

Milan Polášek, autospoved'

Napísal som viacero kníh a veľa článkov o joge. Stal som sa známym spisovateľom tohto žánru nielen v Československu, ale kadečo mi vyšlo aj v zahraničí. Popularita spôsobila, že ma začali označovať za nestora jogy na Slovensku. Nikdy som o takú slávu nestál, veď tu boli aj iní. Viem, že som nemalou mierou prispel k šíreniu jogy u nás. Požiadal som niektoré osobnosti, ktoré sa tiež o to pričínili, aby napísali niečo o sebe v súvislosti s jogou. Keďže sám patrí medzi tie osobnosti, a mňa nemal kto vyspovedať, vyspovedal som sám seba.

Som presvedčený, že každý človek prichádza na svet s istým osudovým poslaním a plní ho, aj keď tomu musí kadečo obetovať, akoby poháňaný nejakou tajomnou silou. Tak je to aj so mnou. Nepovažujem sa za autora jogy, ani za nestora, alebo gurua. Mám pocit, že som len retranslačná stanica, ktorá odkiaľsi dostáva signál, spracuje ho, prispôbobi spoločnosti a dobe v ktorej žije a potom ho vyšle ďalej.

Detstvo



Narodil som sa v roku 1934 v Čachticiach v päťčlennej rodine. Rodičia mali len niekoľko tried základnej školy, vyučovalo sa v maďarčine. Tomu zodpovedali aj ich vedomosti. Školské

povinnosti nechali len na mňa, vôbec ma nekontrolovali. Boli to čestní a pracovití ľudia. Svoju neúnavnú pracovitosť som asi zdedil po otcovi. V čase vojny som ako deväťročný spadol z rebríka a bola z toho komplikovaná zlomenina nohy. Operovali ma trikrát. V nemocnici sme ležali v jednej posteli po dvoch. Postrieľaní ľudia boli aj na chodbách. Náš domček trafila bomba. Niekoľko rokov som prečkal na barlách, bol som vyradený z detských hier a športovania. Trvalo to až do veku puberty. V roku 1946 sme sa presťahovali do Bratislavy.

Štúdium a zamestnanie

Som strojní inžinier. Boli sme chudobní, preto popri štúdiu som vyučoval matematic-

ku na gymnáziu, doučoval žiakov ap. V zamestnaní som bol konštruktérom. Tvorivá práca ma uspokojovala. V povolani sa mi darilo. Kolegovia na pracoviskách dlho nevedeli, že sa venujem joge.

Športy

Keď som sa zotavil z úrazu v mladosti, postupne som začal s lyžovaním, veslovaním, gymnastikou a pešou turistikou. Mám kvalifikáciu cvičiteľ turistiky II. triedy. Približne 30 rokov organizujem pre jogistov pobyty v prírode *Jogavandry*. Na lepšie pochopenie zdravotných účinkov jogy som absolvoval aj školenia zdravotnej telesnej výchovy a získal kvalifikáciu cvičiteľa II. triedy.

Cesta k joge

V období puberty ma upútala knižka *Nové základy experimentálnej psychologie* od Bedřicha Kafku. Zaujímal ma skryté sily v človeku. Tušil som, že v joge môžem hľadať odpoveď. Popri práci vo výskume a vývoji som si uvedomil zaostávanie duchovného vývoja ľudstva za technickým pokrokom. Keď sa v čase „socializmu s ľudskou tvárou“ (Dubček a spol.) politický režim trochu uvoľnil, na trhu sa objavili zaujímavé jogové publikácie (Werner, Bronislawská, Bartoňová, Lysebeth). Podrobne som knihy preštudoval a podľa nich cvičil. Oslovila ma aj Bhagavadgíta, Mishrova Yoga sutras, Gándhího filozofia, atď. Prišli



aj učitelia zo zahraničia. Nadšenci pre jogu z Československa sa stretali na seminároch a pobytoch. Potrebné bolo vybrať si nejakú cestu. Najviac ma oslovila Pataňdžaliho *Jogasútra*. Prijal som *aštangajogu* za svoj smer a nemám na tom čo meniť. Osobného gurua nemám. Od každého som sa niečomu priučil, ale inak som samouk. V indickej literatúre sú tvrdenia, že bez osobného učiteľa je pokrok nemožný. Jasnovidka a vzdelaná jogínka Marilyn Rosnerová mi povedala, že ma to nemusí trápiť, že ani Satjananda nemal učiteľa, že informácie dostávam priamo. Neabsolvoval

som žiadne školenie, nikto ma neskúšal. Učil som sa hlavne pravidelným cvičením a štúdiom literatúry. Vstával som ráno veľmi zavčasu a cvičil až dve hodiny, najmä rišikéssku zostavu, večer pránájámu.



