



Ananda SPA

Отправиться в Индию в настоящее аюрведическое спа было моей давней мечтой. Однако тот факт, что в этой стране о соблюдении элементарных правил санитарии, мягко скажем, никто не задумывается, всегда останавливал меня. В какой-то момент сразу несколько моих изнеженных и избалованных знакомых посетили знаменитый Ananda Spa в Ги-

Выше ГОР

Посетив Ananda Spa в Индии, Юлия Кудрявцева пришла к выводу, что спа-отдых может быть активным.

малаях и вернулись оттуда, захлебываясь от восторга. И тогда я решила, что откладывать желанное путешествие больше не имеет смысла.

На все процедуры в Ananda Spa я записалась еще в Москве, чтобы избежать разочарований и не подстраиваться под неподходящие, но единственно свободные часы. Однако меня сразу предупредили, что окончательно программа будет сформирована только после осмотра врача. На встречу с доктором я отправилась вместе со своей подругой. Мы максимально честно отвечали на все вопросы («Употребляете ли вы более двух порций алкоголя в неделю?», «Занимаетесь ли спортом каждый день?», «Спите ли вы более восьми часов?»). Глядя, как с каждым ответом

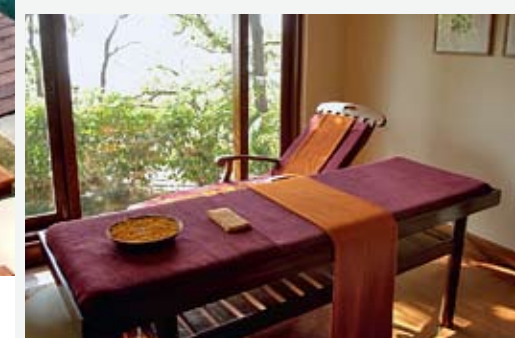


ПЕРЕЛЕТ

При всей кажущейся недоступности этого заповедного уголка добраться до Ananda Spa совсем не сложно. Сначала комфортный перелет прямым рейсом до Дели, а затем час полета местными авиалиниями до Дехрадуна.

брови доктора удивленно поднимаются все выше и выше, мы приготовились к худшему. Однако вердикт был не слишком суров: он прописал нам несколько килограммов аюрведических лекарств, разработал специальную очищающую диету и слегка дополнил список процедур.

Следующий день начался рано: в 6.30 утра раздался стук в дверь. На пороге стоял молодой человек с чайником имбирного чая. «Вот такой у нас wake-up call», – с улыбкой произнес он. Надо сказать, чашка напитка из свежайшего имбиря – региональной гордости – отличный способ начать день. Уже через 15 минут мы стояли на улице в ожидании гида, который должен был сопроводить нас на наш первый трекинг.



Средства

Скраб для тела с гималайской солью; очищающее молочко; энергизирующее масло для тела; энергизирующий спрей – все ila.



Положа руку на сердце в горы мы собрались подниматься с одной только целью: финальной точкой нашего маршрута должен был стать храм, в котором на руку повязывают специальные веревочки, приносящие счастье и удачу. Подъем был непростым, даже моя спортивно ориентированная подруга к концу почувствовала усталость. Я же на середине пути была готова

КУХНЯ

Помимо духовных практик и процедур, исцеляющих тело и душу, гостям Ananda Spa предлагают познать таинства местной кухни, посетив кулинарные мастер-классы.



сдаться и ругала себя за то, что согласилась на эту авантюру. Однако через три часа, когда заветные ниточки были на наших руках, мы почувствовали такой заряд бодрости, который не снился нам последние несколько лет. На этой волне, добравшись до отеля, мы сразу запланировали с гидом очередной трек. На завтра. Так ранний подъем в горы стал для нас ежедневным ритуалом. И даже экскурсию в священный город Ришекеш мы слегка видоизменили: вместо того чтобы добираться туда на машине, мы попросили гида отвести нас пешком.

