

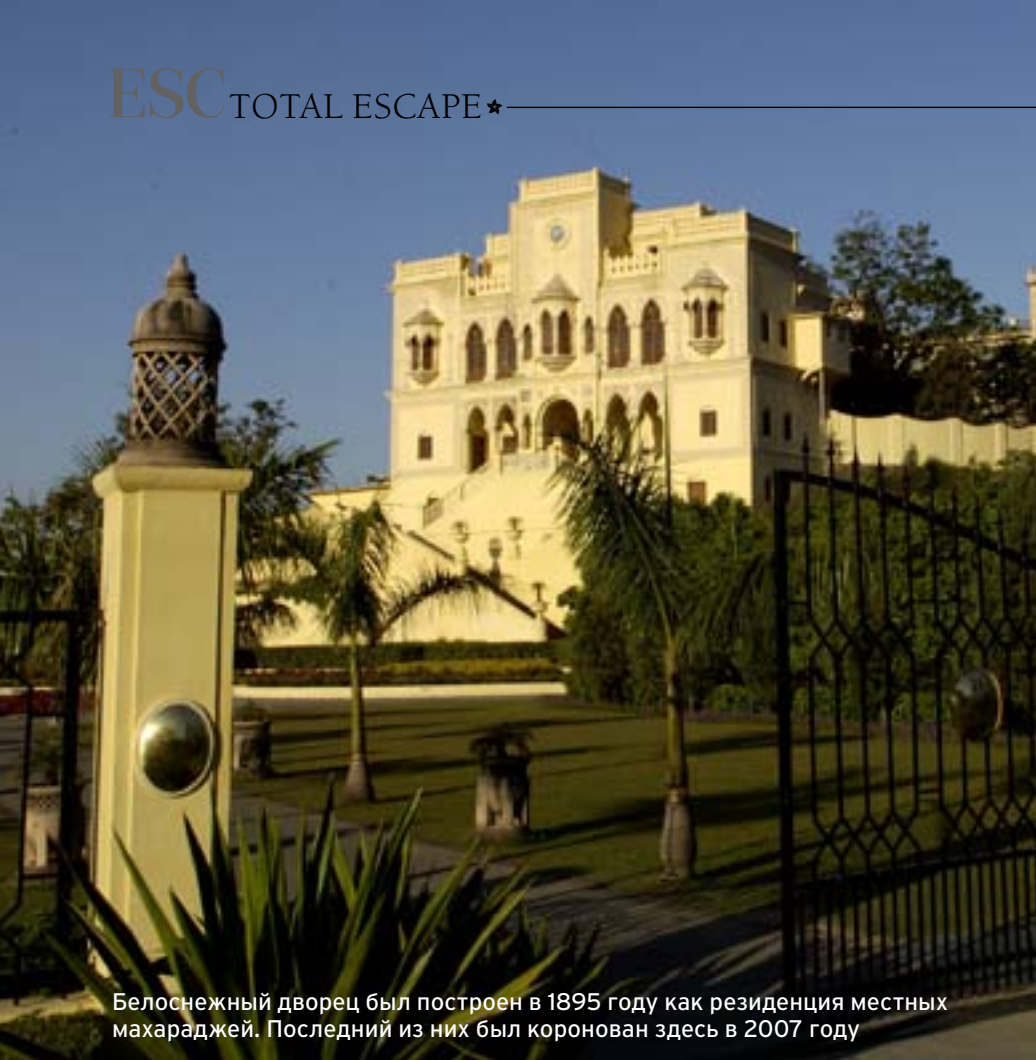
Место силы

Ananda in the Himalayas

Текст: Евгения Корнейко

Если сегодня где-то на Земле и сохранились древние рецепты исцеления, то разве что в Гималаях. Порой складывается впечатление, что мирская суета принципиально обходит стороной этот благословенный край. Исходя из этого, трудно придумать более подходящее место, чтобы улучшить свое физическое и духовное здоровье.

фото: © Ananda in the Himalayas



Белоснежный дворец был построен в 1895 году как резиденция местных махараджей. Последний из них был коронован здесь в 2007 году



Бассейны с водой — обязательный элемент любого индийского дворца. По мнению индусов, вода необходима для гармонизации души

Индийский штат Уттаркханд упоминается как место духовного просветления еще в древних священных книгах — Ведах. Вероятно, с тех же самых пор сюда стекаются те, кто желают обрести духовное и физическое равновесие. Именно здесь берет начало великая река Ганг, здесь же находится множество «мест силы», дарующих паломникам позитивную энергию. Одним из таких мест вполне можно считать центр оздоровления «Ананда». Хотя, если честно, назвать столь многопрофильное заведение этими казенными словами просто язык не поворачивается. Скорее «Ананда» — это место, где тело и душа вновь обретают растерянную в ходе жизни гармонию. Чего стоит одно только расположение этого SPA-центра, обосновавшегося не где-нибудь, а в бывшей вилле Махараджи Тери-Гарваль! Прекрасный, точно вырезанный из кружева дворец, затерявшийся среди зеленых предгорий Гималаев, сам по себе способен отвлечь от суетных мыслей, но это только начало. Дальше следует полное погружение в мир древних медицинских знаний — тех самых, что рассматривают наше тело не как набор органов, а как целостную систему, по которой беспрестанно циркулируют потоки энергии.

