

уога

JOURNAL

№ 62 июль/август 2014

СПЕЦ-ПРОЕКТ
3 УЧИТЕЛЯ
ТРАДИЦИОННЫХ
ШКОЛ
ИСПЫТАЛИ
МОДНЫЕ
СТИЛИ ЙОГИ

ПОЧЕМУ
У ЙОГОВ СЕКС
ЛУЧШЕ?
СОВЕТЫ
ЭКСПЕРТОВ

МЕШАЕТ
ЖИВОТ?
СДЕЛАЙ
ЭТО
НА ПЛЯЖЕ!

КАК
ПОБЕДИТЬ
СТРЕСС?
☉ БЫСТРО
☉ ЭФФЕКТИВНО
☉ НАДОЛГО

ЧАКРЫ:
7 РЕШЕНИЙ
ГЛАВНЫХ
ПРОБЛЕМ В ЖИЗНИ

☉ КОНТРОЛЬ НАД
ОСТЕОХОНДРОЗОМ

☉ ГАДЖЕТ
ДЛЯ МЕДИТАЦИИ:
УПРАВЛЕНИЕ
МЫСЛЯМИ

yogajournal.ru 18



путешествие
Италия

Тишь да гладь



Бассейн (и сыр!), мечты, тайчи, акупунктура...
Несколько дней на необычном спа-курорте Lefay Resort e' Spa Lago di Garda стали для Марии Русаковой, выпускающего редактора Yoga Journal, наслаждением и источником вдохновения!



Всю стену в моем номере занимало раздвижное окно, из которого открывался вид на голубые воды озера Гарда.

Мы едем по горному серпантину из итальянского городка Сало, поднимаясь все выше и выше. Слева блестит серебром озеро Гарда и возвышаются Альпы, а легкие наполняют удивительный аромат, кажется, что этим воздухом невозможно надыхаться. Пункт нашего назначения — Lefay Resort & Spa. Научным комитетом Lefay Spa был создан метод, объединяющий принципы классической китайской медицины и современных западных технологий. Цель — достичь гармонии души и тела через восстановление энергии даже за короткий срок. Lefay Spa входит в число Healing hotels of the world — «целительных отелей мира».

Первое впечатление — разлитый в воздухе покой и умиротворение, слышен только звук ветра и щебетание птиц. Люди разговаривают тихо, и даже присутствие детей каким-то образом незаметно. На солнышке греются стеснительные ящерицы, прячущиеся от фотокамер. Благоухание цветов, любопытное сочетание кактусов, пальм, анютиных глазок и кипарисов. Сам спа-отель, кажется, каким-то хитрым образом вписывается в окружающую среду. Неудивительно, ведь он был создан с идеей полной экологичности, что стало возможным благодаря последним технологиям в строительстве и использованию альтерна-

тивных источников энергии. Однако сюда приезжают не только любоваться красотой природы, но также в надежде избавиться от стресса, нарушения осанки, бессонницы, хронической усталости, лишнего веса и преждевременного старения. Какие бы цели ни преследовал клиент Lefay Spa, первым шагом всегда будет так называемое энергетическое исследование, то есть встреча с врачом. Именно он помогает правильно подобрать программы и процедуры. Бывает, что клиент решает, что ему надо, например, на программу для снижения веса, а врач приходит к выводу, что нужна совсем другая. Просто побеседовав со мной, пощупав пульс

ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕСС-СЛУЖБОЙ МАРИИ РУСАКОВОЙ

На случай если вдруг захочется большей активности, тут проложено несколько маршрутов по просто неприлично живописной местности — для пробежек, для фитнеса и, наконец, энергетический целебный сад. А вокруг течет обычная жизнь: бродят овцы и козы, местные жители идут на работу.



и понаблюдав на протяжении минут 15, доктор Барбьери (член научной комиссии Lefay Spa Method) полностью описал мое состояние здоровья — весьма впечатляюще! Мне был прописан сеанс акупунктуры для укрепления печени, который, к моему удивлению, дает мгновенные результаты — в области печени словно начинает что-то бурлить! Доктор посоветовал мне отказаться от сыра (я ему поклялась, что непременно, только после Италии — перестать есть местный пармезан я не в силах!). Все последующие процедуры проводятся также с одобрения (и с рекомендациями) доктора. В их число входят массажи, акупунктура, рефлексология, ароматерапия, физические упражнения (йога, цигун, тайчи), диеты, процедуры для лица, миксотерапия (тепловое воздействие на энергетические точки). По окончании каждой программы гость

получает рекомендации на будущее, чтобы можно было сохранить все достигнутые результаты (и улучшить их) и по возвращении домой. Все программы недолгие, максимум пятидневные, здесь не ставят себе цель — достичь результата на месте, а скорее — выработать хорошие привычки. «С собой» дают специально подобранный травяной чай. Так как мне доктор рекомендовал перестать стараться все контролировать и вообще поменьше думать, мой чай был «от лишних мыслей». Как только выпадало свободное время, мы сразу бежали в бассейн. Настоящая жемчужина курорта — бассейн infinity с морской водой и гидромассажем, температурой 32 градуса, с потрясающим видом на Альпы и озеро. Затем — в сауну, мне удалось опробовать все, в том числе ароматическую, финскую, оливковую и сауну

с цветочными парами, только для женщин. Затем — Соляной грот, искусственное озеро с соленой водой. Тело впитывает микроэлементы и минералы, растворенные в морской воде, что выводит токсины. Совершенно расслабленные, мы выполняем из саун и бассейнов и отправляемся на экскурсию по энергетическому целебному саду. Он разделен на пять зон, каждая из которых наполнена символизмом: Зеленый Дракон, Красная Птица Феникс, Белый Тигр, Черная Черепаха и Центр. Каждая зона связана с каким-то периодом жизни человека и с его определенным настроением и внутренним состоянием. По словам гида, человек инстинктивно находит ту зону, которая ему нужна в данный момент, — и пребывание в ней помогает его гармонизировать.

Завершать столь насыщенный день, разумеется, стоит в ресторанах с итальянской кухней, настолько вкусной, что я недоумеваю, как кому-то здесь удается похудеть, пока меня не успокаивают, что у худеющих отдельная диета. Курорт выпускает собственное оливковое масло, которое делается из местных оливок (у Lefay Spa также есть своя линия косметики на основе оливкового масла extra virgin, ее используют в процедурах). Наш последний вечер. Мысль об отъезде немыслима. «Не нужно далеко бежать, чтобы найти себя» — своего рода девиз курорта. Возвращаться к самому себе — и на курорт — хочется снова и снова, благо Lefay Resort & Spa Lago di Garda работает круглый год. ☺

