

Streda

Je tu dobre. Aj dnes sme celý deň cvičili. Ten chrbát, no, to asi prejde.
Dnes bola zas vegetariánska strava. Aj čaje.
Aj dnes stavali dom. Ráno sme sa prečisťovali. Aj dnes precvičoval Dodo.
Som na joge.

Štvrtok

Zas sme od rána cvičili ako takí idioti.
Všetci spia, a my cvičíme. Necítim si chrbát.
Kedy sa im už tá zelenina minie? A iný čaj ako bylinkový neexistuje?
Na dome ešte po desiatej rachotili. Celý nos mám vyštípaný z tej soli.
Kedy sa ten Dodo unaví? Tak toto je joga?

Piatok

Do riti! Ako švihnutí od rána cvičíme. V telocvični je smrad ako v opičárni, pripadá si fakt ako cvičená opica. Nevládzem sa ani pohnúť.
Z tej posratej zeleniny prdím ako líón, ide mi roztrhnúť riť. Na večeru sme mali kvasenú kapustu. No neposral som sa?
Tie debilné bylinkové čaje mi idú krkom. Každú polhodinu idem čúrať.
Tí kreténi tú poondiatu stavbu kedy dokončia? Asi tam vletím a na majiteľovi dolámem krompáč, hovädo jedno.
To prečisťovanie soľou je dobrá blbosť! Keď tak siakame po okolí, vyzeráme ako keby sme mali slintačku, to som sa dal nahovoriť!
Ak ešte raz ten Dodo povie, že mi trčí riť pri cvičení, tak ho zabijem.
Všetky stromy na okolí by som vyrúbal, trávu zrušil a zalial betónom. Neznášam prírodu a komáre. Kto vymyslel jogu je blb.

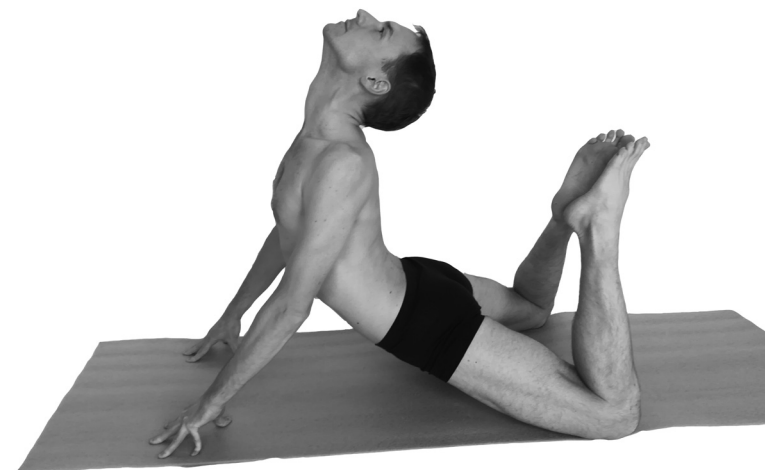
Sobota

Tak to už je vrchol! Keď sme sa ráno polámaní a polomŕtvi došúchali do telocvične, tak ten Blesák nás nútil rehotáť sa ako nepříčetní, vyplazovať jazyk ako poloidioti a robiť mačičky! Skús sa rehotáť, keď ti od rána visia sople z toho šibnutého preplachovania a so zduťým bruchom od všetkých tých fazúl, kapusty a šošovice! Visia z nás nacucané kliešte, obsypaní sme komármi. A stretol som toho stavbára a s úsmevom sa ma opýtal, či ma to klopanie nevyrušuje. Polámal som na ňom lopatu.
Blesák ma zas vytočil s poznámkou o mojej trčiacej riti.
Ja raz toho Doda zabijem.

Už v živote žiadna joga a smrť Dodovi!

Tibor Frlajs

JOGA a zdravie



BHUDŽANGÉDRÁSANA
poloha kobry kráľovskej



SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

O b s a h

Bhudžangéndrásana – poloha mačky a kobry kráľovskej	1
Variácie na Parighásanu – závoru	6
Cvičenia pre šankhaprakšálanu – pokračovanie z JaZ č. 1/18 Prírodné a omladzovacie techniky	9
Pránájáma: Čo je to prána	14
Vplyv biorytmov na skvalitnenie života	19
Čo mi „vyskakuje“ z mysle: Kde je pravda?!	29
Kapitolky o meditácii	37
Zamyslenie: Púšť	43
Smiech lieči – Denník správneho jogína	

