

PRZEWODNIK PO RAMAMANI IYENGAR MEMORIAL YOGA INSTITUTE W PUNIE 2023

Zebrane tutaj informacje są rezultatem moich sześciu pobytów w Punie (w lutym 2011, listopadzie 2014, grudniu 2016 roku, listopadzie 2018, marcu 2020 oraz październiku 2023). Zdaję sobie sprawę, że są subiektywne i niepełne i że wiele osób w Polsce zna Instytut lepiej niż ja – zachęcam je do uzupełniania przewodnika. Powodem, dla którego zdecydowałam się go napisać, były pytania, jakimi mnie zasypywano po każdym powrocie z Indii, a także moje zagubienie, kiedy gościłam w nich po raz pierwszy. Dziękuję wszystkim, którzy pomogli mi w przygotowaniu tego tekstu. Większość informacji konsultowałam z pracownikami RIMYI oraz mieszkańcami Puny, ale Indie, jak to Indie, wymykają się stałości i na pewno część z nich już się zdezaktualizowała...

Życzę wszystkim równie inspirujących, owocnych i niewiarygodnych pobytów w Punie, jakimi były one dla mnie.

Wszelkie uzupełnienia i korekty, które mogłyby wzbogacić ten przewodnik i pomóc innym, proszę kierować na adres: biuro@jogarytm.pl

Julia Butrym

SPIS TREŚCI

Przed wyjazdem.....	str.3
Podróż.....	str.3
RIMYI.....	str.4
Joga poza Instytutem.....	str.11
Zakwaterowanie.....	str.11
Pieniądze.....	str.19
Jedzenie	str.19
Transport publiczny.....	str.22
Zdrowie.....	str.22
Telefon.....	str.23
Zakupy.....	str.24
Rozrywka.....	str.26
Przydatne informacje.....	str.28

PRZED WYJAZDEM

Obywatele polscy wjeżdżający do Indii muszą mieć ważną wizę. Może to być papierowa wiza wklejona do paszportu lub e-wiza. Podczas ostatniego wyjazdu wybrałam drugą opcję. Korzystałam z tej strony:

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Za pięcioletnią wizę zapłaciłam 80 USD. Przed wypełnieniem formularza przygotuj sobie skan pierwszej strony paszportu oraz skan zdjęcia, bo będą potrzebne do wgrania do wniosku. Wizę otrzymasz w ciągu 72 godzin.

Nie pisz w podaniu, że jedziesz do Instytutu na jogę! Cel podróży określ wyłącznie jako turystyczny. To samo powiedz urzędnikowi imigracyjnemu na lotnisku. W przeciwnym razie zapłacisz więcej za wizę, a Twój przyjazd zostanie zgłoszony na policji w Punie.

Radzę zrobić kilka kserokopii pierwszej strony paszportu oraz wizy. Przyda się też kilka zdjęć (takich jak do wizy) i ksero strony z wbitą pieczęcią wjazdową. Są często wymagane przy załatwianiu różnych spraw w Punie, takich jak rejestracja w Instytucie, zakup karty SIM lub wynajem mieszkania.

PODRÓŻ

Puna jest dużym miastem – siódmym co do wielkości w Indiach. Posiada swoje lotnisko. Jednak najwięcej połączeń między Europą a Indiami jest w Mumbaju. Najczęściej przesiadka między Polską a Indiami wypada gdzieś na Bliskim Wschodzie. Od niedawna możliwe jest też bezpośrednie połączenie liniami LOTu. Podróż zajmuje około 7 godzin. Stamtąd trzeba dostać się do Puny, co zajmuje około 2-3 godzin.

Do Puny możesz przyjechać pociągiem, skorzystać z Ubera lub zamówić auto na konkretną godzinę. Za tę ostatnią opcję zapłaciłam 4 000 rupii. Uber kosztował połowę tej kwoty.

Decydując się na taksówkę, możesz skorzystać z pomocy jednego z biur:

Roots & Wings Travel Management

1122 Model Colony, Pune 411016

Rucha Nirakar, tel. + 91 992 306 3370, email: rootsndwings@gmail.com

KK Travels

email: kedar@kktravels.com

Sandi's International Tours and Travels

5 & 6 Amit Complex 474, Sadashiv Peth, Tilak Road, Pune 411030, tel. Ms.

Swati: tel. 020 2443 1155, email: sandistravels@gmail.com

DoDo Travels

el. +91 20 2716 0138

Dolphin Cars

tel. 982-221-4872

Można też polecieć bezpośrednio do Puny z jakiegoś kraju na Bliskim Wschodzie.

RIMYI – INSTYTUT IYENGARA

1107 B/1, Hare Krishna Mandir Road, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune
411 016, Maharashtra, Indie

tel. +91 202 565 6134

mail: info@rimyi.org

www.bksiyengar.com

Osobą, która zastąpiła Pandu w roli sekretarza biura, jest Kunal. To on odpowiada na maile oraz zajmuje się administracją po przybyciu ucznia do Instytutu. Kunal

jest przemiły, uśmiechnięty i chętny do pomocy. Dzięki niemu dużo łatwiej nawigować po Instytucie.

Minęły czasy, kiedy oczekiwanie na miejsce w Instytucie wynosiło 3 lata. Obecnie procedura jest bardzo uproszczona. Wystarczy zarejestrować się poprzez stronę: <https://bksiyengar.com/modules/Institut/RIMYI/register.htm>

Nauczyciele, którzy praktykowali już w Instytucie, mają właściwie pewność, że ich zgłoszenie zostanie pozytywnie rozpatrzone. Na odpowiedź czeka się maksymalnie 3 miesiące. Uczniowie, którzy przybywają po raz pierwszy powinni podać liczbę lat praktyki oraz nauczyciela polecającego. Może się zdarzyć, że Instytut sprawdzi ten fakt. Ale i w tym przypadku w przeciągu maksymalnie pół roku powinniście dostać pozytywną odpowiedź. W Instytucie praktykuje teraz niewielu uczniów, więc raczej nie ma problemu z brakiem miejsc.

