

ОМ на краю света

Йога во дворце махараджей, трекинг в предгорьях Гималаев, древние ритуалы на берегу Ганга – на севере Индии как нигде понимаешь, что значит очутиться между небом и землей!

МАШИНА КАРАБКАЕТСЯ все выше по горному серпантину – позади остается крошечный аэропорт Дехрадун и пыльные улицы окрестных деревень. На обочине на краю пропасти мирно пасутся священные коровы, на дорожных знаках сидят обезьяны... Поверить в то, что ты находишься всего в 260 километрах от шумного Дели, крайне трудно. И тем не менее это так: из индийской столицы до SPA-отеля Ananda in the Himalayas (www.anandaspa.com) легко добраться за 3-4 часа. Он расположен на вершине холма, откуда открывается потрясающий вид на равнину, на которую спускается с Гималаев «небесная река» Ганг. Что ж, махараджи – именно им когда-то принадлежала огромная территория Ananda – явно знали толк в прекрасном! Поблагодарить их стоит и за величественный дворец, сейчас превращенный в зону приема гостей. Тем более что забыть о вежливости здесь не удастся даже записным грубиянам: любой сотрудник комплекса, от водителя до генерального менеджера, при встрече произносит традиционное индийское приветствие «Намаскар», причем так искренне, что не ответить просто невозможно! Вообще, с первых минут становится понятно: здесь царит какая-то очень правильная курортно-семейная атмосфера. Гости, большинство из которых приезжают сюда ради



Дворец махараджей – гордость Ananda in the Himalayas



Окруженный водой павильон словно создан для занятий йогой!



Посетителей SPA встречает статуя Ганеши – индуистского бога мудрости и благополучия

йоги и оздоровительных программ, разгуливают по дорожкам в белых пижамах (иначе этот наряд не назовешь!), полагающихся каждому постояльцу. «Бывалые» охотно дают новичкам советы, на какие процедуры стоит сходить. А выбор действительно велик: недаром SPA Ananda может похвастаться многочисленными наградами самых престижных изданий – от Condé Nast Traveller до The Sunday Times.

СПАСИТЕ НАШИ ДОШИ

Впрочем, начать имеет смысл с консультации специалиста по аюрведе: на принципах этой философии будет построено все ваше пребывание в Ananda. Задав пару десятков каверзных вопросов (приготовьтесь, в частности, вспоминать свои сны!), он определит, какая из трех дош (она же жизненная сила) у вас преобладает. А затем расскажет, как с помощью правильного питания достичь их баланса. Верить древней индийской медицине или нет – личное дело каждого. Но изучать аюрведическое меню ресторана, где напротив каждого блюда стоит слово Vata, Pitta или Kapha (так называются доши), и искать «свои» варианты – занятие крайне увлекательное! Главное – не засиживаться за ужином: утренняя программа начинается с йоги в 7.15. Конечно, занятие можно проспять – впрочем, вам вряд ли это удастся: в Ananda даже завязтые совы вроде автора этих строк легко перестраиваются на жизнь ▶



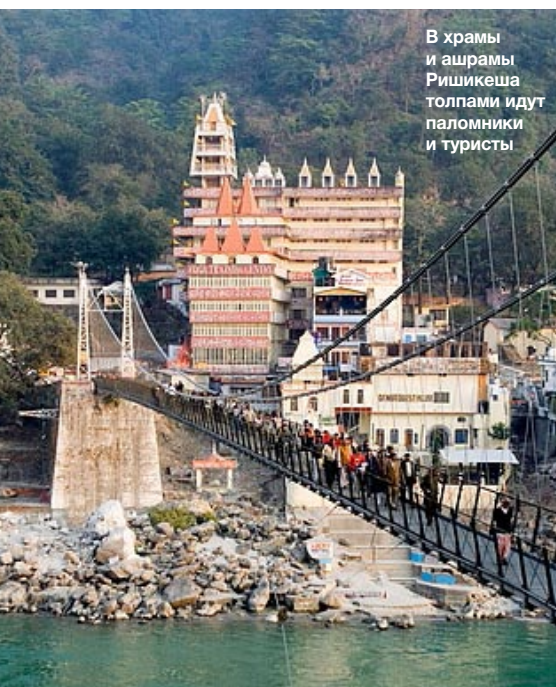
В ресторане Ananda можно выбрать блюда аюрведической, азиатской или европейской кухни. Причем все они приготовлены из свежайших местных продуктов!



