

Príčiny neúspechu v joge a pomôcky k úspechu

1. Slabé zdravie a chorľavosť. Telesné zdravie je dôležité pre duševný vývoj, pretože myseľ úzko súvisí s nervovým systémom. Choré telo pôsobí cez nervový systém rušivo na myseľ, a bráni koncentrácii. Telo je prvý nástroj, s ktorými môže čosi robiť. Preto začíname s ozdravovaním tela.
2. Ochabnutosť, nedostatok nadšenia, chuti do práce, bezcieľnosť. Tu je dôležité zbaviť sa otupenosti, zaktivizovať sa využitím svoj intelekt a nadanie.
3. Rozkolísanosť, nerozhodnosť, neistota, nedôverčivosť. Cesta k náprave vedie cez budovanie dôvery v seba i v iných ľudí, zbavovanie sa podozrievavosti a neustálej pochybovačnosti.
4. Necitlivosť, nadradenosť, sebadôležitosť, prípadne ľahostajnosť. Takýto človek si vyberá len to, čo je dobré pre neho, a postupuje pritom bezohľadne, bez zábran.
5. Lenivosť, pohodlnosť. Možno to prekonať pestovaním pevnej vôle. Každý deň trpezlivo plniť svoje, hoci aj drobné predsavzatia. Účinné je vytrvalé opakovanie.
6. Túžba po zmyslových pôžitkoch. Treba sa učiť užívať zmyslové pôžitky tak, aby človeka neovládli, aby sa nestal ich otrokom, aby si udržal svoje zmysly stále pod kontrolou.
7. Nedostatok správnych vedomostí, ilúzie o výlučnej správnosti svojich názorov. K náprave vedie pestovanie skromnosti a schopnosti načúvať. Pomáha tomu styk s múdrymi a ušľachtilými ľuďmi.
8. Neschopnosť sústrednosti. Je to stav, ktorý síce umožňuje záblesky pochopenia, ale trvajú len chvíľu a nie sú presvedčivé. Celá joga je výcvikom pokojnej, nenapätej sústrednosti.
9. Predčasné ochabnutie. Je to stav človeka, ktorý dospel k istým poznatkom, ale ochabol. Vytrvalá práca na sebe musí sprevádzať človeka po celý život, nikdy by nemal poľaviť.
10. Rozochvenosť a nepravidelné dýchanie. Náprava sa dosiahne dychovými cvičeniami.

Milan Polášek



JOGA a zdravie



ÁNANDA BALÁSANA
.....
šťastné dieťa

SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

O b s a h

Zacvičme si: <i>Ánanda balásana – šťastné dieťa</i>	1
Liečime sa relaxáciami	9
Cvičenie so seniormi	15
Pránájáma – Ako zadržiavať dych	24
Niekoľko zlomkov jogickej náuky o dychu	28
Srdce jogy	30
Úvahy o joge	35
Náboženstvo a joga	39

Editoriál: *Zamyslenie pre túto dobu*

Milí členovia Jogovej spoločnosti, milí priatelia, prežili sme, alebo ešte prežívame skúsenosť, ktorú sme nepoznali, tak ako ju nepoznali ani naše predchádzajúce generácie od roku 1918-20, kedy skosila 100 miliónov ľudí „španielska chrípka“. Museli sme prerušiť zaužívané zvyky, náš život sme museli prispôbiť opatreniam proti pandémie, proti najmenšiemu, až neviditeľnému nepriateľovi, ktorý ohrozil životy bohatých a veľkých, tiež „nedotknuteľných“ i obyčajných ľudí. V okamžiku sme si boli všetci rovní v strachu o svoje zdravie, život a to všetko v spojení s časom odlúčenosti od blízkych a okolitého sveta. Mali sme prerušené školské vyučovania i naše kurzy jogy. Neuskutočnili sa v plánovanom termíne sústreďenia s jogou či už na horách alebo pri mori. Bol to čas, kedy sme mali možnosť byť sami so sebou, navštíviť seba tam hlboko vnútri a spoznávať sa, naučiť sa žiť so svojimi plusmi i mínusmi a mali sme príležitosť sa viac venovať joge, v spojení so svojim vedomím a svojim telom. Tu sme si mohli naplno prežiť jogu ako cestu seba k sebe cez seba. Využili sme túto „nechcenú“ príležitosť? Rozmýšľali sme tiež, čo nám tým chce príroda povedať? Položme si otázku, či sme sa zmenili, či sme sa z toho poučili? Nezapočuli sme?: „Zastavte sa! Stop, prestaňte pozerať len na seba, na to čo chcete vy. Čo musíte mať, stihnúť, vidieť, vyskúšať, zaviesť na internet... Budme ticho a započúvajte sa do neho. Musíme prehodnotiť svoj postoj k zemi, nášmu spoločnému domu. Zem nemožno donekonečna žmýkať a drancovať. Ak to nepochopíme ozaj všetci, príroda si poradí. A ktovie, či budeš ďalšia „Noemova archa“. Takže prestaňme sa stále sťažovať. Uvedomme si, aký vzácny je dar života. Nemárnime čas škriepkami, spojme sa, pomôžme si, berme ohľad na iných. Lebo zajtra tu nemusíme byť. Ani nič z toho, čo sme považovali za samozrejmé.

