

# SPRÁVA O ČINNOSTI JOGOVEJ SPOLOČNOSTI ZA VOLEBNÉ OBDOBIE - MAREC 2000 až MÁJ 2003

## 1. Úvod

**Jogová spoločnosť** je jedna z členských organizácií združených v **Slovenskej asociácii jogy** (SAJ), ktorá sa stala v roku 2002 členom **Europskej únie jogy** (EUY). Posledné zasadnutie SAJ bolo v Bratislave 17.7.2002 a konferencia SAJ bola v Košiciach 20.9.2002.

Jogová spoločnosť sa za uplynulé 3 roky snažila dodržiavať charakteristiku našej spoločnosti ako i úlohy a poslanie JS tak, ako sú uvedené v stanovách. Snažili sme sa zamerať najmä na ozdravné aktivity pre obyvateľstvo každého veku, cestou zmeny životného štýlu v zmysle aktívneho prístupu a zodpovednosti za svoje zdravie, prostredníctvom jogy, modifikovanej pre potreby súčasného človeka formovaného kultúrou strednej Európy. Snažili sme sa takto prispieť k ozdraveniu nášho obyvateľstva i v rámci Národného programu ozdravenia obyvateľstva, prijatého Vládou SR. Viedli sme našich cvičencov a sympatizantov i k uvedomeniu si potreby osobnostného rastu, k rozvoju nielen na úrovni fyzickej, ale najmä na úrovni duševnej, sociálnej a duchovnej. Aktívny členovia výboru sledovali líniu slobody každého jedinca, ktorá vedie k zodpovednosti za seba samého a nie k naviazanosti na osobu učiteľa alebo gurua. Vyhýbali sme sa tomu, aby sa na JS prilepovali rôzne iné smery ľudského poznania i keď sľubovali rozšírenie vedomia, sebazpoznanie, cesty k osvieteniu, rôzne nové náboženské praktiky a pod. Rôzne stupne poznania jogy a rôzne stupne sebazpoznanie a duchovnej úrovne človeka spôsobujú, že optika pozerania na jogu a jej aplikácia v živote sú rôzne a často odlišné. To sme poznali aj u členov výboru a akonáhle sme tieto individuálne pohľady nemohli akceptovať sa počet zvolených členov výboru ochotných pracovať pre všeobecné dobro postupne redukoval. Nepropagovali sme jogu ako jediná cestu rozvoja človeka, ale ako jednu z možností, ako prostriedok k obohateniu života človeka o pokoj, o schopnosť sebazpoznanie a zbavovania sa zlých sklonov a posilnenia zdravia.

## 2. Členská základňa

V marci 2000 sme urobili rozhodnutie, že členstvo v JS sa bude obnovovať ročne úhradou členského. Do databázy sa automaticky dostal ten, kto úhradu vykonal tak, aby sa dal identifikovať, t.j. s presnou adresou a z databázy boli potom tlačené obálky na zaslanie Spravodaja. Na Zhromaždení JS v marci 2000 správa o činnosti uvádzala členstvo počet členov 600 až 900. No členovia JS sa automaticky prenášali do nasledujúcich rokov, pretože sme nenašli adekvátnu platbu členského. Teraz môžeme zodpovedne predložiť presný stav členov, ktorý sa počas troch rokov pohyboval od 300 do 350. Napriek každoročne opakujúcej sa prosbe, vyslovenej v Spravodaji, aby člen neplatil bankovým prevodom zo svojho účtu na účet JS, bola táto prosba často ignorovaná, na škodu platiacich.. Banka nám totiž vo výpise nevytlačí meno a adresu platiteľa a tak nám nezostáva nič iné, ako pekne poďakovať neznámym sponzorom, ktorým sa však nemôžeme odvdáčiť poslaním Spravodaja a s tým súvisiacich informácií.

## 3. Spravodaj JS

. Počas volebného obdobia sme boli nútení zvýšiť spodnú hranicu členského na 180,- Sk pretože zvýšenie poštovného už nám neumožňovalo poslať členom 5 čísiel Spravodaja ročne. Od začiatku volebného obdobia, t.j. od marca 2000 sme vydali 15 čísiel Spravodaja. Bolo to naše najčastejšie spojenie s členmi JS, no nie jediné. Snažili sme sa, aby sa Spravodaj stal pomocníkom pri orientovaní sa v aplikácii jogy pri rôznych zdravotných oslabeniach, pri rôznych jogových technikách, pri poznávaní histórie jogy, pri poznávaní vplyvu výživy, pri

