

Program po dnevih

A. Indija: joga, ajurveda in ašrami

Trasa poti: New Delhi – Agra – Rishikesh – Dehradun – Kochi - Allepey – Amritapuri – Varkala

Iz enega od bližnjih letališč poletimo v New Delhi, kamor (velikokrat) pridemo zjutraj in se z najetim vozilom (ponavadi bus) odpeljemo do Lotus templja. To je eden najlepših templjev v Indiji, ki pripada majhni religiji imenovani Bahai. V templju se naučimo preproste meditacije. Sledi transfer do Agre, kjer si ogledamo najboj znano grobnico na svetu - Taj Mahal.

Indijski vlaki so prav posebno doživetje, zato se odpravimo na skoraj celodnevno vožnjo do Haridwarja, od koder se premaknemo v Rishikesh. Na vlaku se spoznamo z ajurvedo. Ajurveda deluje na telo, joga pa na um. Svetovna prestolnica joge – Rishikesh je obvezna destinacija za vse jogiste. Mestece se nahaja ob bregovih Gangesa, ki priteče izpod Himalaje. V tem delu je še nedotaknjen in čist, tako da se lahko v njem kopamo in se očistimo grehov. Ob rečnih bregovih izvajamo jogo in obiščemo ašrame – zatočišča za iskalce svobode – mokshe. Obiščemo zelo znani Beetles ašram v katerem so se angleški rokerji učili meditacij. Zvečer spremljamo procesijo namenjeno boginji Ganges – Ganga Aarti. Obiščemo tudi slap Neer Garh in se po želji odpravimo na rafting.

Zapustimo obronke Himalaje in poletimo na skrajni jug Indije v mestece Kochi, ki mu pravijo tudi kraljica Arabskega morja. Tam si ogledamo staro tehniko lovljenja rib pri kateri uporabljajo ogromne kitajske mreže, nato pa se sprehodimo po starem kolonialnem centru. Odpeljemo se do tako imenovanih »Benetk na vzhodu« - Allepija, kjer tudi prespimo in se naslednji dan odpravimo na vožnjo z ladjico po slavnih Kerala Backwaters – mreži rek, jezer in kanalov. Plovbo se zaključi v ašramu Amritapuriju, ki bo naš dom naslednje tri dni. Ašram je ustanovila gurujka Amma (slovenski prevod: mama), ki znana je po dajanju darshanov, pri katerem vsak dobi njen objem in blagoslov. Amma je ustanovila veliko fundacijo, ki izvaja izobraževanja, dobrotelne, okoljevarstvene projekte, pomaga sirotam in skrbi za razvoj Indije in celega sveta. V ašramu se spoznavamo z vsakdanjim življenjem, prijavimo se na sevo - prostovoljno delo, ki ga opravlja vsak član skupnosti, meditiramo na plaži, se posvetujemo z ajurvedskim zdravnikom in prisluhnemo astrologu.

Za konec pa nas čakajo še prave počitnice na eni najlepših plaž južne Indije – Varkali. Tam nas čaka dnevno izvajanje joge, čofotanje v morju, opazovanje delfinov, uživanje v morskih specialitetah in izlet do jezera Kappil. Let domov imamo (mnogokrat) iz bližnjega Trivandruma.

Nočitve: Spimo v hotelih, nekateri brez kategorizacije, nekateri 3 in 4 zvezdični. Spimo tudi v ashramu, kjer je možno, da nas spi v sobi več kot dva, ponavadi do max 4.

Prevozi: Vozimo se z najetimi vozili (kombi ali mini bus), lokalnimi vlaki, lokalnimi letali, z ladjico, rikšami in taxiji.

Program priporočamo tistim, ki si želijo popotniškega načina odkrivanja sveta.

B. Indija: joga, ajurveda in ašrami

16 dni

1. dan: prevoz do bližnjega letališča, letalo.
2. dan: pristanemo zjutraj in se odpravimo na ogled Lotus Templja, kjer se spoznamo z meditacijo. Sledi transfer do Agre, kjer si po nastanitvi v hotelu ogledamo slavni Taj Mahal.
3. dan: čaka nas vožnja z vlakom do Haridwarja – starodavnega mesta, ki sodi med 7 svetih indijskih mest. Na vožnji z vlakom, ki je resnično nepozbno doživetje, imamo predstavitev ayjurwede – indijske umetnosti zdravega življenja. Sledi transfer do Rishikesha in nočitev.
4. dan: začnemo z vadbo šivananda joge (obiščemo tudi njegov ašram) ob svetem Gangesu in raziskujemo prestolnico joge – Rishikesh. Sledi obisk slavnega Beatles ašrama, kjer so se angleški rockerji učili meditacij. Zvečer spiritualno doživetje - Ganga Aarti.
5. dan: po jutranji kapha jogi obiščemo slap Neer Garh, kjer tudi skočimo v vodo. Popoldan imamo prosto za fotografiranje, nakupe ali rafting po brzicah Gangesa.
6. dan: obiščemo lokalno šolo joge Yoga Vidya, kjer imamo tradicionalno uro joge. Sledi transfer v Dehradun in let na jug Indije v zvezno državo – Kerala.
7. dan: ogledamo si kraljico Arabskega morja – Kochi in se odpeljemo do Alleppija, ki ima naziv »Benetke na vzhodu«. Sledi večerna nidra joga in nočitev.
8. dan: z ladjico se odpravimo po slavnih Kerala backwaters – mreži jezer, rek in kanalov ter priplujemo do Amritapuri ašrama.
9. dan: seznanimo se z življenjem v ašramu in se prijavimo na sevo – prostovoljno delo, ki ga opravlja vsak. Ob sončnem zahodu sledi meditacija na plaži.
10. dan: postopoma se potopimo v vsakdanje življenje v ašramu in spoznavamo obrede, prisluhnemo bhajanom – spiritualni glasbi, po želji pa obiščemo tudi ayurvedskega zdravnika, astrologa in še in še....
11. dan: poslovimo se od ašrama in se odpeljemo do ene najlepših plaž v Kerali – Varkale. Privoščimo si odlično večerjo s pogledom na Arabsko morje in se pretegnemo ob večerni pitta jogi.
12. dan: namenimo kopanju in acro jogi na plaži. To je tudi odlična priložnost za fotografiranje novo naučenih asan, ki so ob sončnem zahodu še mogočnejše.
13. dan: v Varkali najdemo tudi obilico masažnih salonov, privoščimo pa si lahko tudi tradicionalno ayurvedsko terapijo – shirodharo in abyango.
14. dan: sledi izlet do jezera Kappil, kjer se » backwaters« stikajo z morjem. Po jezeru se vozimo s kanuji, supi ali ladjico, popoldne pa se kopamo in vadimo acro jogo.
15. dan: čas je za zadnje nakupe in lovljenje barve, proti večeru pa sledi transfer na letališče.
16. dan: letalo in prihod domov.

Lista stvari

Indija: joga, ajurveda in ašrami

Lista stvari, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj na potovanje v Indijo: joga, ajurveda in ašrami

Lista stvari, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj na potovanje v Indijo

Na letalu je prostora za 20 do 30 kilogramov prtljage na osebo (check in) in do 7 kilogramov (carry on). Na notranjih letih celo manj 15 kg check in, 7kg carry on. Ampak v poletnih deželah kot je to Indija to ne bi smel biti problem. Čaka nas toplo vreme (razen v novoletnem terminu!). V pomoč ti podajamo listo potrebnih stvari, ki naj se znajdejo v nahrbtniku.

Zlato pravilo: Spokamo za 7 dni, vmes v civilizaciji peremo, potem pa to nosimo en teden!

V nahrbtniku naj se znajdejo (nekaj od tega daj tudi nase):

Potni list z veljavnim vizumom (potni list mora biti veljaven vsaj še 6 mesecev od datuma povratka); v pasportu morata biti za vizo prazni dve strani (ena zraven druge); če nimaš, si uredi nov pasport

Gotovina (EUR), Cirrus/Maestro plačilno kartico za dvig gotovine z bančnih avtomatov, zdravstveno zavarovanje za tujino (lahko uredimo mi), rumena knjižica o cepljenju, če jo imaš (cepljenja niso obvezna, priporočamo proti hepatitisu A)

mala svetilka za na glavo

superge in teve (natikači) ali japanke (npr. za pod tuš)

dolge hlače, kratke hlače (naj ne bodo vse super sexy, super kratke, v ašramih velja pravilo diskretnega oblačenja)

majčke/srajce s kratkimi rokavi, ki naj prekrivajo ramena, v izogib nevšečnostim ob vstopu v svetišča

nogavice, spodnje perilo, kopalke

podlaga za jogo (joga mat) – lahko kupimo tudi v Indiji

sončna očala in brisača (priporočamo lahke popotniške brisače iz reciklirane plastike – dobiš jih v spletni trgovini www.nommos.me) in vlažilni robčki

toaleta: milo, zobna ščetka, zobna pasta, krema za sončenje,... (vse lahko tudi kupimo dol, ceneje in ajurvedsko)

Nekaj toplega za oblečt v Rishikeshu temperature ponoči padejo na 5 stopinj.

medicinski paket (razdeliti na dve osebi): sprej proti komarjem (30% DEET-a), spitaderm sprej

