

## POKÚSME SA USPOKOJIŤ SVOJU TÚŽBU PO ODDYCHU, CVIČENÍ A VÝŽIVE

zamyslenie

2.

### NEZABUDNI

Je ťažké byť šťastný, ak sa terigáš životom na unavenom alebo tvrdom podvozku. Začni! Všetko ostatné bude hračka. Telo je vychovávateľné, musíme ho chcieť ovládať.

My ľudia nie sme anjeli na zemi a ani čisté duše uväznené v tele. Nie sme však ani materiál v hodnote jeden a pol dolára za veľmi dobre organizované chemikálie. Nie je to také jednoduché. Pravdou je, že sme úžasne jedineční a máme tri prepojené časti: telo, myseľ a dušu. Niekedy sa to však vie pekne skomplikovať. Chceme deliť a dobýjať. Chceme rozlúštiť obrovskú ľudskú záhadu. Nepáči sa nám vzájomná prepojenosť častí. Nechceme si priznať, že materiálne telo by mohlo ovplyvňovať myslenie a rozhodovanie. Rovnako nechceme priznať, že myseľ a duša môžu pracovať na svojich tajných projektoch a doplatí na to úbohé telo. Akosi podceňujeme túto prepojenosť a jedinečnosť.

Jedno je však isté. Chorá myseľ a skleslý duch spôsobujú fyzické ťažkosti. Asi sa zasmejeme pri pomyslení, že obyčajná bolesť hlavy môže byť výsledkom popieraných problémov alebo ochromením mysle. Či sa nám to páči alebo nie, tvoríme mysterióznu jednotu s tromi veľmi citlivo prepojenými časťami. Telo má vplyv na myseľ a dušu, myseľ ovplyvňuje telo a dušu a duša ovplyvňuje telo a myseľ. To znamená, že ak sa staráme o svoje telo, staráme sa nepriamo aj o myseľ a dušu. Takáto starostlivosť je pre naplnený a šťastný život nevyhnutná.

John Powell: Šťastie sa začína vnútri  
Pripravil Dodo Blesák



# JOGA a zdravie



BHUDŽANGÁSANA – KOBRA

.....  
**SPRAVODAJCA**

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

## O b s a h

Bhudžangásana – kobra	1
Bandhy – uzávery: Džalanhára bandha a Uddijána bandha	11
Čo môže dať Pataňdžaliho systém jogy modernému človeku?	20
Úvahy o práci učiteľov jogy	25
Stres	35
Zamyslenia: Samolúby človek	
Pokúsme sa uspokojiť svoju túžbu...	

Vážení priatelia jogy, milí členovia Jogovej spoločnosti. Pozdravujeme vás na prahu farebnej jesene, veríme, že pre nás všetkých bolo leto obdobím radosti a pohody. Obnovili sme si svoje fyzické a najmä psychické sily odpútanosťou od každodenných starostí na dovolenkách i počas víkendov v prírode na našich horách, záhradách, pri vode, ale i na letných jogových sústrezeniach, ktoré sme vám ponúkali. Určite sme pri tom prežili vzácne chvíle radosti, kedy si uvedomujeme, že život je veľkým a krásnym darom. To všetko boli investície do nášho zdravia. Investície, ktoré majú byť prirodzenou súčasťou života každého jedinca, a ktoré vám joga ponúka.

Tešíme sa na stretnutie s vami na jubilejnom  
**XX. bratislavskom dni jogy.**  
Termín: 19. novembra 2016 od 10:30 do 18:00 hod.  
Miesto: DANCEHAUS, Stromová 16, Bratislava

Týmto vám pripomíname pozvánku na BDJ, ktorú ste už dostali ako prílohu v našom časopise JaZ č. 2/2016. Program vám oznámime na našej webovej stránke. Chceme ešte raz poďakovať tým našim priaznivcom, ktorí nám poslali 2% z daní za rok 2015. Výška celkového objemu prostriedkov zaslaného na náš účet daňovým úradom je vo výške 1 096,01 €. Ešte raz srdečná vďaka za podporu našich aktivít pre vás.

*Rada JS*

**JOGA a ZDRAVIE č. 3/2016. 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: SK50 0900 0000 0000 1148 1575  
Referenčné číslo pre pošt. poukážku: 6537563  
Redakčná rada: Jozef Blesák, Soňa Ftáčniková, Irena Kucharová (redakcia)  
Grafická úprava Peter Blaho

## SAMOLÚBY ČLOVEK

zamyslenie

1.

Od praveku až do začiatku 19. storočia zásahy človeka podstatne nezmenili a neohrozili rovnováhu v prírode. Potom však neobyčajný rozmach priemyslu a s ním ustavične narastajúca ťažba nerastných surovín a budovanie veľkých ľudských sídlisk viedli k zásadným zmenám. Ľudstvo začalo do prírody hlboko a často nepremyslene zasahovať. V období dvoch posledných storočí napáchal človek v prírode značné škody v podobe neuváženej ťažby nerastných surovín, nepremyselných rekultivácií mokradí a regulácií riek. Priemyselné parky zaberajú nové a nové plochy zelene a zamorujú vzduch imísiami. Neuváženej zásahov človeka do prírody neubúda, ba skôr naopak, pribúdajú, a tak postihujú čoraz väčšie územia. Bez zveličenia môžeme konštatovať, že dnes je ohrozená celá biosféra Zeme.

Vážnu ekologickú situáciu na našej modrej planéte si ekológovia, prírodovedci či klimatológovia uvedomujú už niekoľko desiatok rokov a bijú na poplach. Zdá sa však, že toto ich varovné volanie SOS akoby zodpovední nepočuli alebo skôr nechceli počuť. Navrhnuté záchranné opatrenia často narážajú na tvrdý odpor narastajúcej ľudskej chamtivosti, nevedomosti a z nej prameniacej bezohľadnosti voči prírode a jej stvoreniam. Pri podnikateľských zámeroch a aktivitách človeka v prírode sa prihliada len a len na jeho životné potreby. O ich dosahoch na prírodné prostredie a jeho ostatných spoluobyvateľov sa takmer vôbec neuvažuje, alebo ide len o formálne gestá. Ochranný ozónový obal Zeme sa za posledné desaťročia povážlivo stenčil. Tento hrozivý fakt by mal v každom jednom z nás, ale zvlášť u hlavných predstaviteľov štátov a manažérov priemyselných podnikov, zburcovať svedomie.

Homo sapiens – tento samolúby živočíšny druh – by si mal čo najskôr uvedomiť, kým nebude neskoro, že každá živá bytosť, a nielen on, má na planéte Zem svoje nezastupiteľné miesto a právo na život. Preto by sa mal vždy držať prostého a veľmi dôležitého hesla: „Poznaj, chráň a roztopašne nenič prírodu!“

Miroslav Saniga  
Ústav ekológie lesa SAV

Pripravil Dodo Blesák