



2014

JOGA a zdravie

Som v chráme pokoja!
Všetko vo mne mlčí a odpočíva.
Moje telo je tiché a uvoľnené.
Liečivá sila mlčania ma naplňuje.
Lieči všetky moje neduhy.
Dáva mi silu a zdravie.
Láska a pokoj, svetlo a radosť
vchádzajú do mojej duše a oživujú ma.
V duši cítim nebeský pokoj.
Všetko vo mne mlčí.
Jedine ON účinkuje vo mne
a naplnia moju dušu láskou.
Zapálila sa vo mne nová iskra.
Nová sila ma naplnila.
Nový život mnou preniká.
Nové svetlo ma osvetľuje.
Chcem večne nosiť toto svetlo.
A radostne ho vlievať
do srdca ľudstva.
Spása a svetlo všetkým
ľuďom a bytostiam.



Parivrtta dhavakāsana

SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy—člen Európskej únie jogy

O b s a h

Zacvičme si „bežca“	1
Agnisára krija	6
Pred a Po cvičení	10
Cvičenia psychohygieny	14
Relaxovať priebežne	19
Slovo láska, to nie je len zvuk	22
Joga a realita	26
Bdelá pozornosť	28
Joga aj pod Tatrami	31
Môj spôsob liečenia vodou – otužovanie	35
Stres a imunita	39
Meditačné stíšenie	

Milí členovia Jogovej spoločnosti, milí priatelia jogy. A máme po letných dovolenkách a prázdninách. Niektorí časť dovolenky venovali ozdraveniu a prečisteniu organizmu pomocou pohybu s jogovými cvičeniami, vegetariánskou stravou, prechádzkami v nádherných lesoch či pri mori alebo v kultivovanom prostredí kúpeľných miest. Boli sme tam v kolektíve ľudí, ktorých spájal záujem nie len o seba, ale kde sme vytvárali vzťahy, ktoré nás vzájomne obohacovali a vyústili v nové priateľstvá, ktoré sú aj súčasťou duševného zdravia. Práve v týchto vzťahoch sme si mohli otestovať stav našej psychickej hygieny podľa kritérií, ktoré nám joga ponúka. Ak sme si to neuvedomili, začína nový školský a tiež cvičebný rok. Počas neho sa budeme môcť na kurzoch jogy o tom niečo dozvedieť, naučiť sa a používať v našich vzťahoch. Začneme sa o to zaujímať, lebo spúšťací mechanizmus našich porúch zdravia je práve v narušení našej psychiky tak, že si „zašpiníme“ naše vnútro zlými myšlienkami, ohováraním, žiarlivosťou, závišťou, egoizmom a pod. O týchto témach sa dočítate aj v tomto čísle nášho časopisu. Nájdete tu aj pozvánku na **XVIII. Bratislavský deň jogy**, na ktorý vás srdečne pozývame a tešíme sa, že sa s vami opäť stretne.

Rada JS vám žela krásne jesenné dni.

JOGA a ZDRAVIE č. **3/2014**. 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 (redakcia článkov). Grafická úprava Peter Blaho

„Blahoslavení, ktorí tvoria pokoj ...“ meditačné stíšenie

Ľuďom dnes chýba to najzákladnejšie, čo je podmienkou nášho duševného i fyzického zdravia – **pokoj**. Svet netrpí nedostatkom tvorcov hudobných či filmových diel. Trpí nedostatkom tvorcov pokoja.

Máme plné srdce nepokoja. Nieкто je nespokojný s tým, že sused má viac než on. Iný urobil v minulosti chybné rozhodnutie, a to ho stále ťaží. Ďalší má v srdci strach z budúcnosti, z choroby. Je veľa nepokoja v rodinách, medzi manželmi, rodičmi, deťmi. J. A. Komenský hovorí, že „jediné východisko z nepokoja, je útek z labyrintu sveta do raja srdca“. Otázkou však je, čo v tom svojom srdci nájdeme. Veď mnoho ľudí práve pre veľký nepokoj v svojom srdci hľadá útočisko v hluku a labyrinte sveta. A aký je to pokoj, ktorý prijímame z tohto sveta? Je to spokojnosť prameniaca z priaznivých okolností, z dobrého priebehu vecí okolo nás. Máme zamestnanie, ktoré nám dáva upokojenie i dobrý zárobok. Sme zdraví. Kúpili sme si to, po čom sme túžili. Pôjdeme na atraktívnu dovolenku, máme úspešné deti. Život však vždy takto nevyzerá. Ale aj keď to všetko získame, o chvíľu nám to zovšednie a prestaneme si to vážiť. Začneme sa naháňať za niečím iným. Žijeme v kolotoči tohto stresu, čo je základ pre naše choroby. Každý hľadá pokoj, no nie je ho možné dosiahnuť bez obmedzenia svojho sebestva. Kde hľadať pokoj? Známy francúzsky fyzik a matematik B. Pascal poznamenal: „V človeku je nekonečná priepasť a chce ju zaplniť konečnými vecami. Naplniť ju však môže iba Boh, pretože ten je nekonečný.“

Ako sa stať tvorcom pokoja? Čo potrebuje tvorca k svojej práci? Maliar štetec, farby a plátno. Sochár dláto, kladivo a kameň. Hudobník nástroj. Spi-sovateľ pero a papier.

Čo má k dispozícii tvorca pokoja? – Slovo. Skutočne dobré slovo vyrieknu-té v pravý čas pomáha vytvárať pokoj.

No nestačí mať len nástroj, musíme mať totiž to „niečo“, ten zvláštny dar, talent, ktorý robí z človeka tvorcu. Nemôžeme dať to, čo nemáme, to je jeden zo zákonov logiky. Ak nemám v srdci pokoj, nemôžem ho ani okolo seba šíriť. Musíme sa naučiť, ako získať pokoj najskôr v sebe.

Skúste sa s nami teraz stíšiť v meditačnom sede, naplňte si srdce **slovom**, ktoré Vám teraz ponúkame a s pokojom, ktorý denne môžeme takto prijať a prežívať, riadme svoj život a obdarujme s ním i svojich blízkych: