

# ГОРНАЯ Ананда

Древние индусы в поисках гармонии удалялись от суеты мирской в тихие обители, где занимались самопознанием на зеленых лужайках и берегах рек. Такая философия лежит в основе гималайского курорта Ананда

Слова Игоря Шенна



Фасад отеля Ananda Spa в Гималаях



На этой странице: интерьеры отеля и вид, открывающийся из виллы



## Что в бирке твоей

Перелет из Дели в Дехрадун местной авиакомпанией Kingfisher занимает около часа. Предполетные формальности в аэропорту Дели, включая регистрацию и ожидание, — часа два, если не больше. Без сомнений, проклятые террористы уже добились своего, вынуждая службы безопасности в ответ все изощреннее проводить проверки пассажиров. Тем более что в каждой избушке, как известно, свои погремушки. В индийских аэропортах, к примеру, вылетающим полагается бумажная бирка, на которой пишут имя и делают некие пометки. Терять бирку не стоит, иначе на борт не пустят — придется проходить чистилище еще раз. Разумеется, у меня с этой биркой случился конфуз. На одном из этапов я протянул ее военному, который почему-то неожиданно строго спросил мое имя. Переспросив еще раз, он взглянул в мой паспорт, затем позвал коллегу и нервно переговаривался с ним на хинди минут пять. Оба бросали на меня осуждающие взгляды. «Что-то не так, ребята?» — поинтересовался я. Появилось смутное ощущение, что они кого-то поймали. «У вас на бирке написано миссис вместо мистер, — был ответ. — Мы должны понять, как это могло случиться и что с вами делать». Впрочем, на сей раз всемогущий Шива был снисходителен, и спустя минуту Ms. Igor Shein была благополучно пропущена стражами порядка в гейт, где и воссоединилась с коллегами, избежавшими каких-либо приключений.

Сам полет в Дехрадун не вызвал нареканий. Новый самолет, игривые стюардессы в красном — все очень мило и вполне европейски. В зале прилета нас встретил водитель в тюрбане, погрузил багаж в джип и бережно доставил в Ананду. «Бережно» — в данном случае ключевое слово, поскольку, как известно, индусы отличаются неповторимым стилем вождения автомобиля. Они обожают ездить по встречной и вместо тормозов используют гудок. Поговаривают, что профессиональные индийские водители часто медитируют за рулем и всерьез увлекаются табачными смесями.

## Апартаменты наместника или комната с видом

Итак, мы в Ананде. Расположенный на высоте полутора километров над уровнем моря ритрит находится по соседству с дворцом махараджи и занимает ни много ни мало 100 гектаров благоустроенной территории. Дворец построен чуть более века назад и своим архитектурным изяществом слегка напоминает крымский санаторий, что не сильно свидетельствует о том, что мы прибыли в колыбель йоги и аюрведы.

Помещения дворца украшены оригинальными произведениями искусства и многочисленными портретами. В свое время в гости к махарадже любил приезжать наместник британской короны. Делал он это, видимо, так часто, что в 1910 году гостеприимный махараджа не выдержал и построил для него отдельное здание, в котором ныне располагается ресепшен отеля.

## Расположенный на высоте полутора километров ритрит соседствует с дворцом махараджи

Вышколенный персонал предлагает нам скрасить прелесть ожидания ключей в чайной комнате за чашкой ароматного дарджилинга. Затем мы погружаемся в гольф-мобили и спускаемся вниз к главному корпусу Ананды, где расселяемся по номерам.

Корпус этот стоит на очень крутом склоне. Надо признать, что с практической точки зрения расположен он весьма своеобразно: если одна половина комнат предлагает восхитительный вид на Ришикеш и Гималаи, то нижние этажи другой позволяют лишь изучать местную флору в таинственном полумраке. Но этим гений проектировщиков не ограничился. Они решили разместить самые дорогие номера на первом этаже, очевидно, полагая, что выход



на собственную лужайку позагорать на глазах у всех живущих выше — редкая форма гедонизма, которая будет пользоваться повышенным спросом.

