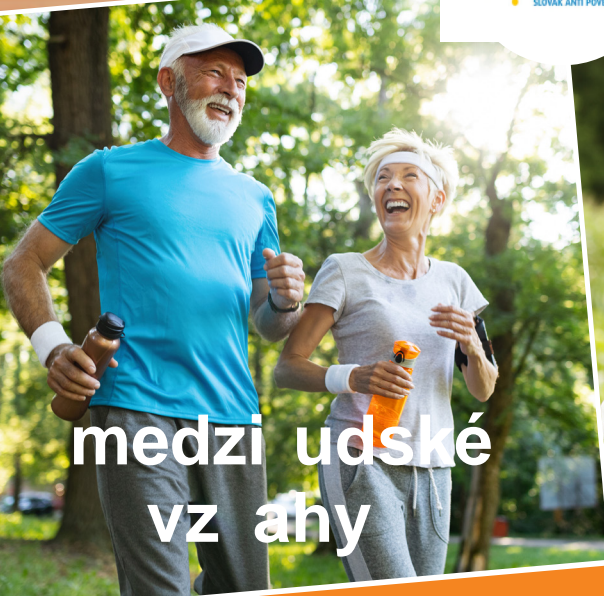


cvieenie

vychádzky  
v prírode



strava



medzi ľudské  
vzťahy



# REŠTART SENIOROV



2. časť

# Reštart seniorov

PhDr. Anna Galovičová

a kolektív

*„Realizované s finančnou podporou Ministerstva investícií,  
regionálneho rozvoja a informatizácie Slovenskej republiky –  
program Podpora regionálneho rozvoja”*



MINISTERSTVO

INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA  
A INFORMATIZÁCIE  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

# Úvod

## Reštart seniorov

### Úvod autorky

**P**oččet nakazených ľudí na COVID-19 vo svete prekročil číslo 100 miliónov. Vyše 2,2 miliónov ľudí už zomrelo. Na Slovensku celkovo evidujeme 4361 úmrtí. Čísla denne narastajú. Podľa expertov sú najrizikovejšou skupinou seniori a majú najvyššiu mortalitu, úmrtnosť. Ak sa dostanú do nemocnice, majú najdlhšiu hospitalizáciu. Trikrát dlhšiu ako mladší pacienti. Ak z nich niekto ochorie, podľa prof. Krčméryho, za týždeň, dva je z nemocnice vonku. Ale ak sa do nemocnice dostane senior, je tam vyše mesiaca. Ak sa dostane na ventilátor, prognóza je veľmi zlá. "Najdôležitejšie je bojovať s vírusom pred nemocnicou. Navyše počas transportu do nemocnice sa môže nainfikovať kopa ľudí. Pre seniora je zmena prostredia hotovou katastrofou, môže sa mu zrútiť celý imunitný systém"- zdôrazňuje prof. Krčméry. Preto je lepšie seniora liečiť doma alebo v domovoch sociálnych služieb. Takže to môže vyvolávať strach, úzkosť, panické reakcie. U nás opozícia pripravuje referendum za skrátenie volebného obdobia počas lock-downu a v čase, kedy denne umiera okolo 100 ľudí. Preto je ťažisko na jednotlivcov, aby sme sa začali chrániť sami. Stresy z pandémie, z politického boja, do ktorého sú seniori, pracujúci s minimálnou mzdou zaťahovaní, sú veľkou psychickou záťažou. Na rozdiel od telesných ochorení, ľudia s duševnými ťažkosťami majú často rany, ktoré sú neviditeľné. A duševné ochorenia narastajú najmä počas pandémie COVID-19. Ide o extrémne náročnú životnú situáciu, ktorá trvá už rok. Ide o dlhodobý stres a frustráciu, s vedľajšími účinkami a oslabeným imunitným systémom najmä u zraniteľnej skupiny, kam patria seniori. Celé mesiace sa od rána do večera média, rozhovory ľudí venujú koronavírusu. A bohužiaľ, akosi nevidieť svetlo na konci tunela. Naopak. Objavujú sa ešte nebezpečnejšie mutácie, ktoré sa rýchlejšie šíria. Denne narastá počet infikovaných, mŕtvych. V tejto spoločenskej atmosfére má toto utrpenie veľký vplyv na naše mentálne well-being, zdravie. Navyše ruka v ruke s týmto utrpením vznikajú starosti o

živobytie, strata zamestnania, domáce násilie, osamelosť najmä seniorov. Ľudia majú zábrany osobne sa stretávať s najbližšími členmi rodiny, aby ich nenakazili, aj s priateľmi. Keďže sme sociálne bytosti, tak nedostatok fyzického kontaktu má následky - depriváciu. Kríza rodín, rozvodovosť, rozpad rodín, drogová závislosť, alkoholizmus, narastajúce číslo detí narodených mimo manželstiev naznačuje ďalšie ohnisko bólu. Pre mnohých, nielen seniorov je ťažké udržať si a znovu získať well-being, dobré zdravie a spokojnosť. Tento trend sa ťahá niekoľko rokov. V roku 2017 približne 350 miliónov ľudí na zemi trpelo depresiou a samovražednými činmi, psychózou. Na základe týchto štatistík Svetová zdravotnícka organizácia predpokladala, že depresia bude druhou najväčšou príčinou ochorení všeobecne okolo r. 2020 a mala by predbehnúť srdco-cievne ochorenie, ktorým je najviac postihnutých pacientov okolo r. 2030. V USA depresia zasiahla viac ako 26 % dospelých v r. 2017. V tom čase sa očakávalo, že u 50 % sa prejaví aspoň jedno mentálne ochorenie počas ich života. Podobné čísla a predpovede sa objavujú vo väčšine štátov na svete.

Aj na pracovisku sa stala téma **mentálne zdravie** jednou z hlavných. Narastá pracovný stres, znečistené medziludské vzťahy toxickými emóciami, úzkosťou, neistotou, agresiou, strachom, domáce násilie páchané na deťoch a ženách. Vo V. Británii v rokoch 2017 - 18 čelilo stresu, depresii, a úzkosti toľko ľudí, že viac ako 57% z pracovných dní sa premrhalo kvôli zlému zdravotnému stavu. Lock-down a domáca karanténa, celkový stav nespokojnosti v spoločnosti zhoršili prognózu. Narastajú hraničné ochorenia na báze manio-depresie. Mnohí sa boja, že už nebudú cestovať do zahraničia, ako kedysi, ani vysedať v oblúbenej cukrárni, kaviarni, pivárni, čajovni, či reštaurácii. Stavby depresie zasahujú celú psychiku, psycho-somatiku. Ako informovali experti Klaus Schwab a Thierry Malleret v publikácii World Economic Forum v máji 2020, riaditeľ National Health Service England's Clinic pre mentálne zdravie povedal na parlamentnom výbore, že „požiadavka zabezpečiť duševnú zdravotnú starostlivosť bude významne narastať, keď lock-down skončí a ľudia budú požadovať liečbu čeliac traumám najbližšie roky.“ Čím dlhšie bude lock-down a ďalšie vlny pandémie, tým sa zväčší číslo chorých na duševné choroby. Nemožno ignorovať tieto štatistické zistenia a screeningy. Je najvyšší čas zmeniť na Slovensku postoj k nekonvenčnej medicíne a využiť

skúsenosti ľudí, ktorí už desiatky rokov z vlastnej iniciatívy a peňaženky, praktizujú preventívne programy zdravia, lebo si to u zdravotnej poisťovni nemôžu nechať preplatiť. Na rozdiel od Českej republiky, kde sa kurzy jogy, či zdravotných cvičení, preplácajú. **Aj v tomto extrémne ťažkom období, jedinci, ktorí od svojej mladosti pestujú zdravý životný štýl, či vegetariánsky spôsob života sa udržiajú, v rámci možností fit, a sú vnútorne spokojní-zvnútorne. Žijú v prítomnosti, bez plánov, bez očakávaní. Tieto skúsenosti máme potrebu zdieľať aj v tomto projekte. Veríme, že sa atmosféra v spoločnosti ozdraví, a začne ozdravenie tentokrát zdola nahor a zhora nadol.**

