



Milan Polášek (11.9.1934 – 5.1.2021) strávil svoje detské roky na vidieku, kde navštevoval rímsko-katolícku školu a bol vychovávaný v duchu tohto učenia. V mladíckom veku ho okrem techniky zaujímali aj otázky duševného života. Pozorne si preštudoval knižku Bedřicha Kafku Nové základy experimentálnej psychológie, ktorá bola vydaná ešte pred nástupom komunistického režimu. Avšak to bolo na dlhé roky všetko, pretože potom už vychádzali len diela jedine dovolenej filozofie. Až keď sa v čase obrodného procesu (1968) situácia na chvíľu uvoľnila, vyšla po dlhých rokoch Biblia, rozličné filozofické diela a knižky o ezoterike. Veľmi vhod mu prišla hlavne joga, ktorá mu pomohla prekonať tiesnivú situáciu tzv. normalizačného procesu a problémy v osobnom živote.

Od tých čias sa joge venoval nepretržite. Keďže ju pochopil ako dokonale prepracovaný systém seba výchovy seba poznáním, ktorý nebojuje proti režimu, ani proti iným učeniam, umožnilo mu to uverejniť v roku 1983 v časopise Zdravie seriál článkov o joge. V nasledujúcich rokoch mu potom vo Vydavateľstve Šport vyšli knižky Joga a Joga - osem stupňov výcviku, v úhrnnom náklade 230 tisíc kusov. V prekladoch mu vyšli knižky tiež v poľštine a v češtine. Okrem toho publikoval v rozličných časopisoch a podieľal sa na výchove cvičiteľov jogy v bývalom Československu.

Milan Polášek bol povolaním strojný inžinier. V tomto odbore celú svoju prax strávil vo výskume a vývoji. S pribúdajúcimi rokmi čoraz nástojčivejšie vnímal zaostávanie životného štýlu ľudí a duchovného pokroku

za rozvojom vedy a techniky. Preto sa rozhodol na sklonku svojho aktívneho veku venovať všetko úsilie len tejto oblasti. Prvý preklad Bhagavadgíty v roku 1997 do slovenčiny je jedným z plodov tohto úsilia. Ďalej napísal knihu 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. Založil aj webovú stránku www.satjajoga.org , na ktorej môžete nájsť množstvo jeho článkov a publikácií.

Milan Polášek bol dlhoročným učiteľom jogy. Vychoval niekoľko generácií učiteľov jogy. V roku 1990 založil Jogovú spoločnosť www.joga.sk , ktorá je aktívna až dodnes a výrazným spôsobom sa zaslúžil o rozvoj jogy na Slovensku (ale aj v bývalom Československu).