Indija: joga, ajurveda in ašrami

za razkuževati roke, antibiotiki (za spodnji, trebušni del in za zogrni, dihalni del), aspirin, tablete proti diareji (linex), proti zaprtju, proti slabosti, antihistaminiki (proti alergiji), tablete proti povišani temperaturi, vitaminski tableti, obliži, povoj, gaza, bivacin,...

knjiga, karte še kaj, na kar smo morda pozabili in brez katerega ne moreš živeti

Pusti doma predsodke, slabo voljo, tečne partnerje, uhane, zlate ogrlice, dragocene ure, lepe čeveljce, hlače zlikane na rob in ostale nepomembne reči. Ne pozabi pa na kup dobre volje in jeklene živce!

ShaPPa

Dobro je vedeti

Dobro je vedeti!

Vreme: Meseci od novembra do marca so najbolj primerni meseci za obisk Indije. Monsumsko obdobje bo za nami, tako da ne pričakujemo preveč vlage, niti dežja. Čeprav se dandanes nikoli ne ve... Podnevi bomo imeli od 20 do 30 stopinj, ponoči pa ne bi smelo pasti pod 15 stopinj. December in januar sta v osrednjem delu Indije bolj mrzla: temperature se ponoči spustijo do 5 stopinj. (Rishikesh, Agra)

Zdravje: Mi malaričnih tablet ne moremo odsvetovati, vendar lahko napišemo, da gremo v suho obdobje. Tako obstaja le majhna nevarnost malarije. (Ne)jemanje antimalarikov je povsem tvoja odločitev. Zemljevid bolj ali manj malaričnih področij v sami državi je na voljo na tej spletni strani: <http://cdc-malaria.ncsa.uiuc.edu/>

Priporočljivo pa je cepljenje proti hepatitisu A, tako kot za skoraj vse dežele iz naše ponudbe. Občasno se pojavijo prebavne motnje, tako zaradi spremembe načina življenja, kot tudi drugačne sestave hrane. Ustekleničena voda je na voljo povsod.

Varnost: Indija je dežela, kjer bi morali študirati teorijo kaosa, saj vse kljub vsemu neverjetno funkcionira. Tudi kraje. Še posebej je potrebno paziti na vlakih in zato priporočamo eno verigo za zaklepanje nahrbtnikov na fiksne površine (se dobi tudi na postajah v Indiji).

Hrana: Eni jo ljubijo, drugi malo manj. Prevladuje riž, zelenjava, omake in vse je kar pikantno. Mesa je malo, predvsem ribe.

Pijača: Čaj dobimo povsod. To je nacionalna pijača. S kavo bodo problemi. Ustekleničeno vodo prodajajo povsod. Alkohola pa v restavracijah (razen v posebnih, mi jih že poznamo ;-) ni mogoče dobiti.

Šoping: Indija je raj za šoping – predvsem ženske bi pokupile vse. Zato vzemite kakih 100 EUR viška za nakupe. Res se izplača, saj so pri nas isti artikli najmanj petkrat dražji.

Indija: joga, ajurveda in ašrami

Vizumi: Slovenci potrebujemo vizum, ki ga uredite preko spleta (e-viza).

Obleka: V svetišču je ponavadi vstop dovoljen brez obuvala. Dekleta morajo paziti, da se čim manj sprehajajo naokoli v sexy kratkih hlačah in v majicah brez rokavov, razen v Varkali na plaži. Nespoštovanje lokalnih kultur lahko potovanje zanese v povsem nezaželeno nepozabnost. Za v svetišču je potrebno imeti hlače, ki prekrivajo kolena in majico, ki prekriva ramena.

Spremljanje: Dejstvo, da smo ShaPPci nenavadni karakterji z dolgo popotniško kilometrino, zagotavlja dokaj normalnemu človeku nepozabno doživetje. Lokalni vodniki so včasih neizbežni in v tem primeru govorijo le angleško (vedno poskrbimo za prevod).

Cena letalske karte: Se spreminja glede na letališke pristojbine, razne dodatke, termin potovanja, čas rezervacije, čas plačila in glede na proste cenovne razrede na letih. Letalsko karto se vplača, ko je potovanje potrjeno, to pa je ob minimalnem številu prijavljenih oz. po vsakokratnih pogojih letalskega prevoznika.

Način potovanja: Je specifičen, saj vse stroške plačujemo na licu mesta. Cene stroškov, ki se jih plačuje na licu mesta, so tako informativnega značaja. Opozorili bi še na spremenljiva valutna razmerja, tudi EUR:USD.

Kako dodatno uporabno informacijo dobiš tudi na spletni strani: www.zdravinapot.si