

musíme to študovať, pozorovať, mať o to záujem. Majte teda záujem o seba samého. To je to, čo Krišna učí Ardžuna. V Bhagavadgíte nie je nič takého, že musíš jednu hodinu cvičiť ásany, hodinu denne pránájámu a pod. Ásany a pránájáma sú len abecedou jogovej vedy, ale príliš často sa stáva, že sa ľudia upnú len na abecedu a nejdú ďalej ku zmyslu a významu tejto abecedy.

### Vedecký názor na trátak

*Trátak* je psychologická čistiaca procedúra. Spočíva v tom, že sa uprene pozeráte na plameň sviečky, ktorý je vzdialený asi tak jeden až dva metre od vašich očí a mal by byť presne na úrovni očí. Ak sa uprene pozeráte dlhší čas do plameňa, po istom čase strácate kontrolu nad týmto procesom, prestávate vidieť plameň a začína sa vám tam premietiť niečo zvnútra. Môže sa stať, že naraz miesto plameňa alebo v plameni vidíte rôzne obrazy. Je to vlastne akási technika projekcie, ktorá pomáha prečisťovaniu podvedomia

### Zníženie príliš veľkej chuti na jedlo

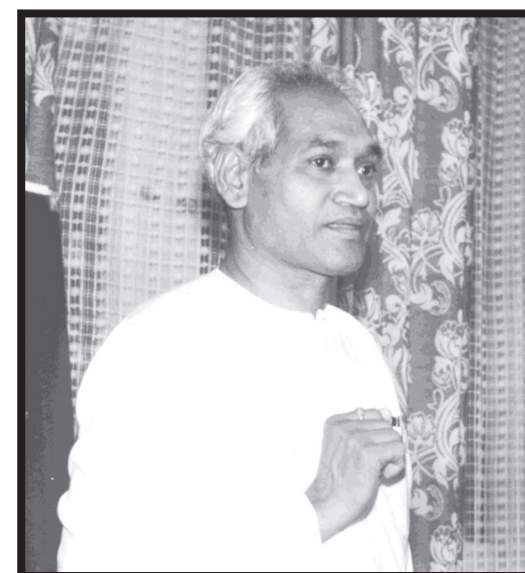
Ak chcete znížiť veľkú chuť na jedlo, mali by sme rozlišovať, či ide naozaj iba o chuť na jedlo, alebo pocit hladu. Chuť do jedla ako takú nemá asi cenu odstraňovať, tá je predsa príznakom dobrej telesnej kondície. Pociť hladu by sa mal znížiť po vykonaní brušných techník – *uddyjána*, *agnisára* a *naulí*.

### Ahimsá

Ak začínate rozumieť sebe samému, zistíte z času na čas v istom štádiu, že sebe samému ubližujete. Moderná psychológia to označuje termínom potlačenie samého seba alebo sebaoprením. Aby sme to prekonali, začíname niekedy ubližovať druhým, čo je svojho druhu projekcia. V okamihu, keď si uvedomíte, že ubližujete sebe samému, tak to samozrejme prestávate robiť. Preto je *ahimsá* taká dôležitá, lebo bez nej sa nemôžete zbaviť svojich vnútorných tenzií, nemôžete sa celkom uvoľniť. To sa netýka len fyzického ubližovania, ale môže sa stať, že i keď nikomu neubližujete fyzicky, máte v sebe veľa negatívnych pocitov voči ostatným, čo znamená, že im ubližujete psychicky. Im to možno nevadí, ale vás to vyvádza z rovnováhy. Cieľom ahimsy je dosiahnutie vnútornej rovnováhy a odstránenie všetkých negatívnych pocitov a postojov voči ostatným, ktoré túto rovnováhu narúšajú.



