

Jarmila Motajová



Narodila som sa vo vegetariánskej rodine na Kalvárii v Bratislave. Rodičia chodievali na prednášky o zdravej výžive, pohybe, morálke, filozofii – *mazdaznane*, očistných kúrach, aj o joge. Podobne zamerané rodiny sa u nás stretávali a vymieňali sme si skúsenosti z teórie a praxe. Používali sme pšenicu, ktorú sme namáčali a robili z nej chlieb, pečivo, tyčinky, ale aj iné výrobky, čo bolo pre nás úplne samozrejmé. Jedli sme zeleninu, ovocie v surovom stave a mliečne výrobky. Keď sa ma pýtali v škole, prečo nejem mäso, pripadalo mi to vždy čudné. Veď predsa ide o mäso získané zabíjanim zvierat! Môžem povedať, že deti v týchto rodinách sa zväčša výborne učili, športovali, boli kultúrne a hudobne nadané a všestranne orientované. Všetky študovali na vysokých školách a stali sa z nich známi pracovníci vo svojich odboroch.

Vyštudovala som najprv Fakultu telesnej výchovy a potom Lekársku fakultu. Po promócií v r. 1957 sa otvorilo nadstavbové štúdium rehabilitácie na Zdravotníckej škole. Tu som prednášala predmety biológia, anatómia, fyziológia a vnútorné lekárstvo - všetko, čo ma veľmi zaujímalo. Mala som na starosti aj prax študentiek na rehabili-

tačných oddeleniach. To bolo blízke filozofii a cvičeniam jogy.

V r. 1975 som sa stretla s Otakarom Vojkúvkom z Brna, ktorý v Bratislave prednášal o joge a očistných pšeničných kúrach. Prihlásila som sa na jeho letný kurz. Ráno sme chodili pri východe slnka cvičiť bosí v rose pod krásnou siluetou Radhoštských hôr. Pri preberaní pšenice sme spievali, debatovali, filozofovali a navzájom sa spoznávali. Boli sme priatelia, ktorí mali podobné záujmy. Odvtedy som stretávala na kurzoch záujemcov o jogu z celej republiky, najmä z Brna, Prahy, Olomouca, Ostravy, Bratislavy i Košíc. Prednášali tam rôzni odborníci hľadajúci zdravší spôsob života. Tak som spoznala veľkého odborníka MUDr. Bholeho, ktorého prednášky ma zaujali, lebo sa sústreďoval najmä na dýchanie, ktoré pokladám v joge za najdôležitejšie. Ani pri štúdiu medicíny som sa, žiaľ, nestretla s takým komplexným vysvetlením účinkov dýchania na ľudský organizmus.

Neskôr som spoznala aj Ing. Milana Lucinu a Ing. Milana Poláška, ktorí sa teoreticky i prakticky zaoberali s jogou. Páčilo sa mi, že sme s nimi teoretickú jogu uplatňovali v praxi, v prírode. Cvičili sme v lese, na lúčkach, dokonca aj v zime na snehu. Boli to veľmi pekné chvíle prežívané s ľuďmi podobných záujmov. Podobné stretávania s priaznivcami jogy sme podnikali aj s priateľmi z Moravy a Čiech.

Keď sa na FTVŠ-UK začala vyučovať zdravotná a rekreačná telesná výchova, uplatňovali sa v nej aj prvky jogy, hoci skryte. Ako lekárka a športovkyňa som sa snažila cez Telovýchovnú školu a cez zdravotnú telesnú výchovu uplatňovať jogu v zdravotníctve a v školstve. Nadšenci pre jogu absolvovali školenia pre cvičiteľov zdravotnej telesnej výchovy. Tak som spoznala aj Ing. Gejzu Timčáka a jeho kolegyniu Janku Jablonskú. Obidvaja boli ako geológovia v Indii, kde stretli niektoré osobnosti jogy. V tom období som na kurze na Kopnej stretla aj Ing. Viceníka a svámeho Mahešvaranandu, ktorý mal ašram vo Viedni. Vedel pozitívne psychologicky pôsobiť na ľudí a tak si získal veľa prívržen-

cov. Ako lekárka a telovýchovná cvičiteľka som ho pozývala na prednášky s tým, aby jogu prezentoval zo zdravotného hľadiska a nespomínal jej filozofiu. To vždy rešpektoval. Získal si veľa prívržencov, najmä žien. Založili organizáciu Joga v dennom živote (JDŽ). Idem si svojou cestou, ktorú on pozná a rešpektuje. Oceňuje, že som šírila jogu v zdravotníctve, v školstve, že som ju dostala na Univerzitu tretieho veku aj na FTVŠ.