Wymagana jest znajomość języka angielskiego i zalecam nie bagatelizować tego warunku. Byłam świadkiem wielu nieprzyjemnych sytuacji spowodowanych brakiem zrozumienia tego, co mówi nauczyciel. Warto pamiętać, że Hindusi posługują się hinglish – angielskim z silnym hinduskim akcentem; jeśli więc słabo znasz angielski, będzie Ci ciężko. Dobrym pomysłem jest znalezienie starych lekcji np. z Prashantem, aby osłuchać się z lokalnym akcentem i wymową.

Po przyjeździe zgłoś się do Kunala, który urzęduje w holu Instytutu od poniedziałku do soboty w godzinach 9–12 oraz 16–19.

Miej przy sobie:

- potwierdzenie zgłoszenia,
- list od właściciela mieszkania, w którym się zatrzymałaś, wraz z rachunkiem za elektryczność (nie martw się, te dokumenty otrzymasz od właściciela),
- paszport (do wglądu) oraz kopię pierwszej strony paszportu, strony z wizą lub samej wizy i strony z pieczętką potwierdzającą wjazd do Indii,
- zdjęcie legitymacyjne (weź ze sobą dwa, bo jedno musisz dać właścicielowi mieszkania),

– pieniądze na opłacenie zajęć w Instytucie. Obecnie miesiąc kosztuje 600 dolarów, co upoważnia do uczestniczenia raz dziennie w zajęciach grupowych oraz pozwala na praktykę własną. Jeśli chcesz obserwować pozostałe lekcje, musisz dopłacić 50 dolarów.

Kunal przydziela grafik w zależności od Twojego stopnia nauczycielskiego, liczby pobyków w Instytucie oraz stopnia zaawansowania. Dostaniesz się więc na zajęcia dla bardziej zaawansowanych prowadzone przez Iyengarów na pierwszym piętrze lub też na zajęcia dla początkujących na drugim piętrze.

Zajęcia

Po pandemii w Instytucie nie ma już tak wielu uczniów, ale nadal na niektórych zajęciach jest ciasno. Dlatego warto przyjść na lekcję wcześniej, aby zapewnić sobie dobre miejsce.

Po przekroczeniu bramy Instytutu wpisujesz się do książki wejść. Podajesz imię i nazwisko, cel przybycia, godzinę wejścia i składasz podpis. Robisz to tylko raz dziennie przed pierwszymi zajęciami.

Przed wejściem do budynku Instytutu zdejmujesz buty i zostawiasz je na stojakach. Przychodź w obuwiu, którego nie będzie Ci szkoda, jeśli ktoś (nie)umyślnie je weźmie.

Po remoncie oddano do dyspozycji uczniów szatnie z łazienkami. Nie ma papieru toaletowego, ale jest mydło i mały ręcznik. Odradzam zostawianie w szatni ubrań (moje spodnie znalazły innego właściciela i musiałam wracać do domu w iyengarkach). Większość uczniów przychodzi w wygodnym ubraniu, pod którym ma strój do ćwiczeń (po wejściu do sali panie szybko ściągają spódnice, a panowie spodnie i już są gotowi do praktyki). W sali jest długi rząd półek zainstalowanych pod sufitem, na nich zostawia się rzeczy. Nie stawiaj toreb na podłodze. Zwróć też uwagę, aby z półek nie zwisały paski, szelki i inne części toreb, o które można zahaczyć.

Na zajęciach obowiązuje ściśle określony dress code: klasyczny T-shirt z krótkimi rękawami oraz oczywiście spodenki, nazywane iyengarkami (po angielsku bloomers). Żadnych kusych topów, koszulek na ramiączkach i innych europejskich wynalazków! Koszulka musi być włożona do spodenek.

W Instytucie do cennych pomocy należą maty. Są ułożone w dwa stosy w dwóch miejscach w sali. Do Instytutu nikt nie przychodzi ze swoją matą. Dobrym zwyczajem jest przywiezienie swojej maty i zostawienie jej dla następnych uczniów. Licz się z tym, że gdy podczas sesji zmienisz miejsce w sali (np. na czas wykonywania wiszenia na linach), to po powrocie na swoją matę zastaniesz na niej kogoś innego (lub nawet kilka osób); upominanie się o swoje prawo do niej nie znajdzie zrozumienia, więc lepiej od razu szybko poszukaj sobie innej, jeszcze wolnej. Maty rozkłada się w półkolu, zgodnie z białymi liniami namalowanymi na podłodze, ciasno, żeby starczyło miejsca dla innych. Hindusi często się spóźniają i bywa, że sesję kończy dwa razy więcej osób, niż zaczynało. Najlepsze miejscówki (tuż przy podeście, pomocach lub linach) są szybko zajmowane. Odradzam ćwiczenie blisko okien, ponieważ hałas uliczny zagłusza słowa prowadzącego.

Do pranajamy zamiast mat rozkłada się na podłodze specjalne cienkie materace, które leżą w stosikach w dwóch końcach sali.

Każda lekcja zaczyna się hymnem do Patańdzalego. Wszystkie zajęcia są prowadzone w języku angielskim. Nauczyciele (zwłaszcza Prashant) mają silny hinduski akcent i mówią bardzo szybko, więc początkowo możesz mieć kłopoty ze zrozumieniem. Dobrze wtedy ćwiczyć obok bardziej zorientowanych osób i po prostu je naśladować.

Jeśli masz jakieś problemy zdrowotne lub okres, zgłoś to przed sesją. Nie czekaj do momentu, aż będzie niemożliwe wykonanie przez Ciebie jakiejś asany. Zazwyczaj nauczyciel wyznacza miejsce dla takich osób i modyfikuje sekwencję. Możesz również poprosić o pomoc asystentów.

Pomoce znajdują się z tyłu oraz w mniejszym pomieszczeniu na końcu sali. Aby przyspieszyć proces ich wydawania, nie idź po jeden klocek i jeden wałek. Ustaw się w kolejce i podawaj pomoce tym, którzy są najdalej. Po zajęciach trzeba sprzątnąć całą salę – nie tylko „swoje pomoce”. Część osób zbiera paski, inni odnoszą wałki, ktoś odstawia ławki na miejsce. Dzięki temu sala jest szybko posprzątana. Po ostatniej lekcji trzeba też zamknąć okna i wyłączyć wiatraki.