## 1

### Fyzioterapia u seniorov

**Mgr. Kristián Takáčz**

**S**tarnutie - je to fyziologický proces ktorý je spojený s časom, genetickými predispozíciami a faktormi prostredia. Tieto faktory zahŕňajú: spôsob života, prítomné rizikové faktory ( fajčenie, nevhodná strava, alkoholizmus). Obdobie staroby je poznačené viacerými ochoreniami: diabetes melitus, artrózy, osteoporóza, arteriálna hypertenzia (vysoký krvný tlak), ateroskleróza (zvápenatenie ciev). Väčšinou u staršej generácie sa môžeme stretnúť s ohraničenou fyzickou aktivitou ( akinéza). Akinéza spôsobuje zníženie efektivity funkcie mnohých systémov, čo podporuje starnúce procesy. Aj napriek vysokému veku veľa osôb prejavuje vysokú fyzickú aktivitu , čo je spojené s aktívnym spôsobom života. Aj vo vysokom veku treba rátať s rôznymi funkčnými obmedzeniami, no ak je správne indikovaná pohybová aktivita môžeme danú osobu z časti navrátiť k maximálnej fyzickej kondícii. V tomto vekovom rozhraní sa zhoršujú motorické schopnosti. Už v 30.-40.r. sa začína pomalá atrofia svalstva. Zmeny v svalovom systéme nepriaznivo ovplyvňuje nervový systém predovšetkým na hlbokom cítení. Zhoršuje sa svalovo-nervová koordinácia hlavne rovnováha. Podľa štatistických údajov, že výskyt pádu u ľudí viac ako 65r. je približne 35% raz do roka. Pád u starších ľudí je hlavnou príčinou úrazu. Úrazy neskoršie možná imobilita môže byť najčastejšou príčinou srdcovo-cievnych alebo respiračných ochorení a následnej smrti. Poruchy chôdze a poruchy rovnováhy sú najčastejšou problematikou, ktoré vyžadujú našu pozornosť.Rehabilitácia u seniorov slúži na zvýšenie svalovej sily, na zvýšenie alebo udržiavanie rozsahov pohyblivosti v kĺboch, zlepšenie koordinácie a reedukácia chôdze.

**Zásady rehabilitácie u seniorov:** zhodnotenie vytrvalosti u jedinca a následne individuálne zhotovenie fyzioterapeutického plánu hodnota pulzovej frekvencie, **neprekročiť 50% maximálnej frekvencie, u starších ľudí sa frekvencia pulzu vypočíta 180-vek**

vyvarovanie cvičeniam kde podporujeme brušný lis.  
 Nevhodné cviky ako napr.: rýchle a trhavé cvičenia, časté zmeny polôh v rýchlom tempe, náročné koordinačné cvičenia, **ŽIADNE ROTAČNÉ POHYBY**, hlboké predklony a základy v trupe a v oblasti krčnej chrbtice cvičenie nesmie spôsobovať bolesť, má prinášať úľavu, blaho a príjemný pocit pre jedinca  
 Cvičebná jednotka zameraná na udržiavanie a posilnenie svalového korzetu:

**Dýchacia gymnastika:**

Hlavná úloha DG je transport kyslíka a živín do organizmu, výmena dýchacích plynov, udržiavanie homeostázy ( rovnováhy) v organizme. Poznáme statické dýchanie ( bez súhybu končatín), dynamické ( súhyby horných končatín), lokalizované, a bránicové dýchanie (vogové brušné dýchanie)

**Kinezioterapie:**

je hlavná liečebná metóda fyzioterapie. Definujeme ju ako proces pri ktorom využívame metodiky a techniky na zlepšenie, úpravu a zvýšenie pohybových aktivít človeka. Kinezioterapiu rozdeľujeme na: pasívnu (izometrickú), semiaktívnu, aktívnu kinezioterapiu.

**Relaxácia, relaxačné techniky:**

Relaxácia je navodenie telesného a duševného uvoľnenia. Hlavnou úlohou je odstrániť prebytočné napätie. Využívame pred, počas alebo po cvičebnej jednotke. Najideálnejšie je v kombinácii s dýchacou gymnastikou.

Obrázok č.2: Dýchacia gymnastika

**CVIKY NA SVALOVÝ KORZET**

**Diak na bruchu**

1. Pacient leží na bruchu, telo opiera o podlažku. HK sú vypnuté, DK mierne od seba, pacient pri výdychu striedavo vyfukuje pravo a ľavo rukou čo vytvára od seba.
2. To isté, len s DK.
3. To isté, len striedavo pacient vyfukuje pravo HK a ľavo DK a opačne.
4. To isté, pacienti vyfukuje stále obe HK a obe DK, akoby sa chceli roztrhnúť.
5. Pacient leží na bruchu v tvare X, a výdychom dáva oštiepkom pravú HK na ľavo a opačne.
6. To isté s DK.
7. Pacient leží, hlava opiera o čelo, pacient striedavo zadáva mriežku do podlažky pravo a ľavo HK.
8. To isté s DK, vezmie na-odľah prelá vysoko.
9. Pacient s výdychom zovrie obe HK a obe DK a pri výdychu striedavo robí malé knuty, akoby pľával kľaču.
10. Pacient s nádychnom zovrie obe HK a obe DK, vyjde a s výdychom svedú.
11. Pacient leží, HK sú pod hlavu, pacient sa s nádychnom zovrie a striedavo robí ťahom doľava a doprava.
12. Pacient leží, HK sú vypnuté, lakty zohraté do šíp napravo, pacient striedavo ťahá pravú koleno na podlažku a pravou ruku a pacie sa posadí roty na koleno.

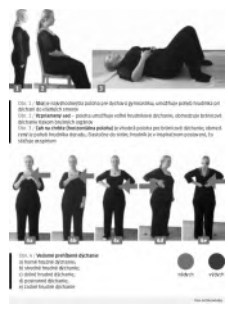
**Diak na chrbte**

1. Pacient leží na chrbte, DK sú vystreté, pacient s výdychom ťahá bradu do brúška a zároveň pŕstňaje špičky na nohách k sebe.
2. Pacient leží, DK sú pokrčené v kolennách, pacient sa s výdychom zovrie na lopatky, rukami menšie menia koleno a robí malé knuty.
3. To isté, len pacient robí knuty striedavo doprava a doľava.
4. Pacient leží, DK vyvreté, pacient striedavo pŕstňaje koleno, uchopí lo oboma rukami a pŕstňaje čelo.
5. To isté, pacient pŕstňaje obe kolenná nuz.
6. Pacient leží, DK pokrčené v kolennách, pacient s nádychnom zovrie paerav, vydrží a s výdychom pomaly uhládli nazad nuzav, po stave.
7. To isté, vo výdrži, koľ je pazna hore, pacient striedavo vystiera pravú a ľavo koleno.
8. Kolenná od pokrčené, čo napjav od seba, pacient striedavo preklopá pravú koleno k ľavo pize a opačne.
9. Kolenná sú spŕta, HK spŕstnené, pacient vystia striedavo kolenná na jednu stranu a hlavu na druhú.
10. Bicyklovanie.

**Podpora kĺbov:**

1. Pacient je na štyoch, kolenná má mierne od seba koleno na bedrové kĺby, dlane sú rovno pod ramienami, pacient sa s nádychnom vydrží a s výdychom sa vracia nazad, nesmie vyseťiť zadú a zaklížiť hlavu.
2. Pacient je na štyoch, a striedavo vydrží pravo HK a pozrie si do dlane.
3. Pacient vysočí obe predlaktia do jednej strany a pozrie si na ne, strieda obe strany.
4. Pacient vystrie jednu DK a pomaly ju stane čo najvjav dozadu, až kým si nesadne na pŕstu druhej roty, HK nosivagí vpred.
5. Pacient na opie na lakte a dá sa na špičky, akoby chcel urobiť kľak, stiahne zadok a brucha a vydrží pŕe sekúdu.

OBRÁZOK Č.1: ZOZNAM CVIKOV ZAMERANÉ NA SVALOVÝ KORZET



## Inovácia rehabilitácie jogovým cvičením

**PhDr. Anna Galovičová**

**H**istória jogy na Slovensku, v bývalom Československu má dlhú minulosť. Meditácia bola súčasťou obradu u Adamitov, známych z literatúry o husitstve v 15. Storočí. V minulom storočí sa jogíni začali zamieňať za fakirov. Pred pol storočím nám indickí jogíni umožnili poznať racionálnu stránku jogy a príjemným zistením bolo, že jogové cvičenia sú pre všetkých, aj pre vozičkárov a seniorov. **Do popredia sa dostali liečebné účinky jogy.**

Koncom roka 1989 vydali Kúpele Piešťany prvú knihu JOGA indického jogína Paramhans Swamiho Maheshwaranandu v slovenskom jazyku. Projekt **Inovácia rehabilitácie jogou**, ktorý v rokoch 1987 – 88 úspešne zrealizovali Kúpele Piešťany so Slovakotermou – riaditeľstvom slov. kúpeľov (pri Ministerstve zdravotníctva) pomohol vyškoliť počas dvoch rokov desiatky rehabilitačných sestier a fyzioterapeutov zo slovenských kúpeľov. Jogové cvičenie sa zaviedlo do kúpeľníctva na Slovensku oficiálne. Zásľuhu na tomto počine má **PhDr. Anna Galovičová**, v tom čase cvičiteľka jogy v piešťanských kúpeľoch a doc. **MUDr. Jarka Motajová CSC**, profesorky anatómie a fyziológie na Fakulte telesnej výchovy a športu Komenského univerzity v Bratislave. Na základe výskumu, ktorý úspešne zrealizovali MUDr. Sedláková, MUDr. Rohová, MUDr. Zelenayová a PhDr. Galovičová, sa jogové cvičenia stali súčasťou procedúr.