Postupne joga prenikala do povedomia verejnosti i zdravotníctva. Joga sa stala aj predmetom vedeckého skúmania. Musím však podotknúť, že väčšina lekárov je dosť konzervatívna a dlho nechceli prijať jogu v zdravotníctve. Podobne jogu odmietali aj niektoré náboženské smery. Asi sa z neznalosti obávali konkurencie vo filozofických otázkach.

Ja som viedla cvičenia na rôznych školách. Sledovala som účinky jogy na chrbticu. Navštevovala som aj detské jasle a materské školy, kde som nabádala sestričky, aby učili deti správne dýchať, sedieť, chodiť a cvičiť jednoduché pozície jogy, najmä z hľadiska zdravia chrbtice. Vyšetřila som niekoľko stoviek detí vo veku od troch rokov, neskôr aj seniorov a „kardiakov“. Na Športovej škole Komenského som sledovala vývoj mládeže zo športovej triedy v porovnaní s kontrolnou triedou. V roku 1987 som obhájila kandidátsku prácu na Lekárskej fakulte, čím sa joga dostala viac do povedomia lekárov a odborníkov v prevencii aj v telovýchove.

V roku 1985 sa objavila na našej fakulte ponuka na výmenu vedeckých pracovníkov medzi Indiou a ČSSR. Prihlásila som sa, ale bolo potrebné prekonať námietku: „Čo by si sa mohla naučiť od Indov?“. Začiatkom januára 1986 som napriek rôznym varovaniam vyrazila do Indie. Môžem povedať, že vždy mi tam ľudia vo všetkom ochotne pomohli.

Viedla a vyšetřovala som skupinu kardiakov. Mali súhlas lekárov, že môžu cvičiť primerane k svojmu zdravotnému stavu. Učila som ich postupovať podľa tzv. 5x RE:

Respirácia - nácvik správneho dýchania

Relaxácia - postupne vedome uvoľňovať celé telo

Regenerácia – uvedomelé využitie jogových postupov

Revitalizácia - sviežosť a získanie novej energie

Redukcia – zníženie prípadnej nadváhy

Po cvičení sme si zaspievali, čo veľmi dobre pôsobilo na psychiku cvičencov. Kardiaci radi chodili na cvičenia. Zdôrazňovala som im aby denne cvičili aspoň mačku. Na stav chrbtice sa veľmi dobre osvedčili spinálne cvičenia. Napokon aj na FTVŠ sa začali dívať na jogu ako na pomoc pri rehabilitácii. Po počiatočných posmeškoch tréneri a kolegovia posielali za mnou športovcov, aby som ich naučila správne dýchať, relaxovať, naprávať chrbticu ap. Tak sa dostala joga na FTVŠ ako výberové štúdium. Niektorí študenti mali aj diplomové práce s touto tematikou.

Keď som ako 60 -ročná odchádzala do dôchodku, otvorila sa v r. 1990 Univerzita tretieho veku (UTV). Prihlásila som sa najskôr do 1. ročníka, kde boli úvodné prednášky do rôznych odborov. Pretože som pracovala v penzióne pre dôchodcov, prihlásila som sa na gerontológiu, neskôr na sociológiu. V penzióne som doopatrovala svoju matku do veku 97 rokov, takže teoretické skúsenosti som mohla aplikovať v praxi. Na UTV som navrhla, aby sa tam vyučovala i joga. Viediem tam už 20 rokov cvičenia, niektoré boli i v prírode. Študentky si doteraz spomínajú na spoločné pekné chvíle. Tiež som členkou v spoločnosti Naturálnej medicíny a viedla som cvičenia v penzióne dôchodcov v Lamači. Všade som propagovala jogu a doteraz sa o to usilujem na svojich prednáškach a pobytoch.

Keď som založila predmety *Joga* na UTV, neskôr aj *Regenerácia psychofyzických síl*, prihlasovali sa na tieto odbory stále nové poslucháčky. V roku 1989 MUDr. Jozef Kraus, Dr. Krausová – psychologička a Ing. Blesák založili v Lehniciach liečebné stredisko naturálnej medicíny. Prizvali k spolupráci aj mňa. Neskôr, keď z nepriazne „mocných“ oddelenie zaniklo, nadšenci z Lehníc založili Klub naturálnej medicíny.

Dodatok Milana Poláška

V joge má dôležitý význam slovo *dharma*. *Dharma* znamená životnú povinnosť, životné poslanie človeka. Som presvedčený, že svoje poslanie si človek sám nevolí, tak ako si sám nevyberá rodičov, krajinu, farbu očí ap. *Dharma* je čosi, čo je nám predurčené. Môžeme sa pokúšať meniť cestu svojho života, ale to základné poslanie vždy zvíťazí. Pre niektorého jogína je naplnením jeho *dharma* asketický spôsob života, utiahnuť sa a vytrvalo cvičiť. Taký jogín sa môže stať studnicou duchovných inšpirácií. Potrebná vec! Iný jogín nachádza naplnenie svojej *dharma* v službe iným, často aj na úkor svojho zdravia. Nemyslí na seba, šíri učenie. Je to *karmajogín*. Tiež veľmi potrebná vec! Ktorý z nich je ten „správnejší“?

