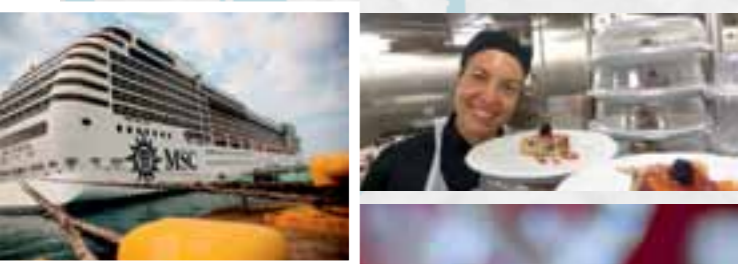


Dunja Gulin HOLISTIČKI ODMOR NA MORU

Zamislite tjedan dana odmora na kojem možete pohađati predavanja najuglednijih svjetskih stručnjaka zdrave prehrane, alternativne medicine i holističkog iscjeljivanja; gdje svako jutro na sunčanoj palubi usred oceana možete vježbati jogu, pilates pa čak i trčati (jer brod je tako velik da čak ima i stazu za trčanje!), a tijekom stanki između predavanja, radionica kuhanja, meditacija, vježbanja i ostalih aktivnosti, možete uživati u raznolikim i maštovitim veganskim i makrobiotičkim obrocima. Zvuči nestvarno, no naša suradnica Dunja Gulin potvrđuje da je itekako moguće



Holistic Holiday at Sea je sedmodnevni odmor za dušu i tijelo na jednom od najluksuznijih preoceanskih brodova MSC Divina. Na njega sam bila pozvana kao dio stručnog tima koji je dnevno pripremao 3000 veganskih deserta tijekom cijelog krstarenja. Pravi je izazov biti među najiskusnijim veganskim chefovima pripremajući deserte s najkvalitetnijim sastojcima za ljude koji su došli učiniti nešto dobro i zdravo za sebe! Kada su mi ponudili ovaj posao, ni trenutka nisam razmišljala jer takvo što se ne propušta.

Svi obožavatelji zdrave prehrane i oni koji zbog zdravstvenih razloga moraju paziti na prehranu mogli su se na brodu opustiti, između predavanja, radionica i vježbanja, te maksimalno uživati u mirisima i okusima svježih pripremljenih obroka. Tijekom cijelog putovanja svakodnevno se nudilo nekoliko vrsta doručaka te ručak i večera u pet slijedova, a postojala je i posebna ponuda za one koji nisu željeli konzumirati gluten ili ulje.

Kao gostujući chef dobila sam uvid u sve kutke mnogobrojnih kuhinja koje se protežu na prvih pet katova broda, a u slobodno vrijeme sam, kao i gosti, mogla uživati u sadržajima koji su se nudili. Iako nisam od onih koje privlači boravak na golemom krzeru, program koji nudi Holistic Holiday at Sea jednostavno je neodoljiv, a činjenica da se tijekom plovidbe stane na nekoliko egzotičnih karipskih otoka dodatan je plus za ljubitelje putovanja. Osim što sam pohađala nekoliko predavanja i radionica, najviše sam vremena provela pijuckajući svježe sokove uz jedan od nekoliko bazena, sauna mi je pomogla da opustim napete mišiće, a najviše su me veselili izleti na Karipsko otočje. Imala sam sreću jer su se deserti radili noću pa sam, svaki put kada smo pristali, imala vremena obići egzotična mjesta – Djevičanske otoke, Puerto Rico i Bahame.

Iako je rad bio zahtjevan jer nas je u slastičarskom timu bilo samo šestoro pa nije bilo jednostavno dva puta dnevno isporučiti 1500 deserta, nakon sedam dana provedenih na brodu neprestano obasjanom tropskim suncem, uz prekrasnu hranu te zanimljive i inspirativne radionice, osjećala sam se odlično. Doći u tropsku klimu iz hladne Europe i iskusiti nešto toliko pozitivno i drugačije neprocjenjivo je iskustvo!

Iduće godine ovaj će program proslaviti svoj dvanaesti rođendan i održat će se od 14. do 21. ožujka 2015. godine. Više informacija potražite na www.atasteofhealth.org



Kristina Lenard FESTIVAL JOGE U INDIJI

Na tjedan internacionalnog festivala joga u Rishikeshu, malom gradu na obroncima Himalaje, na sjeveru Indije, fotografkinja Kristina Lenard otputovala je početkom godine s kolegama iz zagrebačkog studija u kojem već dugo vježba te uči za učiteljicu joga