Teraz niektoré náročné cvičenia nahrádzam ľahšími variantmi. Napríklad obávam sa, že *majurásana*, ktorú som cvičil (na obrázku ešte ako 65 ročný), mi teraz môže spôsobiť prietrž.

Ako som sa stal učiteľom jogy

Kde sa čo šuchlo o joge, všade som bol. Najprv som cvičil asi dva roky sám, potom som navštevoval spoločné cvičenia a kurzy. Chcel som vedieť, ako to robia iní, poučiť sa. Neskoršie ma už spoločné cvičenia nelákali. Najviac som sa naučil cvičením v samote. Keď sa v roku 1984 joga stala súčasťou oficiálnej štátom riadenej telovýchovy, ustanovená bola Federálna komisia jogy. Ústredná náčelnícka rada vymenovala jedenásť cvičiteľov jogy prvej triedy. Niektorí to musel začať. Poznali sme sa z rozličných akcií, ale ma prekvapilo, že niekto ma do komisie navrhol. Našou hlavnou úlohou bolo vypracovať náplň, metodiku a školiť cvičiteľov. Urobili sme kus poctivej práce. Ja som dostal na starosť Komisiu jogy pre Slovensko. Pracovali sme oduševnene, bez odmeny. Po páde socializmu som v roku 1990 s podobným zameraním založil Jogovú spoločnosť. Akási zotrvačnosť z éry socializmu pôsobila, že zas sme jogu podriadili pod telovýchovu, hoci jej metódy majú s jogou málo spoločného.

Kurzy a pobyty

Najprv to prebiehalo potajomky, napríklad cvičili sme ako turisti na lúke. Po zlegalizovaní jogy sme sa už nemuseli skrývať. Našťastie, na naše cvičenia chodili aj „papaľáši“ a to nám pomáhalo. Avšak stále nás sledovala Štátna bezpečnosť. Výsluchy na ktoré ma pozývali prebehli celkom slušne. Nemali sme čo tajiť. Každý rok organizujem aj dlhšie pobyty na chatách.

Lektorstvo

V období socializmu som so skupinou lektorov organizoval školenia podľa celoštátnej učebnej osnovy. Do roku 1989 sme na Slovensku vyškolili približne 200 cvičiteľov. Organizoval som aj semináre, doškolenia a zrazy. Pre celé Československo som zorganizoval v Rajeckých Tepliciach prvé školenie cvičiteľov II. triedy. Z toho vzišli cvičitelia, ktorí už mali oprávnenie viesť ďalšie školenia. Niektorí cvičitelia sa osvedčili, niektorí sa vytratili. Účastníci dostali na pracovisku platené voľno, telovýchova hradila mzdu, stravné, cestovné, ubytovanie a poskytla priestory. Po páde socializmu som pôsobil ako funkcionár a lektor v Jogovej spoločnosti.

Vystúpenia pre verejnosť

Mal som veľa vystúpení vo forme rozhovorov, hlavne v rozhlase, aj prednášky pre laickú verejnosť. Viackrát ma pozvali jogové organizácie z rôznych miest v Česku i na Slovensku. Prednášam jogu aj na Univerzite tretieho veku.

Spolupráca so školstvom a zdravotníctvom

Vyučoval som jogu na FTVŠ a fyzioterapeutov na Lekárskej fakulte. Študenti to mali ako vyučovací predmet, musel som „lámať ľady“. Lepšie to bolo na Matematicko-fyzikálnej fakulte, kde si študenti sami vyžiadali jogu ako voliteľný predmet. Sedem rokov som viedol cvičenia pre zamestnancov Kliniky a preventívnej medicíny. Tiež som sedem rokov cvičil so zdravotníkmi v rámci školení sekcie Psychosomatickej a behaviorálnej medicíny. Viedol som aj pobyty s ľuďmi postihnutými roztrúsenou sklerózou a Crohnovou chorobou. Z niektorých účastníkov sa stali schopní cvičitelia jogy. V Československej rehabilitačnej spoločnosti sme s MUDr. Jiřím Votavom zaškoľovali do jogových postupov rehabilitačných pracovníkov. MUDr. Jaroslav Šedivým mi recenzoval knižky a poskytol mi mnohé cenné pripomienky.

