

Program - Indija: joga, ajurveda in ašrami

16 dni

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

To potovanje je zasnovano kot duhovna izkušnja Indije, precej drugačna od klasičnih Shappinih avantur. Osredotočeno je na jogo, meditacijo in ajurvedo, kar pomeni, da bomo veliko časa namenili notranjemu raziskovanju in umirjanju, bivali pa bomo v ašramu, kjer bomo lahko od blizu spoznali tradicionalen način življenja, rituale ter vsakodnevno rutino duhovnih skupnosti.

Indija je že stoletja znana kot svetovno središče duhovnosti. V 60-ih letih, ko so jo množično obiskovali hipiji v iskanju notranjega miru, je postala še posebej privlačna za Zahod. Prav tu se je razvila joga, ki jo danes srečamo povsod po svetu – na našem potovanju pa obiščemo njeno prestolnico, Rishikesh, globalno svetišče jogijske tradicije.

V ašramu bomo preživeli tri dni, kjer bomo spoznali osnovna pravila, običaje in pristno vsakdanje življenje v duhovni skupnosti. Poleg tega bomo raziskovali lokalno kulturo, kulinariko, zgodovino in hinduistično tradicijo. Seveda pa ne izpustimo glavnih znamenitosti – med njimi veličastnega Taj Mahala.

Ker Indija ni Indija brez morja, bomo zadnje dni preživeli na eni najlepših plaž južne Indije – Varkali. Tam se bomo sproščali, kopali, meditirali in prakticirali jogo ob zvokih valov.

Na potovanju nas bo spremljala izkušena učiteljica joge, ki bo vodila vadbe tako za popolne začetnike kot napredne praktike. Z vami bo delila svoje znanje, nudila prilagoditve, odgovarjala na vprašanja in poskrbela, da bo vadba varna, prijetna in koristna za vsakogar. Joga bo tako postala naraven del našega vsakdana.

Vrste joge, ki jih bomo prakticirali:

- Tradicionalna Sivananda joga: temelji na hatha jogi, vključuje asane, pranajame, mudre, bandhe in tehnike sproščanja.
- Pitta joga: terapevtska praksa, ki telo hladi in harmonizira.
- Kapha joga: dinamična praksa, ki črpa iz ashtanga vinyasa joge.
- Meditacija in joga nidra: usmerjeni v globoko sproščanje ter zavedanje telesa in uma.
- Acro joga: kombinacija joge, akrobatike in improvizacije – zabavna, igriva in usmerjena v zaupanje.
- Ashtanga vinyasa joga: energičen stil z dinamičnim povezovanjem gibov in diha.

Vse te tehnike se bodo prepletale v celostno izkušnjo, ki nas bo razgibala, umirila, nas poglobila vase in poskrbela za veliko dobre energije.

Program po dnevih

Dan 1 Let na destinacijo

Dan 2 Lotus tempelj, Agra in slavni Taj Mahal, nočitev Agra (Z)

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 Agra, kjer si ogledamo najbolj znano grobnico na svetu - Taj Mahal.

Dan 3 Haridwar - eno izmed 7 svetih indijskih mest, nočitev Rishikesh

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.

Dan 4 Šivananda joga, Ganges, Rishikesh, Beatles ašram in Ganga Aarti, nočitev Rishikesh

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 nas čaka spiritualno doživetje - Ganga Aarti.

Dan 5 Neer Garh in prosto popoldne, nočitev Rishikesh

Po jutranji kapha jogi obiščemo slap Neer Garh, kjer tudi skočimo v vodo in se po želji odpravimo na rafting. Popoldan imamo prosto za fotografiranje, nakupe ali rafting po brzicah Gangesa.

Dan 6 Šola joge in let v Keralo, nočitev Kochi

Obiščemo lokalno šolo joge Yoga Vidya, kjer imamo tradicionalno uro joge. Zapustimo obronke Himalaje in poletimo na skrajni jug Indije v mesto Kochi, ki mu pravijo tudi kraljica Arabskega morja.

Dan 7 Kochi, Alleppi in večerna nidra joga, nočitev Allepey

V Kochiju si ogledamo staro tehniko lovljenja rib pri kateri uporabljajo ogromnime kitajske mreže, nato pa se sprehodimo po starem kolonialnem centru. Odpeljemo se do tako imenovanih »Benetk na vzhodu - Allepija. Sledi večerna nidra joga in nočitev.

Dan 8 Z ladjico po kanalih Kerale in Amritapuri ašram, nočitev v ašramu

Z ladjico se odpravimo po slavnem področju 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, dobrodelnost, 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.

Dan 9 Življenje v ašramu in meditacija na plaži, nočitev ašram

Seznamimo se z življenjem v ašramu in se prijavimo na sevo – prostovoljno delo, ki ga opravlja vsak. Ob sončnem zahodu sledi meditacija na plaži.

Dan 10 Življenje v ašramu, nočitev ašram

Postopoma se potopimo v vsakdanje življenje v ašramu in spoznavamo obrede, prisluhnemo bhajanom – spiritualni glasbi in uživamo v vsem, kar ima življenje v ašramu ponuditi.

Dan 11 Plaža Varkala in večerna pitta joga, nočitev Varkala

Za konec pa nas čakajo še prave počitnice na eni najlepših plaž južne Indije – Varkali. Privoščimo si odlično večerjo s pogledom na Arabsko morje in se pretegnemo ob večerni pitta jogi.

Dan 12 Kopanje in acro joga na plaži, nočitev Varkala

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.

Dan 13 Razvajanje z ayurvedskimi terapijami, nočitev Varkala

V Varkali najdemo tudi obilico masažnih salonov, privoščimo pa si lahko tudi tradicionalno ayurvedsko terapijo – shirodharo in abyango.

Dan 14 Izlet do jezera, kopanje in acro joga, nočitev Varkala

Sledi izlet do jezera Kappil, kjer se mreža kanalov med riževimi polji stika z morjem. Po jezeru se vozimo s kanuji, supi ali ladjico, popoldne pa se kopamo in vadimo acro jogo.

Dan 15 Zadnji nakupi in odhod na letališče

Čas je za zadnje nakupe in lovjenje barve, proti večeru pa sledi transfer na letališče.

Dan 16 Prihod domov