

## Joga a telovýchova

Ľudia, ktorí športujú sú zdravší a žijú dlhšie. Nesprávne je vyhovárať sa len na znečistené ovzdušie, nekvalitné potraviny, nedostatok liekov ap. Hlavnou príčinou je nezdravý štýl života: prejedanie sa, nedostatok pohybu, prehnané zdôrazňovanie materiálnych potrieb a neustály zhon za nimi. Človek sa pri tom zničí. Obetuje zdravie, aby získal majetok - a potom by rád obetoval hoci aj celý majetok, len aby si prinavrátil zdravie. Ale to už je takmer nemožné. On chce obetovať majetok, nie svoje pohodlie. A tak platí liečiteľov, lekárov, nakupuje drahé lieky, utieka sa k psychotronike, ezoterickej hudbe, santalovým tyčinkám, líha pod drevenou pyramídou, obkladá sa farebnými fóliami, necháva sa ostrekovať, masírovať, napichovať ihlami, necháva sa hypnotizovať, v lepšom prípade siaha po autosugescii, medituje, modlí sa...Uvedené prostriedky môžu poskytnúť istú, dočasnú úľavu. Ale je to chytanie kravy za chvost, len snaha o prinavrátenie poškodeného zdravia, teda nie predchádzanie chorobám. Ak nezmeníme životný štýl, takýto prístup k zdraviu nás nezachráni, aj keby sme na to minuli celý svoj majetok, aj keby sme dali zdravotníctvu celý štátny rozpočet.

Samotné zdravotníctvo je zamerané na liečenie chorých ľudí. Na lekárske fakultách sa nevyučuje predmet ako zdravo žiť. Hlavní sú chorí ľudia. Aj prevencia je skôr pasívna: dajte sa zavčas vyšetriť, či nemáte cukrovku, rakovinu, vysoký krvný tlak! Ak nemáte, dobre! Príďte o rok, možno už budete mať! Čím je viac chorých ľudí, tým majú lekári viac práce. Čo by sa stalo, keby boli platení za počet zdravých? Zdravotníctvo problém zdravého spôsobu života nevyrieši, má dosť starostí s chorými.

Zdravý spôsob života spočíva na troch základných pilieroch: výžive, pohybe a duševnej hygiene. Ak jeden pilier chýba, alebo je slabý, dva ostatné už nemôžu udržať potrebnú stabilitu. To si treba uvedomiť, aby sme sa nespoliehali len na diétu, len na pohyb alebo len na duševnú zložku. Ani najvyberanejšia strava nám nezaručí zdravie, ak sa nebudeme pohybovať a ak budeme napätí, zlostní, nervózni, ustráchaní.

Preto klasici jogy viedli svojich žiakov k zdravej výžive, správne zdravotnému pohybu a k pestovaniu duševnej hygieny.

V našich pomeroch je vari najboľavejším problémom pohybová kultúra obyvateľstva. Polmiliónová Bratislava má krásne okolie Malých Karpát, ale na lesných chodníkoch stretnete v nedeľu len ojedinelých výletníkov. Najlepšou telocvičňou je príroda, nič sa za ňu neplatí a napriek tomu ju nevyužívame. Stačí rezká chôdza, ktorá je najprirodzenejším pohybom. Aký obrovský kontrast oproti Švajčiarsku, kde som cez víkend zažil inváziu obyvateľstva do hôr. Boli to aj obyvatelia z malých mestečiek a dedín, nielen z veľkomesta! Žasol som aj nad tým, že sa mi nepodarilo nikde nájsť odhodný papierik. Všade dokonalá čistota a poriadok. Neboli tam koše na odpadky. Každý si odniesol svoje odpadky domov.

Keď je človek lenivý, vždy si nájde k tomu zdôvodnenie: mám veľa práce, je príliš teplo, je príliš chladno, padá sneh, fúka vietor, možno bude pršať...Príroda nám poskytuje dokonalé prostriedky na otužovanie, ale my sa im vyhýbame. Namiesto toho radšej kupujeme lieky proti chorobám z prechladnutia. V kúpeľni radšej nesiahame na kohútik so studenou vodou, hoci je známe, že sa ňou dá kadečo liečiť i posilniť zdravie.

Telovýchovným funkcionárom sa nepáči, že štát vynakladá málo peňazí na reprezentáciu, na profesionálne športy. Pokiaľ hovoria o tom, že sa zanedbáva masová telesná výchova, tak len aby sa objavili nové talenty pre profesionálov. O mládenca s prepadnutým hrudníkom, slabým srdcom, vychýlenou chrbticou a ochabnutým svalstvom nemajú záujem. Tým menej o staršieho či obézneho občana.

Šport sa stal výnosným obchodom, cirku som pre chorľavého diváka, ktorý to platí a neraz nemá na to, aby si mohol ísť zaplávať do krytej plavárne. Nuž, hor sa do prírody, kým ešte nie je všade výstraha:

**ZÁKAZ VSTUPU! SÚKROMNÝ MAJETOK!**

*Milan Polášek*