Íšlo o aplikáciu jogového cvičenia u pacientov- *bechterevikov* (ankylosa spondylitis). MUDr. Juraj Čelko CSc., riaditeľ kúpeľov Trenčianske Teplice zrealizoval výskum zameraný na využitie jogy pre podnikateľov a top manažérov. Jogou sa obohatili rehabilitačné cvičenia o koncentráciu na správne držanie tela, hlboký dych, prepojením s relaxačnými zostavami a psychosomatickými cvikmi. Pomohla stovkám pacientov s akútnymi a chronickými ťažkosťami chrbtice oslabiť bolesť, zbaviť sa jej. Mnohí pacienti kúpeľov po celé desiatky rokov mali možnosť navštevovať kurzy jogy, a uvedomili si, že rozhodne nestačí podávanie najlepších analgetík, nestačí aplikovanie prúdov z najnovšieho prístroja alebo cvičenie podľa najnovšej techniky. Pochopili, na základe psychickej a fyzickej relaxácie, pružnosti kĺbov a pohybového aparátu, hlbšieho dýchania, že musia zodpovednosť za svoj zdravotný stav vziať do vlastných rúk a cvičiť denne, aj po odznení akútnych príznakov. Postupne si aj naše seniorky a seniori osvojili rehabilitačné cvičenia inovované jogou, aj cviky na posilnenie svalového korzetu. Získali motiváciu a nových priateľov a priateľky, aby si osvojené zostavy psycho-somatických cvikov precvičovali aj doma. Pochopili, že je dobré začať cvičiť už v detskom a školskom veku, a udržiavať si správne držanie tela. Boli motivovaní cvičiť v rámci možností počas pandémie aj so svojimi vnúčatami. Relaxačné cvičenie sa dostalo do



učebných osnov telesnej výchovy na základných a stredných školách aj vďaka nášmu úsiliu. Pomohli sme vyškoliť stovky učiteľov telesnej výchovy v spolupráci s Ministerstvom školstva v ich školiacom zariadení v Budmericiach počas niekoľkých rokov.

### 3

## Joga a stresmanažment

**Ivan Malek, Spoločnosť Slovensko-indického priateľstva,  
Jakubovany, Liptov.Ondrej**

*„Civilizácia je charakterizovaná koncentráciou času a nedostatkom pohybu. A tak joga tu pôsobí ako vynikajúci proti pôl práve tohto jednoznačného statického zataženia a zároveň aj stresu.“*

*doc. MUDr. Juraj Čelko, CSc.*

**Z**vyšujúcimi sa nárokmi v práci, doma počas korona pandémie, ktorá je často krát sedavého charakteru, sú naša psychika a telo vystavované vysokej záťaži. Zostava je nenáročná na podmienky, čo sa týka oblečenia a priestoru, pokojne sa dá cvičiť v kancelárii, doma na koberci, na podložke. Postačí, ak sa cvičenec vyzuje, odloží zbytočné osobné veci ako sú hodinky, mobil... uvoľní oblečenie. Túto zostavu som si dovoľil obohatiť o Simha ásanu, pozíciu leva. Najmä z toho dôvodu, lebo sa ľuďom páči s akým zánietením ju cvičím, uvoľňuje stres, potlačené emócie. A taktiež z dôvodu uvoľnenia vnútorného psychického vypätia, kde pôsobí odľahčujúco pokiaľ je náš život monotónny. Taktiež tento cvik pomáha k lepšiemu rečovému prejavu – artikulácii. Pred osvojením si tejto zostavy prikladám 12 bodové odporúčania ako cvičiť. Keďže zostavu možno zacvičiť aj doma, je dobré úvodom naučiť cvičenca relaxovať v ľahu, v sede. Veď cieľom cvičenia jogy je pre mnohých cvičencov predovšetkým regenerácia telesných a duševných síl, stres manažment.



## I. kapitola - Ako cvičiť jogu

1. Cvičíme denne, pravidelne, v pokojnom, tichom a teplom prostredí, pokiaľ možno nalačno alebo 2-4 hodiny po jedle.
2. Pred cvičením je vhodné sa osprchovať alebo umyť studenou vodou (po práci). Pri cvičení sa nespotíme, na rozdiel od vrcholového a rekreačného športu, ktoré nám odoberajú energiu, jogou sa regenerujeme, revitalizujeme sa a obnovujeme svoje sily. Po cvičení sa nespρχujeme.
3. Cvičíme na teplej podložke alebo koberci v dobre vyvetranej miestnosti, v lete možno cvičiť v prírode na čerstvom vzduchu. Pri dýchacích ochoreniach kladieme čistý uterák na časť podložky, kde dávame tvár.
4. Základom správneho cvičenia je plný jogový dych, ktorý by sme sa mali naučiť skôr, ako pristúpime k ďalším dychovým cvičeniam. Pravidelne dýchame nosom, pohyb je zladený s dychom. Dýchame voľne, pokojne, zhlboka (napr. pri rozpažení nádyh – pripažení výdyh).
5. Cvičíme pomaly. V prípade zdravotných problémov dodržíme pokyny ošetrojúceho lekára, rehabilitačnej sestry vzhľadom na našu diagnózu. Necvičíme nikdy do únavy a bolesti – dodržíme hranicu príjemnosti. Nemusíme absolvovať každý jogový cvik so skupinou, môžeme cvičiť individuálne.
6. Cvičíme s koncentráciou na pohyb a stále sledujeme, aké máme pocity v tele. Vedome zacvičený cvik má väčší účinok na organizmus.
7. Po každom cviku, alebo zostave cvikov nasleduje oddych. Fáza odpočinku je v joge rovnako dôležitá a účinná ako vlastné cvičenie. Cvičíme so zatvorenými očami – lepšie sa sústredíme na prežívanie vnútorných pocitov (propriocepcia) a súčasne sa učíme harmonizovať tieto pocity a byť bdelí.
8. V jogovom cvičení sa nesúťaž a neporovnávame sa s ostatnými. Cvičíme pre seba, pre zdravie a podľa svojej telesnej spôsobilosti a zdravotného stavu.
9. Je dobré cvičiť pri hudbe, jemná hudba nám sama o sebe navodzuje príjemné pocity a uvoľňuje naše duševné tenzie, napätia. Prelaďuje nás na pozitívne myslenie, radosť a harmonizuje naše emócie, pocity. Pokročilí cvičenci sa vedia sústrediť na cvičenie i bez hudby.
10. Cvičíme tak, aby nám aj pri cvičení bolo príjemne. Pokiaľ sa dá, zapájame iba najnutnejšie svalové partie potrebné k zacvičeniu polohy a ostatné časti tela sú uvoľnené. Vyhýbame sa pohybom naviac, nevrtime sa, nacvičujeme nehybnosť tela aj v rôznych polohách.
11. Cvičíme s radosťou, pomalé vedomé jogové cviky postupne harmonizujú našu myseľ a našu náladu.
12. Pri cvičení si uvedomujeme prítomnosť ostatných a postupne rozširujeme vedomie na celé prostredie, prírodu, ostatné bytosti, na oblohu, slnko, stromy, život okolo. Otvárame naše srdce a sme pripravení cvičením harmonizovať samých seba s prírodou a ostatnými ľuďmi.

## II. kapitola - Ako cvičiť jogu

### Ānanda āsana – uvoľnenie v ľahu na chrbte/na stoličke

**Základná pozícia:** ľah na chrbte alebo na bruchu

**Koncentrácia:** na celé telo

**Dýchanie:** prirodzené

**Výdrž:** 2-5 minút

#### **Popis cvičenia v ľahu na chrbte:**

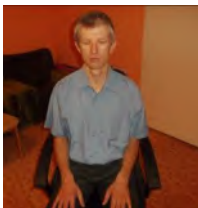
Ľahnite si pohodlne na chrbát. Nohy sú mierne od seba, neprekrížené, ruky voľne položené pozdĺž tela dlaňami nahor. V prípade potreby si môžete pod hlavu alebo pod kolená podložiť vankúš. Zavrite oči a uvoľnite očné viečka, Vnímajte celé telo – od špičiek prstov na nohách až k temenu hlavy. Postupne krok za krokom, zameriavajte svoju pozornosť na jednotlivé časti tela a vedome ich uvoľňujte, až uvoľníte celé telo. Prežívajte pocit vnútorného pokoja a mieru. Ak je to pre vás pohodlnejšie, môžete sa uvoľniť i v polohe na bruchu.

