ПОНЯТИЯ ЙОГА, АЮРВЕДА И СПА ОБРЕТАЮТ НОВЫЙ, ВОЗВЫШЕННЫЙ СМЫСЛ НА ГОРНОМ КУРОРТЕ ANANDA IN THE HIMALAYAS

ВЫСОКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Текст и фото: Екатерина Борисова

Спальня сьюта Viceregal во дворце махараджи

В последние 10 лет — а именно столько времени уже успело пройти с момента его открытия — отель Ananda in the Himalayas авторитетные издания несколько раз подряд признавали лучшим destination и просто spa. Горный курорт занял живописный склон над городом Ришикеш — часть поместья и одно крыло дворца, любезно предоставленные махараджей Тери-Гарвала для открытия центра йоги и спа.

От местного аэропорта с говорящим названием Дехрадун к дворцу надо час подниматься на машине. На дорогу, живописно огибающую склон, гостей выходят приветствовать семейства обезьян; оживленные городские улицы и мутные воды Ганга, несущие себя на юг с неизменным достоинством, остаются далеко внизу.

Сразу после прибытия потрясают три вещи: пейзаж с пресловутым Гангом, складывающимся в асану «приветствие луне», закрывающие часть горизонта Гималаи — и ваше персональное расписание на неделю, бережно разложенное на столе горничной.

Согласно расписанию, следующее утро грозит начаться в 7.15 — с непривычно короткого 45-минутного занятия йогой для начинающих (к которым я, последний раз посещавшая тренировки 1,5 года назад, се-

бя отношу). Впрочем, назавтра оказывается, что даже от продвинутых (группа в 8.15) здесь требуется меньше, чем в обычном московском фитнес-клубе, — не говоря уже о специализированных йога-студиях. Безусловно, и в городе-герое Москве учителя йоги не забывают напоминать, что главное — это процесс. А результат рано или поздно даст о себе знать как следствие регулярных занятий. Но необъяснимым образом принцип «делай как мы, делай лучше нас» отвоевывает себе место на столичных ковриках для йоги. В «Ананде» ощущение бессмысленности гонки за результатом разлито в воздухе. (Недаром, видимо, «Ананда» находится на высоте нескольких сот метров над городом Ришикеш — окруженной многочисленными ашрамами международной столицей йоги.)

В прохладные зимние месяцы, когда утренние температуры колеблются вокруг отметки +10 градусов Цельсия, занятия проходят в одном из залов дворца; во все остальное время йога и медитация назначаются на свежем воздухе — в специально выстроенном для этих целей амфитеатре.

Серьезных физических усилий требуют только упражнения на растяжку — и то в первую очередь со стороны тренера, который сгибает и разгибает отвыкшие от физической нагрузки европейские мышцы. (Fool Moon stretches, каждый день в 9.00 согласно расписанию.)

После завтрака у меня назначена встреча с врачом — специалистом аюрведической медицины. Измерив рост и вес и задав необходимые вопросы про стул и хронические заболевания, доктор определяет мой доминирующий тип — дошу: это вата с присутствием отдельных черт питы. И прописывает — не стол номер 2, но специальное меню для ваты.

Однако в местном ресторане — вопреки опасениям — культура destination spa с ее обычными запретами на алкоголь и недиетическое питание не насаждается столь сурово. Кроме аюрведического меню, в ресторане есть и обычное, в котором обнаруживается даже пункт под названием фуа-гра. Проверить, что представляет собой фуа-гра по-индийски, мы малодушно не решились, отдав предпочтение более привычным кебабам, супу и овощам довольно щадящей для этой страны остроты. Перед едой дают выпить горячий травяной настой, который притупляет аппетит. Вино в аюрведической части меню не предполагается, но в обычной оно есть: французские названия щедро разбавлены местными, к которым, как выясняется позже, вполне благосклонно относятся представители индийской элиты.

Посещение спа тоже не сулит страданий. Все процедуры делятся на две примерно равные части: аюрведические, за которыми в основном и приезжают просветленные европейцы, международные (а на самом деле скорее этнические восточные) — на них записываются сами индусы. И дело здесь не в том, что в чудодейственную силу аюрведы лучшие представители местного населения (а других в пятизвездочном санатории, где стоимость недельного отдыха равняется среднегодовому доходу нескольких индийских семей, вы и не встретите) не особенно верят. А в том, что традиционный массаж абьянга и ритуал широдхара с выливанием в область третьего глаза кувшина теплого масла эти представители привыкли делать у себя на дому и не видят необходимости обращаться для этого в спа. А жаль: если где-то и стоит пробовать — так это именно здесь, где качество контролируется по происхождению.

