



## SHREYAS RETREAT, INDIJA

### Tretman za bogove

Sensina suradnica Željka Ciganović proteklih je mjeseci stavila *svoju dobrobit na prvo mjesto* posjetivši čak dva retreata. U Indiji je posjetila mjesto u kojemu je sve bilo *podređeno opuštanju* i njoj omiljenoj jogi

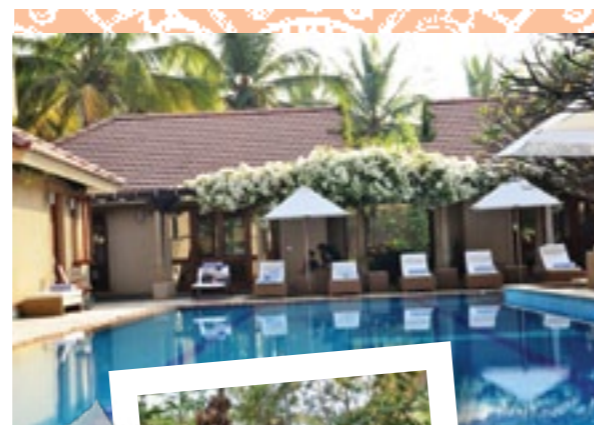
*Ubrzan i stresan način življenja često zahtijeva trenutke mira, tišine i rada na sebi kako bismo mogli uspostaviti i održati ravnotežu tijela, uma i duha.* Kolijevka tog znanja i vještina je indijski potkontinent i ondje sam odlučila potražiti utočište kako bih otpustila stresse i napetosti. Nisam bila spremna za spartanske uvjete ašramskog načina življenja jer bi mi samo na prilagođavanje otišla velika količina energije. Zaputila sam se u Shreyas Retreat koji slovi kao jedan od najboljih joga retreatova na svijetu, smješten ni sat vremena vožnje od Bangalorea, velegrada na jugu Indije. Ovaj skriveni dragulj nudi svojim gostima jedinstveno wellness iskustvo, predajući drevna indijska učenja o jogi i meditaciji.

Na samom dolasku u Shreyas shvatila sam da je ovdje utjelovljen drukčiji koncept nego u većini drugih retreatova.

Shreyas nema recepciju, nego ugodan dnevni boravak. Prehrana je isključivo vegetarijanska, a pušenje i alkohol su zabranjeni. Za osobu koja me je dočekala pri mom dolasku tek sam sutradan saznala da je zapravo joga učitelj. Kao da su svi radni zadaci ravnomjerno raspodijeljeni među svim članovima osoblja. Najimpresivnije je to što svi zaposlenici redovito prakticiraju jogu i meditaciju, a to se odmah vidi na njima – zrače zdravljem i srećom.

*Moj boravak u Shreyasu započeo je razgovorom s njihovim ajurvedskim liječnikom.* Često sam se osjećala kao da sam jedini gost iako su smještajni kapaciteti bili popunjeni. To je tako jer su u Shreyasu odlučili imati samo 12 soba i istovremeno maksimalno 25 gostiju, iako je smješten na impresivnih 25 jutara zemlje. Tako je omogućeno da se svi, od učitelja, terapeuta do osoblja,

Plivanje u 25-metarskom bazenu nakon doručka za Željku je bio oblik meditacije



mogu usredotočiti na potrebe svakog pojedinog gosta. Glavni moto Shreyasa je: „Athithi Devo Bhava“ ili “Gosta se treba poslužiti kao Boga” te se sve goste tretira s poštovanjem i pažnjom.

*Ovdje se joga podučava na tradicionalni ašramski način – vježba se rano ujutro i popodne, rade se meditacije i pranajame, čak je i omogućena karma joga u obliku volontiranja s djecom u lokalnom sirotištu.* Najvažnije je to da se gost ne mora uključiti u određenu aktivnost ako osjeća da to ne želi. Može si sam ispuniti svoje slobodno vrijeme, primjerice, šetnjama među palmama, čitajući neku knjigu iz bogate biblioteke ili gledanjem filma u projekcijskoj sobi (sobe su bez TV-a).

Za privatne satove joge i pranajama mogla sam unaprijed dogovoriti teme, a uglavnom sam odabirala terapeutske. U vrijeme grupnih satova mogla sam birati hoću li pohađati hatha jogu (za početnike i napredne) ili ashtanga jogu. S obzirom na broj sati joge dnevno i moju fizičku spremnost, odabrala sam prvu opciju. Svi učitelji su visokokvalificirani i vješti te su se izmjenjivali u nastavi. Time sam u samo nekoliko dana iskusila više stilova predavanja. To mi je bilo izuzetno zanimljivo i inspirativno. Nakon doručka, ponekad bih se pridružila satu meditacije, no katkada sam se opušala plivajući u 25-metarskom bazenu. I to je neki oblik meditacije, zar ne?

*Nakon tri-četiri sata joge dnevno za nekoliko dana moje tijelo je žudilo za masažom.* Shreyasov SPA izgleda kao kućica od bambusa smještena među kokosove palme. Pazi se na svaki detalj, poput cvijeća i lampica s uljem. Budući da joga i ajurveda idu ruku pod ruku, Shreyas nudi bogat izbor ajurvedskih tretmana, no također i švedsku i balinežansku masažu, razne vrste pilinga i maski, čije sastojke uzgajaju u vlastitom organskom vrtu. Odlučila sam se za ajurvedsku Choorna Pinda Sweda masažu kako bih otpustila napetost u mišićima. Dvije terapeutkinje su me



U Shreyas Retreatu ima mjesta za samo 25 gostiju pa svaki od njih ima dojam da je sve podređeno njemu

*Da iskustvo bude potpuno, pri odlasku sam dobila ružu, paketić svježih ispečenih kekسا te personaliziranu knjižicu ispunjenu lekcijama koje sam dobila u retreatu*

sinkronizirano masirale uljem te nakon toga nanosile biljne prahove u kompresama. Dodatno je još pomogao čaj od crnog papra s đumbirom te kratak boravak u sauni.

*Hrana je bila iskustvo za sebe. Većinu sastojaka za obroke uzimaju iz vlastitog organskog vrta, u kojemu čak mogu raditi i gosti.* Obroci su raskošni, svježi, izuzetno ukusni, posluženi s puno pažnje i ljubavi. Cjelokupnom ugodaju dodatno je doprinijelo vrijeme večere koja je svaki put bila posluživana u drugom dijelu vrta ili uz bazen, uz decentnu dekoraciju sa svijećama i papirna-

tim lampionima. Svi smo tijekom dana uglavnom bili posvećeni jogi i radu na sebi, tako da su druženja s dotad nepoznatim ljudima i razmjena iskustava na kraju dana bili još jedna nijansa jogijskog iskustva.

Da iskustvo bude potpuno i do kraja impresivno, pri odlasku sam dobila ružu, paketić svježih ispečenih kekسا te personaliziranu knjižicu sa svim lekcijama koje sam prošla tijekom svog boravka. Te će mi bilješke pomoći da održim svoju jogijsku praksu redovito te da se uskoro opet vratim u Shreyas po još naprednih znanja i iskustava.