С нашей точки зрения, оптимальный выбор проживания в Ананде — это комнаты с видом на верхних этажах либо вилла. В последнем случае ваша частная жизнь будет надежно защищена от посторонних взглядов. Но, безусловно, самый лучший вариант — это встать на постой непосредственно во дворце наместника. Здесь есть апартаменты площадью 220 кв. м, в которых почивал сам наместник. Называются они Vice Regal. Интерьеры комнат выдержаны в стиле сецессии, сохранились скрипучие деревянные полы, оригинальная мебель и аксессуары. В удобствах имеется парная, предусмотрена изолированная комната для дворецкого. На обширной террасе мы обнаружили небольшое излишество в виде огромной ванны-джакузи. Погрузившись в бурлящие воды, особенно приятно любоваться ухоженным садом Ананды на фоне величественных гималайских гор.

### Блаженство на пленере

Вопреки некоторым представлениям, в Ананду можно приехать и не имея намерений детоксировать организм аюрведическими процедурами или посвятить себя йоге. Здесь можно просто отдыхать, наслаждаясь целебным покоем, тишиной и великолепными пейзажами. Вина старого и нового света, а также прочие напитки в ресторане тоже имеются. Но наша задача была иной — получить уроки йоги у авторитетных инструкторов и привести себя в порядок, не отвлекаясь на посторонние мысли, питая организм исключительно здоровой пищей и убажывая тело аюрведическими маслами.



Каждый из нас еще в Москве, в соответствии с пожеланиями, получил приблизительно такое расписание дня:

06.00	подъем, прогулка на природе
07.15	ананда йога: начальный и средний уровень
09.00	комплекс растяжек «полная луна» / синергетическая йога
09.30	обучение гольфу
10.30	веданта — путь к знанию
12.15	обед и отдых
14.45	занятия в спортивном зале
15.30	процедуры в спа
16.00	фитнес-класс
17.00	ананда садхана — медитация
17.15	урок омолаживающей кухни или лекция по аюрведе
18.15	веданта — путь к знанию
19.00	ужин, свободное время

Несмотря на практически армейский расклад, в Ананде это выглядит вполне естественно. К тому же вы в любой момент можете от чего-либо отказаться, если почувствуете усталость. Занятия йогой проходят на свежем воздухе. Здесь практикуется чистая, традиционная йога, уходящая корнями в хатха-йогу и адаптированная под

персональные потребности отдыхающих. Она помогает достичь идеального здоровья и проведет вас от простой осведомленности к глубокому пониманию своего организма, доведя в конечном счете до «полного постоянного блаженства» или сат-чит-ананда, что, собственно, и является целью йоги.

Если вы давно практикуете йогу дома, то можно поупражняться в пранаяме — сложных дыхательных упражнениях. Пранаяма — это очень интенсивная техника, она активизирует вашу жизненную силу прану и способствует достижению «высокого уровня вибрационной энергии», делая сознание устойчивым к преодолению изменений состояний.

Вообще, доверившись опытному инструктору, можно многое себе позволить. Например, забыться в медитации, пытаясь достичь гармонии на физическом, ментальном и духовном уровнях. Издеганным в пробках москвичам и гостям столицы особенно рекомендуется медитация «йога нидра», или техника глубокого расслабления, буквально — «сон психики». Мой выбор пал на медитацию «чакра шудди», что означает техника очищения чакр или энергетических центров. Она помогает разрешить многие проблемы, связанные с чакрами, вызывая глубокие трансформации и способствуя укреплению чувства личностной целостности, — того, чего вашему корреспонденту не хватало всю жизнь.

### В поисках доши

В первый раз войдя в свой номер, я обнаружил на прикроватной тумбочке послание от добродушных хозяев — когда подавать напиток под названием «Доброе утро». Первая подача предусматривалась в шесть утра, последняя — в восемь сорок пять. «Доброе утро» в Ананде — это божественный настой с имбирем, концентрация которого варьируется в зависимости от настроения шефа. Прихлебывая огненный нектар на балконе кельи, я подумал о том, как же скуп ум организаторов поездок по винодельням и вискикурням! Вот если бы они присылали какое-нибудь игристое «Доброе утро» своим гостям после бурных вечерних дегустаций! Но не будем отвлекаться. Облачившись в белоснежную куртку — длинную широкую рубашку и чуридары, узкие штаны, скроенные так, чтобы на голени получались складки, я приступил к изучению спа-меню.