#### **V sede:**

Pohodlne sa posadíme na takú stoličku, ktorá zodpovedá našej výške. Odporúča posadiť sa viac na okraj, aby sme si uchovali vzpriamené držanie tela. Pokiaľ sa opierame, tak iba o spodnú časť chrbta. (Celé opretie chrbta nás „zvádza k hrbeniu sa.“). Sedíme vzpriamene na stoličke a precítte svoje telo. Ruky spočívajú na stehnách. Zatvorte si oči. Uvoľnite sa čo najviac. Postupne uvoľnite pravú nohu, ľavú nohu, obe nohy sú uvoľnené. Uvoľnite trup, chrbát, krk, tyl, pravú ruku, ľavú ruku. Obe ruky sú uvoľnené. Uvoľnite svaly na tvári, čeľuste, ústa, viečka, čelo, spánky. Celé telo je uvoľnené.

#### **Účinky:**

Pri telesnom uvoľnení dochádza aj k duševnému uvoľneniu. Uvoľnenie je dôležitým predpokladom pre správne vykonávanie jogových cvičení a pre ich účinnosť. Preto sa ānanda āsana cvičí vždy na začiatku a na konci každej cvičebnej zostavy a, ak je to potrebné, i medzi jednotlivými cvikmi.



### Uvoľňovanie šije

**Základná pozícia:** sed na podložke / alebo sed na stoličke

**Koncentrácia:** na oblasť šije

**Dýchanie:** v súlade s pohybom

**Počet opakovaní:** každá variácia 5-krát

#### **Popis cvičenia:**

Posaďte sa s vystretými nohami, dlane sú na stehnách. Prejdite do vzporu sedmo tak, že sa opriete rukami za telom, prsty smerujú dozadu. Ruky zostávajú počas

cvičenia vystreté, plecia sú uvoľnené. Na pracovisku môžeme využiť stoličku a cvičíme na stoličke s rukami položenými na stehnách a vzpriameným trupom.

#### **Variácia A:** úklony do strán

S výdychom nechajte hlavu voľne klesnúť k ľavému plecu. S nádychom ju zdvihnite. S výdychom ju nechajte voľne klesnúť k pravému plecu. S nádychom ju zdvihnite.

#### **Variácia B:** predklony a záklony

Hlavu nechajte s výdychom voľne klesnúť dopredu, až sa brada dotkne hrudnej kosti. S nádychom hlavu zdvihnite a pomaly prechádzajte do záklonu. Pohľad smeruje nahor. Lopatky tlačte k sebe.

#### **Variácia C:** krúženie

S výdychom spustíte hlavu na hrudník. S nádychom krúžením hlavou prejdite pomaly do záklonu. S výdychom pokračujte v krúživom pohybe hlavou tým istým smerom dopredu. Krúženie opakujte 5-krát a potom zmeňte smer.

#### **Účinky:**

Cvičenie uvoľňuje oblasť šije, krku a ramien.

#### **Upozornenie:**

Ak je pohyb hlavou dozadu bolestivý, vykonávajte len pohyb dopredu. Ak sa objavia závraty alebo ťažkosti s krčnou chrbticou, variáciu c necvičte (a taktiež záklony).

### **Úklony trupu v stoji**

**Základná pozícia:** stoj

**Koncentrácia:** na natiahnutie v úklone

**Dýchanie:** v súlade s pohybom

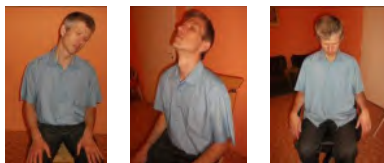
**Počet opakovaní:** 3-krát na každú stranu

#### **Popis cvičenia:**

Postavte sa do mierneho stoja rozkročného, ruky dajte do tyla, prsty prepleťte za hlavou, lakte tlačte mierne dozadu. Trup a hlava sú v jednej priamke. S výdychom urobte úklon doľava. Váha tela zostáva rovnomerne rozložená na obidvoch nohách. Trup sa pohybuje iba do strán, nie dopredu. S nádychom sa vráťte naspäť. S výdychom urobte úklon doprava. S nádychom sa vráťte naspäť. Opakujte 3-krát na každú stranu. Je veľmi vhodné cvičiť variantu tohto cviku i v sede na stoličke. Prevedenie a účinky sú takmer rovnaké. Posed na stoličke si zvolíme tak, aby sme počas cvičenia necítili nepohodlie („kolísanie“ či nestabilitu na stoličke).

#### **Účinky:**

Cvičenie pôsobí proti skolióze (vybočenie chrbtice do strany) a zaoblenému chrbtu. Posilňuje a naťahuje bočné brušné a chrbtové svaly a vedie dych vo väčšej miere do bočných častí hrudníka.



### **Rozpínanie hrudníka**

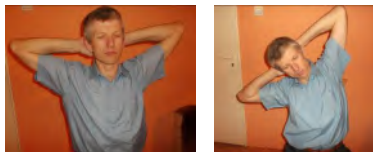
**Základná pozícia:** stoj

**Koncentrácia:** na pretiahnutie hrudníka

**Dýchanie:** v súlade s pohybom

**Počet opakovaní:** 5-krát

#### **Popis cvičenia:**



Postavte sa do mierneho stoja rozkročného, predpažte, obráťte dlane nahor a pokrčte paže v laktách. Zovrite ruky v päst', palce sú vnútri, predlaktia zatlačte k sebe. S nádychom upažte a zatlačte pokrčené paže čo najviac dozadu. Ramená zostávajú vo výške ramien. S výdychom sa vráťte do predpaženia. Urobte pohyb 5x pomaly a sústredene a potom sa vráťte do východiskovej polohy.

#### Účinky:

Cvičenie posilňuje svaly rúk, ramien i ramien a chrbtové svalstvo. Pomáha proti zaoblenému chrbtu, preťažuje svalstvo hrudníka a prehľbuje dýchanie predovšetkým v hrudnej oblasti.



### Chôdza po špičkách a päťách

**Základná pozícia:** stoj

**Koncentrácia:** na celé telo

**Dýchanie:** prirodzené

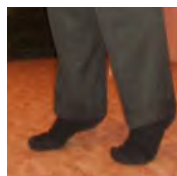
**Počet opakovaní:** 50 krokov na päťách, 50 krokov na špičkách

#### Popis cvičenia:

Postavte sa vzpriamene a uvoľnite sa. Prepleťte prsty na rukách. S nádychom zdvihnite ruky na hlavu a vo vzpažení natiahnite celé telo. Pozerajte sa na ruky. Dýchajte prirodzene a kráčajte – 50 krokov na päťách a 50 krokov na špičkách. (Môžete si pridať (obmieňať) chôdzu po vnútorných a vonkajších hranách chodidiel).

#### Účinky:

Cvičenie aktivizuje, naťahuje a uvoľňuje celé telo, povzbudzuje krvný obeh. Posilňuje svaly nôh a chodidiel, preto je dobré proti plochým nohám. Povzbudzuje spätný tok krvi v žilách dolných končatín. Chôdza na päťách naťahuje lýtkové svaly a posilňuje naťahovače chodidiel. Chôdza vo výpone posilňuje lýtkové svaly a naťahuje ohýbače prstov, ktoré bývajú väčšinou skrátané.



### Jogová stolička

**Základná pozícia:** stoj

**Koncentrácia:** na vystretý chrbát a na svaly nôh

**Dýchanie:** v súlade s pohybom

**Počet opakovaní:** 3-krát

#### Popis cvičenia:

Postavte sa do stoja spojného. Ruky voľne natiahnuté pozdĺž tela. Zhlboka sa nadýchnite. S výdychom prejdite do podrepu ako keby ste lyžovali. Trup zostáva

vzpriamený, ruky voľné. V pozícii zotrvaťe podľa svojich možností. Pravidelne dýchajte. S nádychom sa s vystretým chrbtom vráťte do stoja.

**Účinky:**

Naťahuje a spevňuje svalstvo nôh a panvového dna. Podporuje pevný stoj a reguluje dýchanie.

**Upozornenie:**

Pri ťažkostiach v kolenných kĺboch necvičte príliš „hlboko.“



**Trikóna ásana – trojuholník**

**Základná pozícia:** širší stoj rozkročený

**Koncentrácia:** na bočné natiahnutie trupu

**Dýchanie:** v súlade s pohybom

**Počet opakovaní:** každá variácia 3-krát na obidve strany

**Popis cvičenia: Variácia A**

Zhlboka sa nadýchnite. S výdychom sa ukloňte doprava. Pravú ruku posúvajte pozdĺž pravej nohy až k členku. Nohy zostávajú vystreté. Ľavá ruka sa posúva pozdĺž ľavej strany trupu nahor až do podpažia. Pozerajte sa na ľavý lakeť a chvíľu zostaňte v tejto pozícii. S nádychom sa pomaly vystríte. Cvičenie zopakujte aj na druhú stranu. Po každom kole sa vráťte do východiskovej polohy a krátko si v nej odpočívajte. Dýchajte prirodzene.



Variácia B

S nádychom upažte. S výdychom urobte úklon doprava, až sa pravou rukou priblížite k členku. Ľavá ruka je vystretá zvisle nahor, dlaň smeruje dopredu. Pozerajte sa na ľavú dlaň. Krátko zostaňte v tejto pozícii. S nádychom sa pomaly narovnajte. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy. Cvičenie zopakujte aj na druhú stranu.

