



Avtorica: **Neja Garvas**,
lastnica in vodja turistične
agencije Zen Zone

POTOVANJE V DRUGE KRAJE

beg od resničnosti ali spoznavanje svoje biti?

Potovanje je zdravilo. Zdravilo za nemirnega duha, vedoželjen um in hrepeneče srce. Je protistrup za stres, nervozo in druge novodobne sovražnike zdravega telesa. Prestavi nas v dimenzijo, v kateri ni obveznosti in težav. Zaradi neobremenjenosti, ki jo občutimo med počitnicami, bi prav potovanje moral biti prvi korak na poti k spremembam, ki si jih v življenju želimo doseči.

V naglici vsakodnevnega ritma in iskanju ravnotežja med službo, družino in prostim časom, je vse težje skrbeti za svoje zdravje in dobro počutje.

Ujeti med bolečine v vratu in ramenih, ker polovico svojega časa preživimo za računalnikom, slabo vestjo, ker nam je za zdrav obrok spet zmanjkalo časa, nespečnostjo zaradi skrbi in splošnim občutkom uhajanja časa

vemo, da nekaj ni v redu. Ne vemo pa, kako pretrgati ta začaran krog.

Če odpotujemo z namenom, da naredimo nekaj zase, smo na dobri poti. Drugačni kraji, novi okusi in nepoznani

jeziki pretrgajo vez z našo vsakdanjo rutino. Zato smo na drugem koncu sveta veliko bolj dojemljivi za spremembe, ki si jih želimo doseči.

POTUJEMO, DA BI SI POVRNILI ENERGIJO

Ob vseh zdravstvenih izzivih, ki so v stresno naravnanih umikih žal postali vsakdanjost, je pravzaprav naravno, da smo priča vse večji simbiozi turizma, zdravljenja in wellnesa.

V 21. stoletju potujemo, da bi si povrnilo energijo, odgnali nakopičen stres, izboljšali naš imunski sistem in se zopet zblížali sami s seboj. Svoj potovalni zemljevid želimo zapolniti z destinacijami, ki nam poleg avtentične izkušnje in tesnega stika s kulturo dežele ponujajo tudi tisto, za kar doma nimamo časa – skrb za svoje dobro počutje. Če z namenom povrnitve zdravja in dobrega počutja odpotujemo, je več verjetnosti, da se bomo popolnoma posvetili svoji zdravilni misiji, izklopili vse, kar nas tare doma, obenem pa uživali v doživetjih novih kultur in v izbrani gastronomiji.

V svetu so že nekaj časa trend holistični centri oziroma resorti, ki na najlepši in najprijetnejši možni način ponujajo celosten pristop k dobremu počutju. Večinoma se nahajajo v pomirjajočem naravnem okolju.

V njih za nas skrbi celotna ekipa zdravnikov, terapevtov, motivatorjev in trenerjev, ki v času bivanja pripravijo program, v celoti prilagojen našim fizičnim in psihičnim potrebam. S pomočjo uravnotežene prehrane in zdravilnih tretmajev lahko tu ponovno vzpostavimo svojo energijo in odžegnemo nakopičeni stres.

TIPIČEN DAN NA TAKŠNEM ZDRAVEM ODDIHU

Prebudimo se z zvoki narave in pripravimo na jutranjo jogo. Ker jo izvajamo v džungelski atmosferi, na plaži ali podobni eksotični lokaciji, je to res posebna izkušnja. Po uri joga in

dihalnih vaj je naše telo pripravljeno na začetek dneva. Iz kuhinje že diši zdrav zajtrk in zeliščni čaj. Po zajtrku, ki je tako kot ostali obroki vedno narejen iz lokalnih sestavin, v nekaterih centrih pa celo organskih iz domačega vrta, sledijo 2 do 3 ure tretmajev v obliki najrazličnejših masaž, kopeli, savnanj in neg telesa. Svoje telo spoznavamo v povsem novi, prerojeni luči. Popoldne je čas za raziskovanje bližnje okolice, obisk lokalnega templja ali uživanje ob knjigi v viseči mreži. Pred večerjo sledi vodena meditacija in dihalne tehnike, ki nas umirijo in pripravijo na spanje.

Lahko si predstavljate, da se takšne rutine človek hitro navadi in da jo doma z veseljem nadaljuje. Če že ne v popolnosti, pa vsaj delno zagotovo.

V deželah s priznano tradicijo programov zdravja in dobrega počutja so potovalne izkušnje kulturno in gastronomsko zelo bogate, obenem pa je več časa in pozornosti namenjenega počitku in skrbi zase, saj izkušnje kažejo, da klasična potovanja, kjer hitimo od ene do druge znamenitosti po natrpanem programu, na potnika vplivajo vse bolj stresno.

VEDNO BOLJ POPULARNI AJURVEDSKI RESORTI

Zelo uspešna kombinacija počitnikovanja in posvečanja skrbi zase je ajurvedski detox. Vse več ljudi namreč prisega na tradicionalno ajurvedsko medicino, ki z uporabo naravnih metod na nežen in prijeten način zagotovi optimalno očiščenje telesa.

Za ajurvedski detox velja, da je učinkovitejši od ostalih detox tehnik, ker ajurvedske tehnike temeljijo na prepričanju, da ima vsak posameznik drugačne telesne potrebe.

Kar bo učinkovalo pri enem človeku, pri drugem ne bo imelo učinka. Zato v ajurvedskih resortih zdravnik specialist ajurvede na osnovi individualnih posebnosti vsakemu posamezniku sestavi poseben program razstrupljanja. Z blagim razstrupljanjem

okrepimo svoj imunski sistem in postanemo odpornější na prehlade in bolezni, prav tako pa dvignemo raven svoje energije, povečamo svojo sposobnost koncentracije in lažje premagujemo vsakodnevni stres. Obstaja veliko različnih ajurvedskih programov, vendar so programi razstrupljanja bolj kakovostni v okolju, kjer je ajurveda doma, torej v Indiji in na Šrilanki. Poleg strokovno vodene detoxa izkusimo tudi izvorno jogo, saj so učitelji priznani domačini, ki nam jogo predstavijo v luči, kot jo vidijo v njihovi deželi. Da vseh omamnih masaž, kopeli v olju, zeliščih ali mleku, savnanja in drugih razvajanj niti ne omenjamo.

Priznani resorti z uradnimi zdravniki in terapevti ajurvedske medicine so prilagojeni evropskim in ameriškim standardom. Gostje imajo velikokrat občutek, da so se znašli v raj. So pa takšna potovalna nebesa seveda tudi bližje. Že nekaj dnevni joga retreat v Toskani s trekingi med oljčnimi nasadi in degustacijami lokalnih specialitet nas lahko navdahne in pomiri za naslednjih nekaj mesecev.

Zdrav oddih so počitnice v pravem pomenu besede. Spočije naše telo, dušo in um ter nam da svežo moč in energijo za delovni vsakdan.

Najlepše od vsega pa je, da na takšnih počitnicah spoznamo najboljši del sebe, ki nas bo spremljal še dolgo po prihodu domov. Takšna potovanja nikakor niso beg od resničnosti, kvečjemu potovanje k samemu sebi.

zen
zone

Zen Zone, potovanja za dušo
Pot na mah 13, 1000 Ljubljana
041/445-230 (Neja Garvas)

www.zenzone.si
neja@zenzone.si