

Zamyslenia



Humor ako prvá pomoc, ktorá prináša pokoj

Minimálne vie nadľahčiť situáciu. Keď človek rieši niečo ťažké a možno aj bolestné, keď možno nevie ako ďalej. Keď z toho človeka na chvíľu vytrhneš, tak mu pomôžeš nabráť druhý dych. Aj o tom je humor.

Existuje ázijské príslovie: „Viac ako tisíc slov múdrosti je jedno slovo, ktoré prinesie pokoj.“ Samozrejme sú situácie, keď máš pravdu a mohol by si ju za každú cenu pretlačiť, no radšej prines niečo, čo prinesie pokoj. To má väčšiu hodnotu.

Michal Kubovčík
slovenský herec a komik

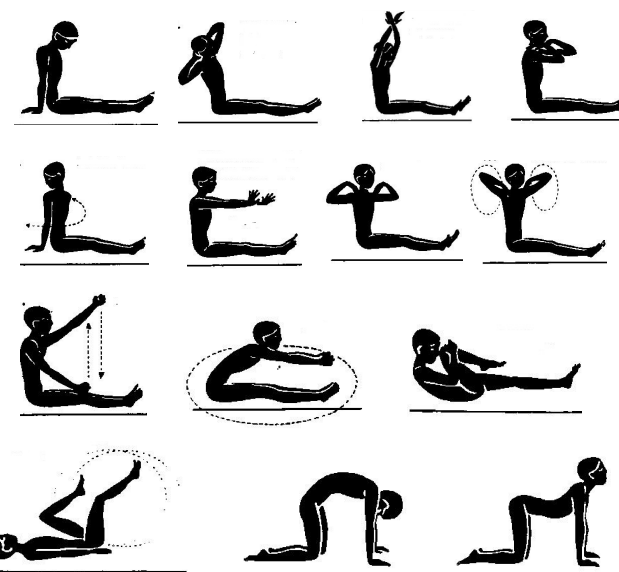
Zdvojnásobiť úsilie žiť pre toho, kto je blízko

(jeden zo spôsobov žitia ahimsu)

Máme venovať pozornosť ostatným nielen vtedy, keď to potrebujú/keď to potrebujeme. Môžeme byť pozorní pri rozpoznávaní jeho/jej talentu a schopností; rozpoznať jeho hodnotu ako človeka, dať mu priestor na vyjadrenie, brániť jeho práva, podporovať, povzbudzovať, byť prítomní v dobrých i zlých časoch, v radosi i bolesti. Pre tých, ktorí ponúkajú pomoc, je upokojujúce, keď od svojho brata počujú: „Vedel som, že sa na teba môžem spoľahnúť.“ Zdvojnásobujeme naše odhodlanie žiť pre svojich blízkych rovnako, ako by sme chceli, aby to niekto urobil pre nás. Uvidíme, že nás to urobí oveľa šťastnejšími. Práve preto, že robíme druhých šťastnejšími. Vždy za to stojí robiť druhým dobre.

Prevzaté z časopisu Nové mesto

JOGA a zdravie



SARAVHITÁSANY

šTDSASDSAťa

SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

O b s a h

Pozvánka na XIV. Bratislavský deň jogy	1
Praktické využitie <i>saravhitásan</i> v rehabilitačnej praxi	2
Brucho je pánom	5
Niekoľko zlomkov jogickej náuky o dychu	9
Joga pre zrakovo postihnutých	11
Poznámky k učiteľom i cvičencom jogy	14
Základy jogy, ktoré by mali dôkladne ovládať učitelia jogy a cvičenci praktizovať	16
Nadčasové liečenie	19
Medituj pre zdravie	26
Uvoľnenie od problémov a starostí	32
Výživa v joge a jej vplyv na imunitu a celkové zdravie	33
Recepty na vegetariánske tatárske bifteky	43
Vtipy a zamyslenia	

Milí členovia JS a priatelia jogy, je čas keď sme začínali cvičenia v kurzoch jogy, no prežívame mimoriadny rok, poznačený strachom, výzvami na ochranu zdravia svojho aj ostatných, s obmedzeniami v osobnom i v spoločenskom živote. Situácia je rovnaká, ako v júni, keď sme vám posielali predchádzajúce číslo 2/ 2020 nášho časopisu. To všetko v čase, keď celý svet ovládajú počítače, internet, iphone s ich aplikáciami, ktoré nás zahlcujú množstvom informácií, často nezmyselnými a klamlivými. Hodnotový rebríček v súčasnosti z nás často robí šachové figúrky posúvajúcce do bludiska. Sme odpútavaní od záujmu o seba, od snahy posunúť sa v hodnotách dobra vyššie, od záujmu o prírodu a jej ochranu a pod. A ľudia to „hltajú“, pozerajúc na displeje, nekomunikujú. V tomto čase úpadku duchovných hodnôt objavilo sa niečo neviditeľne malé (náhodou ?), ktoré rozvrátilo život na celej našej planéte Zem – Koróna vírus. Zasiahol do osobného života človeka a ekonomiky celého sveta a prinútil nás stíšiť sa a zamyslieť sa nad sebou a svetom, kam smeruje naša civilizácia, kam smerujem ja, ty. Nenechajme sa ovládať strachom, neistotou, vyplývajúcou z rôznych správ. Joga nám poskytuje nájsť istotu v našej duši ponorením sa do ticha svojho Ja, či už pri cvičení, ale najmä pri stíšení v krátkych relaxáciách a meditáciách, v ktorých môžeme vnímať hlas svojho bytia, ktoré je pevnou pôdou pod našimi nohami. Skúste to a presvedčte sa. To vám želáme s celého srdca. Dúfajme, že sa stretne na Bratislavskom dni jogy. (A keby náhodou nie v tomto, roku, tak určite v budúcom :-)) *Rada JS*

JOGA a ZDRAVIE č. 3/2020. 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, Grafická úprava: Peter Blaho

ÚSMEVY LIEČIA



Prídu traja muži do neba.

Svätý Peter sa pýta prvého: – Náboženstvo?

– Metodista.

– Svätý Peter na to: – V poriadku, izba 42. Ale pozor!

Okolo osmičky musíš prejsť úplne potichu!

– Ďalší! Náboženstvo?

– Hinduista.

– V poriadku, izba 15. Ale pozor! Okolo osmičky musíš prejsť

úplne potichu!

– Ďalší! Náboženstvo?

– Žid.

– V poriadku, izba 12. Ale pozor! Okolo osmičky musíš prejsť

úplne potichu!

Žid nevydrží:

– Chápem oddelené ubytovanie. Ale prečo tie ciráty s osmičkou?

Svätý Peter stíši hlas:

– Tam sú katolíci a myslia si, že sú tu sami.



Muž prišiel s manželkou do manželskej poradne. Po vyšetrení sa

psychológ postavil, zobral manželku do náručia a vyobjímal ju so

slovami: – Tak toto potrebuje vaša manželka trikrát týždenne.

Muž sa zamyslel a hovorí: – Tak v pondelok sa strelu by som

ju sem mohol priviesť, ale v piatok mám golf.



Príde babka k lekárovi a sťažuje sa, že ju bolí hlava.

Doktor sa pýta: – A dávate si, babka, v noci veľa pod hlavu?

Babka odpovedá: – Ani veľmi nie, len osem tisíc!