К чести директора спа надо сказать, что не только аюрведа, но и все прочие процедуры, будь то тибетский массаж травяными мешочками или сочетающий различные восточные техники Ananda Fusion, мастера выполняют на неизменно достойном уровне.

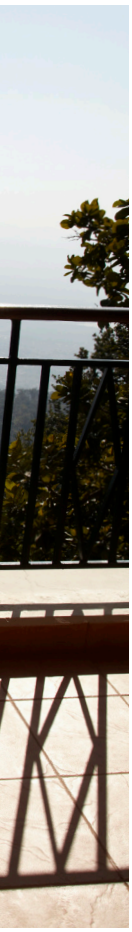
В санатории все направлено на то, чтобы вы не отвлекались от самосовершенствования ни на минуту: в перерывах между лекциями по веданте и сеансами в спа вы можете разве что закатить пару шаров в лунку на местном гольф-поле — и оставить служителя, совмещающего функции тренера и кедди, дальше скучать в одиночестве.

На достижение гармонии с самим собой направлены и экскурсии за пределы бывшего поместья махараджи: в город Ришикеш — на небольшой шопинг с последующим посещением ритуала Ганга Аарти; рафтинг по водам Ганга; сафари в национальном парке Раджажи — на джипах или на слонах. Наибольшим спросом пользуются утренние трехчасовые пешие прогулки по горам — вверх или вниз — со встречей восхода солнца над Гималаями в храме Кунджапури в 14 км от «Ананды».

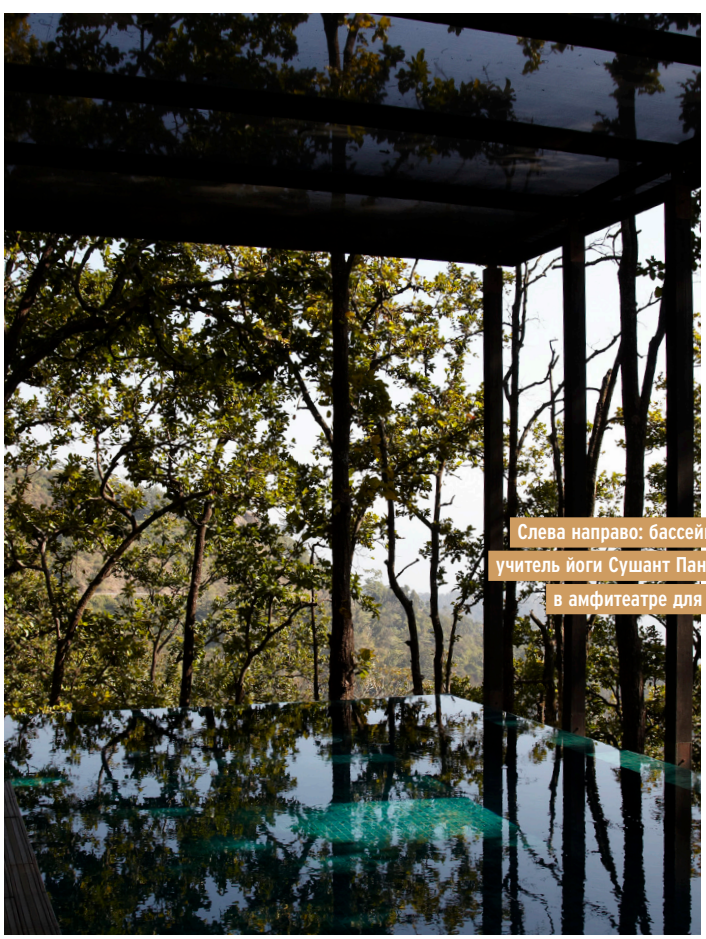
Ananda in the Himalayas, Индия, штат Уттаранчал, +91 1378 227500, anandaspa.com. Добраться из Дели можно самолетом до г. Деградун (60 мин) или поездом до г. Харидвар (4 часа), затем час на машине. Рядом с отелем есть вертолетная площадка.

Балкон номера deluxe valley view с видом на Ганг и Гималаи;

фрагмент интерьера спа-центра (внизу)



Слева: комната для занятий ведантой.
Справа: последние из 306 ступеней, ведущих к храму Кунджапури



Слева направо: бассейн виллы Ganga; учитель йоги Сушант Пандей в амфитеатре для занятий