

*Slová môžeš naučiť palicou, ale vedomosť
sa bez lásky nikdy nestane presvedčením.*

ľudová múdrosť

*Somár, ktorý nesie veľa kníh, nie je ešte učený a múdry.
To, že je človek vzdelaný, dokazuje tým, ako si počína,
nie tým, že sa oháňa múdrymi myšlienkami.
Nedajú sa zamieňať vedomosti s múdrosťou.
To prvé nám pomáha prežiť, to druhé dôstojne žiť.*

ľudová múdrosť

*Zlostná myseľ krčovitó zvierá srdce,
veselá ho necháva slobodne tícť.*

Hippokrates (470 – 360 pre Kristom), grécky lekár

*Každý má v sebe iskru. Ak chcete pomenujeme ju božskou iskrou,
ale ona tam vždy je a môže osvetľovať cestu ku zdraviu.*

Žiadne nevyliciteľné choroby neexistujú, sú len nevyliciteľní ľudia.

MUDr. Bernie S. Siegel (1932), americký lekár.

*Najhoršie nie je, keď srdce pukne. Srdcia sú na to, aby pukali.
Najhoršie je, keď srdce skamenie.*

ľudová múdrosť



JOGA a ZDRAVIE č. 1/2020. 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;
sonička@joga.sk / www.joga.sk; Referenčné číslo pre poštovú poukážku: 6537563
IČO: 00681229, IBAN: SK50 0900 0000 0000 1148 1575
Redakčná rada: Jozef Blesák, Soňa Ftáčniková, Irena Hanulová (redakcia)
Grafická úprava: Peter Blaho

JOGA

a zdravie



SARPÁSANA

poloha HADA

SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

O b s a h

Blahoželáme k 30. výročiu časopisu	1
Sarpásana	2
Úvahy o joge	7
Relaxačné techniky	14
Joga bez sústredenia nie je joga	20
Srdce jogy – rozvíjanie osobnej praxe	22
Účinky jogy na ľudský organizmus v prevencii i v doliečovaní	29
O nevyhnutnosti rozdielnych metodických prístupov	31
Meditácia z pohľadu psychológa	36
Nový vek	41
Zamyslenia	

Vážení členovia *Jogovej spoločnosti*, vážení priatelia jogy, máte v rukách prvé a jubilejné číslo v novom roku 2020, do ktorého vám želáme veľa pokoja ako i veľa radosti. Teší nás, že ste si obnovili členstvo aj pre tento rok a srdečne vítame medzi nami nových členov. Časopis nás spája aspoň na diaľku, lebo nemáme možnosť byť často spolu, okrem spoločných akcií ako sú *Bratislavský deň jogy* a jarné alebo letné jogové sústredenia. Práve na ne vás chceme upozorniť, lebo sme na vás mysleli už v závere minulého roka a pripravili sme pre vás širokú ponuku ozdravných pobytov, či už v nádhernej prírode slovenských hôr alebo pri mori s našimi kvalitnými cvičiteľmi. Ponúkame vám ich na našej webovej stránke www.joga.sk v časti *oznamy*, ale aj v časopise; vyberte si z nich podľa vašich záujmov a možností. Rozhodne tak urobíte veľa pre získanie duševnej i telesnej pohody a upevnenia vášho zdravia. Veď čo už môže byť osožnejšie, ako rozdýchať a rozhýbať svoje telo pri mori alebo na horách.

Podporte dobro – 2 %

Milí priatelia, ako iste viete, JS sa už 30 rokov venuje ľuďom, ktorí si vážia svoje zdravie a chcú pre to aj niečo urobiť. Učíme mladých i starších, ako si udržať duševnú i telesnú kondíciu aj do neskorého veku, ako sa zbaviť určitých zdravotných problémov pri doliečovaní a rehabilitácii. Našou snahou je nielen upevniť fyzické zdravie, ale viesť ľudí i k záujmu o sebaopoznanie, zjemniť schopnosť rozlišovania medzi dobrom a zlom a nasmerovať k dobru a k láske. Ak to uznáte za ušľachtilú činnosť, prosíme vás o pomoc a podporu vo forme 2% z vašich už zaplatených daní za rok 2019. Finančne využívame na výchovu nových učiteľov jogy, na vydávanie časopisu a rôznych metodických materiálov, na organizovanie podujatí ako napríklad Bratislavský deň jogy, letné a zimné semináre a podobne. Ak ste už na dôchodku alebo inak nezárobková osoba, povedzte o nás vašim príbuzným alebo priateľom a požiadať ich o podporu pre naše úsilie byť užitoční pre celú spoločnosť. Pokyny na vyplnenie tlačív nájdete v priložených formulároch. Naša JS je neziskové občianske združenie, ktoré ak podporíte, budeme to chápať aj ako formu vášho ocenenia našej práce, za čo vám vopred ďakujeme.

Rada JS

Zamyslenia

Už sme v živote veľa múdrych myšlienok od múdrych ľudí prečítali, ale povedzme si úprimne, zmenilo to niečo v našom živote, naše životné postoje k sebe a druhým? Často sme behom hodiny aj zabudli, čo sme to vlastne čítali. Aj teraz vám ponúkame vyjadrenia múdrych ľudí, neprečítajte ich naraz, ale aspoň jedno každý deň. Skúsme sa nad nim zamyslieť, či sa nechceme začať nim riadiť. Urobme si nad touto myšlienkou krátku meditáciu a súčasne sa pozrime do zrkadla nášho svedomia. Výsledok by mal byť jej osvojenie ako i predsavzatie a sústredenie vôle na jej uskutočňovanie života.

Dodo Blesák

*Príroda je verným priateľom i liekom duše.
Pomyslite na všetku tú krásu,
ktorá sa nachádza okolo vás a budete šťastní.*

Anna Franková (1929 – 1945)

*Si stvorený pre radosť a svet je plný vecí,
z ktorých sa môžeš tešiť.*

John Ruskin, anglický spisovateľ (1819 – 1900)

*Úprimný priateľ je ten, ktorý ťa napomenie,
ktorý ti povie pravdu do očí, toho si váž.*

Božena Nemcová (1820 – 1862)

*Tam vo vrchoch, vysoko vo vrchoch,
kde je blízko k belasej oblohe,
ale žiaľ ďaleko od úrodnej zeme,
tam, kde je začiatok vody a koniec chleba,
majú ľudia málo na majetku, ale veľa na cti,
ako to už obyčajne býva, keď sa človek
po celý život Bohu do očí díva.*

Milo Urban (1904 – 1982), slovenský prozaik

