

Vianočný príhovor

Milí členovia Jogovej spoločnosti, milí priatelia jogy, v decembrovom čísle nášho časopisu na tomto mieste sa zvykneme zamyslieť nad uplynulým rokom a tak trochu



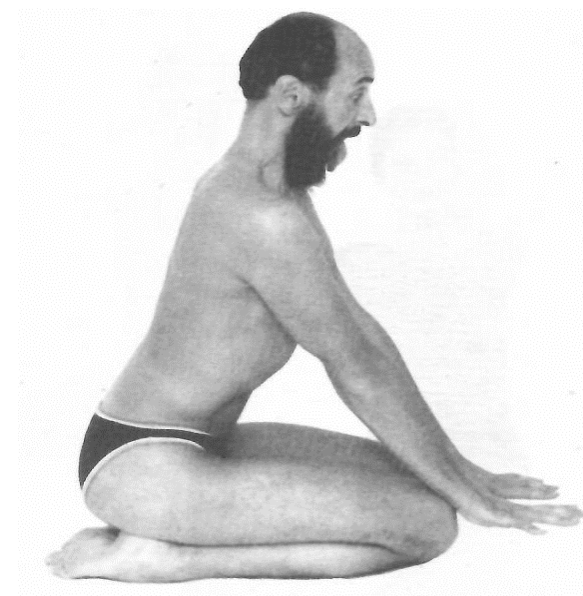
i hodnotiť našu a vašu činnosť. Tak ako minulý rok i teraz nám nie je ľahko takto postupovať, keď nás trápi toľko pandémie. Najskôr pandémia obezity, potom pandémia telefónov a najnovšia zabíjajúca pandémia koronavírusu. To všetko by sme pri zdravom rozume vedeli aj zvládnuť, lenže ten mnohých v našej spoločnosti opustil, keďže nás rozdeľuje toľko názorov. Túto zákernosť rozdelenia využívajú a podporujú v našej krajine i politické strany. A niektorí z nás tomu podľahli: očkování – neočkování, rúška – bez rúšok, veriť odporúčaniam známych odborníkov – veriť viac anonymným „odborníkom“ typu jedna pani povedala, dodržiavať opatrenia – protestovať proti nim. Určite aj jednej i druhej strane je z toho smutno. Nikto nechce násilu vnucovať svoj názor, je potrebné rešpektovať v pokoji aj názor druhého. Nech sme už na hociktorej strane, jedno je isté, tieto rozdelenia ničia vzťahy ľudí, ničia pokoj a kalia život všetkých, odhaľujú vášne a agresivitu. My, čo sa venujeme joge v jej celistvosti uvedomme si, že joga spája, vytvára nadhľad, podporuje zmierenia a pokoj v tele no najmä v duši. Nezrádzajme tento odkaz overený tisícročiami.

Blížia sa sviatky radosti a pokoja, sviatky, ktoré zblížujú rodiny a vôbec ľudí. Sviatky, kedy sa narodila Láska. Želáme vám z celého srdca, aby sme si dokázali tieto hodnoty uvedomiť, túžiť po nich a prijať ich do svojho života ako vzácny vianočný darček.

To vám i nám všetkým želá Rada Jogovej spoločnosti.



JOGA a zdravie



.....
SIMHA MUDRA – symbol leva

SPRAVODAJCA

JOGOVÁ  SPOLOČNOSŤ

člen Slovenskej asociácie jogy – člen Európskej únie jogy

OBSAH

Akujoga – nachladnutie a zápcha	1
Simha mudra – symbol leva	11
Pránické nabíjanie	14
Zabijak imunity	18
Preventívny a liečebný význam pohybových aktivít vo vyššom veku	21
Tajomstvá mystiky v hinduizme – Transcendentálna meditácia, budhizmus a kresťanstvo	27
Spomienka na leto	32
Štedrá večera s kaprom na viacero spôsobov	37
Zamyslenie	

Milí priatelia, predkladáme vám posledné číslo nášho časopisu v tomto roku. Nadchádzajúci čas by nás mal naplňovať radosťou z toho, že nám bolo dopriate tento rok prežiť so svojimi blízkymi. Zažili sme v ňom radostné i menej radostné chvíle, poznačené nezvyčajnou situáciou z pandémie. No nenechajme sa znechutiť a za pomoci zdravého rozumu a rozumu kompetentných odborníkov veríme, že tento problém prekonáme. Tešme sa na sviatky Vianoc, na stretnutia v kruhu svojich blízkych. Buďme pre nich darom dobrej nálady a pokoja. Tešili sme sa, že sa stretne na Bratislavskom dni jogy, ale berieme realitu týchto dní vážne a naše stretnutia budú vo virtuálnej forme počas jogových cvičení doma. Tie nech sú zdrojom nášho pokoja, ktorý ponúkame svojmu okoliu. Cvičenia v kurzoch zatiaľ u niektorých učiteľov prebiehajú s obmedzeným počtom cvičiacich pri dodržiavaní preventívnych opatrení.

