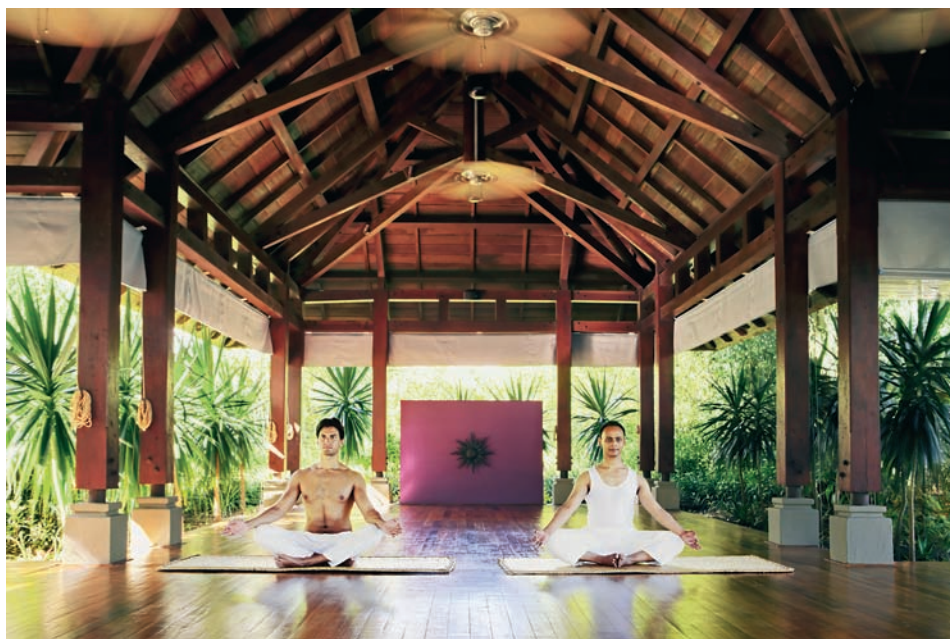




Получился полный bespoke: курс скроили на заказ, сняв все необходимые «мерки» на консультации



Туристу на заметку: Shanti Maurice A Nira Resort расположен на южном побережье острова Маврикий, в живописном районе St. Felix, в 50 км от столицы острова – города Порт-Луи, в 35 км (40 минутах) от международного аэропорта в Plaisance. Территория Shanti Maurice составляет 14,5 гектаров. www.shantimaurice.com



Говоря портновским языком, получился абсолютный bespoke: курс скроили на заказ, специально для меня, сняв все необходимые «мерки» на консультации. По задумке авторов курса, каждый день должен начинаться с утренней растяжки, призванной бороться с офисным образом жизни. Затем две-три процедуры, ориентированные на оздоровление организма. Аюрведа с санскрита переводится как «наука о жизни». Эта система знаний направлена не столько на лечение болезней, сколько на предотвращение таковых с помощью здорового образа жизни. Пятитысячелетняя философия предполагает полное отрешение от вредных привычек и следование рекомендациям доктора. Господин Мане заверил меня, что при соблюдении режима всего через неделю я стану абсолютно другим человеком.

Первый день прошел под знаком неумимающегося голода и вечерней зависти – парочка за ближайшим столиком аппетитно уминала чабатту с оливками. Грузный американец с подчеркнутой издевкой цедил сухое «красное», восхваляя причмокиванием достоинства апелласона. Его жена – дама солидного калибра – охотно соглашалась, и под звон бокалов они лихо расправились с румяными стейками. Потом у соседей случился десерт – огромный шоколадный торт, щедро покрытый взбитыми сливками. Ужин американской паре определенно понравился.

Мой же рацион состоял из бокала воды, плоски крем-супа из свежих томатов и микропорции паровой дорады с сезонными овощами. Попытка бунта провалилась – каждый официант в ресторане знал о том, что я на особом режиме. Засыпая, я ненавидел доктора Мане, который бескомпромиссно лишил меня всех удовольствий. Впрочем, оставалась надежда, что страдания не будут напрасными и чародей индийской медицины действительно изменит мое мировоззрение.

И в самом деле – уже через пару дней я вдруг понял: то, что раньше казалось мне мучением, доставляет удовольствие. Йога стала ожидаемым действием. Тарелка фруктов, злаки и зеленый чай после утренних занятий идеально соответствовали ритму грядущей серии экзерсисов в спа-центре. Каждый день со мной случалось что-то новое, и проводимые ритуалы открывали очередные чакры в моем организме.

Первые симптомы улучшения были отмечены уже на рефлексологии, когда, пройдясь по точкам ступней, терапевт включил во мне все жизненно важные центры. Позже, лежа на деревянном столе, залитый четырьмя литрами горячего масла, я почувствовал, как вместе с мышечным напряжением избавляюсь от бурлящих в сознании мыслей. Через секунду я провалился в темноту и включился только когда меня разбудили. Вернувшись после процедур в просторную виллу, я снова провалился в сон и спал в ту ночь будто младенец.

К концу третьего дня пребывания в Shanti Maurice, закончив великолепный ужин (крем-суп из брокколи и филе сибаса на пару с овощами), я вдруг понял, что забыл пожалеть об отсутствии алкоголя. На четвертые сутки микропорции диетического меню показались даже избыточными. Метаморфозы происходили как на физическом (вес уходил без всяких усилий), так и на ментальном уровне (улучшились сон и настроение, я перестал круглые сутки думать о вине, еде и работе).

Приходя в спа, я уже чувствовал себя завсегдатаем. Стало окончательно понятно, что аюрведа – это совсем не медицина, а наука, устанавливающая баланс между телом, духом и разумом. Скроенная программа однозначно работала, и доктор Мане, который поначалу показался маврикийским деспотом, к концу пребывания на острове стал духовным наставником. Каждый раз, встречаясь с ним на огромной территории резорта, я с энтузиазмом рассказывал ему о происходящих метаморфозах. Он слушал и улыбался в ответ: «Ну я же говорил, что это работает...»

Встретившись с аюрведическим гуру на финальной консультации перед отъездом, я вполне искренне поблагодарил чудотворца за проделанную работу. Как он и обещал, я стал совершенно другим человеком. В ответ экс-тиран вручил мне новый листок. На этот раз с рекомендациями, как вести себя на «гражданке». Внушительный список ограничений (лучше отказаться от кофе, черного и зеленого чая, алкоголя, жирной пищи и т.д.) не вызвал никаких опасений. Недели в Shanti Maurice оказалось вполне достаточно, чтобы почувствовать, как можно жить здоровой, правильной жизнью. Это только поначалу сложно. А потом иначе уже не получается.