

# JOGA a zdravie

Okrem *jamy* a *nijamy* joga odporúča i inú procedúru, nazvanú „*maitrjádibhávana*“ (trvalé predstavy zamerané na pestovanie priateľstva, dobrostrednosti a pod.). „*Maitrjádibhávana*“ od nás vyžaduje, aby sme sa chránili pýchy, žiarlivosti, pohrdania, závidi a hnevu, teda všetkým deštruktívnym emóciám. Snažme sa pestovať pocit priateľstva voči tomu, ku komu pociťujeme nadradenosť ako prejav pýchy; pestovať pocit empatie a súcitu voči tomu, ku komu máme sklon pociťovať pohrdanie; pocit radosti voči tomu, ku komu cítime záviť. Všetky tieto postoje by sme mohli nazvať jedným slovom – spolupatričnosť.

Najväčším nepriateľom v človeku je **pýcha**, tá vyvoláva i ďalšie vážne poruchy osobnosti. Je to démon ovládajúci naše **ja**. Postupy „*maitrjádibhávana*“ nás pred ňou dôrazne vystríhajú. Pýcha spôsobuje, že počujeme len to, čo chceme počuť, vidíme len to, čo chceme vidieť. Zatemňuje náš úsudok ako i chápanie reality. Pýcha učí človeka myslieť si, hovoriť a robiť veci, ktoré sú nesprávne, tie zraňujú druhých a rozbíjajú vzťahy. Pýcha je choroba vnútra, ktorú si často človek ani neuvedomuje, lebo nemá záujem o sebareflexiu. Je to zaujatosť samým sebou (neustále si pripomínať svoje zásluhy a znevažovať druhých, obdivovať svoju inteligenciu a pohrdáť inými, byť presvedčený, že čo robím, je vždy lepšie ako iný a pod.). To všetko je dôsledok veľkého sebeckva, veľkého ega.

## Zhrnutie

Očakávanie pozitívnych výsledkov v zmene osobnosti sa urýchli, ak súbežne s touto snahou prebieha i úsilie o primerané zmeny fyziologického substrátu v organizme človeka, ale naproti tomu je pravdou, že žiadne telesné cvičenie neprispieje k harmónii, ak sa vykonáva v stave emocionálneho vzrušenia. Musíme sa snažiť stíšiť naše vnútro, našu myseľ a udržať ju v pokoji tým, že budeme v živote pestovať určité mentálne postoje. Mali by sme mať pod kontrolou aspoň vedomé prvky emocionálnych konfliktov a postupne by sme sa mali podobným spôsobom aj naučiť im predchádzať. Jedna z hlavných zásad jogy je, že správanie človeka napomáha pri vytváraní štruktúry. Dokonca vplyv mysle na telo je možno väčší, ako vplyv tela na myseľ. Preto joga kladie taký zvláštny a podstatný dôraz na utváranie správnych psychologických postojov.

Dodo Blesák

Použitá literatúra: KUALAYANANDA, Swami – VINEKAR, Dr. S. L.: *Jógová terapie*. Bratislava : CAD PRESS, 1990.



Kurmásana (Korytnačka)

**SPRAVODAJCA**

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

## OBSAH

<b>Rozhovor s Gejzom Timčákom</b>	<b>1</b>
<b>Zacvičme si Vrikšásanu – strom</b>	<b>10</b>
<b>Cvičenia na posilnenie brušných a sedacích svalov</b>	<b>13</b>
<b>Tao dychu – úsmevný dych</b>	<b>22</b>
<b>Joga pomáha liečiť</b>	<b>28</b>
<b>Iridológia</b>	<b>37</b>
<b>Duševná hygiena</b>	<b>40</b>

Vážení členovia Jogovej spoločnosti, vážení priatelia jogy, máte v rukách prvé číslo roku 2014, do ktorého vám želáme veľa pokoja ako i veľa lásky, a to nielen ju prijímať, ale i darovať. Sme radi, že ste si obnovili členstvo aj na tento rok a medzi nami srdečne vítame nových členov. Časopis nás spája aspoň na diaľku, lebo nemáme možnosť byť často spolu, okrem spoločných akcií ako sú Deň jogy v Bratislave a jogové sústredujú, a práve na ne vás chceme upozorniť. Myslíme na vás už na začiatku roka a pripravili sme pre vás širokú ponuku podujatí na spoločné prežitie 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.

