

Predstavte si sochára, ktorý má pred sebou neotesaný balvan a chce z neho vykresiť peknú sochu. On necíti k balvanu nepriateľstvo, nevidí v ňom súpera, ktorého je treba zdolať. On ten balvan s láskou pohladí, je rád, že ho má, že mu môže dať užľachtlejší tvar. A pritom vie, že bude musieť s ním tvrdo pracovať, až má mozole. Podobne aj jogín nebojuje sám so sebou, ale spolupracuje so svojím organizmom, zušľachtuje svoju bytosť s láskou. Pristupuje k sebe objaviteľsky, tvorivo. Tvorivá činnosť prináša človeku radosť. Naopak, netvorivá činnosť je ubíjajúca, nebaví nás.

Celý vesmír, príroda, všetko je dielom tvorivej inteligencie. Aj my máme v sebe božskú iskru tvorivosti, ktorá sa domáha svojho práva, chce sa realizovať. Môžeme vymýšľať verše, skladať a hrať melódie, vyrezávať z kameňa, maľovať, pestovať kvety, stavať domy... Je nespočetne veľa možností tvorivej sebarealizácie.

Aj k tým najjednoduchším činnostiam možno pristupovať tvorivo. Môžete si položiť otázku, čo tvorivého je na práci s lopatou alebo na umývaní riadu?

Dovoliť si tvrdiť, že práve tá fádnosť vonkajšej činnosti je mimoriadnou príležitosťou na rozvíjanie sústrednosti a pozornosti. Stále si môžeme uvedomovať dýchanie, zosúladiť ho s pohybmi, môžeme si do najmenších detailov uvedomovať prácu svalov, kĺbov, dotyk odevu na tele, dotyk s materiálom, vlhkosť pokožky, zvuky z okolia, vône, chuť na jazyku, atď. Je to jogový prístup ku každej činnosti. Je to teda práca na sebe – na sebazušľachtovaní.

Ide o nelfáký, ale pravdepodobne najhodnotnejší smer tvorivej sebarealizácie.

Keď sochár dokončí sochu, predá ju, začne hľadať materiál a púšťa sa do tvorenia ďalšej. Pokračuje tak po celý život, dokedy dokáže udržať v rukách náradie, kým ho neopustia sily. Koniec si už môžeme domyslieť.

V joge pracujeme po celý život na svojej jedinej soche, na sebe, a stále máme čo robiť. O materiál sa nemusíme starať, stále ho máme poruke. Výsledok našej práce nie je na predaj, ani na vystavovanie, je len na rozdávanie.

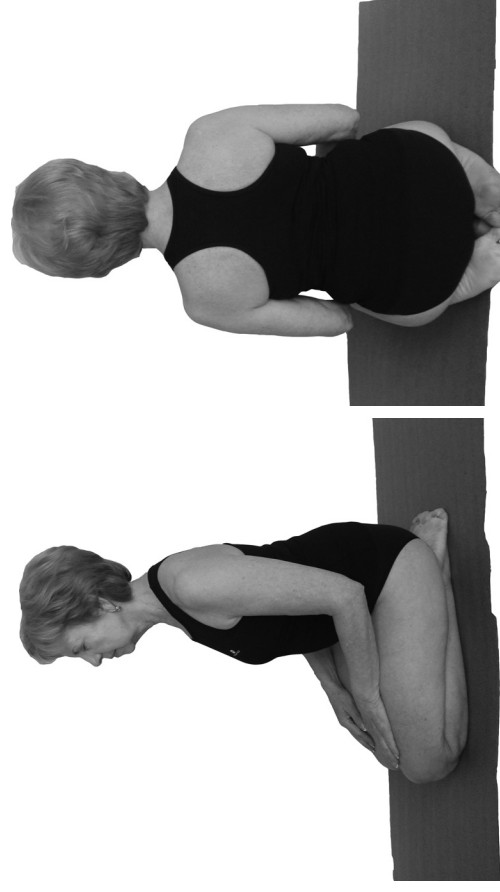
Stretnúť dobrého človeka – to je sviatok. Výsledkom cvičenia jogy má byť dobrý, výborný človek, ktorý je prínosom pre celé svoje okolie. Dôležité teda je, že pracujeme na sebe, ale že to nerobíme pre seba. Ak chceme byť dobrí pre iných, mali by sme sa dobre správať aj k sebe. Príznakom neprimeraného vypätia síl je strata radosti zo života. Znamená to, že človek prekročil hranice síl, nech už je to motivované túžbou pomáhať alebo prekonať komplexy, získať moc, slávu.