Pod koniec zajęć zazwyczaj pada komenda: „salamba sarvangasana”. Wtedy biegniesz do jednego lub drugiego końca sali i wraz z drugą osobą bierzesz cztery lub pięć materacy, po czym taki stosik kładziesz na podłodze. Inni dokładają kolejne i w ten sposób, od środka na boki, tworzycie rzędy stanowisk do świecy. Na takim jednym stosiku z materacy świecę mogą robić trzy osoby. Dodatkowo możesz położyć jeszcze maty lub koce, jeśli potrzebujesz większej wysokości. Uwaga, jeśli oddalisz się, np. po pasek, po powrocie może okazać się, że Twoje miejsce jest już zajęte. Generalnie przyzwyczaj się, że przyniesione przez Ciebie pomoce na pewno ktoś wykorzysta, jeśli zostawisz je choćby na chwilę. Warto więc umówić się z sąsiadem, że w zamian za popilnowanie maty przyniesiesz mu pasek.

Kiedy zaś pada komenda: „alternate yourself”, oznacza to, że trzeba się ułożyć na zakładkę. Pierwszy ruch wykonują osoby znajdujące się blisko środkowej linii prostopadłej do podestu. Reszta ćwiczących się dopasowuje. Jeśli na przykład osoba w środkowej linii leży z głową skierowaną do podestu, uczniowie po obu jej stronach powinni położyć się z nogami w stronę podestu, następni głowami do podestu i tak dalej.

A jeśli pada komenda: „do grilla”, idziesz do metalowej kraty przy wejściu lub przy pomieszczeniu z pomocami; do jej prętów zazwyczaj przywiązuje się paski (np. do psa z głową w dół, utthita hasta padangusthasany albo pozycji stojących). W sali jest bardzo dużo rozmaitych pomocy. Jeśli używasz takich, które pod wpływem obciążenia mogłyby zniszczyć matę, to postaw je na skrawkach mat.

Na normalnego rozmiaru macie możemy postawić klocki tylko wtedy, gdy potrzebujemy podeprzeć na nich dłonie w pozycjach stojących.

Koców nie wolno rozkładać do większego formatu niż do świecy. Nie wolno też na nich stawać stopami. Są (a raczej były) białe.

Jeśli korzystasz z pomocy podczas praktyki własnej, po użyciu od razu odłóż je na miejsce. W niektórych miesiącach jest naprawdę dużo ćwiczących i pomocy może zabraknąć. W sali jest niewiele ścian, a stanowisk z linami tylko dwanaście.

Dlatego jeśli do wykonania asany nie potrzebujesz ściany, przenieś się na środek. Robienie zdjęć i/lub nagrywanie sesji jest całkowicie zabronione.

Poniżej grafik z 2023 roku

1 | Page

RAMAMANI IYENGAR MEMORIAL YOGA INSTITUTE, PUNE

TIME TABLE: WITH EFFECT FROM JUNE 2023

FIRST FLOOR

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
5:45-6:45am Beginner Raya		6:00-7.30am Intermediate Vilas	5:45-6:45am Beginner Swapnil	5:45-7:15am Intermediate Raya		
7:00-9:00am Advanced Prashantji	7.45-8:30am Pranayama Level 1 (Hybrid) Abhijata	7:40-8:40am Beginner (Hybrid) Abhijata	7:00-9:00am Advanced (Hybrid) Prashantji	7:30-8:30am Beginner/ Shoulder/Neck Rajlaxmi	7:00-9:00am Advanced (Hybrid) Prashantji	8.00-9:00am Children's
		9.30-11.30am Advanced (Hybrid) Abhijata			9.30-11.30am Advanced (Hybrid) Sunitaji	
4:00-5:45pm Remedial Class					5:00-6:00pm Beginner Kishore	
6.30-8:00pm Intermediate Rajlaxmi	6.30-8:00pm Intermediate (Hybrid) Abhijata	6:00-7:45pm Remedial Class	6.30-8:00pm Intermediate Raya	6:00-7:30pm Pranayama Advanced (Hybrid) Prashantji	6.15-7:45pm Intermediate Kishore	

1 | Page

RAMAMANI IYENGAR MEMORIAL YOGA INSTITUTE, PUNE						
TIME TABLE: WITH EFFECT FROM JUNE 2023						
SECOND FLOOR						
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7:00-8.30am Intermediate Sushama	6:30-7:30am Beginner Mrinal		7:00-8:00am Beginner Prachi	7:00-8:00am Beginner Kishore	7:00-8.30am Intermediate Prachi	
8:40-9:40am Beginner Sushama	7:45-8:45am Beginner Aparnaa	7:45-8:45am Beginner Back issues Aparnaa	8:15-9:15am Beginner Dr. Naik	8:15-9:45am Intermediate Kishore	8:40-9:40am Beginner Gulnaz	
9:50-10:50am Senior Citizen Sindhu/Rajashree	10.00-11.00am Women's Beginner Anjali	9:30-10:30am Marathi Beginners Sindhu	9:30-10:30am Senior Citizen Sindhu/Rajashree	10.00-11.00am Women's Beginner Anjali		
4:15-5.45pm Women's Intermediate Gulnaz	4.30-5.30pm Women's Beginner Seema	5:00-6:00pm Beginners (Knee) Swapnil	4:15-5.45pm Women's Intermediate Seema	4:30-5:30pm Women's Beginner Pavithra		
7:00-8:00pm Beginner Rajendra			7:00-8:00pm Beginner Swapnil			

Sklep

W Instytucie znajduje się niewielki sklep. Można w nim kupić książki Iyengarów, CD z lekcjami, pomoce do jogi, koszulki oraz zdjęcia Gurujiego ze *Światła jogi*. Sklep jest czynny w tych samych godzinach co biuro.

Biblioteka

W podziemiach znajduje się biblioteka, w której gablotach kryje się wspaniałe księgozbiór i książki autorstwa Iyengarów przetłumaczone na chyba wszystkie języki świata. Niedawno książki zostały uporządkowane i znacznie łatwiej się poruszać. Znajdziecie tutaj np. skrypty z lekcji z Gurujim z 1970 roku. Biblioteka, zaraz po sali do ćwiczeń, była ulubionym miejscem Gurujiego. Tutaj odpowiadał na listy, pisał książki, czytał gazety. Niestety, biblioteka jest czynna tylko od poniedziałku do soboty od godziny 15 do 17.