odhaľovanie krásy duše v každom človeku. Vzhľadom na už spomínané zúženie spolupracujúcich členov výboru väčšinou príspevkov dodali Milan Polášek, Dodo Blesák, ale zavše nám prispeli i ďalší autori. Vyskytli sa aj ironické poznámky, že sme si Spravodaj „vyrábali“ pre seba. Vždy sme reagovali výzvou: „tak teda daj nám na diskete tvoj článok, budeme len radi“. Táto výzva sa však málo kedy stretla s odozvou, odovzdaním článku, ktorý by bol prínosom. Keď sme uverejnili niečo zaujímavé z novo vydanej knižky, dostali sme od jedného cvičiteľa kritickú poznámku načo opisujeme knihy, veď ľudia si ich môžu kúpiť. Mali sme však názor, že nie každý, kto cvičí, alebo sa zaujíma o jogu má možnosť si kupovať drahé 500-korunové knihy a takto sa môžu ľudia lepšie orientovať na knižnom trhu, ktorý je teraz zaplavený rôznymi „lacnými“ návodmi na šťastie. V prevažnej väčšine sme dostali veľmi pochvalné uznania na kvalitu obsahu i formy časopisu, vyjadrené ústne, formou listov, alebo krátkych vyjadrení na zadnej strane poštových poukážok. Spravodaj sa stal aj informačným zdrojom rôznych seminárov, kurzov a iných podujatí poriadaných JS, ale aj členskými organizáciami SAJ ako i inými organizáciami, ktorých činnosť sa zhoduje so zameraním JS. Navrhujeme novozvolenému výboru uverejniť zoznam odborných článkov za uplynulé volebné obdobie, aby sa členovia mohli vrátiť k tej problematike, ktorá je pre nich aktuálna. Úhrn najlepších článkov formou brožúrky. Veľmi vítanou iniciatívou MUDr. Uhríka, CSc. bolo obnovenie webovej stránky Jogovej spoločnosti na internete, kde sú niektoré informácie a články uverejnené.

#### 4. Celoročné kurzy

JS má vo svojej náplni napomáhať vznik a podporu klubov a krúžkov jogy, ako i zabezpečovať výchovu a priebežné vzdelávanie učiteľov jogy. No zo skúsenosti musíme často konštatovať, že učiteľ rýchlo zabúda na svoju materskú organizáciu, ktorá ho vyškolila a prerušuje s ňou kontakt a vedie kurzy bez akéhokoľvek prepojenia na JS, alebo ešte horšie, nevykonáva učiteľskú prax. Preto veľmi ťažko sa nám podáva správa v tejto časti o kurzoch, i keď sa tieto robia v rôznych zariadeniach škôl, kultúrnych domoch, zasadačkách podnikov a všade tam, kde si je učiteľ schopný nájsť priestor a záujemcov o jogu. Snažíme sa nadviazať s učiteľmi kontakt aspoň ponúknutím služby v Spravodaji, propagovať ich kurzy no najmä informovať záujemcov o miestach cvičenia. Z 50-tich oslovených učiteľov reaguje často len niečo vyše poloviny. No i tak v jesennom Spravodaji nachádzate prehľad učiteľov a miesta, ako i časy kurzov. Nevieme ani o aktivitách iných spoločností, i keď sú sesterskými organizáciami SAJ. Výnimkou je košická Spoločnosť priateľov jogy, ktorá nám posielala plán svojich aktivít a tie aj uverejňujeme.

Netešia nás podnikavci, ktorí si prečítali knižku, alebo absolvovali začiatočnícky kurz a stali sa „učiteľmi“ jogy, vedú kurzy alebo pôsobia v rôznych súkromných liečiteľských, ozdravných, rehabilitačných, rekondičných a kúpeľných zariadeniach. To čo robia je často od jogy veľmi vzdialené.

#### 5. Semináre

V roku 2001 uskutočnila JS seminár **:Zdravá chrbtica**. Seminára bol 30.3. až 1.4. 2001 v stredisku SPAM v Modre s lektormi MUDr. Hlavová, MUDr. Sojáková, Ing. Vaňková, Ing. Vavrovič, Ing. Blesák, Ing. Polášek, Eva Hroncová.