A máme tu leto. Koncom júna kurzy jogy väčšinou končia a nastáva čas prázdnin, dovolení, ale aj letných jogových sústrezení, ktoré sme pre vás už koncom minulého roku alebo začiatkom tohto pripravovali. Tí, čo sa ich v minulých rokoch zúčastnili, vedia, že je to zážitok pre telo i dušu. Veď ide o dovolenku v prírode na horách alebo pri mori, kde sa aktívne pričínime o naše zdravie, kde si rozhybeme chrbticu, celý dychový a cievný aparát, ale si aj oddýchneme. Môžu sa prihlásiť manželské páry i s deťmi, alebo s vnúčatami a cvičení sa zúčastňuje ten, kto má záujem. Nie každý má však túto možnosť, ale každý, kto trochu jogu pozná, môže sa dennodenne rozhybať a upokojiť myseľ pri aspoň 15 minútovom cvičení, či už sa nachádza v Paríži alebo na záhrade svojej chalupy. Rozhodne je to pre človeka väčší prínos, ako sa nehybne vyvalovať na slnku a krmiť sa hamburgermi alebo jednostranne zaťažovať chrbticu pri okopávaní a pod. Nesmieme však zabúdať, že ťažisko jogy nespočíva len v telesnom cvičení, ale v celkovej životospráve, počnúc zdravou stravou pre telo, až po prepotrebnú stravu pre dušu. Hovorí sa, že *joga sa necvičí, ale žije*, a tu musíme poznať i naše slabé stránky, ktoré nás často vovedú do konfliktov, alebo do stresu, ktorý pôsobí na naše vnútro ako hrdza na železo. Chce to mať pod kontrolou naše emócie, chybné návyky, výkyvy našej nálady, mylné predstavy o sebe i druhých. To znamená vedieť naplniť cieľ jogy stanovený v jednej z jej definícií, že je to „cesta k sebaopoznaniu“. Ale len poznanie nestačí, po sebaopoznaní nasleduje krok oddelenia pšenice od kúkoľu, zbavovať sa negatívnych vlastností. Na to treba určitú cieľavedomosť a vnútorné predsavzatie, k čomu vám želáme i v letných mesiacoch veľa síl.

Chceme ešte zaďakovať tým našim priaznivcom, ktorí nám poslali 2% z daní uhradených za rok 2017. Výšku celkového objemu prostriedkov zaslaného na náš účet daňovým úradom uvedieme v nasledujúcom čísle. Ešte raz srdečná vďaka za podporu našej činnosti.

Rada JS

JOGA a ZDRAVIE č. 2/2018. 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

smiech lieči

DENNÍK SPRÁVNEHO JOGÍNA

alebo jeho „vývoj“

...podľa Tibora Frlajsa, herca, ktorý už 20 rokov s roztrúsenou sklerózou cvičí u Doda. Človek, ktorý rozdáva humor a dobrú náladu a ktorý sa v skutočnosti svojej chorobe nikdy nevzdáva, na rozdiel od príbehu v tomto jeho vtipnom príspevku, ktorý napísal po letnom sústrezení v Modre – Harmónii v cca v roku 2005.

Nedeľa

Hurá! Tak sa teším! Zajtra odchádzam na jogový týždeň!

Teším sa na každodenné cvičenie, lebo chrbtica ma bolí čoraz viac.

Teším sa na odľahčenú stravu, perfektné bylinkové čaje, ktoré ma prečistia.

Teším sa na krásnu prírodu, v ktorej strávim týždeň. Teším sa na ranné prečisťovanie.

Teším sa na zlatého Dodka-Dodulienka a jeho láskavý humor.

Nech žije joga a perfektný Dodko!

Pondelok

Hurá! Všetko je také perfektné! Celý deň sme cvičili. A naozaj, chrbát ma prestáva pobolievať!

Strava je fantastická! Samá zelenina, strukoviny, žiadne odporné, nezdravé mäso a fantastické bylinkové čaje!

Tá príroda! To je balzam. Z okna, ktoré mám na ulicu, pozorujem, ako stavajú dom.

Prečisťovanie nosa je najlepšia vec na svete! Už ani neviem, čo je nádcha. Dodko je naozaj zlatý! A má fantastický humor.

Život je geniálny, ak človek cvičí jogu.

Utorok

Je úžasné, ráno sa skoro zobudiť a cvičiť. Chrbtica je už skoro v poriadku.

Aké sú tie kuchárky perfektné a čo dokážu vykúzlíť zo zeleniny!

A potom tie čaje, samá príroda.

Tí sympatáci oproti asi finišujú, ešte o deviatej večer stavali ten dom.

Je to zaujímavé, to prečisťovanie nosa. Ten Dodko má ale energie! A úžasne vtipné poznámky na naše postavy. Joga je fajn.