**Účinky:**

Cvičenie harmonizuje nervový systém, zlepšuje pohyblivosť chrbtice, naťahuje bočné svaly trupu a zadné svalstvo stehien. Upevňuje stabilitu nôh, prehĺbuje dych a vo zvýšenej miere ho usmerňuje do bočných oblastí hrudníka. Pri zápche sa odporúča vypíť pred cvičením 1-2 šálky vlažnej mierne slanej vody.



### Simha āsana – lev

**Základná pozícia:** sed na päťách (pokiaľ je pre nás sed na päťách náročný môžeme sedieť na stoličke)

**Koncentrácia:** na svalové napätie počas „levieho revu“

**Dýchanie:** v súlade s pohybom

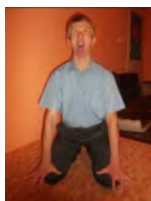
**Počet opakovaní:** až do 10-krát

#### Popis cvičenia:

Posaďte sa do sedu na päťách. Kolená sú mierne rozkročené a prsty nôh sa bruškami dotýkajú podložky. Ruky položte dľaňami na kolená a vystrite ich. Zhlboka sa nádychnite nosom, mierne pritom dvihnite plecia. Mohutne vydýchnite ústami, súčasne tlačte plecia a ruky nadol, zaprite sa dľaňami do kolien a doširoka rozťahnite prsty. Doširoka otvorte oči a pozrite sa nahor. Doširoka otvorte aj ústa, vyplazte jazyk a zarevte „ako lev“ – vydajte hlasné otvorené „á“. Zdrojom zvuku je oblasť brucha. S nádychom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.

#### Účinky:

Cvičenie pôsobí priaznivo na bránicu a hlasivky, preto je veľmi vhodné pre spevákov. Odporúča sa aj ľuďom s poruchami reči, napr. pri kŕkavosti. Pomáha tiež pri ochoreniach hrdla, nosa, uší a úst.



### Nádi šódhana práňajáma – prečisťovanie nervových dráh – 1 stupeň

**Základná pozícia:** niektorý zo základných sedov (môže byť i sed na stoličke)

**Koncentrácia:** na priebeh dychu

**Počet opakovaní:** 20-krát každou nosnou dierkou

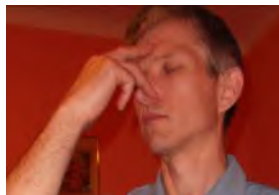
#### Popis cvičenia:

Sedíte niekoľko minút uvoľnene a sústreďte pozornosť na dych. Ukazovák a prostredník pravej ruky položte do stredu medzi obočím (práňajáma mudrá) a palcom zvonka uzavrite pravú nosnú dierku. Teraz 20-krát nádychujte

a vydychujte ľavou nosnou dierkou. Dýčajte hlbokým brušným dychom. Po tomto kole pravú nosnú dierku uvoľnite a ľavú uzavrite prstenníkom. Teraz 20-krát nadychujte a vydychujte pravou nosnou dierkou. Po ukončení tohto kola položte ruku na koleno a pozorujte svoj dych.

### Účinky:

Náďi šódhana prečisťuje krv a dýchací systém. Pri prehĺbenom dýchaní sa krv oveľa intenzívnejšie (ako pri bežnom dýchaní) obohacuje o kyslík. Tento druh pránájámy posilňuje dýchacie orgány a harmonizuje nervový systém, pomáha pri nervozite a zmiernuje bolesti hlavy.

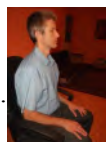


### Relaxačná poloha v sede

**Cieľ:** Získať schopnosť uvoľniť sa v sede

#### **Popis cvičenia :**

Posaďte sa vzpriamene na stoličke a precíťte svoje telo. Zatvorte si oči. Uvoľnite sa čo najviac. Postupne uvoľnite pravú nohu, ľavú nohu, obe nohy sú uvoľnené. Uvoľnite trup, chrbát, krk, tyľ, pravú ruku, ľavú ruku. Obe ruky sú uvoľnené. Uvoľnite svaly na tvári, čeľuste, ústa, viečka, čelo, spánky. Celé telo je uvoľnené.



#### **Výsledok :**

Telo je nehybné, iba hrudník sa pri nádychu rozširuje a pri výdychu sťahuje. V polohe je príjemne, dokážete v nej pobudnúť aj polhodiny, bez potreby mykať sa. Toto cvičenie môžeme aplikovať samostatne pokiaľ cítime potrebu. Samotná dĺžka cvičenia sa môže pohybovať od 3 do 5 minút, podľa momentálnych možností.

### Záver

Identifikovanie faktorov, ktoré sú dôležité pre úspech v živote, zamestnávali mysliteľov a bádateľov od nepamäti. Prečo niektorí ľudia dokážu lepšie organizovať svoj život, kariéru, stres, vzťahy? Aké kvality mysle, či ducha rozhodujú o tom, kto uspeje? Už v starovekej Indii sa zistilo, že prispôsobivosť na zmeny, vodcovstvo, sebadôvera, medziľudské vzťahy, komunikačné schopnosti sú spojené s ovládaním mysle, s inteligentným manažmentom emócií. Jogová terapia sa teda neskladá len s z očistných procedúr (krija joga) a psycho-somatických cvičení (ásan), ale kladie dôraz na kontrolu stravovania, sociálnych postojov a dobrých návykov, odbúranie zlovykov tak, aby spôsobil

pozitívne zmeny vo všetkých metabolických procesoch. Jedná sa skutočne o integrálny prístup, chápaní človeka ako celok. Je pociťovaná potreba preskúmať a zmapovať tradičnú jogu, identifikovať jej genézu s ohľadom k jej potenciálu poslúžiť novej generácii lekárov, rehabilitačných pracovníkov, psychológov, sociálnych pracovníkov, pedagógov, vychovávateľov, manažérov, lídrov, podnikateľov pri osobnostnom rozvoji. Aj všetkým tým, ktorí čelia civilizačným ochoreniam, trpia vysokým a kolísavým krvným tlakom, nádorovým ochorením, alergiami, ďalšími psycho-somatickými chorobami, aby prekonalí popri jogovom cvičení aj klamy mysle, sebaklamy atď. Aj tým, ktorí sa potrebujú vysporiadať so zhomom, stresom a efektívne fungovať v tínoch, rozvíjať nový druh vedomia v sebe a aktívne krok za krokom efektívnejšie komunikovať, odstraňovať zlozvyky, vytvárať dobré návyky, zdravý životný štýl a pozitívne postoje ako dosiahnuť svoje poslanie, realizovať ciele. Ktorí sa chcú sebazdokonaľovať. Zostavu odporúčam cvičiť denne aspoň tri mesiace, aby sme pocítili jej účinok. Čo sa týka času kedy cvičiť, osobná prax mi ukázala, že je veľmi ťažké nájsť si ho. Ideálna by bola pravidelnosť v určitú hodinu. Keďže v dnešnej uponáhľanej dobe je to zo začiatku náročné, skĺbiť pracovné povinnosti, denný harmonogram s jogou, na začiatok, prvý týždeň je povolená tolerancia časového presunu cvičenia. No po týždni už by sme si mali byť schopný zadeliť i túto povinnosť do svojho denného režimu, keďže jedným z predpokladov dosiahnutiu výsledku je i sebadisciplína. Keď by sme sa pozreli na cvičenie i na ako prevenciu voči civilizačným ochoreniam, tak o to viac by nás to malo motivovať nájsť si čas. Po prejavení sa dákeho neudu zvyčajne toho času už máme zrazu dost, alebo primálo. Pokiaľ sa jedná o závažné ochorenie. Takže po zorganizovaní si času prichádza samotná prax. O tom ako cvičiť, čo sa týka podmienok, priestoru sa zmieňujem v prvej kapitole. Moje skúsenosti ma vedú k tomu, že zvyknem pripomínať tieto základné informácie častejšie, aby si ich cvičenci zafixovali a aplikovali. Nie je cvičenie ako cvičenie. Pokrok pri osvojení si tejto zostavy jogových cvikov objavujem v rozvíjaní koncentračných schopností. Tu vidím aj veľké rezervy, aby sa postupne zostava doplnila o relaxačné a koncentračné cvičenie. Zo začiatku sa viac sústreďime na odpúťanie sa od pracovných myšlienok. Potom sa zvyčajne naša myseľ sústreďí na správne prevedenie cviku, čo je veľmi dobré. Pokiaľ niektorí cvik nedokážeme zvládnuť ideálne, postupne sa snažíme k tomu stavu priblížiť. Ak i napriek snahe sa cvičencovi nedarí a jeho fyzické obmedzenia mu to nedovoľujú, netreba si robiť zbytočné násilie a cvičiť do tej miery dokiaľ je cvičencovi cvičenie príjemné. Ak sme zvládli aj správne prevedenie cviku svoju pozornosť sústreďuje pomaly viac a viac na pozorovanie pohybu v súlade s dychom. Takto sa rozvíja sebareflexia pri cvičení. A ruka v ruke s ňou sa prehľbuje pocit vnútorného pokoja, zvyšuje bdelosť, sebaovládanie rušivých myšlienok a emócií.