Publikačná činnosť

Začalo to článkami v časopise Zdravie. Tie články prekladal Imro Polák do maďarčiny. Vychádzali v časopise NÖ. Uverejnil som

približne 120 článkov v rozličných časopisoch a novinách. Spolupracoval som na metodických brožúrkach pre cvičiteľov. Prvá knižka *Joga* mi vyšla v náklade 110 tisíc kusov. Okrem toho preložená bola aj do poľštiny a češtiny.

Druhá knižka *Joga – osem stupňov výcviku* vyšla v náklade 90 tisíc kusov (fotografia je z toho obdobia). Cenné pripomienky k týmto prvým dvom knižkám mi okrem Jaroslava Šedivého poskytol aj Gejza Timčák. Preložil som do slovenčiny staroindickú *Bhagavadgítu* a z angličtiny *Akujogu*. Ďalšie knižky som už vydal vo vlastnom náklade: *Cesta k sebapoznaniu*, *Joga je aj pre vás*, *Joga - hathajoga, rádža-joga*, *Lekcie jogy*, *Akupresúra pre jogistov*. So Štefkou Hrivnákovou sme preložili *Yoga – The Iyengar Way*. Recenzoval som: Mahešvarananda: *Joga v dennom živote*, Timčák: *Joga - o pravde a poznaní*, posudky som vypracoval na vydanie knižiek Raquel Welch: *Total Beauty and Fitness program* a Višnudévananda: *Yoga*. Pre Spravodajcu Jogovej spoločnosti som napísal okolo 250 článkov.

Mal som potrebu čosi ľuďom odovzdať. Nikdy mi nebol motívom zisk. Za akúkoľvek činnosť, vystúpenia a publikácie som nevyjednával honorár. Kazilo by mi to radosť. Vzal som si len to, čo mi sami dali. Obdivoval som filozofiu Gándhího. Snáď aj v mojom prípade platí jeho výrok:

Najvrúcnejšia a čistá túžba srdca sa vždy splní. To som si neraz overil na vlastnej koži.



Niekedy žasnem, čo všetko sa ľuďom ponúka pod názvom joga. Prikláňam sa k poňatiu staroindických upanišád, čo znamená prisadnúť si k učiteľovi. Učiteľ viedol žiaka individuálne. Žiadne predpísané hodiny školení a osnovy. Skúškou bolo dôkladné osobné poznanie. Školské vysvedčenie potvrdzuje, že žiak ovláda látku, ale nehovorí nič o celkovej kvalite jeho osobnosti. Keď bol Satjananda v Európe nepáčilo sa mu, že tu jogu vyučujú pružné dievčiny, ale nie sú to osobnosti.

Cez jogu som spoznal mnoho výborných ľudí. Ale vyskytli sa aj nespokojenci, ktorí najprv čosi rozvrtali, a časom sa kdesi vytratili. Niektorí sa odo mňa odvrátili, hoci som im odovzdal len to najlepšie, čo som vedel. Neraz som si spomenul na aforizmy: „Priatelia ti úspech nikdy neodpustia.“ „Keď trochu vyčnievaš, treba ti zoťat' hlavu“. Sme len ľudia zápasíme, so svojim egom, ani cvičitelia jogy nie sú dokonalí. Bol som autoritou, ale som o to nikdy nestál. Cením si, keď mi niekto priateľsky vysvetlí, v čom so mnou nesúhlasí. Často ide len o nedorozumenie. Mám rád priateľskú otvorenosť. Na ľudí, ktorí mi ublížili sa nehnevám.

Rodina

Dcéra je inžinierka a je uznávanou odborníčkou na mikroelektroniku. Syn sa živí hudbou. So svojimi deťmi a piatimi vnúčatami mám výborné vzťahy.