Zašto je Rishikesh znan kao svjetska prijestolnica joga jasno je na prvi pogled – u svakom se njegovu kutku vježba joga i meditira. Zajedno, turisti i lokalno stanovništvo. Na festivalu joga, koji se održavao u ašramu Parmarth Niketan, najvećem hramu u gradu okruženom prekrasnim vrhovima po kojima seću stotine ljudi svih boja i nacionalnosti, podučavali su najslavniji i najpoznatiji učitelji joga iz cijelog svijeta. Program je počinjao u 4 sata ujutro i trajao do kasnih popodnevni sati, a osim vježbanja raznih stilova joga, bio je ispunjen duhovnim i fizičkim aktivnostima kao što su: pranajame, kirtan, reiki, puja ceremonije (molitveno slavlje), satsang (duhovno okupljanje), akupresura i brojne druge iscjeljujuće tehnike. Tu sam prvi put iskušala iyengar jogu koja je specifična po tome što se, da bi se olakšao ulazak u asane, koriste pomagala, primjerice ciglice ili užad. Iyengar joga ima dosta istežanja što je godilo mojoj kralježnici koja se ukočila nakon dugog putovanja.

Prvih tjedan dana, kao i većini zapadnjaka, sve mi je predstavljalo kulturnološki šok – kaos u prometu, prljave ulice pune divljih, napuštenih pasa koji lutaju uokolo, a preko noći se skutre uz krave pokušavajući se ugrijati. Ali već drugi tjedan više nisam primjećivala takve stvari, preskakala sam kravlje balege kao da je to nešto najnormalnije na svijetu.

Nakon intenzivnog programa festivala, uživala sam u šetnjama, sunčanju

i fotografiranju uz Ganges, tradicionalnom okupljalištu i stranaca i domaćina, gdje je živo i veselo tijekom cijelog dana. Tu se skupljaju tisuće ljudi koji se kupaju, meditiraju, pjevaju, plešu i bubnjaju... Izrazito je opuštajuće biti ponesen takvom atmosferom, samo sjediti i upijati glasove i pjesme dok vas hladi povjetarac s rijeke. Na Triveni Ghatu, mjestu predviđenom za sveto kupanje, i ja sam zaronila u rijeku za koju vjeruju da ima iscjeljujuće moći. Doduše, moje je „kupanje“ vrlo kratko trajalo, svega nekoliko sekundi, jer je rijeka bila jako hladna, ali i čista jer nije daleko otekla od svog izvora na Himalaji.

Kao prava turistkinja, posjetila sam i tzv. hram Beatlesa, zbog čega je Rishikesh i postao slavan u cijelom svijetu. Naime, liverpulska četvorka došla je 1968. godine u ašram jogija Maharishija Mahesha da bi pohađala napredni tečaj transcendentalne meditacije, a danas se tu hodočasti da bi se posjetile kupole od šiblja, gdje su članovi slavnog benda meditirali i gdje su, navodno, napisali većinu pjesama za svoj album *The Beatles*, poznatiji kao *The White Album*.

Posljednjih tjedan dana odmora provela sam sama. Kako je moja grupa otišla na izlet na Himalaju, dobro mi je došlo malo samoće iako su me svi savjetovali da žena u Indiji ne bi smjela ostati ni putovati sama. Otkazala sam sobu u finom, zapadnjački uređenom hotelu i unajmila tipičnu indijsku sobu koja se zaključavala lokotom. Kat

ispod moje sobe, u stančiću od 10 četvornih metara živjela je žena s dvije kćeri. Balkon ispred njezinog stana bio je ujedno i njezin štand, gdje sam kupovala drvene narukvice, a iznad se nalazila njihova improvizirana kuhinja, prekrivena najlonom. Kad god bih je vidjela, bila je sretna i nasmijana, čemu sam se neprestano čudila imajući na umu uvjete u kojima žive. Dojmio me se način kako živi ta obitelj i brojne druge slične njoj. Za naše pojmove, oni su jako siromašni, ali ih to uopće ne zabrinjava, kao što bi nas da smo u takvoj situaciji. Kad sam odlazila, ostavila sam im sitnice kao što su fen, kozmetika i nešto odjeće, zbog čega su bili neizmerno sretni, a ja sam otkrila sreću i ljubav u darovanju svojih stvari.

Njezinu obitelj, ali i brojne strance iz svih krajeva svijeta ne bih vjerojatno nikad upoznala da nisam ostala sama. Upravo mi je taj ostanak pružio najvrednije iskustvo – suočavanje s vlastitim strahovima u trenutku kad sam odlučila ostati sama preostalih osam dana. Kada sam uspjela otpustiti strah, prepustiti se tijeku događanja i životu, dogodilo mi se puno lijepih stvari. Otkrila sam da se mala čuda događaju svaki dan i kako ljubav dolazi na mjesto straha. Sinkroniciteti su mi se događali svakodnevno, a odgovori na moja pitanja dolazili su na nevjerojatne načine i od nevjerojatnih ljudi samo onda kad bih se „pustila“ i prepustila se trenutku.