V 3. miléniu, ktoré by malo byť miléniom dialógu namiesto násilného riešenia problémov v spoločnosti, je potrebné zdôrazniť ľudský faktor a vyučovať techniky, ktoré nám pomáhajú zvládať stres, upokojiť sa, zachovať „*chladnú hlavu*“, mať „*silné nervy*“, ovládať nižšie agresívne sklony, hnev, zlosť, strach,



úzkosť. A takto aj pomocou jogového cvičenia postupne nahradiť vrodennú stresovú reakciu „útok-útek“ reakciou „pomáhaj a nebojuj“. V tejto práci som pristupoval k jogovému cvičeniu z pozície cvičenca, ktorý si musí osvojiť zostavu jogových cvikov a praktizovať ju doma, či na pracovisku. Som si vedomý, že uvoľnenie duševnej tenzie a napätia nie je len vecou psychosomatického cvičenia, ale je potrebné, aby sa cvičenec zamerlal na sebakultiváciu a duševnú hygienu. Aby si postupne osvojil a širil etické princípy a hodnoty. Aby si vyberal pobyt v dobrej spoločnosti a vyhýbal sa zlej spoločnosti, škodlivému prostrediu, znečistenému hlučnému prostrediu. Tiež je potrebné konať dobročinnosť. Tieto základné stupne, na ktorých je vybudovaná joga, postupne zdôrazňujem po skončení cvičenia, počas osobných konzultácií, počas neformálnych skupinových rozhovorov, či pri čaji alebo počas spoločnej večeri bez alkoholu. Avšak, všetci ľudia sa rodia do odlišných kultúrnych zvykov a sú okolím formovaný myslieť, konať a správať sa podľa noriem a prejavovať sociálne prijateľné správanie. To, ako dokážeme regulovať sami seba, naše emócie je odlišné medzi ľuďmi v rôznych kultúrach. Aj praktizovanie jogy, ktoré obsahuje vlastné aj sociálne zručnosti, zvládanie emócií, sa líši v jednotlivých regiónoch sveta. V našom západnom regióne sa rozšírilo hathajogové cvičenie, rôzne zostavy psycho-somatických, dýchacích cvičení a relaxačných cvičení. Ukazuje sa však dopyt porozumieť ďalším, najmä psycho-sociálnym a mentálno-spirituálnym aspektom jogy. Chcem touto prácou upozorniť aj na tento širší kontext. Na záver by som sa rozlúčil prekladom časti jednej starej mantry. ...nech sú všetky žijúce tvory zdravé, nech všetky žijú v mieri, nech všetky dosiahnu blahobyť a šťastie, nech všetky dospejú k naplneniu, nech vo všetkých svetoch vládne harmónia, radosť a šťastie...

## 4

### Plnohodnotný život „seniorov“ podľa ajurvédy.

#### **Miroslav Maduda Bhaktanand, Zakladateľ Školy ajurvédy, Zakladateľ Slovenskej asociácie ajurvédy**

**A**jurvéda je najstaršia medicína sveta, z ktorej sa postupne vyvinuli ostatné medicínske systémy. Podľa tradície má božský pôvod a je vnímaná ako „návod na používanie ľudského tela“ daný Stvoriteľom spolu so stvorením človeka. Je nazývaná aj vedou dlhovekosti. O jej pôvode a zdroji sa síce dá polemizovať, ale faktom je, že v súčasnosti zažíva v západnom svete veľkú renesanciu a teší sa čoraz väčšiemu záujmu ľudí. Začala sa prednášať aj na niektorých európskych univerzitách a v Európe a Spojených štátoch vznikajú početné ajurvédske kliniky a centrá. Deje sa tak z viacerých dôvodov. Na jednej strane je to potreba ľudí hľadať a nachádzať pri zdravotnej prevencii celostný systém starostlivosti o ľudské telo a na psychiku a na druhej strane pri samotnej

liečbe chorôb alopatickou medicínou hľadať spôsoby, ako eliminovať vedľajšie účinky umelo vyrábaných liekov. Ajurvéda je v trende aj preto, lebo v západnej civilizácii vznikol a čoraz viac sa rozširuje trend udržateľného rozvoja spoločnosti, prehodnocovania vzťahov ľudí k životnému prostrediu a snaha o návrat k prírode, a tým aj k prírodnej liečbe. Súčasná moderná alopatická medicína má vynikajúce diagnostické prostriedky, vysoko rozvinutú genetiku, chirurgiu a iné moderné obory, ale v oblasti zdravotnej prevencie, v oblasti liečby chronických chorôb, detoxikácie a omladzovania organizmu má jednoznačne prvenstvo ajurvéda. Doterajšia orientácia západnej civilizácie na neustály rozvoj vo všetkých oblastiach života, zvyšovanie efektívnosti ľudskej činnosti, technické inovácie, zvyšovanie konzumu a uspokojovania materiálnych potrieb človeka spôsobila to, že do popredia sa dostávali mladí ľudia a ľudia v strednom veku, ktorí mali vzhľadom na ich vek vysokú výkonnosť a potenciál tvorby. Mladí ľudia a ľudia v strednom veku, ktorí odovzdávali korporáciám svoju energiu, svoj čas, ktorí zvládali moderné informačné technológie a na zisk a výkon orientovanú paradigmatu danej doby. Starší ľudia boli postupne vytlačaní z hospodárskeho života, ich životné a odborné skúsenosti neboli ocenené podľa ich skutočnej hodnoty. Archetypom doby sa stal mladý, dravý, výkonný individualista. Násť si adekvátne zamestnanie pre ľudí vo veku päťdesiat a viac rokov je problém doteraz. Z toho vznikla určitá frustrácia a beznádej ľudí po päťdesiatke a ľudí v dôchodkovom veku, čiastočne spojená aj s obavou o finančné zabezpečenie v dôchodkovom veku. Táto obava je spôsobená problematikou starnutia obyvateľstva Európy a znižovania natality spojenej s moderným spôsobom života mladých ľudí, v ktorom sa dieťa často javí ako prekážka v kariére. Následná tvorba sociálnych fondov je okrem tejto skutočnosti ohrozená aj neustále sa zväčšujúcim zadlžovaním štátov.

Ajurvéda a jej východiská si vysoko cenia, uznávajú a rešpektujú starších ľudí. Vážia si ich životnú múdrosť, skúsenosti a nadhľad. Venujú im mimoriadnu starostlivosť, zdôrazňujú medzigeneračnú spoluprácu, odovzdanie skúseností mladšej generácii, deťom a vnúčatám. Z môjho pohľadu ponúka ajurvéda súčasným seniorom v západnom svete jedinečné riešenia na „reštart“ ich životov a obnovenie chuti do života prinavrátením a pripomenutím jeho zmyslu. Má na to hneď niekoľko nástrojov. Prvý z nich sa nazýva **Rasayana chikitsa**. Je to jedna z ôsmich častí ajurvédскеj medicíny a voľne by sa dala preložiť ako **Terapia omladzovania**. Je to seriózný vedecký odbor, ktorý sa na ajurvédskych univerzitách študuje niekoľko rokov. Ajurvédska terapia omladzovania je zameraná na dosiahnutie dlhého života pri zachovaní zdravia, dobrej pamäte, ostrosti zmyslov, mladistvého vzhľadu a vyžarovania, telesnej sily, ušľachtilosti a veľkodušnosti. Pri tejto terapii sa využíva ajurvédska životospráva berúca do úvahy individualitu každého človeka, jeho genetický vzorec, miesto jeho pobytu, ročnú dobu a ďalšie faktory, ktoré naň vplyvávajú. Súčasťou je aj hlboká a účinná detoxikácia metabolických a emočných toxínov uviaznutých v jednotlivých tkanivách ľudského tela. Dosiť neprekonaná ajurvédska detoxikácia sa nazýva **Pancha karma** a ľudia z celého sveta, ktorí majú zdravotné