★
ОТСЮДА ВСЕГО
16 КМ ДО ИСТОКОВ
ГАНГА — ОДНОГО
ИЗ САМЫХ
ПОПУЛЯРНЫХ МЕСТ



В начале XX века дворец был излюбленным местом посещения наместника британской короны в Индии

Один небольшой сбой — и страдает вся система. Именно поэтому все процедуры центра «Ананда» направлены не только на физическое, но и на энергетическое оздоровление организма. Благо индусы всегда знали толк в такого рода процедурах, их обширные знания были даже сведены в целую систему под названием Аюрведа, принципами коей и руководствуются специалисты «Ананды».

Первый этап на пути к гармонии — подробная диагностика организма согласно принципам Аюрведы. Далее идет назначение тех или иных процедур. Сочетая целебный эффект старинных рецептов, основанных только на натуральных ингредиентах, с энергетическим воздействием определенных трав и минералов, они восстанавливают естественные защитные силы нашего организма, выводя его на режим оптимальной для него работы. Ход самих процедур заслуживает отдельного разговора. Одних только видов массажа здесь больше пятнадцать! Среди них есть и столь изощренные методы оздоровления, как воздействие с помощью массажа на разные виды энергии, скрытой в нашем организме. Результат — явное повышение общего тонуса, улучшение работы всех систем организма. Одна из местных коронок — так называемый тибетский ритуал —



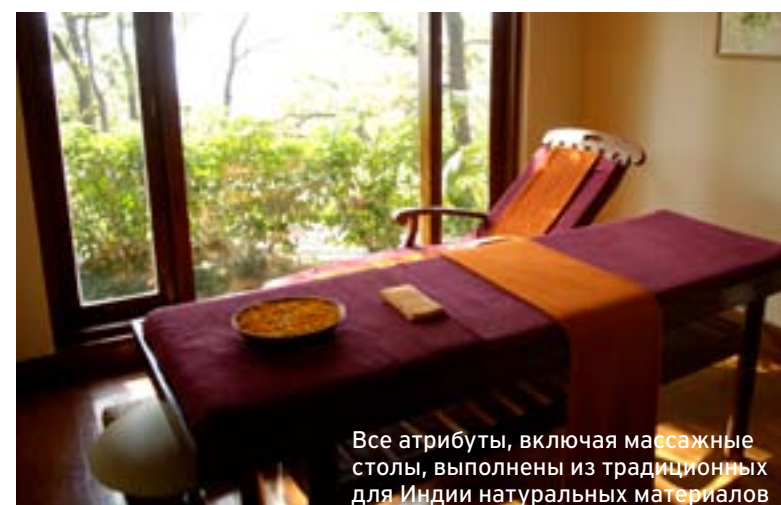
Штат Уттаркханд, расположенный в предгорьях Гималаев, — одно из любимых мест духовного паломничества



★
ПО МНЕНИЮ ИНДУСОВ,
ЙОГА — ЭТО МОСТ,
СОЕДИНЯЮЩИЙ ТЕЛО,
ДУШУ И КОСМИЧЕСКУЮ
ЭНЕРГИЮ



Почти во всех процедурах используется теплое масло с травами



Все атрибуты, включая массажные столы, выполнены из традиционных для Индии натуральных материалов

массаж в четыре руки с использованием горячих припарок из гималайской соли, накладываемых по ходу энергетических меридианов тела. Дальше еще приятнее. Почти все процедуры, предлагаемые в «Ананде», являются частью традиционной индийской медицины, дошедшей до нас из глубины веков. Одна из самых экзотичных называется Широдхара — она настолько колоритна, что уже даже успела стать символом восточной медицины вообще. В ходе процедуры на лоб, в область третьего глаза, тонкой струйкой льется теплое масло с травами. Доказано, что это очень эффективное средство от бессонницы и мигрени. Кстати, теплое масло — важная часть индийской медицины. Оно используется, например, и в омолаживающей процедуре Пижичил, заключающейся в том, что всё тело медленно поливают подогретым маслом с экстрактами трав. После массажа также можно пройти процедуру под названием Чурна-сведана. В ходе нее на тело накладываются теплые компрессы с травами, которые работают подобно сауне, очищая организм от всевозможных шлаков. Еще один экзотический вид процедур — воз-



По Аюрведе, физические упражнения — неотъемлемая часть оздоровления тела в целом



Мягкий климат и отдаленность от цивилизации создают идеальные условия для медитации

★
АЮРВЕДА —
ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА
ЗДОРОВЬЯ, ОСНОВАННАЯ
НА ОСОБОМ ПИТАНИИ
И ДРЕВНИХ РЕЦЕПТАХ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ



Особое, персонально разработанное меню — важная часть Аюрведы

действие на организм с помощью кристаллов различных минералов, например, розового кварца. Считается, что они накапливают в себе мощную позитивную энергию, которую затем и отдают телу.

Не обошлось, конечно, и без йоги. Здесь ее пять видов — от начальных упражнений для новичков до высоких материй для тех, кто давно практикует. Плюс сеансы медитации, коей здесь предложено целых семь вариаций. Среди них медитация на сосредоточение мыслей, медитация на очищение организма и прочие практики, которые весьма сложно одолеть без профессиональной курации. Для «продвинутых» йогов — сеансы пранаямы — искусства управлять жизненной энергией на благо организма. Так, начав с желания оздоровиться, можно прийти к глобальному пониманию того, как сделать так, чтобы не болеть вообще. Наверное, именно это хотели донести до нас древние индийские целители.

Добраться до «Ананды» очень просто. Центр находится в 260 км от Дели (6–7 часов на машине). Еще один вариант — перелет из Дели на самолете местных авиалиний плюс час езды на автомобиле.