JOGA POZA INSTYTUTEM

Jeśli chcesz praktykować również w niedzielę, kiedy Instytut jest zamknięty, proponuję lekcje u uczniów Gurujiego, w szkołach pobłogosławionych przez Niego:

Gulnaaz Dashti – Yoganjali

Rohit Residencies, mieszkanie nr 1, naprzeciwko Kapil Mallhar Society, Baner Road, Baner, Near Cafe Coffee Day

tel. +91 9637942248

Amit Pawar Prana – The Homoeopathy Yoga Center

9. piętro, Bajaj Brandview, Wakdevadi, Pune 411003

tel. 020 66482200, 66482222

email: amitnpawar@gmail.com

www.prana-hyc.com

Abhay Javakhedkar Iyengar Yoga Sadhana

10 “Vishal” Harshad society, near Karve Statue, (opposite Rahul Nagar), Tridal Hanuman Temple Lane, Madan Talathi Road, Ko- thrud, Pune 411038

tel. +919422015156

email: abhayvj@gmail.com

ZAKWATEROWANIE

Niestety, Instytut znajduje się w jednej z bogatszych dzielnicy Puny i ceny mieszkań są nieproporcjonalnie drogie w stosunku do kosztów życia w Indiach. Wielu Hindusów korzysta z tego i zarabia na joginach, którzy przecież gdzieś muszą mieszkać. Zaraz po opłacie za zajęcia wynajem mieszkania jest kolejnym dużym wydatkiem.

Poniżej przedstawiam mieszkania, w których sama mieszkałam lub mieszkał ktoś z moich znajomych. Oczywiście na rynku jest dużo więcej lokali wynajmowanych uczniom Instytutu.

Jeśli uważasz, że któreś mieszkanie spełniałoby Twoje oczekiwania, napisz do właściciela i zapytaj, czy jest dostępne. Zanim wpłacisz zaliczkę, upewnij się, jaka jest całkowita kwota wynajmu. Czasem okazuje się, że sprząatanie, dostęp do internetu i inne usługi są dodatkowo płatne.

Poniżej prezentuję nazwiska właścicieli i adresy:

Nileema Dhobe

Manohar Residency

Hare Krishna Mandir Road, Model Colony, Shivajinagar, Pune 410016

tel.: +91 9822092942

mail: drdhoble@gmail.com

Mieszkanie dokładnie naprzeciwko Instytutu (z balkonu widać salę do praktyki w Instytucie). Znajduje się wysoko, więc nie ma takiego hałasu. Składa się z 4 sypialni (każda ze swoją łazienką) oraz olbrzymiego living-roomu i kuchni. W budynku jest winda. Możliwość skorzystania z usług Savity – kucharki.

Priya Singh

Ajit Apartments

Flat no 2A

Hare Krishna Mandir Road, Model Colony, Shivajinagar, Pune 410016

tel. +919975899958

mail: priyas- ingh51240@gmail.com

Mieszkanie naprzeciwko Instytutu, po drugiej stronie ulicy, na drugim piętrze; w budynku jest winda. Składa się z dwóch sypialni (w każdej po dwa łóżka). Jedna

sypialnia ma swoją łazienkę. Druga ma taras, a łazienka jest w korytarzu. Kuchnia i duży salon. Mata, wałek, koc i klocki do jogi.

Przemiała właścicielka, która nie wtrąca się, ale zawsze chętnie pomoże. Mieszkanie jest codziennie sprzątane. Do dyspozycji gości pralka, baniak z filtrowaną wodą, mikrofalówka. Dodatkowy agregat w przypadku braku prądu. Niestety, mimo wstawienia okien tłumiących hałas, w mieszkaniu nadal jest głośno, gdyż okna wychodzą na główną ulicę.

Smita Paranjape

4, Rutica Apartments, 1098/5A Model Colony, na przeciwko Model Colony Post Office

tel.: (91-20) 2565 1669

mail: smitapark@gmail.com

www.smitapark.com

Duże mieszkanie z trzema sypialniami, dużym salonem, kuchnią i przestronnym tarasem. Jeden pokój z podwójnym łóżkiem i łazienką. Drugi jednoosobowy pokój z łazienką. Trzeci jednoosobowy pokój z oddzielną łazienką, do której jest wejście z salonu. Siedem minut spacerem od Instytutu.

W cenie: pościel i ręczniki, filtrowana woda pitna, pralka, codzienne sprzątanie, kuchenka z gazem, moskitiery w oknach.

Sameer Jainapurkar

1098/10B Model Colony, Pune 411016

tel.: (91-20) 2565 2265, tel. kom. (91) 98810 7473

mail: sameerjainapurkar@gmail.com

<http://tinyurl.com/iyengar-institute-apartment>

Mieszkanie dla jednej lub dwóch osób, składa się z jednej sypialni, salonu, kuchni i pokoju do praktyki jogi.

Znajduje się około pięciu minut spacerem od Instytutu, w pobliżu ronda z instrumentami. Skręć w ulicę wiodącą do hoteli Chetak i Ambassador, potem w pierwszą ulicę w prawo. Po mniej więcej pięćdziesięciu metrach dojdiesz do małego skrzyżowania. Mieszkanie mieści się w pierwszym budynku po lewej tuż za skrzyżowaniem, na pierwszym piętrze.

Lynn Holt

1143/C Sneh Jyoti Apartments, naprzeciwko Shivajinagar Police Station, Ramsar Lane, F.C. Road, Schivajinagar, Pune 411016

tel. +91 9595466399

mail: lhsunshinerising@gmail.com

www.yogvidya.co

Obok jeziora, za parkiem. Około 8-10 minut spacerem od Instytutu. Duże, przestrzenne mieszkanie z trzema sypialniami. Zadbane i ładnie umeblowane. Duży salon, kuchnia, taras, na którym można praktykować. Okna nie wychodzą na ulicę, więc jest cicho. Okna mają moskitiery. W budynku jest winda. Dobrze wyposażona kuchnia, baniak z filtrowaną wodą. Możliwość skorzystania z usług kucharza.

