

DUMKA O JOGE

Prišla ku mne jedna známa, úprimná je, všetka česť! Načo si, vraj, sebe klamať, starnem, dievča, ostošest.

Aj záduch ma v noci morí, dýcham ako krmna hus, ťažko chodím bez opory, moje nohy – ľadu kus.

Menej krásy, menej zdravia, menej svetských radostí, trpne mi aj ruka pravá, láмка lezie do kostí.

Tak vravela moja známa. Strachom sa jej triasol hlas. Počkaj, reku, nie si sama, ani mne nezastal čas.

My skúsime, dievča, jogu! Postaví nás na nohy. Dáme zbohom mestu, smogu, preč spod prašnej oblohy!

A tak sme sa na to dali. Do odborných správnych rúk. Tí z nás iste radosť mali – drevené sme ako drúk!

Naša prvá halásana skončila sa debaklom: ako zdvihnúť, páňajána, „kufor“ ťažký ako zvon?

Matsjásana, šavásana... lámeme si jazyky. Roztrasie nás širšásana ako staré osiky.

Nestačí to mordovisko – treba zmeniť kuchyňu! Rezeň z domu dostal psisko, a my jeme burinu.

No, a čo nás veľmi blaží – každý je tu kamarát. Aj tí mladí, aj tí starší. Človek je vždy s nimi rád.

Ale teraz žarty na bok – čo nám ten rok dal a vzal? Začíname nový riadok. Život nám ho napísal.

Vrásky – tie nám neubudli, zuby joga nevráti, zato sme však pekne schudli, dych sa nám už nekráti.

Kĺby nám už nevrzgajú, ohýba sa chrbtica, a v očiach nám iskry hrajú, farbu máme na lícach.

Pilulky sme odhodili – aj keď sa nám nechcelo. a čosi sme pochopili: joga nie je len telo.

Joga – to je čosi viacej: učíme sa múdro žiť.

Aj keď to dá trochu práce, do praxe to preložiť.

Na chodníky krivé nechod', aj zloby sa vystríhaj, myslí viacej na blížneho, ba aj svokru v láske maj!

Joga nie je iba telo, opakujem ešte raz: učí prežiť múdro, smelo ten náš odmeraný čas.

Autorka Júlia Kurilová pracovala dlhé roky v Slovenskom rozhlase v redakcii zábavných programov. Básniť jej pomáhala Aťa, známa svojou piesňou Slovenská rodná dedina. Pripravil Dado Blesák



JOGA a zdravie



Uštrásana – uzavretá pozícia – ťava



SPRAVODAJCA

JOGOVÁ SPOLOČNOSŤ



člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

Dhrtjásana – Uštrásana	1
Automobilizácia krčnej chrbtice a prvého rebra	7
Systém energií	17
Pránické nabíjanie	22
Liečme telo cez dušu	26
Jarné očistné kúry	32
Chyby v mechanike pohybu	35
Súčasný problém duševnej hygieny a joga	39

Vážení členovia Jogovej spoločnosti, vážení priatelia jogy, máte v rukách prvé číslo v novom roku 2019, 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 jogové sústredenia, a práve na ne vás chceme upozorniť, lebo sme na vás mysleli už v závere minulého roka a pripravili sme vám širokú ponuku možností na spoločné prežitie pekných chvíľ, či už v nádhernej prírode slovenských hôr alebo pri mori s našimi kvalitnými cvičiteľmi. Ponúkame ich na našej webovej stránke **www.joga.sk**, 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. Ved' čo už môže byť osožnejšie ako rozdýchať a rozhybať svoje telo pri mori alebo na horách.

Rada JS

JOGA a ZDRAVIE č. 1/2019. 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; sonicka@joga.sk / www.joga.sk; Referenčné číslo pre poštovú poukážku: 6537563
 IČO: 00681229, IBAN: SK50 0900 0000 1148 1575
 Redakčná rada: Jozef Blesák, Soňa Ftáčniková, Irena Hanulová (redakcia)
 Grafická úprava: Peter Blaho

tolko starať o harmonizáciu medziľudských vzťahov, ako je to v našej modernej spoločnosti.

Vysoko závažným problémom psychohygieny je každodenná prax v dodržovaní základných morálnych zásad. Za vyrovnanú osobnosť sa môže považovať len ten človek, ktorý ich dodržiava. Pokiaľ má niekto jasne definovaný systém morálnych hodnôt (neubližovať, neklamať, nekradnúť, nebrať úplatky, nebyť požívачný atď.) a je dostatočne motivovaný tieto hodnoty realizovať vo svojom živote, ten má zvýšenú odolnosť proti frustráciám a vnútorným konfliktom. Jedným z dôležitých ukazovateľov, že jedinec tieto hodnoty nemá, je únikový, konzumný spôsob jeho života. Únik sa ale neprejavuje len prepadnutím do sveta alkoholu či iným drogám; v menej nápadnej forme sa prejavuje únikom k obrazovke televízoru, do sveta fantázií a hazardných hier a pod. Konzumný štýl sa prejavuje nielen doslova nadmerným konzumovaním potravín a následnou obezitou (postihuje u nás asi polovicu všetkých žien a tretinu mužov), ale ide tiež o neúmerne lipnutie na materiálnych hodnotách i preceňovanie významu a užívania technického pokroku na dosiahnutie pocitu šťastia. Niektoré pilotné výskumy na vysokoškolskej mládeži už potvrdzujú, že sa začínajú objavovať názory, že jej ideálom nie je ani tak život v dokonalom technickom pohodlí, za čo by sme museli platiť daň v podobe ešte väčšieho znečistenia prírody, ale že jej ide predovšetkým o zharmonizovanie medziľudských vzťahov, zúšľachtenie, zľudštenie života.

Tento trend budúcnosti vystihol dokonale Albert Einstein, ktorý kedysi napísal: „Posledné generácie nám pomocou vysoko rozvinutej vedy a techniky dali do rúk nadmieru cenný dar, ktorý umožňuje oslobodiť a skrásniť život tak, ako to nebolo dopriate žiadnej z predchádzajúcich generácií. Ale tento dar pre našu existenciu je tiež nebezpečenstvo, ktoré ešte nikdy nebolo tak hrozné. Viac ako kedykoľvek predtým závisí osud civilizovaného ľudstva od mravných síl, ktoré je schopné dosiahnuť...“

Povzbudzujúcim javom v našom svete je zväčšujúci sa záujem o zdokonalenie vlastného života jednotlivca – cestou sebazpoznania, autoregulácie, zlepšenie telesného zdravia a najmä morálneho rastu smerom k dobru. Je to adekvátna odpoveď na Einsteinovu výzvu. Osobne sa domnievame, že významnú pomoc tu môže byť spojenie starých ušľachtilých tradícií jogy s novodobým vedeckým poznáním.

PhDr. Libor Miček, CSc.
 Pripravil a preložil Dodo Blesák

Referát bol prednesený a publikovaný in: *Zborník referátů pracovně metodické konference*. Brno 1985.