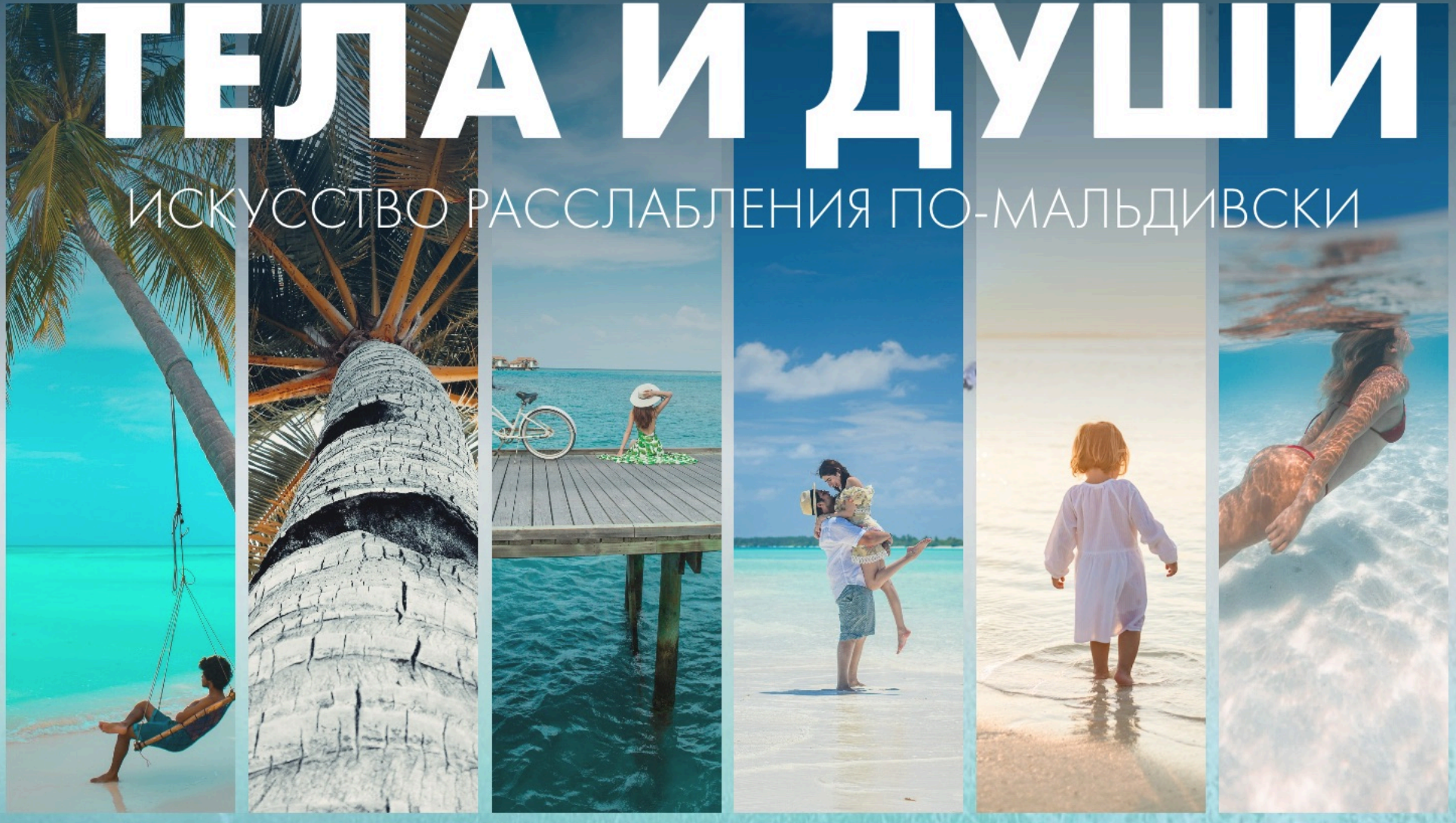
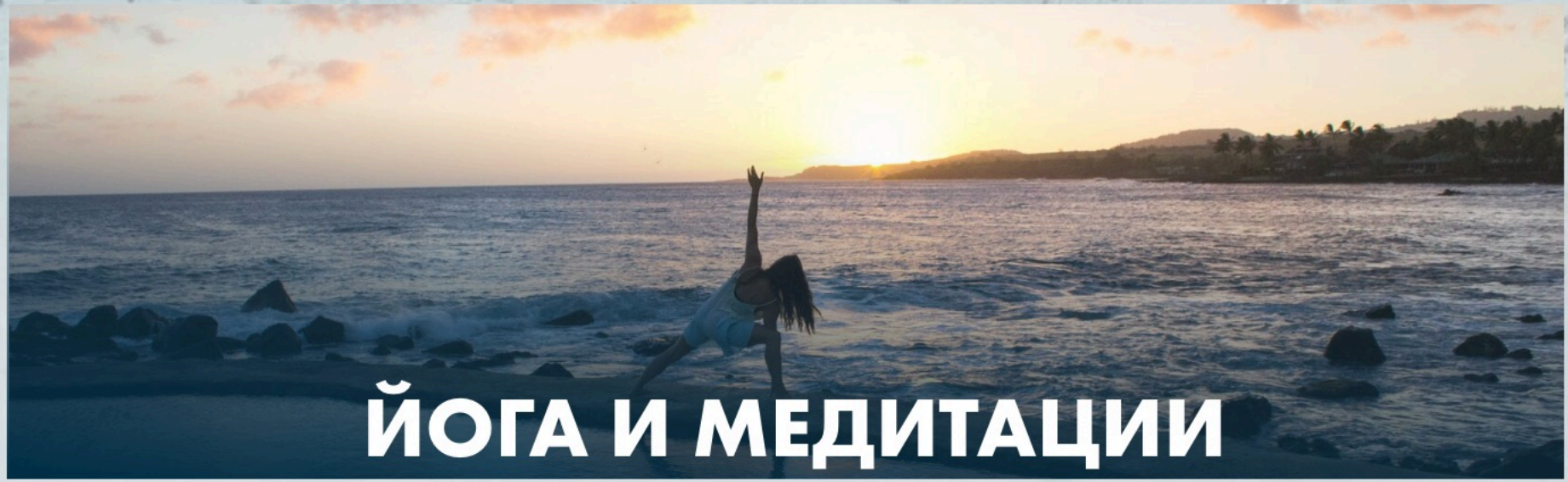
ОТДЫХ ТЕЛА И ДУШИ

ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ ПО-МАЛЬДИВСКИ



На курортах Мальдив отдыхают с заботой о себе. Первоклассный сервис, умиротворяющая природа и любование закатами гарантировано принесут чувство релаксации. Рассказываем, чем заняться на островах, чтобы устроить себе настоящий ретрит для тела и души

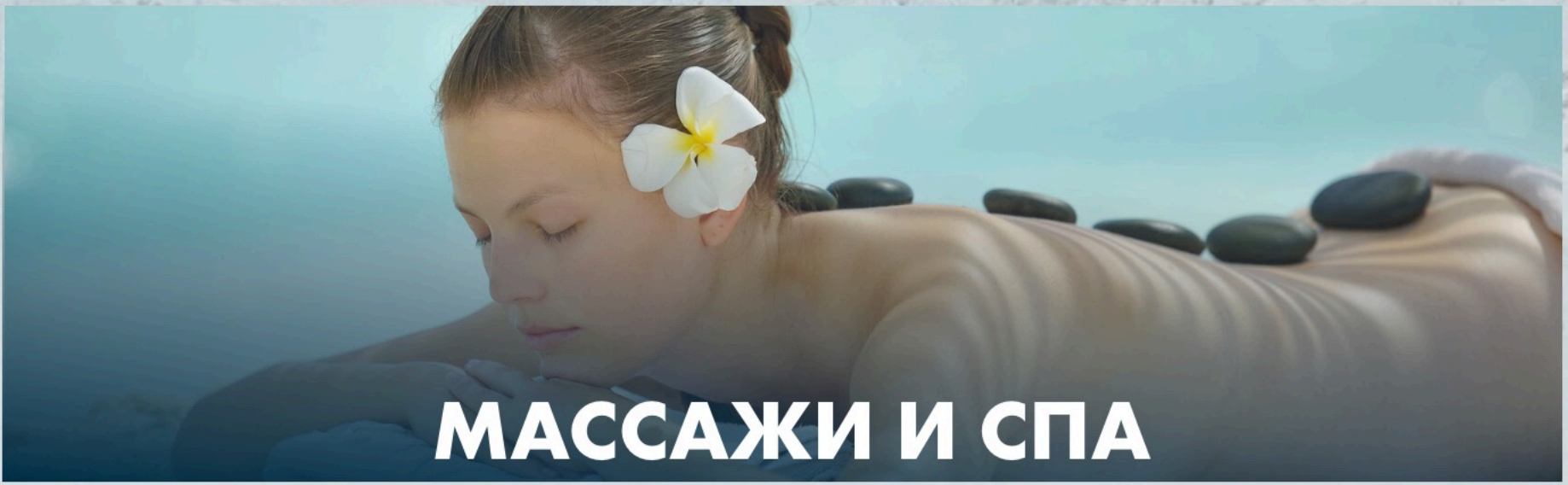


ЙОГА И МЕДИТАЦИИ

Индийские практики давно популярны в современном мире и являются частью mindfulness-подхода к жизни. Многие считают, что йога — это упражнения по растяжке, балансу и укреплению всех мышц тела. Однако первоначальная цель практики была другой — достичь очищения разума и контроля над своими ощущениями. Конечно, расслабиться и отпустить мысли получается сразу не у всех, но настроиться на нужный лад поможет окружение: успокаивающий шум моря, мягкий песок под ногами и согревающие лучи солнца. По этой причине многие туристы объединяют полезное с приятным — практикуют йогу и медитацию во время отпуска или вовсе отправляются в ретрит-туры. Одним из популярных направлений для подобных активностей стали Мальдивы.

Многие отели на райских островах предлагают специальные программы по йоге: организуют групповые тренировки или индивидуальные занятия на виллах, готовят блюда по особенному меню в ресторанах и проводят спа-процедуры, которые усилят расслабление после тренировки. Кроме того, место для занятий не ограничивается залом или пляжем, практиковать асаны можно на песчаной отмели в отдалении от берега, плавучей платформе в океане или на сап-бордах.

Благотворное влияние йоги на организм подтверждено исследованиями: индийские техники способны снизить уровень тревожности и укрепить симпатическую нервную систему, улучшают концентрацию внимания и вербальную память. Даже легкие, но регулярные упражнения сделают жизнь качественнее, научат чувствовать свое тело, наслаждаться моментом и не поддаваться эмоциям.