Anugraha

Hare Krishna Mandir Road Model Colony, Pune 411 016

Dziesięcioletni budynek tuż obok Instytutu. Niektóre okna wychodzą na placik między domem Iyengarów a Instytutem. Znajduje się tutaj kilka mieszkań na wynajem:

Sanjeev Deo

Mieszkanie na drugim piętrze. Uroczy i kulturalny właściciel. Trzy duże jednoosobowe sypialnie, każda z łazienką. Duża jadalnia z oknami z widokiem na palmy, między którymi przelatują papugi. Pomoce i miejsce do praktyki jogi. Moskitiery w oknach. Baniak z filtrowaną wodą. Telefon do rozmów lokalnych. W cenie ręczniki i pościel. Możliwość skorzystania z usług Seemy – kucharki.
email: deosan@gmail.com

Prajay Chudasma

Trzypokojowy apartament na czwartym piętrze.

tel. 9881710029/9766636550

email: pcwin35@yahoo.com

Mr. Shrirang Altekar

Apartament na siódmym piętrze.

Tel. 2567 5778 or 2566 1587

email: sorang@vsnl.com

Harshada Shirole

Trzypokojowy apartament na dziewiątym piętrze. Każdy pokój ma łazienkę i pralkę.

tel. (91-20) 2565 2681

mail: hotelchetak@gmail.com

Ali & Kate Dashti

Mieszkanie po drugiej stronie parku. Na piątym piętrze. Dwie duże sypialnie i duży salon. 5 minut spacerem od Instytutu.

Tahera Dashti email: tahera1234@yahoo.com; dtahera2015@gmail.com

Mrs. Chitra Sathe

Flat no. 6, Laxmi Narayan Apartments, Near Model Colony post office, Pune
411016

tel. 91-9890156536

email: chitrasathe53@yahoo.co.on

Mieszkanie blisko poczty. Dwie sypialnie, każda z dwoma łózkami oraz jedna sypialnia z jednym łóżkiem. Do każdej sypialni przynależy łazienka. Mieszkanie ma około 120 m i znajduje się na 2 piętrze. W mieszkaniu znajduje się stacjonarny telefon do miejscowych rozmów, pralka, żelazko i deska do prasowania. W cenie są ręczniki i pościel. Codziennie przychodzi sprzątaczką.

Jaya Mehta

Flat 8, Jeevanpradeep apartments, Hare Krishna Mandir Road (opposite RIMYI),
Model Colony

tel. +91-9922337763 lub +91-9881399988

email: jaymehta56@gmail.com

Trzypokojowe mieszkanie.

Mrs. Sharda Lakhani

11 Kunjban Society, 473/A Hare Krishna Mandir Road, Model Colony, Pune
411016

tel. (91-20) 2565 4920

mail: sharda59@hotmail.com

Mrs. Vanita J. Hall

17, Indraprashta, 473/A Hare Krishna Mandir Road, Pune 411016

tel. (91-20) 2565 9868

email: vanitahall@hotmail.com

Mandira Chopra

5, Indrapastha Apartments, Hare Krishna Mandir Road, Model Colony, Pune
411016

tel. (91-20) 2565 6581 or (91-11) 611 2278

email: sharda59@hotmail.com

Mieszkanie na tej samej ulicy, co Instytut. Posiada wielki taras.

Mrs. Anamika Pai

5 Ambica Apartment, Hare Krishna Mandir Road, Model Colony, Shivajinagar,
Pune 411 016

tel. 9860195437

email: drpaivkas@gmail.com

3-minuty od Instytutu. Niedawno odnowione duże, jasne mieszkanie z dwiema sypialniami i dwiema łazienkami. Duży salon, taras. Do dyspozycji gości pralka, stacjonarny telefon do lokalnych rozmów. Mieszkanie jest codziennie sprzątane. Dodatkowo można skorzystać z usług kucharki

Neeta Gandhi

Dwa mieszkania blisko Instytutu

9, Aakar Apartment, Hare Krishna Mandir Road, Model Colony

Dwie sypialnie z łazienką.

Cztery sypialnie z łazienkami.

tel. +91 9422523688

email: neetagandhi01@gmail.com lub email: devangandhi24@gmail.com.

Nirmala Prabhu

A1/12, Hare Krishna Road

Mieszkanie z 3 sypialniami.

tel. (91-20) 2565 3761 lub 985-090-3793

email: anandsma@yahoo.com. lub dkprabhu@yahoo.com

Iris Guest House

44, Iris Garden, Gokhale Rd, blisko Om Super Market, Model Colony, Pune
411016

Kedar Deo

tel. + 91 9921120033

Dom gościnny z dwiema sypialniami. Na piątym piętrze z widokiem na drzewa.

Oprócz tego w okolicy Instytutu znajdują się 3 hotele, w których czasami zatrzymują się uczniowie Iyengara:

Hotel Chetak

1100/2, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016

tel.: +91- 202565-2681, faks: (91-20) 2565 4078

mail: hotelchetak@gmail.com

www.hotelchetak.com

Ambassador Hotel

1125, Model Colony, niedaleko Fergusson College Road, Shivaji Najar, Pune
411016 tel.: (91-20) 2566 0622/3/4/5, faks: (91-20) 3022 0621

www.hotelambassador.co.in

The Ambience Hotel

1105/2, Lakaki Road, Model Colony, Shivaji Nagar, Pune 411016

Menadżer: Nilesh, tel. (91-20) 41005555, tel. kom. 982-293-3457

mail: ambiencehotels@gmail.com

Dobrym rozwiązaniem dla tych, którzy nie potrzebują wygód i jednocześnie nie chcą wydać zbyt dużo na zakwaterowanie, może być **aśram CPS**:

Narveer Tanaji Wadi, Shivajinagar, Pune, Maharashtra 411005, Indie.

PIENIĄDZE

Walutą w Indiach jest rupia. 100 rupii to około 5 zł. Są różne sposoby jej pozyskania:

Wymiana dolarów lub euro (zwróć uwagę, że wyższy kurs mają nowe studolarówki niż stare; jak również więcej dostaniesz za banknot studolarowy niż 5 banknotów po 20 dolarów) na lotnisku, w banku, w biurze podróży, w Instytucie.