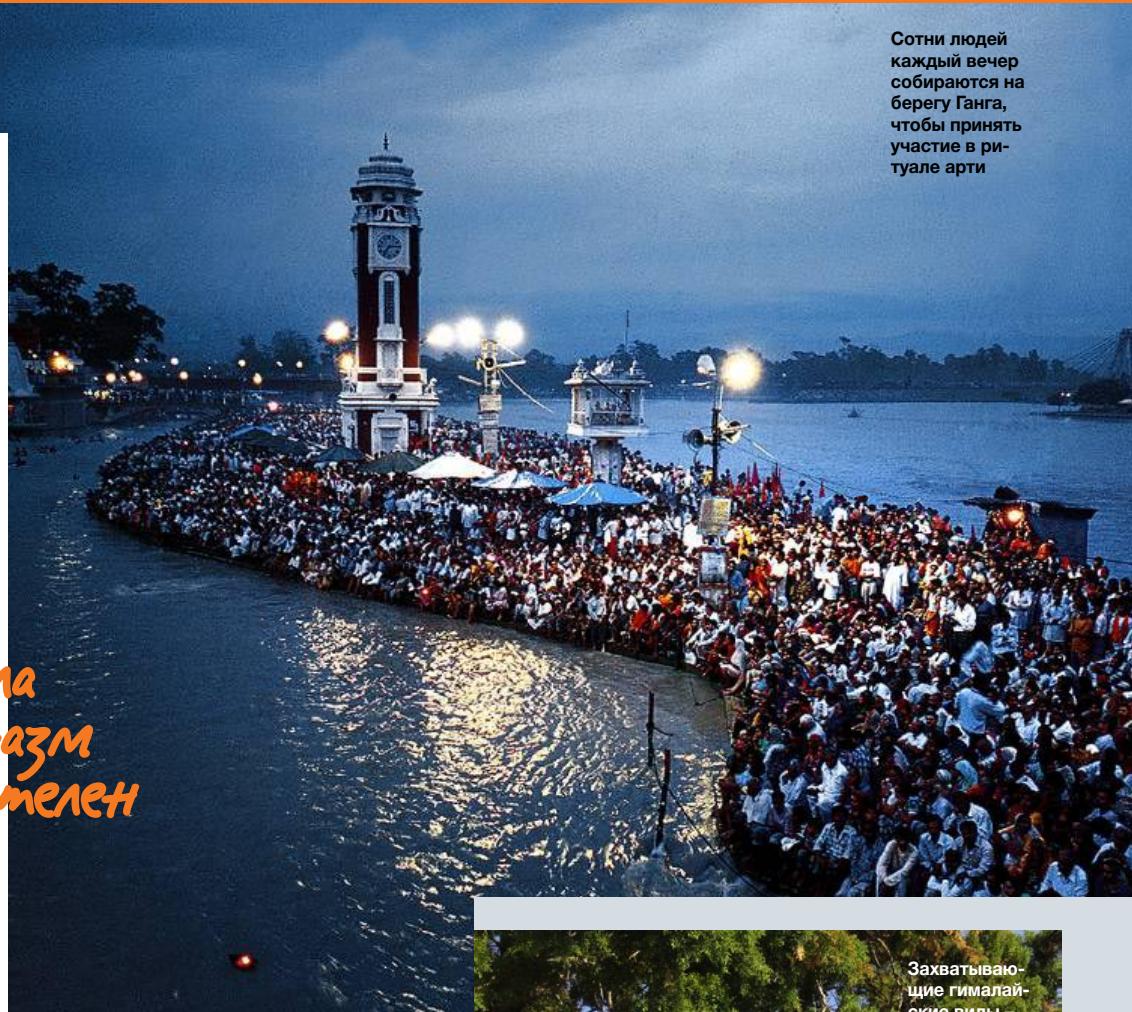
по солнечным часам. Предзасветной бодрости духа способствует и вкуснейший лимонно-имбирный чай, который принесут в номер в указанное вами время. Что особенно приятно, осваивать асаны гостям предлагают не в помещении, а на свежем воздухе – в живописном амфитеатре. Под пение птиц сложные позы даются куда легче, чем под шелест кондиционера. Да и финальное хоровое «ом» звучит убедительнее! Если двух групповых утренних занятий вам покажется мало, инструктор проведет индивидуальную тренировку. Не отказывайтесь от его предложения подняться в музыкаль-