Обычно после трекинга нас ждал легкий обед с ароматным напитком, приготовленным из разных специй. А затем все время до ужина мы проводили в спа и йога-центрах. Честно говоря, йоги из нас были те еще. Весь наш предыдущий опыт представлял собой хаотичные посещения групповых занятий в спортивных клубах. Однако вот что значит грамотный преподаватель: все асаны давались нам легко и безболезненно. И уже через пару занятий мы почувствовали, что тело стало невероятно гибким.

БЛЮДА в ресторане будут предложены вам с учетом того, какая доша (Вата, Питта или Капха) у вас доминирует. Поэтому даже после плотного обеда или ужина у вас не возникнет ни малейшего дискомфорта: не будет ни усталости, ни перенасыщения.

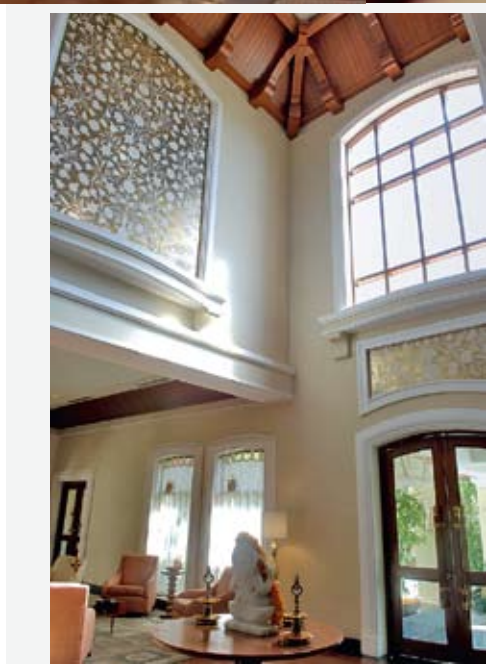




ОТДЫХ

После захватывающего, но все же утомительного трекинга можно позволить себе расслабляющую ванну с экстрактами экзотических растений, которую заботливый батлер приготовит в номере специально для вас.

После подобных нагрузок spa-процедуры – то, что надо. Я перепробовала практически все. Так, дважды за неделю посетила процедуру, прямо скажем, не для слабонервных – очищение носа горячим маслом. Первая ее часть была приятной – массаж лба и области носа. А вот когда масло начали заливать в ноздри, я, мягко говоря, почувствовала дискомфорт. Стоит сказать, что после этой программы я забыла о том, что такое насморк. Интересным опытом было и очищение маслом сердечной чакры. Зону грудной клетки огородили специальными приспособлениями, создав своеобразный бассейн, который наполнили горячим маслом. Затем масло убирали при помощи ватных тампонов и заливали новое.



Я настолько расслабилась, что заснула, а когда проснулась, почувствовала невероятную легкость. Вообще все массажи здесь первоклассные – достаточно активные, чтобы снять мышечное напряжение, но при этом вполне расслабляющие. Словом, к вечеру мы выползли из спа совершенно умиротворенные. И здесь нас ждал сюрприз: физическая активность вызывала невероятный аппетит. Ароматы индийской кухни, которыми веяло со столов

Надо сказать, что массажи здесь первоклассные – достаточно активные, но при этом вполне расслабляющие.

гостей отеля, предпочитающих в отличие от нас отнюдь не диетическое питание, просто сводили с ума. В первый вечер мы еще как-то держались, а вот к концу второго единогласно попросили обычное меню. И такой вкусной еды нам, пожалуй, не подавали никогда в жизни. Конечно, если бы мы строго придерживались диеты, то расстались бы с куда большим количеством килограммов. Однако такое удовольствие совершенно точно не получили бы!



УМА ТУРМАН, одна из больших поклонниц трекинга, недавно призналась, что обожает Ananda Spa. Однажды впечатлившись красотой здешних мест, она мечтает вернуться сюда вновь и непременно освоить новые маршруты.