

## POUČ SA ZO ŽIVOTA

Bolo pol deviatej, pracovné dopoludnie už v plnom prúde, keď prišiel po-starší pán, osemdesiatnik, vyberať z prsta stehy.

Povedal, že sa ponáhľa, že má už na deviatu dohodnuté niečo ďalšie. Videl som, aký je nervózny a povedal som mu, aby si sadol. Vedel som, že sa na neho sotva pozrie niekto skôr ako za hodinu. Stále sa však pozeral na hodinky, a ja som práve nemal pacienta, tak som sa rozhodol pozrieť sa na tú jeho ranu.

Zistil som, že je dobre zahojená, prekonzultoval som to s jedným lekárom a zaobstaral som si všetko potrebné na odstránenie stehov a previazanie rany.

Kým som bol takto zamestnaný, spýtal som sa ho, či sa tak veľmi ponáhľa kvôli návšteve u iného lekára. Odpovedal, že vôbec nie, že potrebuje ísť do sanatória, aby sa naraňajkoval so svojou ženou. Tak som sa opýtal na jej zdravie. Povedal, že je tam už dlhší čas a že má Alzheimeru.

Ako sme sa tak rozprávali, opýtal som sa ho, či by ju vyviedlo z rovnováhy, keby prišiel trošku neskôr. Odvetil, že jeho žena už dlho nevie, kto je a že ho už päť rokov nespoznáva.

To ma prekvapilo a pýtam sa: A vy tam napriek tomu dochádzate každé ráno, aj keď ona nevie, kto ste? Usmial sa, poťapkal ma po ruke a povedal: Ona mňa už nepozná, ale ja stále viem, kto je ona!

Keď odchádzal, musel som zadržať slzy. Na ruke som mal husiu kožu...

... a pomyslel som si: Tak takúto lásku by som chcel v živote mať...

Naozajstná láska nie je telesná, ani romantická. Skutočná láska spočíva v prijímaní všetkého, čo je, bolo, bude a nebude.

Najšťastnejší ľudia nemusia mať práve to najlepšie zo všetkého, oni si urobia to najlepšie z toho, čo majú.

V živote nejde o to, ako prežiť búrku, ale ako tancovať v daždi.

Všetci starneme; už zajtra môže dôjsť na vás. Už teraz prežívajte život naplno. Má obmedzenú dobu platnosti.

Zlo v nás je hlučnejšie ako dobro,  
musíme sa stíšiť,  
aby sme začuli hlas dobra  
a nasledovali ho.



# JOGA a zdravie



MATSJÁSANA – RYBA

.....  
**SPRAVODAJCA**

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

## O b s a h

Matsjásana – ryba	1
Tráta	7
Máme pránické telo	11
Niektoré klinické súvislosti s relaxáciou	18
Riziko zranenia	22
Karpálny tunel	29
Rady rehabilitačného lekára	31
Pripomeňme si	38
Dajme si na jar vyčistiť telo	40
Pouč sa zo života	

Vážení členovia Jogovej spoločnosti, vážení priatelia jogy, ako iste viete JS sa už 25 rokov venuje 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 v priložených formulároch. Naša JS je neziskové občianske združenie. Ak si prečítate naše stanovy 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. V prílohe nájdete tlačivo pre fyzické osoby už s vyplnenými údajmi našej spoločnosti. Ak podporíte naše aktivity, budeme to chápať aj ako formu vášho ocenenie 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 pre 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 sústreďenia, a práve na ne vás chceme upozorniť. Myslíme na vás už na začiatku roka a pripravili sme pre vás širokú ponuku možností 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 tak urobíte veľa pre svoje psychické i fyzické zdravie.

Rada JS

**JOGA a ZDRAVIE č. 1/2016. 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: SK500900000000011481575  
Referenčné číslo pre pošt. poukážku: 6537563  
Redakčná rada: Jozef Blesák, Soňa Ftáčniková, Irena Kucharová (redakcia)  
Grafická úprava Peter Blaho

## O oslovi a somároch ...

Otec so synom kúpili na trhu somára.  
Otec na somára sadol a vydali sa na cestu.  
Po nejakom čase stretli ľudí a tí začali hneď nadávať.  
Aha, pozrite sa, ten starý si sedí  
a malého chlapca nechá kráčať peši!?  
Otec teda zosadol zo somára a vysadil naňho syna.  
Ako tak pokračujú v ceste, stretnú zase skupinku ľudí, ktorí nadávajú.  
No to je ale výchova. Tak mladý sa nesie a otca nechá kráčať pešo!  
Vysadol teda na somára k synovi aj otec a idú ďalej.  
O chvíľu už z diaľky počujú, ako na nich nejakí ľudia nadávajú.  
No tí dvaja na tom somárovi asi nemajú rozum.  
Chúďa zvieru, takto ho trápia!  
Otec so synom teda zosadli zo somára a kráčali vedľa neho ďalej.  
Znova stretli ďalších ľudí a tí neveriacky začali krútiť hlavou.  
Tamti dvaja asi nie sú normálni. Majú somára,  
ale nie aby si naňho aspoň jeden z nich vysadol.  
Oni radšej idú peši. Blázni!  
Otec hovorí synovi:  
Vidíš, syn môj, nech sme išli akokoľvek,  
vždy sa našiel niekto, komu sa to nepáčilo.  
Teraz nám zostáva už len jedna možnosť.  
Vezmeme somára na ruky a odnesieme ho domov.  
Ešte šťastie, že je to už blízko!

A tak je to aj v živote.  
Nech robíme čokoľvek a akokoľvek dobre,  
nikdy nevyhovíme všetkým ľuďom.  
Vždy sa nájde niekto, komu sa naše konanie nebude páčiť.  
Dôležité však nie je, aby sa páčilo ľuďom, ale aby sme konali podľa  
hlasu nášho srdca, v súlade s našim svedomím.

Pripravil: Ing. arch. Jaroslav Liptay