

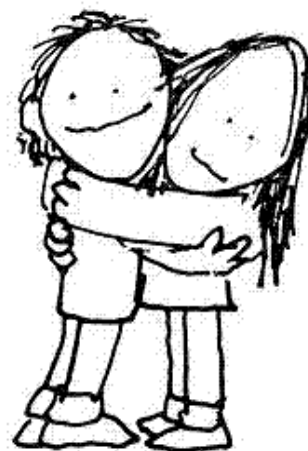
Objatie

Viete, že objatie je zdravé, podporuje imunitný systém, lieči depresie, pôsobí proti nespavosti, posilňuje, omladzuje, nemá vedľajšie účinky?

Objímanie je úplne prírodného zloženia. Je organického pôvodu, prírodne sladké, neobsahuje pesticidy, konzervačné látky, umelé prísady a je 100% zdraviu prospešné. Objímanie je prakticky dokonalé.

Nemá žiadne pohyblivé súčiastky, nevybija sa mu žiadna batéria, má nízku spotrebu energie, ale vysoký energetický prínos, je odolné proti inflácii, nepriberá sa od neho, nevyžaduje mesačné splátky ani poistenie, je chránené proti krádeži, je nezdaniteľné, neznečisťuje životné prostredie a je samozrejme vratné!

*Kolko a prečo ho potrebujeme?
4 objatia denne, aby sme prežili.
8 objatí denne, aby sme vydržali.
12 objatí denne, aby sme rástli.*



S jedným veľkým objatím od Sone Ftáčnikovej

JOGA a zdravie



Utthita trikonásana
(Trojuholník)

.....
SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

O b s a h

Yin Yoga (2. časť)	1
Polarizačné cvičenia	3
Liečba hrdla pomocou bandhy a mudry	11
Cvičenie jogy so zdravotne oslabenými a staršími ľuďmi	13
Bolesti chrbtice a ako im zabrániť	18
Tak ako ďalej? – Naučme sa stíšiť a spoznať svoje Ja	22
Meditačná prax ako duševná hygiena	25
Prečo sa nedarí stíšiť myself?	31
Úsmev – liek náš každodenný	35
Úloha psychiky, predovšetkým autosugescie v joge	38
Je to moja prirodzenosť? – alebo prečo tak zlyhávame	40

Vážení členovia Jogovej spoločnosti, vážení priatelia jogy, aktivita JS je venovať sa ľuďom, ktorí si vážia svoje zdravie a chcú pre to aj niečo urobiť. Ak to uznáte za ušľachtilú činnosť, prosíme vás o pomoc a podporu vo forme 2 % z vašich už zaplatených daní. Pokyny na vyplnenie tlačív nájdete na priložených formulároch. Naša JS je neziskové občianske združenie. Ak si prečítate stanovky a sledujete našu činnosť, vidíte, že našou snahou je nielen upevniť fyzické zdravie, ale viesť ľudí i k záujmu o sebaopoznanie, zjemniť ich schopnosť rozlišovania medzi dobrom a zlom a nasmerovať ich k dobru a láske. Týmto sa snažíme prispieť k ozdraveniu celej našej spoločnosti. Ak podporíte naše aktivity, budeme to chápať aj ako formu ocenenia našej práce, za čo vám vopred ďakujeme.

Milí priatelia, máte v rukách prvé číslo v novom roku, do ktorého vám želáme veľa pokoja, ako i veľa lásky, ktorú by sme mali nielen prijímať, ale ju aj darovať. Sme radi, že ste si obnovili členstvo aj na tento rok a nových členov srdečne vítame medzi nami. Časopis nás spája aspoň na diaľku, lebo nemáme možnosť byť často spolu, okrem spoločných akcií ako sú Dni jogy v Bratislave a jogové sústreduenia, a práve na ne vás chceme upozorniť. Myslíme na vás už na začiatku roka a pripravili sme pre vás širokú ponuku na spoločné prežitie pekných chvíľ, či už v nádhernej prírode slovenských hôr alebo v slnečnom Chorvátsku pri mori s našimi kvalitnými cvičiteľmi. Vyberte si z priložených ponúk podľa vašich záujmov a možností. Rozhodne urobíte pre svoje psychické i fyzické zdravie veľa.

Rada JS

JOGA a ZDRAVIE č. 1/2015. Pre svojich členov vydáva Jogová spoločnosť, **Moskovská 12, 811 08 Bratislava, tel.: 02/55 57 21 39, mobil: 0908 109 304, email: blesak.dodo@gmail.com, www.joga.sk**
IČO: 00681229, č. účtu: 0011481575/0900, referenčné číslo pre pošt. poukážku: 6537563. Redakčná rada: Jozef Blesák, Soňa Ftáčniková, Irenka Kucharová (redakcia). Grafická úprava Peter Blaho

šich hodnotení, rozhodovaní, konaní, ba dokonca východiskom výchovy nastupujúcej generácie a cieľom nášho zákonodarstva?

Ak človek vo svojej prirodzenosti, tej historickej i súčasnej, má sklony skôr k zlému a zároveň pri dôkladnej retrospektíve svojho života zisťuje, že vlastne akoby žil v ustavičnom rozpore sám so sebou, musí byť niečo v neporiadku s tou jeho prirodzenosťou. Niečo sa s ňou muselo prihodiť.

Tento problém by človek sám, bez pomoci nadprirodzeného poznania, nikdy pravdivo nevyriešil, nikdy by nebol schopný pochopiť sám seba a žiť autentickým ľudským životom. ...

Ľudská pamäť je krátka a tá historická obsiahne iba niekoľko tisícročí dozadu. Ale ľudstvo je neporovnateľne staršie. Tá ľudskosť a či prirodzenosť človeka, ktorú konštatujeme u seba aj u iných, nie je identická s tou, ktorú sme dostali od Stvoriteľa. ...

Teda človek zlyhal. A tak vôľa „vyhnancov z raja“ už nebude vždy na pozitívny úsudok rozumu odpovedať bezpodmienečným *áno*, ale mu bude vždy priamo alebo nepriamo odporovať, a pod vplyvom zvrátenej emotivity a afektivity nie vždy prijme dôvody rozumu, ale sa prikloní k tomu, čo je príjemné, rozkošné, často i vtedy, keď to rozum označil za nie celkom dobré, prípadne i zlé alebo dokonca veľmi zlé. ...

Anton Hlinka

Bratislava 12. marca 1995, krátené

Pripravil: Dodo Blesák



Redakčná poznámka:

*Zlyhanie človeka, spomínané vo výbere tohto zamyslenia, je, že bol podvedený zlom, je to porušenie odporúčaní, ktoré človek dostal – ak chce byť šťastný, mal by sa vyhnúť Zlému a tým nedorozumeniam, omylom a bolestiam – no vo svojej svojvôle a pýche ich porušil a porušuje stále. Podľahol duševnej patológii. Návrat je možný; u každého z nás. Toto môžete, ale i nemusíte prijať, závisí to od stupňa poznania a vôle prijať iné myslenie. Pred mnohými storočiami ale i teraz, nás o tom presvedčajú oveľa múdrejší odborníci na ľudskú dušu ako sme my. Toto zamyslenie nás preto opäť nabáda vziať do rúk texty prvých dvoch stupňov Aštangajogy – **Jama, Nijama**, sústredene meditovať a skúsiť ich začleniť do nášho denného „cvičebného programu“. Odporúčajú nám to i starí múdri jogínski majstri.*

Dodo Blesák