Jogová spoločnosť je nezárobkové občianske združenie. Ak si prečítate stanovky JS a sledujete našu činnosť, vidíte, že našou snahou je ponúknuť ľuďom možnosť ozdraviť svoj organizmus, viesť ich 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 uznáte, že stojí za to nás v tejto našej snahe podporiť, prosíme vás o poukázanie sumy 2% z vašich zaplatených daní, za čo vám vopred ďakujeme. V prílohe nájdete tlačivo pre fyzické osoby už s vyplnenými údajmi našej spoločnosti.

Rada JS

JOGA a ZDRAVIE č. 1/2014. 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.  
Články redigovali L. Kratochvílová, I. Kucharová

mecký filozof a psychológ Erich Fromm svojou „humanistickou psychoanalýzou“ ukázal, ako sa človek „cíti byť odtrhnutý od prvotnej čistoty duše a jednoty s prírodou, ktorá zas charakterizuje živočíšnu existenciu. Uvedomuje si svoju osamotenosť a oddelenosť; svoju bezmocnosť a nevedomosť. Môže sa proti tomu postaviť len vtedy, ak vie nájsť nové väzby ku svojim blízkym a nim nahradiť staré väzby a inštinky.“ Týmto vlastne potvrdil hlavný zámer *krija jogy v jamách a nijamách*.

Fromm tvrdí, že „ľudia sa pokúšajú prekonať svoje frustrácie istým „idealizmom.“ Pod idealizmom si predstavuje „snahu o uspokojenie potrieb, ktoré sú špecificky ľudské a sú mimo fyziologických potrieb organizmu“. Jeden „idealizmus“ však môže byť správny, s adekvátnym riešením, druhý môže byť špatný a deštruktívny.

Fromm naznačuje určité spôsoby, akými človek hľadá a realizuje túto „jednotu so svojou pôvodnou existenciou“. Približne ich môžeme rozdeliť na tri spôsoby:

- *podrobenie sa*
- *vládnutie*
- *láska.*

*Podrobiť sa* je možné osobe, skupine, inštitúcii alebo Bohu. Vládnutie je snaha mať moc nad niekým tým, že druhých urobíme „časťou seba“.

Obidva spôsoby sú podľa Fromma charakteristikami symbolickej povahy vzťahov. Tvrdí, že žiadne množstvo podriadenosti alebo vládnutia nestačí, aby dalo niekomu pocit totožnosti alebo jednoty a tak človek túži po stále väčšej moci alebo podriadenosti. Jedine láska uspokojuje potreby, pretože láska je jednota s niekým, pri ktorej je zachovaná „oddelenosť a integrita ľudského JA“. V „láske máme skúsenosť zdieľania, spoločensva, a to umožňuje plné rozvítie vnútornej aktivity človeka. Je to produktívna orientácia; aktívny a tvorivý vzťah človeka k jeho blízkym, k Bohu, sebe a k prírode“. S láskou možno zmeniť aj kvality predchádzajúcich dvoch spôsobov, teda láska v podrobení sa a láska pri vládnutí.

Po stáročia ospevovali svätci, proroci a filozofi silu lásky ako všeliek na väčšinu chorôb tohto sveta. Vracal sa k nej Budha, Ježiš Nazaretský povedal: „milujte svojho blížneho ako seba samého“. Lásku však nemožno získať za jedinú noc ako nejakú emóciu, ktorej podľahneme, alebo ako sľub v slepom impulzívnom nadšení, ale prijať ju po dôkladnom vnútornom pochopení a rozhodnutí. A preto joga kladie „ahimsu“ za prvé pravidlo správania sa (z piatich pravidiel *jamy*), ktoré by mal človek vedome dodržiavať ako prvý stupeň k „láske“.

Samozrejme, že proces prestavby vnútra človeka, čo bolo desiatky rokov budované, bude vyžadovať veľa času. Starí jogíni sformulovali i také pravidlá správania, ktoré im pomohli maximálne sa ochrániť pred pohybom mysle. Tento proces sa volá „*čittaprasádana*“ (prečistenie mysle).