Šivananda

Milan Polášek



JOGA a zdravie



Vadžrāsana – poloha diamantového sedu



SPRAVODAJCA

JOGOVÁ SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

Automobilizácia hrudníkovej chrbtice	1
Sedy – Vadžrásana a Siddhásana	4
Relaxačné dýchanie	11
Pozdrav vesmíru – zostava na harmonizáciu energie	19
Napravme si nohy	21
Odpovede cvičiacich: Čo mi dala joga	26
Plánovanie osobného rozvoja	30
K seniorom – k pohybovej aktivite starších osôb	34
Išvara pranidhána – počúvanie hlasu svojho svedomia	37
Na zamyslenie	

Milí priatelia,

vážení členovia Jogovej spoločnosti. Prišlo leto a je tu koniec školského roka, s ktorým akosi automaticky spájame koniec celoročných kurzov jogy a tešíme sa na dovolenky. Želáme vám, aby ste si tento čas užili v plnom zdraví a radosť, aby ste stretli ľudí, ktorým sa môžete pochváliť, aký prínos má pre vás joga.

Ešte stále môžete využiť príležitosti na strávenie časti dovolenky v krásnej prírode na jogových sústredueniach, ktoré sme pre vás pripravili. Bratislavčania si môžu tiež zacvičiť počas prázdnin i v Medickej záhrade pod vedením učiteľov z JS a to v **júli: 9. a 16. o 10:00 hod. (Blesák), 9., 11. o 17:00 (Ftáčniková); a 19. o 10:00 hod. a v auguste: 13. o 10:00 hod. (Blesák), a 13., 15., 22. o 17:00 (Ftáčniková). Viac informácií nájdete aj na www.kulturastaremesto.sk alebo www.joga.sk.**

Chceme vám aj pripomenúť, že joga je najlacnejší liek, žiaľ, nie každému je dostupný, lebo pohodlnosť a lenivosť je u niektorých silnejšia ako túžba po radosť zo zdravia. Želáme vám, aby ste v boji s lenivosťou vyhrali a zacvičili si jogu doma i keď sa neúčastníte žiadnych organizovaných cvičení.

Jogová spoločnosť vyslovuje veľkú vďaku tým, ktorí nám poslali 2% z daní. Finančné prostriedky takto získané budú použité na tlač časopisu, organizovanie sústreduení a kurzov ako i školenia nových učiteľov.

V tomto polroku je to posledné číslo nášho – vášho časopisu, ďalšie číslo očakávajte koncom septembra. Želáme vám pekné chvíle na dovolenkách a veľa chuti do cvičenia jogy v tichej sústreduenosti vašej mysle.

Rada JS

JOGA a ZDRAVIE č. 2/2019. 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 Blahó

Na zamyslenie

Stať sa dospelým

To, čo ma trápi, je, že chýba vôľa a akási zodpovednosť za svoj život.

Dospelým sa stanem, až keď začnem robiť svoje rozhodnutia. Áno, môžu byť aj zlé, pretože nik nie je boh a nemá všetky informácie. Musím sa však naučiť robiť rozhodnutia. Žiť zodpovedne je teda naplnením dospelosti?

Áno, žiť sa človek stane dospelým, ak pocíti zodpovednosť za svoj život. Poľský sociológ Zygmunt Bauman povedal: „Prechádzame dnes zemou ako turisti na dovolenke. Chodíme s fotoaparátom, fotíme si domácnosti, kde sa žije ešte tradične, akoby sme mali napísať nejakú reportáž o planéte pre nejakú inú civilizáciu. Žijeme životy druhých, fotíme si ich, zaujíname sa o ne. Ale že ten môj život je mojím zadaním vyriešiť ho, to nám nenapadne ani vo sne.“

Väzeň svojich názorov

Psychológovia to komentujú aj tým, že máme prirodzenú tendenciu veriť viac informáciám, ktoré potvrdzujú názory usadené v našom mozgu. Mozog diskriminuje nové informácie, spôsobuje, že si vyberáme len tie, ktoré sa nám hodia a podľa toho ich interpretujeme. Sústreďujeme sa na také správy, ktoré potvrdzujú naše presvedčenie, respektíve zohľadňujú iba jednu možnosť a žiadne iné. Len čo si vytvoríme názor na určitú vec, prijímame už iba informácie, ktoré ju potvrdzujú a odmietame také, ktoré by ju popreli. A tak sa stávame vážňami svojich názorov.

Dodo Blesák

Nenásilnosť

Správne pochopená *joga* nepozná súperenie, predvádzanie sa, porovnávanie sa s inými. Vzniklo by tým napätie, stratila by sa uvoľnenosť, pokoj a odvádzalo by to pozornosť cvičiaceho smerom von.

Jogín nesúperi ani sám so sebou. Všetku pozornosť venuje odzvam z svojho organizmu, rozvíja si sebauvedňovanie. Zaobchádza so svojou bytosťou citlivo a láskavo.