Подход к спа в Ананде серьезный. Допив целебный настой, я отправился на прием к доктору аюрведы. Он замерил мой пульс и давление, задал пару вопросов и сделал несколько основополагающих заключений о состоянии моего организма. По его словам, в Индии с древнейших времен не принято разделять разум и тело. Разум — это тело, а тело — это разум. Улучшая тело, мы улучшаем разум и наоборот. Фактически — в здоровом теле — здоровый дух — подумал я, понимая, что присутствую при симбиозе культур. Согласно концепции аюрведы, продолжал доктор, вселенная состоит из пяти базовых элементов: эфир, воздух, огонь, вода и земля.

## Если вы давно практикуете йогу дома, то можно поупражняться в пранаяме — сложных дыхательных упражнениях

Сами по себе эти элементы неодушевленные, однако, сочетаясь между собой, они дают жизнь трем основным биологическим силам или базовым принципам, по которым существует человеческий организм, так называемые доши. И так как в каждом человеке присутствует свой индивидуальный баланс базовых элементов, одна доша



На курорте активно практикуются групповые занятия йогой

всегда доминирует в организме и определяет нашу личность. С целью поддержать мою слабеющую дошу доктор посоветовал массаж «абайанга». Двое добрых молодцев, зачитав молитву и пропев сакральные стихиры, принялись заливать меня маслом и массировать в четыре руки. Согласно древней мудрости, это должно было нормализовать мой сон и улучшить зрение. Пар-

ческими меридианами при помощи горячих припарок из гималайской соли с добавлением кардамона, лаванды и джатаманси (нарда) на спину, ноги и грудную клетку. «Ганг блиц» не менее стоящая вещь. Эта роскошная процедура на базе гималайской родниковой воды начинается с солевого скраба. Затем следует тонизирующий массаж струей воды под высоким давлением.

Ну и наконец, кристаллы. Они тоже используются в терапевтических целях. Рейки — древняя техника лечения при помощи наложения рук, и кристаллы, как «дар земли, действующий в унисон со всем живым», — это огромная сила. В наших палестинах, заметим, кристаллы всегда будоражили и дух, и разум. Так что взбодрить тело с их помощью здесь, в Ананде, сам бог велел.

### Вода, земля и аюрведа

Аюрведическая концепция еды появилась тысячи лет назад, основываясь на том, что не существует двух совершенно одинаковых человеческих организмов. Исходя из этого, не может быть единого типа питания, подходящего всем, а стандартные диеты не являются равно полезными для всех желающих. Согласно аюрведе, есть три типа конституции человека: люди «вата» состоят в основном из воздуха и эфира, «питта» — из огня и воды, а «капха» — из воды и земли. Трехлетним «вата» лучше подходит легкая и сухая пища, основательным «питта» — прохладная и тяжелая, а также сладкое с горьким и острым вкусом. Всем «капха» следует не забывать про горчицу и чаще пользоваться такими специями как тимьян и розмарин.

Однако я заметил, что независимо от типа многие из нас с удовольствием заказывали тушеную баранинку с соусом карри или рыбу в маринаде. Я, признаться, вообще запомнил свой тип, поскольку устоять перед местным кебабом было практически невозможно. К счастью, меню Ананды предусмотрено рассчитано и на подобных мне несчастных грешников, не готовых к серьезной аскезе.

### Ананда и окрестности

Жизнь в Ананде дает уникальную возможность посетить славный город Ришикеш — центр йоги и медитации, некоторые из ашрамов которого известны во всем мире. В частности, там находился закрытый ныне ашрам Махариши Махеш Йога, где побывали The





Beatles в 1968 году. Абсолютный маст – съездить в Харидвар, один из семи священных городов Индии. Остальные шесть – Варанси, Уджайн, Матхура, Айодхья, Дварка и Канчипурам – потребуют уже отдельного путешествия. А в этом году те, кто позаботился заранее, смогли принять участие в Кумбха Мела – великом паломничестве «святых, йогов и мирян», проходящем на берегах Ганга. Часть программы проходила в ашраме Крия Йоги в Ришикеше. Кумбха Мела – это праздник очищения, символ окончания старой жизни и начала новой, собирающий в свои ряды немыслимое количество человек, последний раз – около 60 миллионов по разным оценкам.

