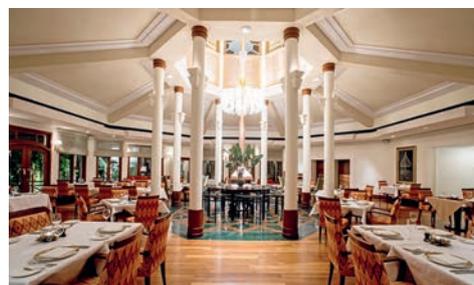
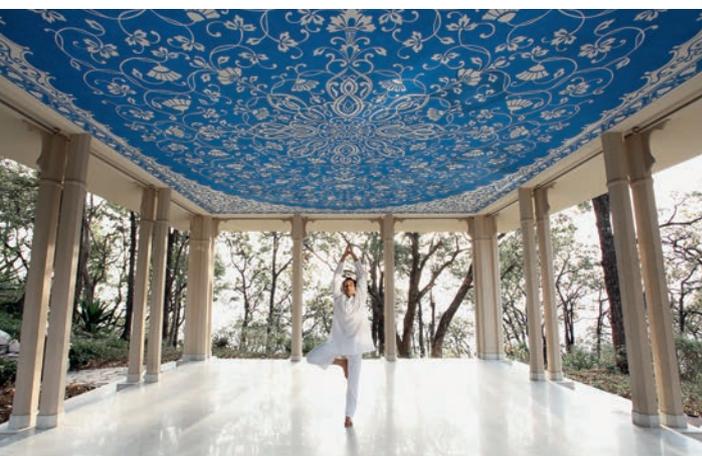


ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ О ДОШЕ ОБ ANANDA IN THE HIMALAYA НАДЕЖДА ОБОЛЕНЦЕВА



В прошлом году мы с мужем решили провести новогодние праздники в спотеле в Гималаях. Друзья удивлялись: а как же шампанское и веселье до утра? Но мы выбрали релакс, йогу и невероятные пейзажи. И отправились в Ananda in the Himalaya.

20 лет назад в отельном мире все крутили пальцем у виска, когда Ашот Ханна, на тот момент топ-менеджер отелей Oberoi, решил сделать роскошный йога-ритрит из дворца махараджи.

Предгорья Гималаев в районе Ришикеша не страдали от недостатка отелей — в одном из таких ашрамов неподалеку от будущей Ananda в 1967 году провела некоторое время группа The Beatles и написала там практически весь White Album. Однако это про духовность, философию и поиск себя — какой уж тут люкс, недоумевали отельеры.

И были неправы. Ханна уловил момент: уровень стресса жителей мегаполисов рос параллельно цифрам на их банковских счетах. Так почему бы не пригласить их поискать смысл жизни и понять себя в комфортных условиях?

На территории дворца махараджи Техри-Гарвала он построил Ananda in the Himalaya, который американский журнал Conde Nast Traveler вот уже

несколько лет называет лучшим спа-отелем мира. Пока мы едем, водитель рассказывает, что Ananda находится в заповеднике, по которому шныряют тигры и косули. Мы сидели с телефонами наготове, но к нам в машину запрыгивали семейства обезьян.

При подъезде нам открылся огромный дворец махараджи с парком, в котором гуляют павлины и контрабандой проникают все те же неугомонные обезьяны. Нас приветствовал директор отеля — он встречает всех гостей лично. Но первая серьезная встреча — с врачом. От этого зависит ваше пребывание тут. Ему гости излагают свои пожелания: кто-то приезжает похудеть, кто-то — расслабиться, кто-то — найти потерянную гармонию.

Врач — главный человек для вас в отеле, ведь он определяет вашу дошу. Аюрведа учит, что существуют три главные доши — вата, питта и капха (это на санскрите). Доша — это фундаментальный физиологический принцип, который регулирует различные функции тела и духа. У каждого есть все три доши, но преобладает одна, и наша главная обязанность по отношению к своему телу — поддерживать баланс. Поэтому врач находит вашу «главную» дошу и назначает процедуры, диету и упражнения так, чтобы поддержать правильный баланс трех дош.

В зависимости от этого подбираются программы — «Детокс», «Антистресс», Active и так далее. Есть и Wellness Introduction — это для тех, кто очень торопится прийти в себя за пять дней. Тут прямо по описанию понятно, что это для деловых людей: почти нет «глупостей» типа массажей и медитации, все больше активных занятий — йога, фитнес или трекинг. Так что это для тех, кто считает спа приятным дополнением, а не главной целью поездки.

Но, конечно, за пять дней мало можно сделать, поэтому все больше народу приезжает в Ananda на 14 или 21 день, а то и на месяц. И тут уже и аюрведические массажи, и медитации, и всевозможные процедуры идут в ход.