кроме массажей, в Ananda SPA практикуют и сугубо аюрведические практики — например, takradhara,

Согласно учению йоги, движения, или асаны, способны направлять текущую по телу жизненную энергию в правильное русло

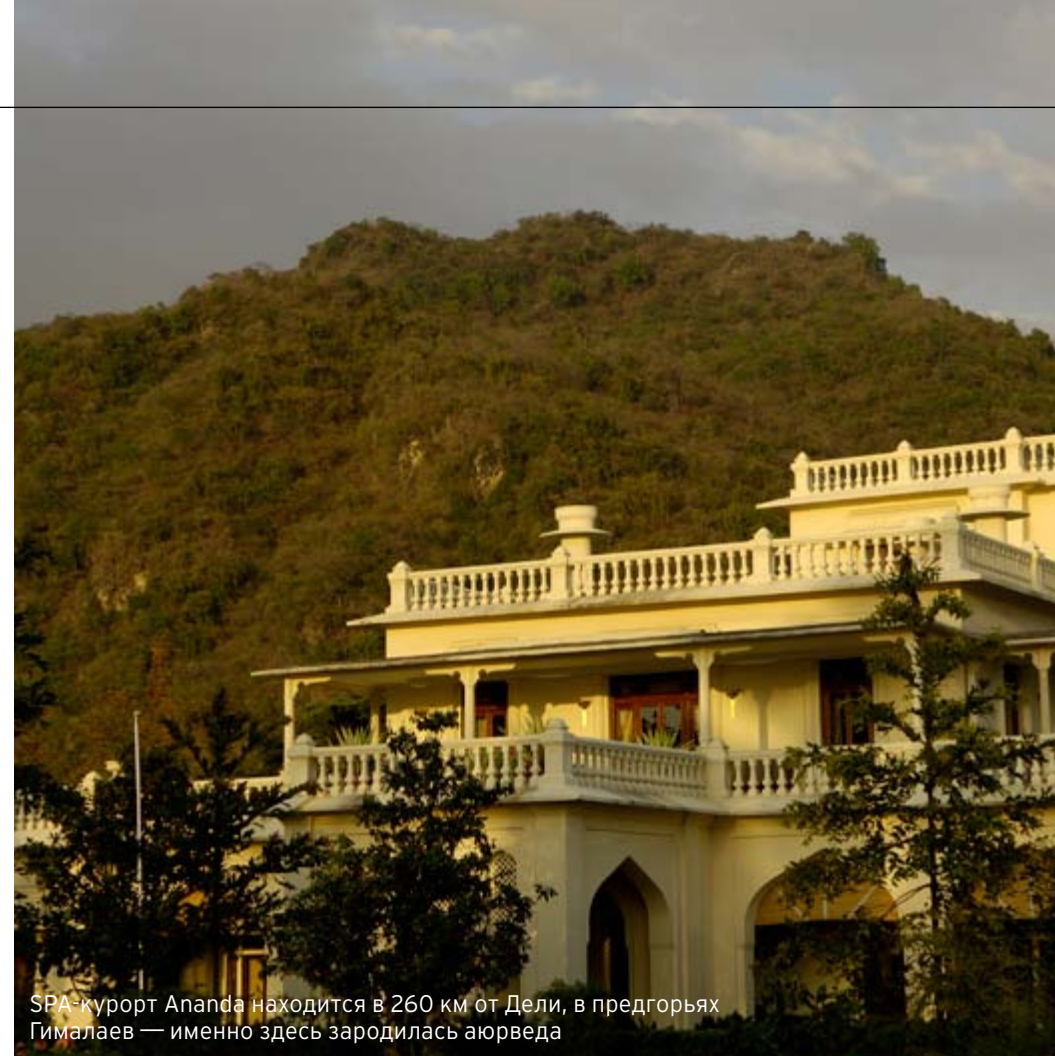


Многие процедуры и занятия в Ananda проходят на свежем воздухе — это один из принципов местной системы оздоровления

★ ЕДА — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Согласно аюрведе, правильно подобранное питание — одно из наиболее действенных лекарств. При этом, в отличие от многих западных систем, аюрведа не разделяет продукты на полезные и неполезные, здесь

когда насыщенную лечебными веществами пахту (обезжиренные сливки) льют тонкой струйкой на область третьего глаза (\$65) — такая процедура помогает побороть стресс и бессонницу. Или же процедура nasya, направленная на оздоровление горла и носоглотки, — после интенсивного массажа верхней части тела в ноздри помещают специальное лечебное масло, одновременно продолжая массажировать область носа, шеи и плеч (\$28).



SPA-курорт Ananda находится в 260 км от Дели, в предгорьях Гималаев — именно здесь зародилась аюрведа

★ ЗА 12 ЛЕТ РАБОТЫ ANANDA SPA ПОЛУЧИЛ 28 МЕЖДУНАРОДНЫХ НАГРАД И ТИТУЛОВ

считают, что каждый продукт обладает определенным свойством, которое влияет на организм тем или иным образом, усиливая ту или иную «дошу».

Так, например, легкость и сухость вата-доши хорошо компенсирует теплая, маслянистая пища; человеку принесут пользу молочные продукты и сладости; холодная, тяжелая пища умерит огонь питты, а легкая, сухая еда с минимумом соли, молочных продуктов и сладостей поможет «растормошить» капху. Помимо этого, важное значение имеет и вкус еды. Аюрведа различает 6 вкусов: сладкий, кислый, соленый, вяжущий, горький и острый; при этом считается, что человеку необходима пища всех шести вкусов, правда, пропорции при этом могут быть разными. Исходя из всего этого, к питанию в Ananda SPA подходят со всей ответственностью — для каждого пациента разрабатывается персональное меню, являющееся частью лечения.



На протяжении многих лет здание, где сейчас находится курорт, было резиденцией вице-короля Индии

★
ЗДОРОВЬЕ — ЭТО
РАВНОВЕСИЕ ПЯТИ
ОСНОВНЫХ СИЛ, ИЗ
КОТОРЫХ СОСТОИТ
КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК



Посреди озера расположен полукруглый павильон с мраморным полом и потолком, расписанным золотыми цветами, — для занятий йогой



СОВЕДУЕМ ПОПРОБОВАТЬ

Крийя-йога

Система аюрведы немыслима без йоги и медитации. В Ananda практикуют 5 видов йоги: от самой простой хатха-йоги до сложной крийя-йоги, известной также как «процесс высвобождения психической энергии». Само слова «крийя» можно перевести как движение или активность — в данном контексте оно обозначает движение разума. Крийя-йога подойдет для тех, кто уже давно занимается йогойческими практиками. Ее особенность — одновременное соединение элементов разных типов практик: из хатха-йоги взяты асаны (позы), из пранаямы — контроль над дыханием; одновременно с этим участники практикуют бандхи, или энергетические замки, а также мудры — специальные позы кистей и пальцев рук, определенным образом замыкающие определенные энергетические каналы. Еще один обязательный элемент крийя-йоги — это шаткрия, или комплекс из шести специальных очистительных техник. Итогом занятий крийя-йогой является высвобождение резервов физической и тонкой психической энергии. 75-минутный сеанс крийя-йоги стоит \$68.

Помимо разных видов йоги, в Ananda также проводятся занятия по шести видам медитации, наиболее необычная из них — медитация на огонь свечи, вырабатывающая умение концентрироваться и силу воли.