problémy, navštevujú ajurvédске kliniky v Indii a na Sri Lanke, ktoré sú svetoznáme práve svojimi výsledkami pri liečbe chronických a civilizačných chorôb touto metódou. Posledným krokom ajurvédскеj terapie omladzovania je užívanie omladzujúcich bylín spolu s cieľavedomým fyzickým pohybom, najlepšie prostredníctvom primeraných cvičení jogy. Jogové cvičenie pomáha udržiavať a v rámci možností a zdravotného stavu seniora znovu získať pružnosť kĺbov, pohybového aparátu, a tak spomaliť proces starnutia. Ľudia v „seniorskom“ veku majú toxínmi často zanesený nielen tráviaci systém, ale toxíny bývajú hlboko usadené v spojivovom tkanive, kostiach, krvi a nervovom tkanive. To negatívne vplýva nielen na ich zdravotný stav, ale aj na ich psychický stav. Ajurvédskym detoxikovaním fyzického tela, predovšetkým lipofilných toxínov, dochádza spravidla skokovite k omladnutiu, k väčšej chuti do života, obnoví sa trávenie, tvorivosť, radosť, sila, čistota, výkonnosť, pracovná aj sexuálna. Ďalším ajurvédskym nástrojom na znovunájdenie chuti do života je ajurvédске vnímanie etáp ľudského života, spojené s ajurvédskym vnímaním zmyslu ľudského života. Štyri ciele ľudského života sa v ajurvéde nazývajú **dharma, artha, káma a mókša**. O každom z tých pojmov sa dá rozprávať veľa a každý má veľa rovín a významov, ale pre účely zamerania tohto článku sa dajú tieto pojmy vnímať nasledovne: **Dharma** je plnenie povinností, ktorú máme ako ľudia v našich životoch voči ostatným – plnenie rodičovských, pracovných, partnerských a spoločenských povinností. Ďalej povinnosti, ktorú máme voči sebe – starostlivosť o svoje zdravie, o svoje blaho a povinnosti, ktorú máme voči Bohu – kultivovať a udržiavať svoju spiritualitu. **Artha** znamená získavanie hojnosti materiálnej, spirituálnej, zážitkovej, kultúrnej, duchovnej ... proste hojnosti vo všetkých významoch toho slova. **Káma** znamená napĺňanie svojich túžob, užívanie si života, napĺňanie zmyslových pôžitkov, spôsobom, ktorý nie je na úkor iných. **Mókša** je stav oslobodenia, ktorý človek dosahuje duchovným úsilím. Vyslobodenie z vytvárania túžob, želaní a ich dôsledkov a dosiahnutie stavu úplnej slobody. Tento cieľ ľudského života si vysvetlíme podrobnejšie. Seniorsky vek je nádherný tým, že človek uzavrel etapu svojho života, v ktorej sa venoval štúdiám disciplín, ktoré potreboval pre svoju prácu. Uzavrel etapu života, v ktorej sa v partnerskom živote venoval hľadaniu rovnováhy a „vymedzovaniu hraníc“ partnerského života so všetkými dôsledkami tohto hľadania. Uzavrel etapu, v ktorej sa venoval výchove svojich detí a prispôsobovaniu svojho života a svojich potrieb tejto výchove. Uzavrel etapu života, v ktorej odovzdával svoju energiu a čas na pracovisku spoločnosti a prispôsobovania sa pracovným povinnostiam s cieľom materiálneho zabezpečenia rodiny. Aj podľa psychológov skúmajúcich duševný vývoj človeka, ktorý prebieha vo vývojových štádiách, je staroba podľa autora podrobného systému štádií vývoja osobnosti psychológa E.H.Eriksona (vek po 60 rokov, podľa iných po 65 rokov, u jednotlivcov aj neskôr) viazaná na hlavný problém: ujasnenie a hodnotenie zmyslu vlastného života (priaznivá forma) a hlboká nespokojnosť až zúfalstvo. Nastúpil nádherný čas, v ktorom je senior vo veľkej miere slobodný. Práca pre iných, výchova detí, učenie sa partnerskému životu už nie sú priority. Alebo aspoň nemusia byť. A tu sa život seniorov dostáva na križovatku. Niektorí

zvládli vývojové úlohy, iní si nedokážu uvedomiť nástup tejto najkrajšej časti života, tápu, prežívajú nepokoj, úzkosť a strach a pripútavajú sa k práci a kariére, aj keď to nepotrebujú, a ich snaha často pôsobí kontraproduktívne. Nezvládnutie vývojového problému vedie k maladaptácii, či priamo k patologickým formám prežívania, správania a vývoja. Iní, ktorí si neuvedomili nástup tejto najkrajšej časti ľudského života, sa pripútavajú k deťom a neustálou nevyžiadanou „starostlivosťou“ im strpčujú život a oslabujú ich rozvoj. Ďalší „doháňajú“ mladosť neadekvátnym správaním, obliekaním, aktivitami, alebo naopak rezignujú – sedia v parku na lavičke, kfmia holuby a hľadajú do prázdna... Ajurvéda však ponúka naplnenie tejto najkrajšej časti ľudského života tým, že učí človeka naplno rozvinúť v tejto časti života svoju spiritualitu. Učí ho venovať sa sám sebe a svojej duši tým najúprimnejším spôsobom bez toho, aby túto činnosť robil na úkor plnenia iných svojich povinností. Pretože skoro všetky „svetské“ povinnosti si už splnil. Bez ohľadu na vierovyznanie učí človeka užiť si túto etapu života objavovaním nádherných plodov duchovného úsilia a nových hlbokých vnútorných vhládov, ktoré prinášajú porozumenie, odpustenie a stabilný pokoj v duši. Učí ho nájsť odpovede na základné otázky života – kto som, odkiaľ som prišiel, čo je zmyslom tohto života. Učí ho pripraviť sa a prijať nevyhnutný kolobeh života a dosiahnuť trvalý mier v tejto nádhornej etape ľudského života. Ajurvédsky obraz „seniora“ je teda vitálny človek s prečisteným telom, zdravo sa stravujúci, pestujúci si organickú stravu na svojej záhradke, s primeraným pohybom, zdravými sociálnymi kontaktmi, so splnenými „svetskými“ povinnosťami, realizujúci najkrajšiu etapu ľudského života naplnenú spiritualitou, pomocou ktorej dosiahne pochopenie, odpustenie a trvalý vnútorný pokoj a radosť. Aj podľa západnej psychológie vedie priaznivé zvládanie vývojového štádia u seniorov k jeho well-beingu, vnútornej spokojnosti a najmä v čase upadajúcej demografickej krivky, je prínosom pre celú spoločnosť. Ja ako praktikujúci ajurvédsky terapeut a učiteľ ajurvédy sa veľmi teším na seniorské obdobie, ktoré mi klope na dvere, a verím, že mi bude umožnené prežiť ho radosne a v zdraví presne podľa možnosti, ktoré ajurvéda ponúka a ktoré som naznačil v tomto článku. A všetkých pozývam spolu so mnou naučiť sa objaviť čaro tejto fázy ľudského života podľa najstaršej medicíny sveta – podľa ajurvédy.

# 5

## Ako uchopiť Jeseň života.

### Milka Baštová - seniorka, lektorka jogy a tanca

**S**taroba je významnou a prirodzenou etapou každého života. Je na nás, aby sme sa nenechali pomýliť a zneistiť ovať médiami, ktoré nám podsúvajú trendy “večnej mladosti”.

Vnímajme a pripomínajme si navzájom, **každodenne**, benefity, ktoré toto obdobie prináša. Tak ako má každé ročné obdobie svoje neopísateľné opodstatnenie a čaro, tak tomu je aj v prípade Jesene života seniorov. Je to proces, vývoj, posun. Od ničoho k niečomu. Plynutie času.



Berme si príklad z prírody a užívajme si plody svojho života. Sme neoddeliteľnou súčasťou nesmierneho vesmírneho celku. Dostali sme do vienka exkluzívnu výbavu.

Máme aj **viac času**, ako kedysi, tak si spravme malé upratovanie. V sebe i okolo seba. Zbytočnosť sa zbavme a vzácnosti si ponechajme. Staré postoje vymeňme za nové. Staré strereotypy, myšlienkové vzorce. Zlozvyky nahradíme **dobrozvukmi**. Prevezmeme zodpovednosť za každý jeden nový deň. Pripime mu na zdravie pohárom čistej vody. Bude taký, aký si ho spravíme. Smutný alebo veselý. Bohatý alebo prázdny. Strávime ho aktivitou alebo si z chuti poleñošíme. Dáme si niečo dobré pod zub alebo vyskúšame očistný pôst. Ako to robí príroda? Pulzuje v harmonických rytmoch. Vyladíme na jej tep **telo, myseľ i dych**. Sú to poklady, ktoré sme dostali do vienka. Pristupujme k nim s plnou vážnosťou a hravosťou dieťaťa. Neberme sa príliš vážne. Napätosť spôsobí strnulosť, paralizuje nás. A my sa ocitneme v slepej uličke. Spomeňme si na svoje poklady a poriadne z hĺboka sa nadýchnime. Pustime život do svojich žíl. Prebudíme svoje **vnútorné dieťa** a podskočíme si.

**Smejme sa** bez príčiny, až nás z toho rozbolí brucho. Je to dobrá masáž čriev, zlepši sa Vám trávenie i vyprázdňovanie. Nezabúdajme intenzívne zapájať do každodennosti aj svoje zvieracie. V nádychu stiahnuť, vo výdychu uvoľniť.