Podjęcie pieniędzy z bankomatu. Jest ich sporo, choć nie każdy działa i jednego dnia wyda Ci pieniądze, a drugiego powie, że nie obsługuje twojej karty. Maksymalnie możesz podjąć 10 000 rupii dziennie. Opłata za usługę wyniesie 200 rupii.

Płacenie kartą. Nadal jest to możliwe tylko w niewielu miejscach. I tutaj również raz zadziała karta Visa, a razem MasterCard. Innym razem żadna, więc lepiej nie polegać jedynie na tym źródle płacenia.

JEDZENIE

Większość restauracji jest wegetariańska. Jeśli serwowane jest również mięso, to zobaczysz czerwony znak NON-VEG. Oto miejsca, które polecam:

Ishan Pure Veg

448/2, Paripriya Apartment, Gokhale Rd, Near Om Super Market Chowk, Opp. IDBI Bank, Model Colony, Pune 4111016

Duży wybór miejsc oraz dań. Miła i szybka obsługa. Polecam chrupiący szpinak oraz kulfi.

Lalit Mahal

Na końcu Hare Krishna Mandir Road przy połączeniu z F.C. Rd
Serwują dobrą kawę i upma na śniadanie. Uprzejma obsługa.

Roopali

Fergusson College Road, Pune 411 005
Pyszne śniadania. Dobre thali i upma.

Vaishali

917, Fergusson College Road, Deccan Gymkhana, Pune 411 004
Najlepsza dosa!

Niranjan

Gokulnagar Apts, Opp Mantri Hause, FC Rd, Pune 411 005
Tanio i smacznie.

Shravan

1145 Fergusson Road, opp. Police Ground, Pune 411 016
Specjalności stanu Maharashtra.

Verandah

Mehendale Garage, Compound, Gulawani Maharaj Rd, Pandurang Colony,
Erndwane, Pune 411004
Restauracja dalej od Instytutu – trzeba jechać rikszą, ale warto dla odmiany
zobaczyć coś innego. Przestrzenne wnętrze zatopione w zieleni. Oprócz kuchni
indyjskiej, dania indonezyjskie. Pyszna halwa z orzechami.

Little Italy Pizzeria Restaurant

465/C1, CTS - 1085, Ganesh Khind Road, obok Pune Central Mall, Pune 411 005

Jeśli zatęsknisz za europejską kuchnią.

W tego typu restauracjach dostajesz thali, czyli dosłownie „talerz” z ćapati i ryżem oraz różnymi dahlami, chutneyami i surówkami. Płacisz stałą cenę (250 rupii w 2023 r.) i bierzesz tyle dodatków, ile chcesz.

Asha Dining Hall

1224, Apte Road, Deccan Gymkhana, Shivaji Nagar, po drugiej stronie hotelu Shreyas, za znakiem Danraj Co-Housing Society (znak kierujący do restauracji jest zarośnięty zielenią)

tel. 020 2553 2424, 6602 7149

mail: ashadining@gmail.com

Sukanta Pure Veg

636, Deccan Gymkhana, near Z Bridge, off Jangli Maharaja Road, Pulachi Wada
Otwarte od 11.30 do 15 i od 19 do... zamknięcia

Najlepsze thali w mieście!

Cafe Good Luck

F.C. Rd obok Goodluck Chowk, Deccan Gymkhana, Pune 411004

tel. +91 20 25676893

Popularna irańska kawiarnio-restauracja. Założona w 1935 roku zachowała swój old-schoolowy wygląd. Jedzenie pyszne.

Jeśli masz ochotę na lody o smaku szafranu, figi lub chilii, polecam lody MOHAN Dealing Corner, Jangali Maharaj Rd

TRANSPORT PUBLICZNY

Najlepszym sposobem przemieszczania się po mieście są riksze. Niestety większość kierowców nie zna angielskiego, natomiast każdy na pytanie, czy wie, jak dojechać do danego miejsca, odpowie twierdząco. Polecam dwóch riksarzy zaprzyjaźnionych z Instytutem, którzy mówią po angielsku. Często można ich spotkać przed Instytutem. Jednak punktualność, jak w wypadku większości Hindusów, nie jest ich mocną stroną.

Amin tel. + 91 960 493 3059

Nana tel. +91 989 033 9346

Jeśli korzystasz w rikszy, koniecznie przypomnij o włączeniu taksometru. Inaczej, na koniec usłyszysz zawyżoną cenę podaną z głowy.

W Indiach bardzo popularna jest aplikacja UBER. Poprzez nią możesz zamówić riksę lub auto. Często wychodzi taniej niż bez aplikacji.

ZDROWIE

Dobrze wykupić na wyjazd ubezpieczenie turystyczne. Jest to wydatek rzędu kilkuset złotych, a może się przydać. Nigdy nie korzystałam z miejscowej służby zdrowia, ale wiem, że niektórzy jogini zwracali się o pomoc między innymi do ajurwedyjskich lekarzy. Jeśli masz ubezpieczenie, otrzymasz zwrot kosztów takiego leczenia.

Pij wodę tylko butelkowaną, którą możesz własnoręcznie otworzyć. W każdej restauracji dostaniesz za darmo wodę w dzbanku lub w metalowych kubkach. Nie pij jej, ponieważ nie znasz jej pochodzenia. Za każdym razem, kiedy przyjeżdżam do Indii przez pierwsze dni jem lokalny jogurt (curd), który zawiera dobre (miejscowe) bakterie. Nie wiem, czy dzięki temu, czy to przypadek, ale nigdy nie miałam problemów żołądkowych.

Komary występują tutaj bardzo często, nie tylko w porze deszczowej, dlatego dobrze, aby w mieszkaniu były moskitiery. Niestety okna w Instytucie nie mają

zabezpieczeń. Podczas mojego ostatniego pobytu nie dość, że komary atakowały podczas wieczornych sesji, to jeszcze dowiedziałam się, że niedawno przenosiły dengę, malarię i chicken guinea. Chorowali niektórzy uczniowie i nauczyciele. Warto więc zaopatrzyć się w jakieś spraye i inne odstraszacze. Najlepiej zrobić to na miejscu, gdyż polskie produkty są zbyt słabe na tutejsze komary.