Cestovná kancelária Intermediál s.r.o. ponúka už tradične pre nás zájazdy k moru s jogou a niektorí sa už aj prihlásili, tak tešme sa, že za mrakmi súčasnej nepohody vyjde slniečko, na ktoré sa môžeme tešiť.

Želáme vám krásne a radostné vianočné sviatky a veselý záver tohto roka.

Rada JS

JOGA a ZDRAVIE č. 4/2021. 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

DUCHOVNÁ REKREÁCIA ALEBO RELAXÁCIA

Dovolenky alebo voľné víkendy sú neodmysliteľne spojené s relaxáciou; aspoň by to tak malo byť pre duševné i fyzické zdravie každého z nás. Človek si potrebuje v týchto voľných dňoch znovu obnoviť svoje fyzické, psychické, ale i duchovné sily. Ak použijeme naše bežné slovo rekreácia je zložené z dvoch slovných základov: re – creare, čo znamená znovu-tvoriť, alebo znovu-stvoriť. Mohli by sme si položiť aj otázku: Existuje aj duchovná rekreácia, či relaxácia? Nuž s duchovnými silami je to čosi podobné, ako s niektorými fyziologickými či biologickými procesmi v našom tele. Dýchanie alebo tlkot srdca sú automatizmy nevyhnutné pre náš život, takže nemôžeme ich na dlhšiu dobu jednoducho prerušiť, zastaviť ich činnosť a nechať príslušné orgány odpočívnuť i keď jogovými technikami vieme ich činnosť ovplyvniť.

Čo je teda podstatou duchovnej rekreácie (relaxácie)? Každodenný namáhavý pracovný rytmus, do ktorého je človek tlačný, či už u mladších ale i dôchodcov, a ktorý nie vždy absolvuje s nadšením a chuťou, sa v období dovoleniek a víkendov obyčajne zmení. Zmenený rytmus dňa, ktorý prináša i väčšie množstvo príjemných chvíľ a fyzického či psychického odpočinku, nemožno však stotožňovať s duchovnou relaxáciou či regeneráciou. Duchovná rekreácia (relaxácia) má charakter správneho hodnotenia uplynulých aktivít, má charakter reflexie. Čo je základom jogovej praxe a jeden z jej cieľov, t. j. proces seba-poznania a k tomuto cieľu, ako všetci jogíni vedia, nás vedú cvičenia s jamou a nijamou. Kresťania majú tak isto svoj overený spôsob sebareflexie, ktorý poznáme ako spytovanie svedomia. Na to, aby sme tieto naše aktivity skutočne a pravdivo hodnotili, potrebujeme od nich istý odstup, ktorý nám poskytuje práve obdobie, kedy sme odpútaní od celotýždňových povinností a námah. Reflexia nás vedie i k vďačnosti, čo je ďalšou podstatnou zložkou duchovnej relaxácie. Ide o to, aby sme si všimli i dobrá, ktorých sa nám v mnohých formách v nedávnom čase dostalo.

Dovolenka a víkendy, teda čas voľna, poskytujú jedinečnú príležitosť, aby sme venovali čas odpovediam na otázky, na ktoré v pracovnom rytme života obyčajne nemáme dost času. Počas nich máme priestor lepšie počúvať naše túžby a potreby, zachytávať jemné hlasy svojho vnútra. Ale presne to nám poskytujú i 15- minútové relaxácie po jogových, najmä večerných, cvičeniach, alebo o niečo dlhšie relaxačné cvičenia, ktorá sa nazývajú joganidra (jogový spánok). Odporúča sa na konci každého dňa venovať krátky moment duchovnému zastaveniu, ktoré nám slúži na to, aby sme sa obzreli späť a pozorovali, ako bolo v jednotlivých udalostiach dňa prítomné naše vedomie a snaha o dodržanie odporúčaní zásad očisty nášho vnútra definovaných v prvom stupni jogy – jama, nijama. Či sme sa v danom okamžiku nášho konania rozhodli pre dobro, alebo nedobro. Takáto duchovná rekreácia (relaxácia) nám umožňuje pozrieť sa nielen na väčší úsek prežitého života, ale umožňuje nám i pohľad do budúcnosti. Je to veľká príležitosť, aby sme nanovo zažili svoje JA, svoju duchovnosť, nanovo si pripomenuli udalosti, ktoré nám odpovedajú na niektoré naše otázky: prečo to tak bolo? Dávajú nám podnety kreatívnym, tvorivým spôsobom ďalej formovať náš život.

Dodo Blesák