Понять суть ритуала сложно – но энтузиазм окружающих заразителен

ный павильон: окруженная водой беседка словно создана для вдумчивой практики. Ну а тем, кому захочется дополнительных нагрузок, прямая дорога в спортзал: здесь едва ли не каждый час проходят фитнес-классы на любой вкус. В перерывах можно позагорать у открытого бассейна, потягивая полезный «зеленый» коктейль, и, конечно, заглянуть в SPA. Обратите внимание на аюрведические процедуры с использованием аромасел, а также тибетский массаж: специалисты из этого региона работают с энергетическими меридианами при помощи горячих припарок из гималайской соли.



В храмы и ашрамы Ришикеша толпами идут паломники и туристы



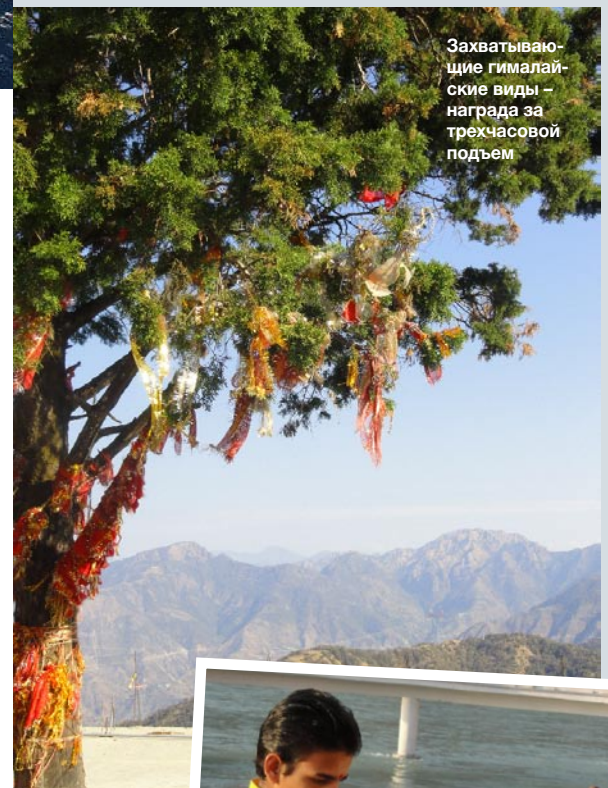
Сотни людей каждый вечер собираются на берегу Ганга, чтобы принять участие в ритуале арти

КУЛЬТПОХОД

Как ни велика территория отеля, рано или поздно вам захочется выбраться за ее пределы. Для начала отправляйтесь в горы: утренний трекинг к храму в Кунджапури в компании гида займет 3-4 часа. Временами узкая тропинка резко уходит вверх – у неподготовленных туристов в прямом смысле захватывает дух. Впрочем, глядя на заснеженные гималайские вершины со смотровой площадки храма, расположенного на высоте 1645 метров, быстро забываешь о трудностях пути! Во второй половине дня стоит спуститься в Ришикеш, огни которого гости Ananda по вечерам видят практически у себя под ногами. В этом священном для индустов городе на берегах Ганга расположены многочисленные храмы и ашрамы и практически на каждом шагу встречаются углубленные в себя люди в оранжевых одеждах. На закате здесь проходит арти – ежевечерняя церемония, во время которой собравшиеся зажигают свечи и подносят реке подарки. И хотя суть ритуала «непосвященному» понять сложно, энтузиазм окружающих заразителен: к концу вы и сами наверняка начнете подпевать льющимся из динамиков мантрам!

Текст: Лидия Биргер

Благодарим компанию SITA (www.sita.in) за помощь в организации поездки



Захватывающие гималайские виды – награда за трехчасовой подъем

Маловероятно, что после церемонии у вас откроется третий глаз – но эстетическое удовольствие от процесса вы получите наверняка!