Rada JS

JOGA a ZDRAVIE č. 2/2020. 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; sonička@joga.sk / www.joga.sk; Referenčné číslo pre poštovú poukážku: 6537563
IČO: 00681229, IBAN: SK50 0900 0000 0000 1148 1575
Redakčná rada: Jozef Blesák, Soňa Ftáčniková, Irena Hanulová (redakcia)
Grafická úprava: Peter Blaho

nosti mysle a sebaovládaniu, a to mu zasa umožňuje prijať onen iný pokoj a inú dobrotu, ktoré pochádzajú od Krista. Je tiež dostatočne dokázané, že vedie k trpezlivosti a miernosti, čo vyúsťuje do úcty k blížnemu.

Istá Angličanka píše: „Knižku od J.-M. Déchanet „*Cesta ticha*“ som spociatku čítala s nedôverou, preto som ju odložila. Po niekoľkých mesiacoch som ju vzala opäť do rúk, znovu som ju prečítala a premýšľala. Po týždni som sa rozhodla urobiť ráno a večer niekoľko jogistických polôh, aby som sa sústredila na svoje modlitby. Potrebovala som na to vôľu a vytrvalosť, lebo som už dosť stará. Stalo sa to pred dvomi rokmi. Dnes sa vám chcem poďakovať. Vaša kniha bola pre mňa božím nástrojom. Joga ma priviedla bližšie k Bohu. Pomocou jogy žijem teraz stále v prítomnosti božej. S radosťou vykonávam rôznorodé povinnosti. Nestrácam odvahu ani pri určitých chybách a nedokonalostiach. Lepšie vyznávam Pánovi svoje zlyhania.

Ktosi bol až do svojich štyridsiatin chorý. Potom trpel na následky choroby, pravidelne sa dostavovala najmä veľká únava, po ktorej sa vždy len pomaly zotavoval. Odkedy cvičí jogu, jeho zdravotný stav sa podstatne zlepšil, predchádzajúce pocity únavy zmizli. Ak sa občas cíti trochu prepracovaný, predĺži svoje jogistické cvičenia – a cíti sa sviežo.

Iný môj známy bol vznetlivý a nervózny. I jeho stav sa zlepšil, je pokojnejší, neprenáša hnev na svoje okolie, vie ho rýchlo ovládnuť. Cíti sa silnejší a trpezlivejší. Častejšie má dobrú náladu a jeho prejavy sa zjemnili. Zdôveril sa mi, že údery osudu prijíma menej tragicky ako kedysi. Prirôdzené sa stretáva s rôznymi ťažkosťami, ktoré však prijíma pokojnejšie ako predtým.

Záverečné slová z tejto knižky sú odkazom autora: *Ty nie si Ind, aj kňazi a rehoľníci, o ktorých som ti hovoril, nie sú Indovia. Ja som tiež ako ty, ako oni, kresťan a Európan. Vedel som však uplatniť metódy a cvičenia z Indie, aby som bol takým, akým som dnes. Najprv som ich zbavil náboženských predstáv Indov (v tom je práve podstata jogy, ktorú ti predkladám) a prevzal som len zásady, ktoré môže použiť každý človek, a začlenil som ich do kresťanského ideálu a života.*

Teraz už iste uznáte, že každý človek – a tiež každý kresťan – môže mať z jogy úžitok. Kňazi, mnísi i sestričky cvičili jogu a ich skúsenosť je, že ju na sebe pozoruhodne vnímali. Ako pracovník kliniky na oddelení *Rekondície a naturálnej medicíny*, kde som pôsobil ako jogoterapeut, môžem predchádzajúce tvrdenie potvrdiť.

No a práve to je prvým cieľom jogy: majú sa podporiť a vyrovnáť určité telesné funkcie, aby sa mohli oslobodiť a rozvinúť duchovné sily.

Dodo Blesák