Puna jest bardzo zanieczyszczonym miastem. Z każdym rokiem coraz bardziej. Do tego na każdej ulicy wyrasta jakaś budowa. Tuż obok Instytutu przebijają się z metrem. Wszędzie unosi się drobny pył. Jeśli masz astmę lub wrażliwe gardło, możesz pomyśleć o masce do noszenia na ulicy. Koniecznie często myj ręce.

Jeśli szukasz lekarza ajurwedyjskiego, to renomą cieszy się Marma Chikitsa. Choć pracuje daleko od Instytutu, to jego zdolności przyciągają wielu uczniów. Oto jego adres:

Ayur Jyoti, Geeta Complex, naprzeciwko Shiva Temple, Airport Road,
Vishrantwadi Chowk, Pune 411015

tel.: 09423574867 lub 9766615750

mail: ayurjyotiindia@gmail.com

<http://ayurjyoti.com/marma-chikitsa/>

Drugim lekarzem, z którego pomocy korzystały moje koleżanki jest

Dr Rasik Pawaskar

Deccan Gymkhana, Pune 411004

tel. +91 982860612

Jeśli marzy Ci się dłuższa terapia ajurwedyjska, 45 km od Puny znajduje się KARE (Kerala Ayurvedic Research & Rejuvenation Establishment). Ośrodek prowadzony przez byłego ucznia Gurujiego.

Misty Valley, Village Gonawadi, Mulshi Khurd, Tal. Mulshi District

tel +91 20 2517 1247/1501

email: info@karehealth.com

TELEFON

Każde wynajmowane mieszkanie ma teraz szybki internet. Coraz łatwiej kupić również lokalną kartę SIM do telefonu. Najlepiej poprosić landlady lub inną lokalną osobę o pomoc. Skraca to papierologię, którą trzeba przejść przy zakupie.

ZAKUPY

Nie samą jogą człowiek żyje...

Jeśli chcesz kupić pomoce do jogi, iyenagrki, t-shirty lub artykuły papiernicze, zwróć się do:

Vasant Khedekar

M-24/597, M.I.G Gokhalenagar, Pune 411016

tel. 9881435264

mail: vasantkhedekar@gmail.com

Codziennie można go spotkać w pobliżu Instytutu.

Powołaj się na mnie i poproś o rabat ☺.

Jeśli chcesz kupić posążki, polecam sklep:

Karachiwala

4, Moledina Road, naprzeciwko SGS Mall, w pobliżu Coffee House, Camp, Pune 411 001

Właściciel zaopatrywał Gurujiego w posążki i akcesoria potrzebne do odprawiania pudży. Jeśli powiesz, że jesteś uczniem Instytutu, możesz liczyć na zniżkę.

Biżuterię, posążki, kamienie znajdziesz u:

Jahaniego w Lucky Germs

Down Prem's Restaurant Lane; Ragavillas Society; Koregon Park

tel.: +91 9850549782

Rzemieślnictwo i ubrania:

Anokhi

Units G2 and G3, Arthavishva, Lane 5, Koregaon Park

tel +91 20 4128 5858

<https://www.anokhi.com>

Olejki, kadzidełka i mydła:

Vithaldas Narayandas & Son

Phadke Haud, near Laxmi Road

email: vnsons@vsnl.net.

<https://vnsons.com>

Jeśli chcesz kupić ubrania, polecam sieć

Fab India

- 1303, Argade Heights, Jangali Maharaj Rd, Shivajinagar, Pune 411 005

- Unit No 10-12, Avaanti ABIL, Abhinav Kala Chowk, Lokmanya Bal Gangadhar Tilak Rd, Pune 411 002

- Pinnacle 664 Park Avenue, Law College Rd, opposite ILS College, Erandwane, Pune 411 004

- Shop No 4, Nava Swaraj CHS, Paud Rd, near Punjab National Bank, Pune 411 038

- The Bombai Store 322, M.G. Road, Pune 411 001

- Central Mall, Hare Krishna Mandir Road, Model Colony, Shivajinagar, Pune 411016

Dobrej jakości materiały oraz gotowe ubrania znajdziesz w sklepach położonych blisko siebie:

Lunkad Fabrics

776, Sadashiv Peth, near Vishrambaug Wada

Khadi World

593, Soba Arcade, near Bank of India, Shagun Chow, Laxmi Rd

Janata Khadi Bhandar

593, Sadashiv Peth, Laxmi Rd, near Bank of India

Hastkala Heritage

589, Shagun Chow, Laxmi Rd, Sadashiv Peth

W Indiach masz niepowtarzalną okazję skorzystania z usług krawieckich. Nawet najwybredniejsza osoba będzie zachwycona wyborem tkanin oraz zdolnościami krawców. Poniżej podaję namiary na dwie krawcowe, które uszyły mi piękne ubrania, ale na każdej ulicy znajdziesz ich co najmniej kilka:

Kashmira Vadgama

Karma Vouch Fashion Boutique

32/1/6A Erandwane, obok Mehendale Garage, niedaleko Karve Road, Pune
411004

tel.: 09371010360

www.karmavouch.webs.com

Sonal Verma

The Cherry Blossom

sklep nr 4, Kumar Saket Co-op Housing Society, Vitthal Mandir Road, Karve
Nagar, Pune 411052

tel.: + 91 839 075 8585

ROZRYWKA

Kino

Któż nie jest fanem indyjskich filmów? W Punie naliczyłam trzydzieści osiem kin, a ilu nie zliczyłam? Polecam wizytę w jednym z nich. Zwłaszcza że indyjska kinematografia to nie tylko bollywoodzkie produkcje. Wyjście do kina to prawdziwe przeżycie. Przed zakupem biletu trzeba się upewnić, że film ma angielskie podpisy. Ale nawet jeśli jest w jednym z języków Indii, to nadal zachęcam do obejrzenia. Zazwyczaj można się zorientować, o co chodzi, a poza tym idziemy do kina, aby zobaczyć aktorów, inny styl gry oraz posłuchać muzyki. Przed każdym seansem wszyscy wstają i śpiewają hymn narodowy. Każdy, nawet najkrótszy film, ma przynajmniej jedną przerwę. Wtedy można zamówić jedzenie z... dostawą do fotela. Nikt się nie przejmuje głośnymi rozmowami ani chodzeniem między fotelami. Ostatnio byłam w kinie ze znajomą Hinduską, która co jakiś czas tłumaczyła najważniejsze dialogi, a my – trzy Europejki – robiłyśmy głuchy telefon, powtarzając sobie jej słowa.