В Ришикеше, в ашраме Пармарх Никетан, каждый вечер происходит ритуал «ганга аarti». Действо длится полтора часа и начинается со священных песнопений. Здесь царит дружелюбная атмосфера, туристы могут спокойно фотографировать процесс. Завершается ритуал поклонением реке Ганг, участники, не страшась, пьют речную воду, довольно чистую в этих местах. Перед прибытием в ашрам прекрасная половина нашей группы довольно удачно пополнила запасы кашемировых платков в своих гардеробах, выбив из торговца внушительную скидку. Воодушевившись успехом, девушки отправились присмотреть драгоценности в соседней лавке. Пока они рассказывали продавцу, сколько на самом деле стоит его товар, я успел вдоволь погулять по улицам и остался под глубоким впечатлением от разгуливавших повсюду коров и вида местных блаженных садху. Многие садху, укутанные в оранжевые покрывала дхоти, имеют вполне библейский вид. Вероятно, глубокую мудрость их лицам придает возможность практически в открытую курить гашиш, чего нарочью лишены обычные индийские труженики. Запасы еды садху пополняют в ашрамах, омовение совершают в Ганге и совершенно не обращают на любознательных приезжих внимания, считая выпрашивание у них милостыни ниже своего достоинства.

### Дели, The Imperial, эпилог

Вернувшись в Дели, мы наивно доверились бородатому индусу, который должен был нас отвезти на ужин в отель The Imperial.

Садясь в его натруженный «ниссан», я обратил внимание, что боковые зеркала сложены. Наверное, это на случай парковки, предположил я. И был, как всегда, не прав. Выяснилось, что зеркала ему не нужны вовсе. Убедившись, что все расселись по своим местам, индус запустил движок и двинулся в ночь. Броуновское движение на широких проспектах и площадях Дели беспокоило его не больше, чем москит пьяного носорога. Индус с невозмутимым видом давил на газ и клаксон одновременно, подрезал всех и вся,



## В Ришикеше каждый вечер проходит ритуал «ГАНГА ААТИ». Действо длится полтора часа и начинается со священных песнопений

а если впереди кто замешкался, лупил дальним светом словно из «калашникова». Тем же самым с невозмутимыми лицами занимались все водители вокруг. О, Индия! О, великая страна! Через пятнадцать минут в прохладном полумраке азиатского ресторана отеля «Империял» я буду вкушать самый вкусный том-ям в своей жизни и сожалеть только об одном: почему я сюда не приехал лет двадцать назад?

PRIME MEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

# ОТГОРНИТЬ ВОЗДУХ

Своими впечатлениями с нами поделились Анна Андропова и Анастасия Рябцова, вернувшиеся из Индии, где они отдыхали, занимались йогой и проходили программу очищения организма в Ananda Spa

Интервью Майи Балабановой

*В модном московском кафе девушки просят приготовить для них воду с имбирем и лимоном. «Просто залить имбирь кипятком?» – на всякий случай уточняет официантка. Да, именно к такому напитку их приучили в Гималаях...*



**Анна** Я сейчас даже дома завариваю себе имбирь. Ведь его корень обладает множеством полезных свойств, в том числе очищает организм от шлаков и токсинов.

**Анастасия** А я беру такой напиток с собой в термосе, чтобы пить в машине. Раньше в течение трех лет до последней беременности я пила воду с лимоном и лаймом на голодный желудок. А в Ananda Spa с имбирного напитка начиналось каждое утро. В номере лежит бумажка, на которой нужно было написать, во сколько ты хочешь, чтобы тебя разбудили имбирным чаем.

Самое позднее возможное время было, по-моему, 8.45! А самое раннее – 6.00. Первые дни я не могла так рано вставать, а потом втянулась и стала заказывать чай на 8.45. Выпивала его и не ходила на завтрак.

**Как появилась идея поехать именно в Ananda Spa в Гималаях?**



**Анна** Мы стараемся раз или два раза в год ездить в различные спа, чтобы почистить организм, и у нас было несколько вариантов.

**Анастасия** Я, например, очень люблю Chiva-Som в Таиланде...

**Анна** ...но я там недавно была, так что хотелось попробовать что-то новое. От многих друзей слышала, что в Ananda Spa очень хорошо.

**Анастасия** Еще было интересно посмотреть, что такое Индия, попробовать заняться йогой. Я вообще ей не увлекаюсь,

это Аня у нас по этой части.

