Дзен-матрица

Омовение в настоящем японском рекане гарантирует полное оздоровление ума и тела

Ольга Растегаева

ОДНА десятая часть всех действующих вулканов планеты находится в Японии. Жизнь на разломе тектонических плит, где под ногами бушует огненная магма, если подумать, далека от спокойной, но мудрые японцы приручили «ад под ногами» и уже много столетий подряд используют воду, подогретую недрами, на благо здоровья. Горячих минерализованных источников, бьющих из-под земли, в стране тысячи. Их называют онсенами — купальнями, где стоит отмокать, занимаясь искусством дзен — созерцанием мира. Множество реканов имеют частные онсены. Лучшие японские бутик-отели предлагают постояльцам приватные горячие ванны прямо в номерах, под открытым небом.

Прекрасное место для знакомства с японской таласотерапией — Beniya Mukayu, входящий в ассоциацию Relais & Chateaux. Рекан расположен неподалеку от города Канадзава на онсене Yamashiro в местечке, где много сотен лет буддийские монахи обучались траволечению и исцеляли больных. В Beniya Mukayu придерживаются правил традиционного уклада жизни в реканах. В большинстве номеров вместо дверей раздвигающиеся ширмы седзи — впрочем, в некоторых апартаментах все же можно найти привычную гайедзинам (иностранцам) европейскую кровать.

В остальном все как в настоящее Японии. Вид из окон на классический японский сад. Гостей приветствуют чашкой пряного яблочного сока, провожают в просторную комнату с матрацем-футоном и выдают юкату — простое кимоно, в котором ближайшие дни можно смело разгуливать повсюду. В Benya Mukayu приняты йога после завтрака, длинные чайные церемонии (проводит их сам владелец) и восхитительные эпикурейские ужины кайсеки с множеством перемен блюд.

Но главное отличие Beniya Mukayu от других подобных заведений — Entei SPA, в котором помимо классических комплексов по уходу за телом и лицом предлагается уникальная программа лечения Yakushiyama (в переводе — «Горное исцеление Будды»). В ее основе комплекс процедур на местных лечебных травах, которые индивидуально подбираются для каждого гостя, согласно врачебным рекомендациям и травяной матрице Ho, Sha, Ryu, Cho, составленной гуру восточной медицины Toshitaka Koi.

Ритуал начинается с принятия ванны с отваром лечебных трав, собранных монахами у подножия священной горы Хакусан. Теплая родниковая вода оказывает благотворное влияние на измотанное урбанизацией тело: регулируется обмен веществ, нормализуется гидростатическое давление, уходит мышечное напряжение, улучшается циркуляция крови и лимфы, кожа избавляется от токсинов. После сеанса массажа и горячих компрессов вновь наступает время водных процедур: на этот раз предстоит парить ноги в горячей травяной ванне. В финале терапевт наносит на тело крем Onkuchu Cream от Yakushiyama Comfort, который изготавливается в Entei SPA из 24 видов лекарственных трав, минеральной воды и растительных масел. После ритуала расслабление максимальное. Глубокий сон под убаюкивающие стрекотания цикад и медитативные звуки цокота деревянных сандалий горничных гарантирован каждому гостю.

МУДРЫЕ ЯПОНЦЫ ПРИРУЧИЛИ «ад под ногами» и уже много столетий подряд используют воду, подогретую недрами, на благо здоровья