Pune Heritage Walk

Jeśli chcesz poznać historię Puny oraz zobaczyć najważniejsze zabytki, szczerze polecam udać się na spacer w towarzystwie przewodnika. W ciągu trzech godzin przejdziesz około dwóch kilometrów i zobaczysz osiemnaście najważniejszych z punktu widzenia dziedzictwa kulturowego miejsc w mieście. Wycieczki odbywają się w weekendowe poranki, gdy nie ma jeszcze upału ani wielkiego tłoku. Przewodnik mówi po angielsku i z chęcią odpowiada na pytania. Szczegóły na www.puneheritagewalk.com.

Parvati Hill

Znajdziesz tam kilka świątyń na wzgórzach. Najlepiej pójść o zachodzie słońca. Ze szczytu roztacza się panorama miasta.

Świątynie:

Dagdusheth Ganpati Temple

Pataleshwar Cave Temple (z VIII wieku)

Tulshibaug Ram Mandir

A jeśli będzie Ci tak gorąco, że już nie dasz rady bez wody, to baseny znajdziesz w:

JW Marriott przy Senapati Bapat Rd.

Conrand Hotel przy Mangaldas Rd.

Westin Hotel przy Mundhwa Rd.

PRZYDATNE INFORMACJE (moja subiektywna lista):

Są pewne różnice między naszymi krajami, o których warto wiedzieć.

Ubranie

Chociaż wiele Hindusek nosi sari zawinięte wokół kusego topu i odsłania znaczną część brzucha i pleców, to pokazywanie kolan jest niestosowne. To samo tyczy się ramion. Jak w takim razie się ubierać? Najwygodniejszym rozwiązaniem są legginsy lub inne długie spodnie (albo spódnica) oraz kurta, czyli luźna koszula sięgająca kolan. Można też zasłaniać się szalem nazywanym tutaj dupata ☺. Odradzam koszulki na ramiączkach i szorty.

Higiena osobista

Mimo wszechpanującego bałaganu i brudu Hindusi przywiązują dużą wagę do czystości. Nawet bezdomni często się myją i piorą ubrania. W toalecie rzadko znajdziesz papier toaletowy. Za to na pewno będzie kran z wiaderkiem lub prysznic do podmycia się. Jeśli masz swój papier i upierasz się przy podcieraniu, nie wrzucaj go do sedesu lub dziury (większość toalet to miejsce do kucania z

dziurą pośrodku). Indyjski system hydrauliczny nie jest przystosowany do papieru i może się łatwo popsuć. Wrzuć papier do kosza na śmieci.

Mydło w toaletach też jest rzadkim widokiem. Warto więc mieć ze sobą sanitizer lub mokre chusteczki.

Zanieczyszczenie

Puna, ja większość indyjskich miast, jest bardzo zanieczyszczona. Najlepiej jest po monsunie, kiedy kurz został zmyty, a powietrze staje się bardziej przejrzyste. Wyjście na dwór, aby zaczerpnąć świeżego powietrza, jest tutaj niemożliwe. Kobiety (a także mężczyźni) często obwiązują sobie głowy chustami na wzór muzułmański i w ten sposób chronią się przed smogiem. Ratunkiem jest ukrycie się w parku, których jest stosunkowo dużo. Najbliższy znajduje się przy ulicy, gdzie również jest Instytut.

Weź ze sobą:

Latarkę czołówkę – podczas moich pobytów szybko robiło się ciemno, a ja dużo chodziłam po mieście, które jest słabo oświetlone. Czasem na ulicy śpią ludzie lub psy albo po prostu jest jakaś dziura. Nadal zdarzają się też przerwy w dostawie prądu. Wprawdzie większość mieszkań ma teraz zapasowy agregat, ale lepiej być zabezpieczonym.

Szal – w listopadzie zaczyna się zima, co tutaj oznacza, że poranki mogą być rześkie. Warto mieć chociaż jedno ciepłe ubranie. Hindusi noszą w tym czasie zimowe czapki i kurtki ☺.

Papier toaletowy, chusteczki higieniczne – jeśli nie chcesz, tak jak miejscowi, używać materiałowych chusteczek do nosa i podmywać się w toalecie. Miej tyle, żeby wystarczyło na pierwsze dni, potem na pewno znajdziesz sklep, w którym z najwyższej półki lub z zaplecza sprzedawcy przyniosą Ci artykuły higieniczne.

Elektronikę – baterie, ładowarki itp. do telefonów, laptopów czy sprzętu fotograficznego. Oczywiście znajdziesz je w Indiach, ale ich jakość będzie wątpliwa. Kontakty i napięcie w gniazdkach są takie jak w Polsce.

Zatyczki do uszu – jeśli, aby się wypaść, potrzebujesz ciszy i spokoju.

Zachęcam do wzięcia okularów przeciwsłonecznych. Indeks UV, nawet w pochmurne dni, jest wysoki.

Jeśli zależy Ci na naszej planecie, przywieź metalową słomkę. W Indiach obdarowują Cię plastikowymi słomkami w każdej restauracji, przy zakupie kokosa na ulicy oraz przy zakupie soku świeżo wyciskanego. Pomyśl, ile słomek uzbierasz podczas jednego pobytu i weź swoją wielorazową słomkę!

Więcej informacji o Instytucie i o Punie znajdziesz tutaj:

Przewodnik napisany kilka lat temu (wielu wymienionych mieszkań i restauracji już nie ma) przez Bobby Clennell:

http://www.bobbyclennell.com/pdf/Pune_Guide_2020-2021.pdf

Przewodnik autorstwa Kirsten Agar Ward:

<https://iyengaryoga.org.uk/wp-content/uploads/2016/11/Going-to-Pune-revised-16.pdf>

Grupa na Facebooku, gdzie można wymieniać się informacjami:

<https://www.facebook.com/groups/252155194915746>