**Йога там отличалась от того, что преподают в Москве?**

**Анна** Надо сказать, что Ришикеш – город, который находится внизу Ananda Spa, – считается столицей йоги, поэтому к ней здесь особое отношение и ощущение от нее какое-то совсем другое. Во-первых, занимаешься на природе, а не в зале. Во-вторых, местные сами очень гибкие, и кажется, что для них это все очень естественно. Индусы вообще воспринимают йогу не как физическую нагрузку, а как процесс освобождения духа. Там занимаешься и получаешь от этого удовольствие, отключаясь от всех проблем. В Москве труд-





**Анна** Потом они загадывают желания и опускают в Ганг корзиночки с цветами и свечами.

**Вы принимали в этом участие?**

**Анастасия** Да, там все могут поучаствовать. Мы видели, кстати, довольно много европейцев, которые, похоже, живут в Индии и стремятся выглядеть как местные: отрачивают бороду, носят на голове чалму.

## АНАСТАСИЯ РЯБЦОВА: «СНАЧАЛА БЫЛО НЕМНОЖКО БРЕЗГЛИВО И СТРАШНО. ГРЯЗЬ ВОКРУГ, БРОДЯЧИЕ КОРОВЫ, НЕМЫТЫЕ ЛЮДИ, ТУРИСТЫ – ХИППИ»

**Говорят, что в Гималаях какая-то особая энергетика, что оттуда возвращаешься другим человеком. Вы согласны с этим?**

**Анна** Энергетика действительно невероятная. Там очень прозрачный воздух, тишина. У нас отель находился на горе, это бывший дворец. И когда выходишь на завтрак, то с гор как раз спускается туман, и такое ощущение, что рядом в долине море. Еще наблюдаешь за жизнью монахов, они настолько умиротворенные, что появляется ощущение, что мы постоянно куда-то торопимся, бежим, а нужно просто уметь останавливаться.

**Анастасия** По сравнению с Москвой там настоящий рай. Все красиво, спокойно, замечательные процедуры, запахи, благовония. Это настраивает на хороший лад. С точки зрения похудения я в этом месте разочаровалась, а с точки зрения отключения от всего насущного – это, наверное, именно то, что нужно.

**У вас там была какая-то диета?**

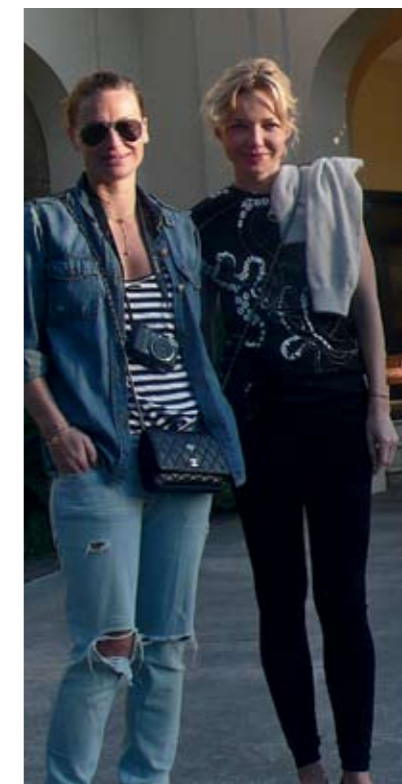
**Анастасия** Вот с диетой там большая проблема!

**Анна** Нам все время казалось, что еды очень много. Хотя, насколько я знаю, в Индии считается, что если ты мало подаешь еды, то можешь обидеть гостя. Именно поэтому, наверное, повар все время много готовил, причем углеводной пищи.

**Анастасия** В меню был выбор из блюд по разным типам организма. Например, в «капхе» было крайне калорийное питание, вечером давали равиоли и какие-то макаронки.

**Анна** Нам говорили, что от этого не поправишься, но я не понимаю, как от макарон можно не поправиться! А вообще там очень вкусно готовят. Еда преимущественно индийская, аюрведическая. И если бы у нас не было цели похудеть, то не возникло бы никаких вопросов.

**Анастасия** Мы были очень сложными клиентами. Но надо отдать им должное: с точки зрения сервиса все было просто идеально. Никто ни разу не подал виду, что мы доставляем много хлопот.



но получить нужный настрой, а там это происходит естественно.

**А кроме йоги чем вы еще занимались? На какие процедуры ходили?**

**Анна** Сначала идешь к врачу...

**Анастасия** Ну, я бы не назвала этого человека врачом. Он слушает пульс, задает разные вопросы, а потом определяет, к какому типу ты относишься.

**Анна** В аюрведе существуют три типа организма – «вата», «питта» и «капха». Соответственно, воздух, огонь и вода. Считается, что именно эти энергии доминировали во время вашего рождения.

