



JOGA

a zdravie



prasaritapadatan ásana



SPRAVODAJCA

JOGOVÁ SPOLOČNOSŤ



člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy



MILAN POLÁŠEK oslavuje 85. narodeniny.

Je to neuveriteľne, ale Milan je tu s nami už 85 rokov. Milan, náš milovaný učiteľ, jeden zo zakladateľov Jogovej spoločnosti, ktorá je aktívna až dodnes a výrazným spôsobom sa zaslúžil o rozvoj jogy na Slovensku (ale aj v bývalom Československu). Milan Polášek skúsený a obľúbený autor, ktorý nás veľmi prístupným a pochopiteľným spôsobom sprevádza svetom jogy. Jeho publikačná činnosť je bohatá – *JOGA 1988, Cesta k sebazpoznaniu 1994, 2002, preklad Bhagavadgíty 1997, JOGA je aj pre vás 1998, Joga, hathagoga – základy cvičení, Rádžajoga – kráľovská cesta 2004, LEKCIE JÓGY 2009, Pomáhaj si človeče 2014*..... Pre mnohých jogínov sú jeho knihy nepostrádateľnými pomocníkmi pri každodennej jogovej praxi. Vychoval mnoho kvalitných učiteľov a ovplyvnil život stovkám nadsťných jogínov ako aj ľudí, ktorým joga pomáha v každodennom živote a postupne ich vedie po ceste duchovného vývoja.

Milan ďakujeme za všetko a prajeme Ti ešte mnoho rokov plných spokojnosti, pohody, radosti a lásky.

Rada Jogovej Spoločnosti.

O b s a h

Prasaritapadatan ásana	1
Liečivá relaxácia v šavásane a jej modifikácie	6
Prečo sa máme naučiť relaxovať	11
Lekárska veda objavila dávno poznané – Pamätťová pohoda...	15
Stres a opičia myseľ	22
Pránájáma: Bhrámari – čmeliak	27
Výživa: Zbavme sa kyslosti	29
Na zamyslenie	36

JOGOVÁ SPOLOČNOSŤ



vás srdečne pozýva na

XXIII. Bratislavský deň jogy

ktorý sa koná dňa **17. novembra 2019 od 10:00 do 17:00**
v **DANCEHAUS, Stromová 16, Bratislava**

PROGRAM zverejníme na našej webovej stránke www.joga.sk
najneskôr 2 týždne pred začiatkom akcie.

BDJ slúži hlavne na spoznávanie rôznych smerov jogy,
ale i rozdielov v metodických prístupoch rôznych učiteľov,
ako aj na priateľské stretnutia členov a priaznivcov JS.

VSTUPNÉ JE DOBROVOLNÉ. Služi len na úhradu nájomného za halu,
ozvučenie a iné režijné výdavky. Navrhujeme dobrovoľné vstupné
aspoň 10 € za osobu. Ak prispejete viac, použijeme to na prospech vecí.

Prineste si pohodlný cvičebný úbor, podložku, stravu
a nápoje a samozrejme dobrú náladu ☺.

Rada Jogovej spoločnosti

JOGA a ZDRAVIE č. 3/2019. 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

Necítite sa bezbranný voči toľkej ľudskej hlúposti a naivite?

Asi som si na to už zvykol. Po štyridsiatich rokoch na psychiatrii som sa naučil, že sú ľudia, ktorých jednoducho nezmeníte. Aj keby ste mali päť doktorátov. Vždy si spomeniem na Alberta Einsteina, ktorý hovorieval: Dve veci sú na svete nekonečné. Vesmír a ľudská hlúposť. Aj keď tým vesmírom som si nie úplne istý.

Čím to je, že sa vytráca zdravý sedliacky rozum?

Pretože dnešný človek nerozmyšľa, nemá rád uvažovanie, ale páči sa mu hovoriť, naservirovaná a instantná pravda. Načo by som si s niečím lámal hlavu?

Mal som v ordinácii chlapca, ktorý bol výborný, mal talent a mohol mať čisté jednotky, no chodil domov zo školy so štvorkami. Prišla s ním jeho mamka, aby som ho vyšetрил. Pretože chlapec v škole spí, nevie sa sústrediť, nadáva pozor. Vyšetрил som ho a zistil som, že jeho rodičia sa rozviedli. Mama si našla ďalšieho partnera, ktorý je alkoholik, chodí domov o desiatej večer a do polnoci v byte vyvádza. Chlapec sa preto nevyspí a takto príde do školy. A ona chcela poradiť, čo má robiť, aby sa jej syn dobre učil.

Hovorím jej: „Milá pani, musíte vyhodiť z domu vášho alkoholického priateľa!“ Ona nato: „To nie, dajte synovi nejaké tabletky, na spanie, aby mohol dobre spať, keď bude môj priateľ doma opitý vyvádzať.“

Je v tomto zdravý rozum? No nie je. Ak by mala zdravý sedliacky rozum, tak nepríde za mnou, ale za partnerom a dohovori mu: „Počúvaj Lojzo! Chodíš taký opitý, že chlapec sa nevyspí a má zlý prospech, tu máš kufor a vypadni odtiaľto!“

Pri vašej praxi psychiatria často zdôrazňuje psychohygienu.

Na čo sa pri nej nesmie nezabúdať?

Všade hovorím o princípe šiestich stien v našich životoch. Keď do miestnosti, v ktorej sú štyri steny plus podlaha a strop, teda spolu šesť stien, postavíte sviecu, bude horieť. Ak však spadne jedna stena, začne prúdiť vzduch.

Ak padne druhá stena, vznikne prievan a plameň sa uhasí. Podobne je to aj s človekom. Treba mať vybudovaných šesť stien.

Prvá stena predstavuje to, čo je pred nami. Musíme mať nejakú perspektívu, niečo, na čo sa tešíme. Zadá stena charakterizuje ľudí, o ktorých sa môžeme oprieť. Po našej ľavici, bližšie k srdcu, je stena, ktorú symbolizujú naši priatelia – môžete byť ženatí i vydaté, no netreba žiť ako v ponorke. Treba mať priateľa, pred ktorým si môžete vyliať srdce.

Pravá stena zasa predstavuje tých, s ktorými v živote spolupracujeme. Je dôležité, aby boli na pracovisku dobré vzťahy.

Výber z knihy: Dodo Blesák

KÁŠPARŮ, Max: *Nebudem hrať divadlo pred Božou tvárou*. Bratislava : Bene-Media, 2017