Medzi *karmajogínov* by som určite zaradil Jarku Motajovú, ktorá sa neobyčajne zaslúžila o rozvoj jogy u nás. Požiadal som ju, aby nám v súvislosti s jogou čosi napísala o sebe. Laskavo súhlasila. Poskytla niektoré svoje spomienky.

Jarmile Motajovej ďakujeme za veľa. Skromne uviedla len nepatrnú časť svojich zásluh. Ako lekárka na FTVŠ mala dobre zariadenú učebňu s obrázkami a modelmi ľudských orgánov. Stretávali sme sa tam a ona nám robila prednášky z anatómie a fyziológie. Tiež tam pozývala iných prednášateľov. Na školenia cvičiteľov jogy pozývala svojich lekárske kolegov. V mnohom nás poučili. Napríklad vynikajúci slovenský ortopéd MUDr. Lánik st. nám odovzdal cenné postupy. Jarka kombinovala naše podujatia aj so špecializáciou Zdravotná telesná výchova. Predvádzali sme si navzájom svoje cvičenia. Doteraz už ani nevieme presne rozlíšiť, čo pochádzalo z telesnej výchovy oslabených a čo z jogy. Keď sa v roku 1982 uskutočnila na Kramároch konferencia *Využitie jogy v rehabilitácii*, zas to bola len Jarkina zásluha, vzhľadom na a jej dobrý kontakt s MUDr. Palátom, predsedom Slovenskej rehabilitačnej spoločnosti.

Jarka vo svojich spomienkach neuviedla svoju bohatú publikačnú činnosť. V časoch tvrdej komunistckej normalizácie, ako učiteľka na vysokej škole riskovala svoju ka-

riéru. Riskovala aj svoju povest' medzi konzervatívnymi lekármi.

Osobne som jej hlboko zaviazaný za to, že som vôbec mohol o joge písať. V roku 1982 bola joga už taká populárna, že sme s Jarkou uvažovali ako sa dostať do verejnej, prísno politikmi sledovanej tlače. Jarka mala spásonosný nápad: Zdravie, nezávislý časopis Červeného kríža, ktorý podlieha Medzinárodnému červenému krížu. Vtedy bol predsedom tejto organizácie pre Slovensko MUDr. Líška, Jarkin spolužiak. Navštívili sme ho a navrhli, že by sme chceli písať články o joge. Samozrejme tak, aby sme neprovokovali „vrchnosť“. Poslal nás za šéfredaktorom časopisu Zdravie. Okamžite sa rozžiaril, lebo on už bol v Indii a čosi o tom vedel. Tak som napísal v roku 1983 dvanásť článkov o joge, ktoré vychádzali na pokračovanie. Jarka to kontrovala a odobrovala svojim lekárske vzdelaním. Redaktorky nám výdatne pomáhali a dokonca začali chodiť aj na naše cvičenia a kurzy. Časopis bol v celom Československu beznádejne vypredaný. Taký záujem verejnosti nemohol ujsť „vrchnosti“. Našťastie, nenašli v tých článkoch nič „nebezpečného“, takže prišla ponuka z Vydavateľstva Šport, aby sme napísali knižku. Text rukopisu a obrázky sme mali dodať za sedem mesiacov. Šibeničný termín, urobiť to popri riadnom zamestnaní. Jarka mala v tom čase iné starosti, tak som celú knižku napísal sám. Knižka vyšla v rozprávkovom náklade 110 tisíc kusov, neskoršie bola preložená do poľštiny a češtiny.

Jarka otvorila joge oficiálnu cestu. Prišli rozhovory v rozhlase, články v novinách a časopisoch, inštruktáže pre rehabilitačných pracovníkov, cvičenia pre najvyššie, tzv. nomenklatúrne kádre. Joga sa dostala do učebníc liečebnej rehabilitácie, cvičí sa v kúpeľnej liečbe, dnes už vari niet športového odvetvia, alebo psychoterapie, kde by sa nepracovalo s dýchaním.

Jarka urobila veľký kus práce v prospech jogy na Slovensku. Vedela ľudí nadchnúť, aj argumentmi, aj svojim šarmom, aj svojším humorom. Žiaľ, v roku 2011 nás navždy opustila. Patrí jej vďaka. Česť jej pamiatke.