

K radosti ľudskej duše patrí poznanie, že potrebujeme zmenu k lepšiemu, vedomie, že takáto zmena má zmysel, a rozhodnutie vytrvať v dobrom. Preto sa neprispôsobujeme tomuto veku, ale obnovujeme sa premenou svojho zmýšľania.

Max Kašparů

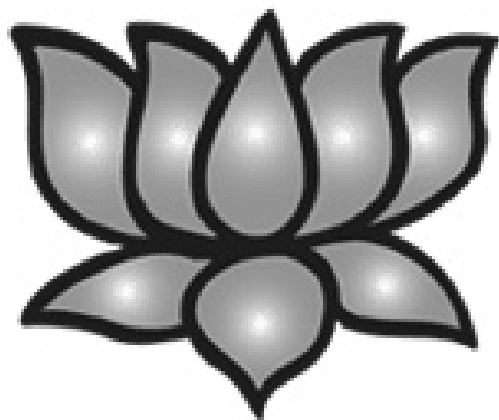
Čas je vzácny dar: využime ho na skutky lásky

Minulosť je dar, pretože v nej nájdeme veľké ponaučenia, ale už si ju nemôžeme užívať, lebo už neexistuje.

Budúcnosť je dar, pretože obsahuje naše projekty a sny, ale ešte nám nie je k dispozícii, lebo ešte neexistuje.

Dar súčasnosti je oveľa väčší ako dar minulosti alebo budúcnosti, pretože v nej môžeme zlepšovať minulosť a vytvárať základ pre budúcnosť. Najväčším darom časov je prítomný okamih.

Využívajme ho na to, aby sme viac a lepšie milovali nášho blížneho.



JOGA a zdravie



.....
Pozícia dosky s prednou stranu tela dolu

SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

OBSAH

Joga pre psychickú pohodu v čase corona vírusu a lockdownu	1
Pozícia dosky a Bočná opora	6
Zostava cvičení na krčnú a hrudnú chrbticu v sede na stoličke	11
Ako si vypestovať návyk na cvičenie	16
Pránájama: Nasávanie, Čuchová zóna, Džalanéty	19
Fyziológia, psychológia a spiritualita prirodzeného dýchania	27
Cvičenia psychohygieny v jogových kurzoch	32
Psychohygiena: Hlavné hriechy zraňujúce dušu i telá	37
Zamyslenie: Život je zmena	

Milí priatelia jogy, milí čitatelia, srdečne vás všetkých pozdravujeme na záver letnej dovolenkovej sezóny, ktorá bola a je stále poznačená strašiacom corona vírusu a opatreniami pred nakazením sa ním. Verím, že tí, čo sú zaočkovaní sa zbavili prílišného napätia a strachu pred ochorením. Cvičitelia ak otvárajú kurzy jogy mali by požadovať dodržiavanie najzákladnejších pravidiel ochrany: preukázaním potvrdenia od cvičencov o očkovaní, rozstupy v miestnosti minimálne 1 m z obidvoch strán karimatiek, mať vlastnú karimatku, obmedzený počet účastníkov v sálach a ich dôkladné vyvetranie, dezinfekcia rúk. Ťažisko cvičenia jogy však stále bolo a najmä teraz je cvičenie v samote svojho domova.

Pozývame vás na

XXIV. BRATISLAVSKÝ DEŇ JOGY, 21.11 2021

(10:00 – 16:00 hod.).

Uskutoční sa tak ako posledne v DACEHAUS, Stromová 16, Bratislava.

Akcia sa uskutoční len v prípade ak to epidemiologická situácia v Bratislavskom kraji bude dovoľovať! Organizátori sa budú riadiť v tom čase platnými protiepidemiologickými opatreniami.

JOGA a ZDRAVIE č. 3/2021. 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

ZAMYSLENIE

ŽIVOT JE ZMENA

Úvahy z knihy O radostiach ľudskej duše, v Česku známeho a uznávaného psychiatra, nesú v sebe pečať hneď niekoľkých profesií: medicíny, pedagogiky, etiky a náboženstva, ktoré mu umožňujú pozeráť sa na človeka z rôznych uhlov pohľadu.

„Si niekto úplne iný, ako si býval. Hanbi sa. Zmenil si sa. Už nie si chlap, trháš partiu, odcudzil si sa kamarátom, ktovie čo si o sebe myslíš. Jednoducho si stratil charakter.“

Takýmito výčitkami ho zahrnuli bývalí krčmoví kamaráti po tom, ako sa rozhodol definitívne skončiť s alkoholom. Bolo to pre neho veľmi ťažké znova sa nenapiť, ale oveľa ťažšie bolo odolávať útokom kamarátov na jeho charakter, ktorý sa podľa mienky všetkých čestných pivárov zmenil k horšiemu.

V živote prichádzajú situácie, keď treba niečo zmeniť. Istotne nikto nebude kritizovať a znevažovať jeho osobnosť za to, že v šesťdesiatke už nenosí rovnaké sako, aké nosil, keď mal osemnásť. Kým však človek rastie, mení sa aj jeho poznanie a s ním aj postoje. Winston Churchill k tomu vtipne dodal, že len hlupák nemení svoje názory.

Pozor! Celkom iné je to v situáciách, keď sa z vypočítavosti alebo zbabelosti mení napríklad politická farba „saka“. Platí, že zmena je život a život sú stále zmeny. Menia sa aj pohľady na svet hodnôt. Niekedy by sme sa až hanbili za to, čím sme sa predtým chválili. A naopak.

Isté je, že niekto z nás dnes nie je taký istý, aký bol včera, a nikto nebude zajtra taký, aký bol dnes. Každý deň nám ubúdajú mozgové bunky, zhoršuje sa aj ten najlepší zrak, prehlbujú sa vrásky na tvári a opotrebováva sa celý organizmus. Pominuteľnosť každej sekundy nášho života prináša zmeny a takmer nič proti tomu nemôžeme robiť. Ide o zmeny, o ktoré človek nestojí, lebo sú znamením našej bezmocnosti.. Skôr či neskôr sa však s nimi musíme zmieriť.

Okrem týchto zmien, ktoré v podstate vedú k horšiemu a môžeme ich pozorovať iba ako diváci, existujú aj zmeny, ktoré vedú k lepšiemu a sú úplne v našej réžii.