



ANANDA IN THE HIMALAYAS

1. Вид на долину Ганги и Ришикеш почти всегда подернут таинственной дымкой. 2. Все средства ухода в Ananda Spa – аюрведические, натурального происхождения



РИТУАЛЫ

Лечение начинается с успокоения мыслей. Вне зависимости от того, что вам прописано, каждый день учитель будет ждать вас на сеансы Йоги Нидры и дыхательных упражнений Пранаяма. Йога Нидра, она же «сон йогов», научит вас балансировать на грани двух миров – яви и сна. Тихий голос учителя сначала уведет вас от повседневных мыслей в долины созерцания, но не позволит уснуть полностью, постоянно давая задания: увидеть мысленным взором солнце, луну, море, лошадь. Вы лежите, не чувствуя своего тела, за окном надрываются сверчки, и когда вы наконец выходите из транса, мир кажется ярче в два раза.

Традиционный массаж Абайанга хорошо сочетается с Широохарой, успокаивающим ритуалом. Лежа на столе, сделанном из цельного куска дерева, вы чувствуете, как две пары рук настойчиво втирают в вас кунжутное масло, насыщенное экстрактами трав. Этот массаж выводит токсины, улучшает зрение и омолаживает. Перевернувшись на спину, вы закрываете глаза и 55 минут ощущаете теплые потоки масла, стекающего по лбу (оно капает прямоком в область третьего глаза), и понимаете, что сегодня будете спать так крепко, как не спали давно. Даже если в вашей программе не будет процедуры Мукха Лепа, возьмите ее отдельно пару раз – европейские косметические ритуалы отдыхают по сравнению с ней. Шесть порошков из трав очищают и отполируют кожу лица, дадут ей энергию и влагу. Основная маска – собственно Лепа – подбирается в зависимости от доминирующей в вас доши. В проспекте написано, что Мукха Лепа пробуждает внутреннюю красоту. Вы можете снисходительно улыбаться, но это и правда так.

На горе над священным городом Ришикеш, где «Битлз» постигали основы индуистской премудрости, возвышается отель «Ананда», который так и хочется назвать санаторием – в хорошем, давно забытом смысле этого слова. Санаторно здесь все: благоуханный воздух, дорожки, ведущие гостя то вверх, то вниз среди буйной растительности, белые одежды, выдаваемые каждому отдыхающему в «Ананде». На самой высокой точке санатория стоит бывший дворец Махараджи Тери-Гарвал, расписной и нарядный. Ниже – виллы и корпуса «Ананды», от которых до ресторана и спа-центра буквально пара шагов. Вокруг безмолвно почивают Гарвальские Гималаи, по извилистым серпантинам ходят местные божества – коровы, в ветвях затевают шум и гам обезьяны.

«Ананду» называют лучшим курортом Гималаев, да и всей Индии. Здесь можно закрыться от мира, полностью предаться оздоровлению по аюрведе. Пять природных элементов (Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля) соединяются в три доши – вечно беспокойную Вату, яростную Питту и инертную Капху. Как в европейской традиции люди делятся по темпераментам, так в индуистской они воплощают собой одну из дош. Обо всем этом подробно рассказывает доктор на встрече, предшествующей лечению, ибо иначе как лечением нельзя назвать то, что будет происходить с гостем «Ананды» в течение двухнедельного отдыха в Гималаях. www.anandaspa.com ■