**Ďalší seminár v tomto roku pod názvom: Reedukácia dýchania a jej vplyv na zdravie zorganizovala JS v dňoch 14.- 16. septembra 2001 v stredisku SPAM v Modre s lektormi: MUDr. Bánská, Ing. Polášek, Ing. Blesák, MUDr. Hlavová.**

V roku 2002 sme 9. marca v Miestnom kultúrnom stredisku, Školská 14 v Bratislave usporiadali seminár **Joga a srdcovo-cievny systém** s lektormi MUDr. Škereň, Ing. Polášek, Ing. Blesák., MUDr. Motajová. Seminár bol spojený s členskou schôdzou JS.

**Yoga anubháva – ako urobiť cvičenie jogy intenzívnym a účinným**, bol názov seminára, ktorý JS uskutočnila 18. a 19. septembra 2002 v ZŠ na Karloveskej č. 61 v Bratislave pod vedením veľkej osobnosti jogy **MUDr. Bholeho**.

## 6. Letné kurzy

V roku 2000:

JS uskutočnila 5.-8 mája v SPAM v Modre- Harmónii prvý ročník kurzu - **Jeho veličenstvo dych** ktorý viedol Ing.Blesák. Od 2. –9. júla 2000 sa tu uskutočnil aj týždenný kurz **Joga ako cesta ku zdraviu**.

Ing. Milan Polášek uskutočnil tri týždňové kurzy - **Joga na Hrbe**, na vysokohorkej chate nad Ľubietovou, z toho jeden zimný **Joga a bežky**.

Milan Jurášek s Renátou Madrovou zrealizovali letný kurz – **Prvé kroky v joge** na chate Horal nad osadou Horná Maríková .

V roku 2001:

Od 25. do 28. 4. uskutočnila JS v Modre –Harmónii II. ročník kurzu- **Jeho veličenstvo dych** pod vedením Ing. Blesáka a tu bol i týždenný kurz od 27.7. do 3.8.2001 pod názvom **Joga ako cesta ku zdraviu**.

Ing. Polášek uskutočnil od 17.do 23. marca 2001 kurz pre milovníkov bežiek a jogy, ako i júlový 7 dňový kurz a 10 dňový augustový na chate pod **Hrbom** nad Ľubietovou.

Milan Jurášek zopakoval kurz **Joga a astrológia** na pôvodnej chate, pod Javorníkom.

V roku 2002:

JS uskutočnila III. ročník **Jeho veličenstvo dych** od 25. do 28 apríla v SPAM v Modre-Harmónii.

JS uskutočnila od 24.6. do 3.7. prostredníctvom cestovnej kancelárie Koala tours zájazd do Chorvátska – Baška voda pod názvom **Joga – more – slnko – vzduch**. Veľmi úspešný letný kurz jogy viedli Ing. Polášek a Ing. Blesák.

**Joga na Hrbe** – v marci **Joga a bežky**, letný kurz už tradične zabezpečený Ing. Poláškom mal dva turnusy a to od 11.7.- 21.7 a od 23.7. - 2.8. s lektormi – Polášek, Jiřina Lášková, Blesák, Jurkovičová.

## 7. Bratislavské jogové dni

25.11.2000 sa uskutočnil Bratislavský jogový deň v Miestnom kultúrnom stredisku, Školská 14. Program bol vedený formou vzorových cvičení s tematickým zameraním na :

- **Súrja namaskár** – viedol Juraj Gajdoš
- **Kondičná joga** – viedol Milan Polášek
- **Dychové techniky na prevenciu srdcovicových ochorení a cievnych ochor.** – viedol Blesák
- **Prevencia proti ochoreniam chrbtice** – viedol Ľubomír Vavrovič

1.decembra 2001 v Miestnom kultúrnom stredisku na Školskej ul. sa uskutočnil Bratislavský jogový deň s tematickým zameraním :

- **Odstraňovanie svalových disbalancií kostrosvalového systému.**

Tému viedli Polášek a Vavrovič.

- **Jogové cvičenia s pôsobením na zrak** – Práger
- **Pohládanie tela** (výber ásan po strese a pre úzkostne ladenú psychiku) ,  
**pohládanie srdca** (pránajáma) **a pohládanie duše** (meditácia) – Blesák.

V roku 2002 sa Bratislavské jogové dni uskutočnili ako súčasť seminára pod názvom **Yoga anubháva – ako urobiť cvičenie jogy intenzívnym a účinným**, pod vedením MUDr. Bholeho.