# JOGA a zdravie



MUDr. Mukund Vinayak Bhole

1. 6. 1935 – 14. 4. 2021

## SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

# OBSAH

Za dr. M.V.Bholem . . . . .	2
<b>1. Terapeutické aspekty jogy</b>	
Liečenie jogou v Indii a Európe . . . . .	8
Šírenie jogy v medicíne . . . . .	11
<b>2. Možné vedľajšie účinky jogy</b>	
Vzťah učiteľ – žiak . . . . .	19
<b>3. Niektoré základné pojmy jogy</b>	
Jednobodové vedomie . . . . .	24
<b>4. Pránajáma</b>	
Funkčné blokády . . . . .	26
Pránajáma a čakry . . . . .	28
Analýza dýchania . . . . .	30
Pránajáma a niektoré subjektívne komplikácie . . . . .	31
Pránajáma a bandhy . . . . .	37
<b>5. Poznámky k jogovej praxi</b>	
Tatvy . . . . .	40
Surja namaskar . . . . .	44
Krije . . . . .	46
Kapalabháty . . . . .	49
Krijajoga . . . . .	50
Nádí, ich precit'ovanie . . . . .	51
Hrané afekty . . . . .	52
Nedostatok času a cvičenie . . . . .	53
Vedecký názor na trátak . . . . .	54
Zníženie príliš veľkej chuti na jedlo . . . . .	54
Ahimsa . . . . .	54

JOGA a ZDRAVIE č. 2/2021. 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 (redakcia), grafická úprava: Peter Blaho

Rovnako tak to má svoj vplyv aj na herca. Dobrý herec by mal byť do istej miery aj jogínom. On musí hrať isté úlohy, musí sa s nimi do istej miery sto-tožňovať, ale vo vnútri sa ho to nedotýka, zostáva sám sebou. Musí vyjadrovať rôzne stavy mysle pomocou svojho správania. Tá identifikácia s rolou trvá vždy určitý čas, minimálne čas strávený na javisku. Ak táto identifikácia trvá dlhší čas, potom to niekedy ovplyvňuje celú hercovu osobnosť.

V Indii sú známe dve rozsiahle epické básne Rámajána a Mahabhárata. Rámajána sa hrá desať dní vo všetkých mestách aj dedinách. Nikto nevie, či je Ráma ľudskou bytosťou, alebo či je to akási božská postava. Ale táto báseň je príbehom celého jeho života od narodenia až po smrť. Od svojho narodenia prichádza hlavný hrdina do styku s rôznymi ľuďmi a vyvíja sa cez rôzne životné situácie. Tak je vlastne v jeho príbehu zachytená životná dráma každého z nás. Divák sa potom s týmto príbehom do istej miery identifikuje a premieta do neho svoje životné situácie. V našom každodennom živote je množstvo problémov. Ak tieto problémy vidíme pred sebou na javisku, zaujíma nás, ako hrdina reaguje na tieto problémy a zrovnávame to s tým, ako reagujeme my, či naše reakcie sú pozitívne alebo negatívne. Platí to aj na drámy, ktoré sa hrajú na Západe. Napríklad, ak vidíte drámu Rómeo a Júlia, Hamlet a iné zisťujete, že sa v priebehu rokov na tieto drámy dívate inými očami, čiže je v tom aspekt výchovy. Ako isto viete, v Indii bola väčšina ľudí negramotná a výchova aj vzdelanie sa uskutočňovali cez tieto staré eposy. Rovnako tak aj dnes pôsobíme na systém hodnôt individua týmito prostriedkami.

## Nedostatok času a cvičenie

Pri nedostatku času vždy záleží na vašom ciele. Pokiaľ cvičíte kvôli telesnej zdatnosti, je najlepšie zacvičiť si ráno niekoľko ásan, prípadne *surja namaskár*, *uddyjanu a naulí*, večer zasa skôr cviky relaxačného rázu. S časom je problémom len vtedy, pokiaľ chcete dodržať určitý cvičebný program. Ale pokiaľ sa chcete skutočne vyvíjať ako jogín, zmeniť svoj systém hodnôt a seba samého, potom čas nie je problémom. Môžete sa pokúsiť udržať celý deň bdelé vedomie, nerobiť svoju prácu mechanicky, zaujímať pozíciu pozorovateľa, uvedomovať si seba samého, svoj dych, svoje telo, snažiť sa čo najviac relaxovať, neustále si uvedomovať svoje pocity, snažiť sa zistiť, čo vás vyvádza z rovnováhy a ako zasa dosiahnuť rovnováhu. Znamená to neustále študovať seba samého, svoje reakcie, pocity, prežívanie neustále minútu po minúte – to je úplne prirodzené. Ak chceme niečo poznať, porozumieť tomu,