

## **“Bienvenidos a la Madre India”**

-Una lectura obligada antes de planificar un viaje de Ayurveda y Yoga

Prof. Dr. Atul Rakshe, Pune

Ayurvedacharya, FIIM, M. Phil Medallista de oro

Secretario General - Asociación Internacional de Ayurveda, Fundador: BHHAS India

Como parte de la Asociación Internacional de Ayurveda, conozco a varias personas de varios países que son entusiastas del Ayurveda y el Yoga y desean viajar a la India.

Todo el mundo tiene su propia agenda para la India. Algunos solo quieren ver y experimentar destinos populares, algunos quieren aprender Ayurveda y Yoga en profundidad, algunos desean aprender música clásica o danza india y algunos buscan una experiencia espiritual.

Si eres un viajero o un aficionado, un estudiante o un profesional, un fotógrafo o un filántropo; esto le dará una guía para su viaje y estadía en la India, especialmente si va a ser su primera vez en mi país.

Hay muchos preparativos generales, que son necesarios para cualquier viaje. Por ejemplo; las visas, reservas de hoteles y viajes; que no consideraremos en este artículo.

Hace unos años, una de nuestros estudiantes de América del Sur se quedó en Pune con nosotros durante 3 semanas. Asistió a una conferencia y continuó el resto de su tiempo como mochilera sola.

A pesar de que le pedimos continuamente que planee el viaje, reserve lugares y lleve a alguien como compañía, viajó sola. Quince días después regresó a Pune después de muchas aventuras en el transporte público y muchos viajes por carretera. Totalmente quemada por el sol, exhausta, sin su equipaje que fue robado en el tren y casi todo el dinero gastado.

Realmente me sentí preocupado y comencé a disculparme por lo que sucedió. Entonces ella dijo: “Sí. Eso fue difícil. Fue un momento difícil de hecho. De todos modos, lo planificare mejor para mi próxima visita en diciembre.”

Me sorprendió. ¿Por qué querría volver a visitar? ella no tenía la respuesta, pero ¡o! Ella vino de nuevo. Dos, tres y muchas veces.

India es muchos países en uno. Puede ser un poco abrumadora, muy acelerada y algo confusa a veces. La multitud, los olores, los colores, los ruidos pueden agotar sus sentidos.

Puede sonar a cliché, pero si esta es su primera visita, trate de que sea breve. No planee 'cubrir' muchas cosas a la vez. Haga un itinerario corto. Quédese en pueblos más pequeños.

Trate de asistir a rituales, matrimonios, ceremonias, conciertos y trate de hablar con la gente.

Planifique los detalles con la ayuda de algún indio. Estamos aquí para guiarle.

Muchas veces, se sentirá abrumado por el tamaño de las ciudades y las multitudes ocupadas, pero estará bien al final. Solo asegúrese de haber investigado con antelación un poco hacia dónde se dirige y reserve su alojamiento para la primera noche.

Recuerde, 'Si uno quiere conocer España, debe ir a los caminos de España. Si uno quiere conocer Italia, debe ir a las plazas. Si uno quiere conocer la India, debe ir a las familias, personas y templos'.

India ofrece algunas vistas y experiencias verdaderamente notables y sorprendentes que son diferentes de cualquier otra cosa en el mundo. También cuenta con comida deliciosa, naturaleza increíble, cálida, gente carismática y un rico patrimonio cultural que es un placer explorar.

Puede obtener algunas de las mejores experiencias cuando comienza a explorar.

India es una tierra de mucha gente, muchas religiones y muchas culturas. India no se puede definir por una cultura. Cuando viaje por la India, absorba todo lo que le rodea. Tenga en cuenta que, no sólo es el encantador de serpientes forma parte de la cultura india, pero también lo es el hombre de negocios de élite. India tiene un alto contraste de lo moderno y lo tradicional, tómelo todo.

Mi país es enorme. De muchas maneras. Somos mucha gente. Tenemos más de 25 idiomas oficiales y más de 1.000 lenguas maternas. El norte y el sur son casi diferentes países incluso para muchos indios.

Temporada:

El mejor momento para viajar a cualquier estado indio sería de octubre a febrero. De marzo a junio es el verano; que puede tener temperaturas como 42 grados centígrados; seguido por el monzón que puede traer lluvias inesperadamente fuertes. Aunque algunos octubres pueden ser muy calurosos, ya que todas las nubes del monzón comienzan a regresar, recomiendo planificar mejor el viaje durante noviembre hasta finales de febrero.