МАССАЖИ И СПА

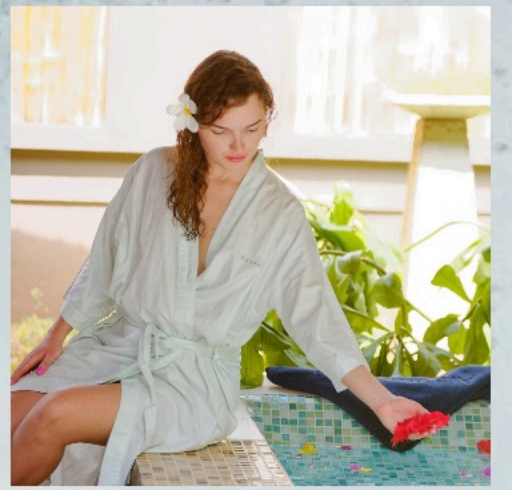
На Мальдивах сложно отказать себе в удовольствии сделать массаж. Как и во многих восточных и азиатских странах, на Мальдивах выработали свою технику и виды массажа, на которые, впрочем, повлияли тайские и балийские традиции. Сеанс в спа-салоне похож на ритуал: аутентичный интерьер, негромкая музыка, запах жасмина и легкая дымка от тлеющих благовоний. В меню спа-центров найдутся классические расслабляющие и восстанавливающие массажи, косметические процедуры, а также индийская аюрведа — пожалуй, наиболее неизвестная европейскому туристу методика, а оттого привлекательная.

Попробовать местный массаж можно в спа-центре Araamu Spa, чьи салоны представлены на островах-курортах сети Villa Hotels&Resorts. Мастера массажа — специалисты из Индии и Шри-Ланки, они являются носителями аюрведических знаний. Некоторые процедуры могут показаться слишком экзотическими, тогда лучше присмотреться к аромамассажам с цветочными и фруктовыми экстрактами. Например, на фирменном Araamu Theyo Dhemun тело растирают маслами герани и апельсина — массаж помогает сохранить тонус кожи, а запах цитрусовых улучшает настроение. Или процедура Sirodhara — она оказывает успокаивающее действие благодаря использованию травяных отваров. Теплым маслом непрерывно поливают точку на лбу, и все это время мастер массирует тело с аюрведическими средствами.

Косметический ритуал приятно закончить ванной с лепестками цветов и экстрактом лаванды или выпить чашку травяного чая, которую заботливо приносит персонал. Посетительницам Araamu Spa после сеанса заплетают косу, которую украшают цветком плюмерии, или, как его еще называют, франжипани.









