

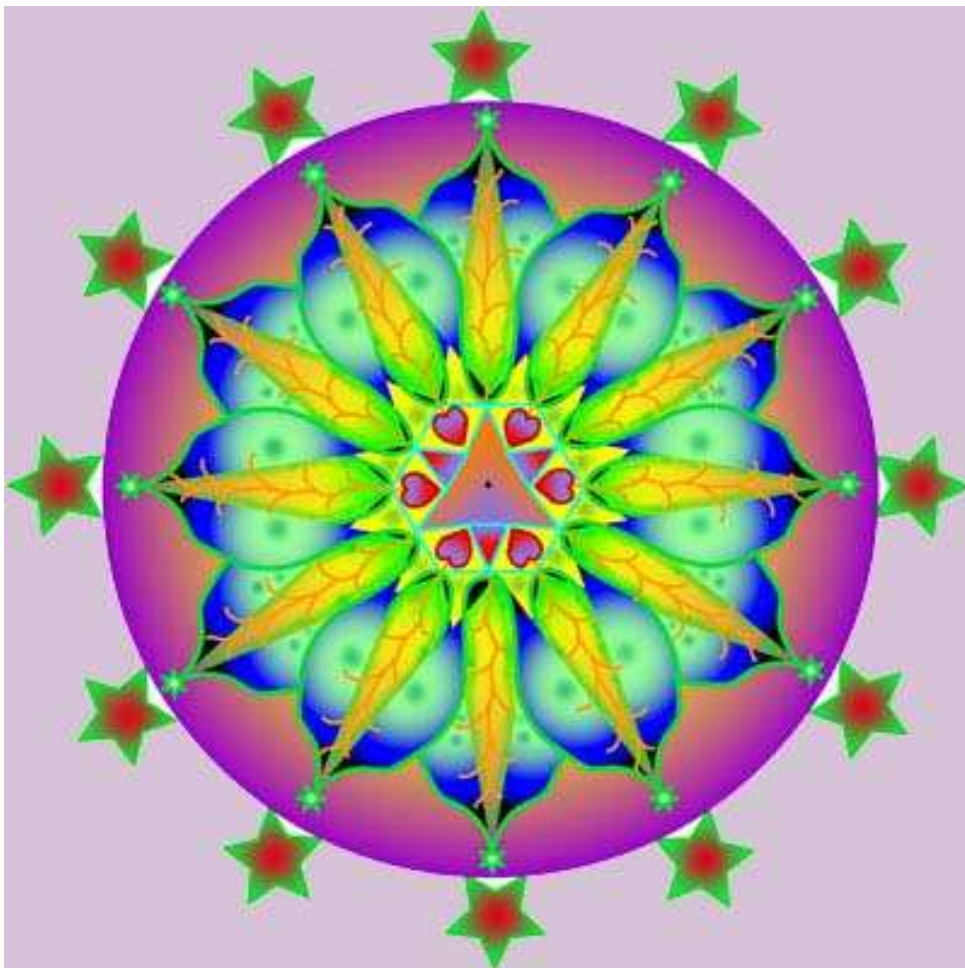
Pomáhaj si, človeče...

Kapitolky z jogy a prírodnej medicíny



*Kto zvíťazil sám nad sebou,
má sám v sebe najlepšieho priateľa.
Kto sám seba neovládal,
má sám v sebe úhlavného nepriateľa.*

Človek je slobodný vtedy, keď už nemá potrebu patriť k stádu.



Z ťažkej situácie sa človek môže dostať tak, že zabudne na seba a zameria sa na pomoc iným. Prichádzajú mu na pomoc sily, ktoré by inak zostali skryté. Keď človek myslí len na seba a hľadá vo všetkom len svoj prospech, nemôže byť šťastný. Láska nemá byť odplatom za preukázanú službu, za dar, za pochvalu, za pohostenie, za starostlivosť. Najhoršie je, keď je láska len odplatom za lásku.

Pomáhaj si človeče...

to je názov mojej poslednej knižky. Na obrázku je len ukážka obálky. Knižka obsahuje články osožné pre telo i dušu. Napísal som ju ako 80 - ročný, ako pomôcku pre návštevníkov mojich kurzov, lebo mnohí ma žiadali aby som vydal svoje predchádzajúce knižky. Opakované vydanie by bolo spojené s mnohými problémami, preto som zriadil stránku Satjajoga. Lenže študovať texty na obrazovke nie je pohodlné, ani zdravé. Lepšie je sadnúť si s knižkou do kresla. Okrem toho pomocou knižky sa lepšie cvičí. Preto som napísal ešte túto knižku, ako samizdat.



Z obsahu:

Nástroje jogy. Dýchanie. Bdelé sebavnímanie. Vytrvalosť.

Telesné cvičenia. Niekoľko rád k cvičeniu. Naťahovanie. Ľahké rozhybanie. Kontrolované pohyby.

Zostava Pozdrav mesiacu. Orgánová zostava. Vadžroli mudrá.

Relaxačné cvičenia. Duševná hygiena. Úrovne vedomia.

Ustredenosť. Pránájáma a apánájáma.

Príčiny nemocí. Polarita jin jang. Obnovenie rovnováhy. Šauča. Výživa.

Postoje k joge. Nič nemusíme, ale môžeme. O návykoch.

Amaroli. Očistná hladovka. Niekoľko rád z prírodnej lekárne.

Úvahy k duševnej hygiene

Knižka pozostáva z 64 strán formátu A4. Nie je vo verejnom predaji. Ak budete v Bratislave a zavoláte mi na 0903 029 514 môžeme sa stretnúť a knižku vám rád prinesiem.



Ešte niečo

Veľmi ma potešila bohatá návštevnosť stránky Satjajoga. Štatistika stránky ukázala, že ju navštevujú nielen tunajší Slováci a Česi, ale aj naši krajanovia z mnohých končín celého sveta. Z krajín, odkiaľ by som to nikdy nečakal. Samozrejme, za krajanov počítam aj priateľov z Česka.

Viacerí návštevníci stránky Satjajoga ste mi vyslovili za ňu uznanie aj pochvalu. Za to vám srdečne ďakujem.

V septembri odvysielala televízna stanica ta3 môj portrét. Aj keď do zostrihu relácie dali veci, ktoré nemajú nič spoločného s jogou ktorú ja propagujem, predsa len sa v tom vystúpení zverejnilo čosi z môjho pohľadu na jogu. Ak sa chcete na to podívať ťuknite si na link alebo si to naguglite z archívu ta3.

Link na portrét:

<<http://www.ta3.com/clanok/1047275/portret-milana-polaska.html>>

Milan Polášek