## 8. Výchova učiteľov.

K otázke školení učiteľov sme sa vyjadrili v dvoch článkoch Spravodaja a to v čísle 5/2000 a 5/2001, kde sme vyjadrili svoje zámery v tejto oblasti činnosti. Školiace stredisko Slovenskej

asociácie jogy neukončil školenie učiteľov II. triedy a tí sa často obracali na výbor JS , aby sme

v školení pokračovali. Tu došlo k hrubému nedorozumeniu. Školiace stredisko patrí SAJ, ktorej vedenie sa malo postarať o dokončenie školení. Táto úloha neprislúcha JS. Školiace stredisko SAJ zaniklo, neodovzdalo nám zoznam vyškolených učiteľov z radov členov JS, ani zoznam účastníkov nedokončeného školenia. II. tr., ani prehľad odučenej látky, na ktorú by sa dalo nadviazať. Musíme zdôrazniť, že JS je len jednou z členských organizácií SAJ. Zájemci o dokončenie školenia II. tr. Sa preto musia obrátiť na prezidenta SAJ, Ing. Timčáka.

Keďže školiace stredisko zaniklo, a my potrebujeme dopĺňať rady učiteľov jogy, pre potreby JS sme sa uzniesli, že budeme si vychovávať učiteľov hathajogy tak, že vykonáme sériu seminárov, ktorými postupne doplníme vzdelanie učiteľov a adeptov z vlastných radov. Podľa účasti na seminároch a kurzoch poznáme vážnych záujemcov o získanie učiteľského oprávnenia a overili sme si v praxi na kurzoch ich spôsobilosť viesť cvičenia. Tak sme v priebehu troch rokov dali oprávnenia piatim učiteľom, o čom sme informovali i v Spravodaji, kde sme jednotlivých učiteľov predstavili.

## 9. Činnosť výboru

Zhromaždenie 4. marca 2000 zvolilo 5 členný výbor ( Blesák, Polášek, Polák, Bečárová Jurášek) a ďalší traja kandidáti, ktorí dostali najviac hlasov ( Gajdoš, Vodička, Svetlíková) sa stali najbližšími spolupracovníkmi výboru. Pretože hneď po zverejnení výboru v Spravodaji č.2/2000 sa Lydka Bečárová vzdala členstva vo výbore, bola kooptovaná Renátka Svetlíková. Výbor sa stretol v plnom obsadení len dvakrát, postupne zostali pracovať len Blesák, Polášek, Svetlíková a Jurášek. A ako sa hovorí „každý pošiel svojou stranou“. Niektoré problémy spolupráce sme naznačili už v závere 1. časti a v 3. časti správy. Stretnutia výkonného jadra výboru Blesák, Polášek sa uskutočňovali často a operatívne podľa potreby, bez zápisníc a iných formalít, na zabezpečenie seminárov, kurzov, vydania Spravodaja a pod. Podobne sa stretávali predseda s pani Svetlíkovou na doplnenie databázy. Renátka vždy načas dodala vytlačené obálky pre Spravodaj. A tak veľa predsavzatí pôvodného zvoleného výboru sa nedalo splniť. Ide najmä o aktivity, ktoré by prostredníctvom masmédií, ale i spolupráce s Ministerstvom zdravotníctva a Ministerstvom školstva SR viac propagovalo jogu ako prostriedok pre zmenu životného štýlu, ako prevenciu pre civilizačné ochorenia. Veríme, že ďalšiemu výboru zostane viac členov obetovať sa pre druhých, viac energie a schopností na naplnenie tohto zámeru.

## 10. Spolupráca

- V záujme oživenia kontaktov s Českou republikou, Ing. Polášek uskutočnil seminár v Prahe, Ostrave, Týne nad Vltavou a lektorsky sa podieľal na kurze jogových cvičení v rehabilitácii v Jindřichovom Hradci. Výsledkom je, že naše letné kurzy prichádza značný počet účastníkov z ČR.
- Ing. Polášek a Ing. Blesák sa aktívne zúčastnili VI. Brnenských dní – Joga a zdravie. Konferencia sa uskutočnila v Brne 8. – 10. Novembra a usporiadal ju Česká asociácia sport pro všechny – Únie jogy.
- Formou výjazdov našich lektorov, Poláška, Blesáka, Vavroviča sa uskutočnilo šesť seminárov v Trnave a Nitre.
- Ing. Polášek už 10 rokov vedie rekondičné kurzy pre ľudí postihnutých Cronovou chorobou a prispieva do ich časopisu.
- Ing. Blesák nadviazal spoluprácu s Nadáciou MEMORY, ktorá bola založená Neuroimunologickým centrom pre výskum alzheimerovej choroby, a vedie tam cvičenia a prednášky.

Vypracoval : Ing.Jozef Blesák, predseda JS  
Bratislava 25.05.2003