

CITÁTY ZO SRDCA

Kto miluje ľudí, je aj ľuďmi milovaný a kto si ctí ľudí, je aj ľuďmi ctený.
Ale čo ak sa k ušľachtilému človeku zachovajú ľudia nespravodlivo a hrubo?
Potom je jeho láska nedostatočná, alebo sú títo ľudia nevedomci a surovci!
Ak je jeho láska nedostatočná, musí sa prinútiť ešte väčšmi milovať ľudí.

A ak sú naopak ľudia nevedomci a surovci,
musí byť k nim zhovievavý ako k nevedomým zvieratám.

Pretože láska a dobrotivosť ušľachtilého človeka nepozná hraníc,
pretože do konca života sa ani na okamih toho nevzdáva!

Mencius

Morálka sa neodráža v pocitoch alebo viere, ale najmä v praxi.
Vyjadrujte sa činmi, nie slovami. Morálka nie je tým, v čo dúfate, čo si želáte
alebo hodláte vykonať, váš charakter sa prejavuje iba tým, čo robíte.

Aristoteles

Čím je človek rozumnejší a lepší, tým viac dobra v ľuďoch pozoruje.

Pascal

Pripravila Ružena Kufárová

*So zármutkom oznamujeme všetkým priateľom jogy,
že nás opustili a do večnosti odišli blízki
spolupracovníci Jogovej spoločnosti.
Ďakujeme za ich spoluprácu.*

•
10. 2. 2018 nás náhle opustil **Ing. arch. Jaroslav Práger**
učiteľ a zaniatený organizátor,
ktorý bol v rokoch 1992 – 2000 predsedom JS.
V ďalšom čísle uvedieme o ňom krátky profil.

•
27. 2. 2018 po dlhšej chorobe vo veku 59 rokov
odišla učiteľka JS **Elenka Šantavá**.



JOGA a zdravie



Parivrtta dhavakāsana – otočený bežec



SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

O b s a h

Parivrtta dhavakásana – otočený bežec	2
Posilnenie panvového dna	9
Pránájáma – Ako zdržiavať dych	14
Prírodné a omladzovacie techniky	18
Biorytmy	25
Chríпка	33
Kapitolky o meditácii	36
Duševná hygiena	44

Vážení členovia Jogovej spoločnosti, milí priatelia jogy, máte v rukách prvé číslo v novom roku, do ktorého vám želáme veľa pokoja, ako i veľa lásky. Sme radi, 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 jogové sústreďenia, a práve na ne vás chceme upozorniť, lebo sme na vás mysleli už v závere minulého roka a pripravili sme pre vás širokú ponuku možností na spoločné prežitie pekných chvíľ, či už v nádhernej prírode slovenských hôr alebo pri mori s našimi kvalitnými cvičiteľmi. Ponúkame vám ich na našej webovej stránke, ale aj v časopise; vyberte si z nich podľa vašich záujmov a možností. Rozhodne tak urobíte veľa pre získanie duševnej i telesnej pohody počas krásnych letných dní. Veď čo už môže byť osožnejšie ako správne rozdýchať a rozpohybovať svoje telo pri mori alebo na horách.

Rada JS

JOGA a ZDRAVIE č. 1/2018. 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, IBAN: SK50 0900 0000 0000 1148 1575
Referenčné číslo pre poštovú poukážku: 6537563
Redakčná rada: Jozef Blesák, Soňa Ftáčniková, Irena Kucharová (redakcia)
Grafická úprava Peter Blaho

Preto si zostavil trinásť bodov a každý z nich preveroval, resp, venoval sa mu, jeden týždeň. „Dúfam, že ľudia budú môj príklad nasledovať a budú mať z neho rovnaký prospech,“ hovorieval o týchto bodoch. Fakt je, že o týchto bodoch napísal Franklin najviac, než napísal o čomkoľvek.

- 1. STRIEDMOSŤ** – nejedz do prasknutia, nepi do rozjarenia.
- 2. MLČANIE** – hovor len vtedy, ak to druhým a tebe pomáha.
- 3. PORIADOK** – urči každej veci jej miesto a na všetko, čo robíš, si stanov primeraný čas.
- 4. ROZHODNOSŤ** – rozhodni sa, že urobíš to, čo urobiť máš. Urob to, čo si sa rozhodol vykonať.
- 5. UMIERNENOSŤ** – vydávaj len vtedy, ak z toho bude mať prospech niekto iný alebo ty. Nerozhadzuj.
- 6. ÚPRIMNOSŤ** – nebud' zákerný. Mysli a rob čestne a spravodlivo. Rob, čo si myslíš.
- 7. SPRAVODLIVOSŤ** – nezraňuj ľudí tým, že by si k nim bol nespravodlivý alebo im odoprel pomoc.
- 8. SEBAOVLÁDANIE** – vyvaruj sa extrémov.
- 9. ČISTOTA** – netrp nič nečistého – ani na svojom tele, ani na svojom odeve, ani tam, kde žiješ.
- 10. POKOJ** – nenechaj sa vyviesť z miery maličkosťami alebo nemilými príhodami.
- 11. HARMÓNIA** – dbaj na svoju vnútornú vyrovnanosť.
- 12. SKROMNOSŤ** – ži ako Ježiš.

My všetci sme autormi svojich životov. Žijeme v tom, čo sme vytvorili. Nemá zmysel presúvať vinu na iných a nik iný nemôže znášať dôsledky našich činov. (Barbara Taylor Bradford v knihe *Trpká láska*)

Myšlienky, ktoré môžu byť inšpiráciou pre skvalitnenie našich dní:

Tri veci ovládaj: temperament, slovo a správanie

Tri veci vnášaj do spoločnosti: zmierlivosť, tolerantnosť a svornosť

O tri veci bojuj: spravodlivosť, svedomitosť a vnútornú angažovanosť

Trom veciam sa vyhýbaj: vypínavosti, nevďačnosti a tvrdosti

Troch vecí sa zbav: hriechu, bezradnosti a zúfalstva

V troch veciach vynikni: v rytierstve, sebadisciplíne a v otužilosti

Tri veci nadobudni: dôkladnosť, dôslednosť a poctivosť

O tri veci sa usiluj: vytrvalosť, vernosť a nezištnosť

Tri veci pestuj: prezieravosť, pevnosť a dobrotu srdca

Tri veci žej ľudom: zdravie, radosť a priateľov

Tri veci obdivuj: krásu prírody, deti a starých ľudí

Tri veci rozdávaj: pomoc v núdzi, útechu smutným a uznanie tým, ktorí si to zaslúžia