АРОМАТЕРАПИЯ

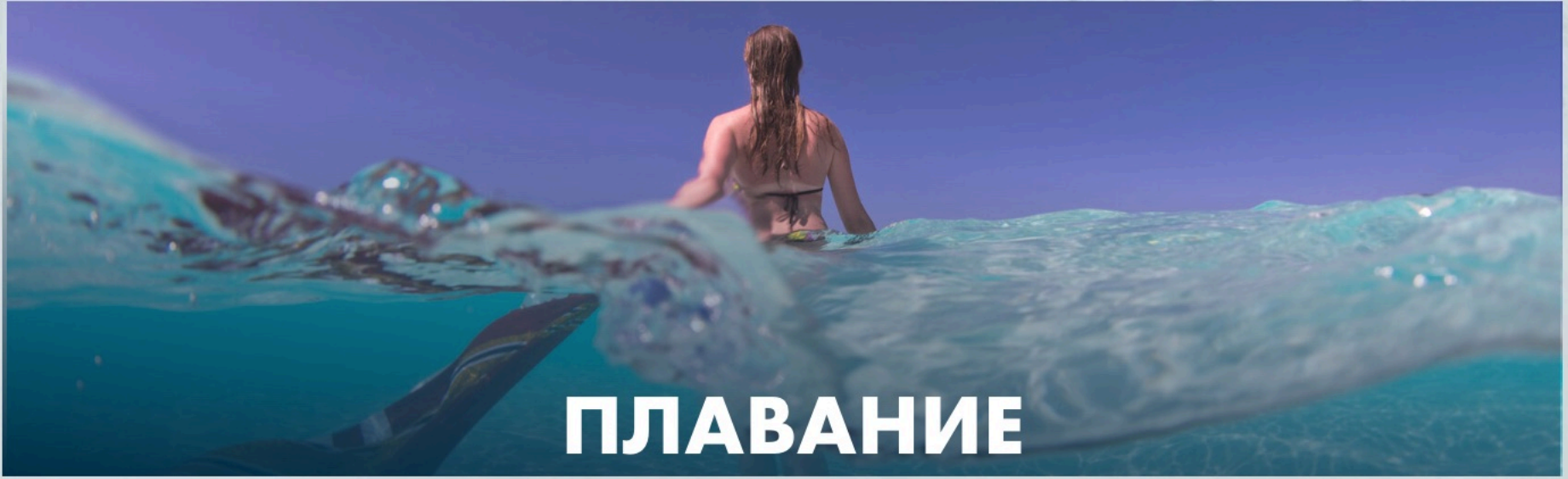
Во время массажа не случайно зажигают аромасвечи и используют фруктовые и цветочные масла. Одни запахи способны успокоить и расслабить, другие — поднять настроение или улучшить работоспособность. Ароматерапию практиковали еще в Древнем Египте, Китае и Индии — к ней обращались в терапевтических целях. Благодаря близости Мальдив к странам Востока практика распространилась и на островах. Мальдивы запомнятся ароматами кокоса, цитрусовых, сандалового дерева и жасмина. Если кокосовое масло в большей степени используют в косметологии, то остальные нашли применение в ароматерапии.



ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ПО ТРОПИКАМ

Некоторые острова Мальдив достаточно большие — можно отправиться на утреннюю прогулку или совершить вечерний променад. Один из крупных мальдивских островов Налагурайду, на котором расположился курорт Sun Island Resort&Spa, 1600 метров в длину. Вокруг острова проложена пешеходная дорожка, которая ведет через тропики и вдоль белоснежных пляжей. При этом на Мальдивах действуют строгие правила по защите окружающей среды, поэтому природа здесь занимает большую часть поверхности суши, и гулять в тени пальм — особенное удовольствие.

Пешие прогулки оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, улучшают настроение и помогают справиться со стрессом. Однако недостаточно просто гулять, важно придерживаться правил, которые сделают дневной променад полезным. ВОЗ рекомендует уделять умеренной аэробной нагрузке не менее 150 минут в неделю, а лучше — не менее 300. Шаг должен быть коротким, чтобы избежать неприятных ощущений в ступнях, но частым — от 113 шагов в минуту. Не лишней будет небольшая нагрузка — например, стоит выбрать маршрут с подъемами или шагать с палками для скандинавской ходьбы.



ПЛАВАНИЕ

На воду можно смотреть бесконечно, тем более когда вокруг только бирюзовые дали океана. Прозрачная вода — то, что манит туристов на Мальдивы. Идеальный сценарий утра: проснуться в собственной вилле на воде, выйти на веранду и нырнуть с нее в теплый Индийский океан. Коралловые рифы защищают берег от сильных волн, поэтому плавать близ острова можно долго, не пытаясь бороться со стихией.

Впрочем, не все любят соленую воду — и поэтому предпочитают наблюдать за плеском воды с берега, а купаться в бассейне с пресной водой. На мальдивских курортах в распоряжении гостей есть как частные мини-бассейны, так и открытые общедоступные. Недавно на острове Paradise Island Resort&Spa в рамках обновления отеля открылся один из самых больших бассейнов на островах, по размерам он сопоставим со спортивным. Его площадь — 1200 квадратных метров. Но главное, что привлекает туристов, — панорамный вид на Индийский океан, открывающийся из бассейна.