También porque casi todos los festivales indios, incluidos Navaratri y Diwali, se celebran durante esta temporada. La mayoría de los lugares son verdes y menos concurridos, especialmente si puede evitar meses de exámenes escolares (noviembre y marzo).

Ropa:

Aunque la mayoría de los jóvenes en la India usa ropa inspirada en el oeste, los ancianos todavía usan el tradicional especialmente en lugares más pequeños y en reuniones.

Es importante cubrirse bien. Puede llamar la atención innecesariamente si usa shorts o un escote en lugares públicos.

Salud e higiene:

Lleve un desinfectante de manos. Lleve algunos rollos de papel higiénico. Una loción o crema repelente de mosquitos es necesario. Hay algunas vacunas que el gobierno administra como política de salud.

Asegúrese sobre el agua y los jugos en los restaurantes locales. Evite pedir comida en los trenes. Prefiera comprar en una tienda de renombre. Es recomendado llevar un paraguas.

Vacunas:

La importación de enfermedades prevenibles por vacunación ha sido reconocida como un importante problema relacionado con los viajes.

La vacunación de los viajeros puede salvarles la vida y es un pilar de protección de la salud durante el viaje.

La OMS destaca que todos los viajeros internacionales deben estar al día con las vacunas requeridas, que varían según la edad del viajero, historial de vacunación; condiciones médicas existentes, duración, requisitos legales para ingresar a los países que se visitan, propias preferencias y valores de los viajeros.

Los viajeros a la India pueden estar expuestos a enfermedades infecciosas, incluidas las transmitidas por el agua. (diarrea, fiebre entérica, hepatitis viral aguda), enfermedades relacionadas con el agua (malaria, dengue, encefalitis japonesa), enfermedades zoonóticas (rabia) y enfermedades no endémicas importadas (fiebre amarilla).

Los viajeros deben consultar con médicos al menos 4 a 6 semanas antes de viajar a la India para que haya tiempo suficiente para completar los esquemas de vacunación óptimos.

Alimento:

La comida en la India se basa principalmente en conceptos culinarios antiguos de Ayurveda. Alimentos para la salud, mente y alma. Contiene varias especias, vegetales exóticos y aceites. Uno puede encontrar difícil acostumbrarse a los gustos.

Aunque beber té y café es popular aquí, generalmente se preparan con leche y azúcar. Por lo tanto, haga su pedido con instrucciones específicas.

Más de la mitad de la India es vegetariana. Los huevos, el pescado, el pollo y la carne se consideran delitos especialmente en algunas familias hindúes, festivales y también en días específicos de la semana.

La mayoría de los indios come con las manos.

Tráfico:

Las carreteras en India son inseguras. Incluso las grandes ciudades no son amigables para los peatones. Pero en general, después de unos días, ¡comprendes el sistema detrás del caos!

Conducta social:

Si no eres asiático y te ves diferente a los indios, recuerda que, desde que los europeos nos gobernaron durante alrededor de 2 siglos, tenemos una relación de amor-odio muy extraña con el extranjero. Puede experimentar una multitud más entusiasta y algunas miradas en espacios públicos.

No se preocupe por la atención extra. Evite fumar, beber y hacer demostraciones de amor en público.

lugares públicos. Se practica quitarse los zapatos fuera de un templo.

Intente planificar un viaje con una empresa y con la ayuda de algún amigo indio.

Como dije antes, fuimos colonizados, explotados y privados por varios invasores durante siglos, no tenemos una gran infraestructura.

Por lo tanto, prepárese para vuelos retrasados, carreteras llenas de gente y trenes cancelados. No espere lo que ha visto en las fotos y videos.

Todos los marcos tienen tres dimensiones, olores y sensaciones.

Le llevará algún tiempo adaptarse a la energía frenética de este desconcertante país y aprender a mantenerse saludable, seguro y cuerdo.

Sin embargo, aunque India no es el lugar más fácil y seguro para visitar, les aseguro que un viaje dentro de la India es enriquecedor y fascinante.

¿Estás aquí por Yoga, Ayurveda?

Ayurveda, Yoga, Kathak, Bharathanatyam, la música clásica india son enormemente populares a través del globo.

En lugar de ir a un instituto grande, trate de encontrar uno más pequeño. Un toque personal, uno a uno interacción, el aprendizaje de todos los aspectos del campo son necesarios para la verdadera esencia de estos antiguos artes de la vida.

Después de todo, todo esto fue transmitido de generación en generación por un 'Guru-Shishya'parampara' (un legado del sistema Maestro-discípulo). Además de aprender la técnica, hay muchas cosas entre líneas que se pueden aprender con experiencia o con un buen maestro.

Se convierte en una conexión espiritual. Debería convertirse en uno.