**И кем вы оказались?**

**Анна** Я – воздухом.

**Анастасия** А кем я была, не помню...

**Анна** Ты была воздух и огонь.

**И процедуры подбираются по вашему типу организма?**

**Анна** Не совсем. Врач может сказать, какие могут быть заболевания у вашего типа, но нам это было не очень интересно, так как мы приехали не лечиться, а пройти программу детокса. У нас уже был определенный «пакет», который мы заказали еще в Москве.

**Анастасия** К тому же мы приехали на очень короткий срок, а многие аюрведические процедуры назначаются курсом. Я, например, ехала целенаправленно худеть после родов. Доктор мне сказал, что за неделю похудеть никак не получится, но я-то уже не первый раз езжу и знаю, что можно успеть.

**А из того, что вы все-таки делали, что-то особенно понравилось?**

**Анна** На самом деле единственное, что не понравилось – это, наверное, процедура под названием «широдара», когда на третий глаз льют масло.

**Анастасия** Оно оказалось очень вонючим, и неделю не отмывалось.

**Анна** В остальном там очень хорошие аюрведические процедуры.

## АННА АНДРОНОВА: «В ИНДИИ ВСЕ ПОСТРОЕНО НА ПОИСКЕ БАЛАНСА МЕЖДУ ТЕЛОМ И ДУШОЙ»

Я много где была, и меня сложно чем-то удивить. У них великолепный массаж в четыре руки и вообще нет аппаратной косметологии, только ручная. И потом они не ставят цель скорректировать контуры тела, в Индии все построено на поиске баланса между телом и душой. То есть происходит работа не только на физическом, но и на ментальном уровне.

**А туда приезжают какие-то общепризнанные мастера массажа, йоги?**

**Анна** Да, туда постоянно приезжают какие-то гуру, к которым тоже можно сходить на процедуры.

**Анастасия** Мы же с тобой ходили к очередной заезжей звезде. Это неконтактный массаж, где мастер водит руками вдоль энергетических меридиан, которые проходят через все тело, и открывает таким образом чакры. Я в это верю. В первый раз делала такую процедуру в Таиланде. Нереальное ощущение: сильное тепло от рук и такое чувство, что ты не лежишь на кушетке, а где-то паришь над дной.

**Анна** А еще мы ходили к астрологу: это местный монах, который приходит из соседней деревни. Он даже не говорит по-английски. Составил нам через переводчика гороскопы.

**Похоже на правду?**

**Анастасия** Во-первых, это был монах, во-вторых, рядом находится

Тибет. Все это так или иначе настраивает на другой лад. В Москве я бы не стала этим заниматься, а там о шарлатанстве совсем не думаешь. Он даже денег не берет. Откуда мы про него узнали, не помню?

**Анна** Сначала нам кто-то рассказал еще перед нашей поездкой, а потом мы все расспросили на ресепшен, сказали, когда нам удобно, и его специально пригласили из монастыря.

**Было ли время на какой-то активный отдых?**

**Анна** Я ходила один раз утром на трекинг с 7 до 10 часов. Тебя выводят из отеля и ведут по горам. Мы проходили местные деревни, смотрели на их быт. Они, конечно, в ужасных условиях живут, но все равно интересно. Первую часть пути идешь просто вверх по старой тропе, которая когда-то вела к храму. А когда уже поднимаешься на вершину и думаешь, что все – наконец добрался, сил больше нет, оказывается, что нужно преодолеть еще ступенек 200, чтобы подняться в храм. У нас была группа человек пять-шесть, и все были неподготовленными, так что это было достаточно тяжело. Затем заходишь в храм, там тебе завязывают какие-то ниточки, и спускаешься назад.

**Анастасия** А я не смогла встать, хотя очень хотела.

**А пойти погулять самостоятельно не хотелось?**

**Анастасия** Без проводника особо не было желания.

**Анна** Но с сопровождающей мы ходили в местный городок. Она нам все показывала, рассказывала.

**Анастасия** Сначала было немножко брезгливо и страшно. Грязь вокруг, бродячие коровы, немытые люди, туристы-хиппи. Но когда мы возвращались в отель, то уже было какое-то совсем другое ощущение. Мы заходили в местные магазинчики, купили много красивых украшений. Но целью нашей вылазки был поход в храм, где проходила какая-то церемония. Местные жители пели песни, как в индийском кино, молились.

**Танцевали?**

**Анастасия** Нет, только пели. Это у них как молитвы.