Panvové dno bude pružné, a inkontinencia zabudne prísť. Dokonca sa vráti aj lesk do očí. Prospieva to aj pánom. S dychom sa dá krásne prekypriť naša záhradka. Každá bunka chce byť svieža, občerstvená novým dúškom prány, vitálnej energie, cchi. Koľkými nádychmi to môžeme počas dňa urobiť?!? Kto by to rátal! Hlavne to urobme.

A potom môžeme navštíviť nádychom, dlaňami, bruško aj kríže. A zotrvať tam, toľko, koľko nám bude príjemné.

A dlaňami putovať aj vyššie do oblasti soláru, aby aj žalúdok a naše vzťahy zostali v bezpečí.

Srdiečko sa tiež poteší, keď na ňom počas dňa spočinú naše dlane a my sa započúvame do jeho tlkotu. Len tak, z vďačnosti, zo súcitu, z radosti z číreho bytia. A môžeme aj roztvoriť náruč počas poriadneho nádychu dokorán, akoby sme si trénovali objatie niekoho milého, a potom v náručí môžeme spočinúť sami. Poriadne sa stisnúť toľkokrát koľko nám chutí. Vlastné sebaprijatie je veľmi liečivé. A nezabudnime sa po každom takom čudnom počíne usmiať.

Z hrudníka si môžeme pokračovať na krk a šiju a sľubiť si, že budeme k sebe pravdiví, a naučíme sa hovoriť aj „nie“ alebo „áno“. Anginy sa vytratia z nášho repertoáru, aj bolesť krčnej chrbtice.

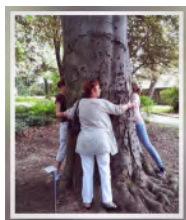
A jemnúčko si môžeme prejsť bruškami prstov po tvári, ako by sme ju práve teraz objavili prvýkrát. Vychutnávajme si ten jemný dotyk. Alebo len tak privrime oči a nechajme sa láskat vetrikom. Pošúchajme si dlane a pri ložme ich na viečka. Pomrkajme a zopakujme párkrát.

Ak máme napätú pokožku na hlave, skúsme sa potáhať za vlasy, rozčučať si ich, postrapatiť. Môžeme si dlaňami potrieť uši, roztočiť sa v smere hodinových ručičiek a nový deň môže začať.

Ak máte záhradku rovno do nej vybehnite, samozrejme bosé. Na snehu je to úplne skvelá masáž. V lete nevynechajte ani kúpeľ v rannej rose, a v jazierku je to úplná samozrejmnosť. A tancujte, len tak z roztopaše.

Prekvapujte sa novinkami každý deň. Odmenou Vám bude nielen dobrá nálada, dobré zdravie, ale aj noví priatelia. Starí sa možno vzdialia, lebo sa naľakajú Vašej premeny. Obliekajte sa farebne, pustite do svojho šatníka dúhu. Spievajte, kričte a šepkajte. Nech Vaša rezonančná skrinka zvučí všetkými tónmi. Alebo sa venujte joge. Spojeniu so sebou a Stvoriteľom.

**Namasté :-)**



## 6

### Vedomá chôdza, vedomé kráčanie.

PhD. Daniela Laudani



**T**áto štúdia je rozvíjaním rigoróznejšej práce, ktorú som obhájila počas môjho štúdia na Univerzite v Ríme, čo sa týka „mindfulness“ a Neuro vedy. Výskum sa týka menopauzy, zastavenie androgénneho hormónu a koncentráciu na prítomnosť. Vytvorila som program pre dospelých o zvýšenej pozornosti, všímavosti k prejavom stárnutia. Program obsahoval 8 lekcii, počas ktorých získavali **nové návyky a aktivity**, ktoré im pomôžu a podporia prijatie tých zmien. Fyzické zmeny majú v skutočnosti silný dopad na psychologické a sociálne aspekty života dospelého človeka. A pritom neberieme do úvahy ich vnútorné zranenia, napr. sú rozvedení a uvedomujú si, že ich telo už nie je schopné nadviazať nový vzťah. Svoje telá, ktoré zostarli, vnímajú ako menej atraktívne a to ich limituje pre sociálny život. Navrhujeme vedomé pohyby a ich spojenie s jogovým cvičením, čo môže fungovať ako stimul na posilnenie hľadania (nachádzania nových alternatív), čo je lepšie než opakovanie starých vzorcov a taktó rozširujeme možnosti psycho-somatiky (mysle a tela) a ich väzby. Aktivity, ktoré navrhujeme, sa týkajú všetkých týchto odlišných aspektov. Tým, že COVID-19 zmenil možnosti stretávať sa spolu a cvičiť, integrovali jogu sme do vedomého kráčania. Tu sú výsledky:



#### Dôležitosť hýbať sa

Rodíme sa ako aktívne bytosti. Papučová kultúra sedieť za počítačom alebo pred TV, oslabilu prirodzenú tendenciu našich tiel, ktoré trpia bez pohybu, bez aktivity. Čím viac sa pohybujeme, tým viac sa učíme o našom tele, o nás samých, o živote. A tým viac si udržujeme zdravie. Všímavosť pohybov nám dovoľuje kontrolovať úsilie, neprekročiť hranice v polohe a zostať koncentrovaný na dych. Poradie **jogových ásan** je dokonalý príklad toho, ako začať od jednoduchého pohybu a postupne rozvíjať zostavy cvikov, ktoré precvičujú celé telo. To sme všetko robili v cvičebni. COVID-19 v Taliansku

(podobne ako v ostatných krajinách sveta), si vyžaduje veľmi prísny lock-down. Uzatvorenie miestností malo silný dopad na jogovú komunitu a jogové kurzy boli zredukované na **on-line ponuku**, ktorú ponúkla rýchle riešenie neukončiť cvičenie. Karanténa bola povinná pre každého, hlavne pre seniorov. **Pre mladších** to bolo ľahké preladiť sa na on-line cvičenie, ale **pre seniorov** to bolo omnoho ťažšie. Zvyčajne seniori žijú osamote, bez detí, ktoré vyleteli z hniezda, a vnúcatám nebolo dovolené ich navštíviť. V takejto situácii sa zvýšil **strach zo samoty**. V takejto situácii a klíme som sa rozhodla vytvoriť takú štruktúru, ktorú som študovala, ohľadom jogy a všímavosti, tentokrát post menopauzy prispôbiť to v novej situácii, ktorej čelíme.



### Kurz integrálnej jogy

(s ktorou som sa oboznámila pod vedením majstra Amadio Bianchi), bol organizovaný krok za krokom, včítane meditácie a pranajamy (dýchacieho cvičenia) a zameraný na zraniteľnú skupinu – cvičencov seniorov. Bolo cenné poukázať na kľúčovú hodnotu meditácie a spevu mantier počas cvičenia, čo viedlo následne k tichému akceptovaniu TU a TERAZ, prítomného okamžiku, čo môže pomôcť spoločnosti v tejto globálnej zmene.

### Prípravný program

Telo je dôležitou súčasťou nášho bytia, je nástrojom nájdenia miesta vo svete. Aby sme si telo všimli, treba telo prijať. Ak tomu bránime, ak nemáme radi telo, v ktorom žijeme. Jeho prijatie je viazané na to, ako nás sociálne prostredie oceňuje, ako vyzeráme a ako konáme. Keďže sme subjektom zmien v čase, jediné riešenie, ktoré máme, je čeliť nasledujúcim bodom:

- Tvár už nie je mladá a na pokožke sa tvoria vrásky
- Stav svalstva je ochabený
- Štruktúra kostí slabne a dokáže sa deformovať
- Postava sa mení, vyzeráme tak, na čo sme neboli zvyknutí
- Pohyby sú pomalšie
- Mení sa farba vlasov

Vo všetkých kmeňových kultúrach starí ľudia boli považovaní za pokladnicu histórie, múdrosti, sviatosti. Na Sardínii, kde žijeme, staršie ženy boli šamanky, s centrálnym aspektom Ženskej energie dávať život a smrť (najsľávnejšia je rola Accabadora). Hlavnou myšlienkou danej doby bolo preskúmať dimenziu nových objavov: Ak som dosiahol stav dospelosti, **čo mám urobiť, aby som bol, bola lepším človekom v mojom živote?**



## Štruktúra a úžitok

Toto je správa o tom, čo sme robili a čo robíme v našom meste so skupinou seniorov (od 55r – 78r veku), ktorí cvičili jogu. Ako bolo povedané, začali sme bdelou chôdzou v čase, kedy sme sa nemohli stretávať vo vnútri. Žijeme v Cagliari, na Sardínii, v Taliansku, v miestach, kde je niekedy počasie pod nulou stupňov Celzia, takže, keď bolo povolené vstúpiť do verejných parkov, tak sme spustili tento program. Išlo o **joga trekking**, byť spolu, cítiť prírodu, byť v Jednote (joga=jednota-spojenie), jednoducho BYŤ.

Zoznam aktivít je nasledovný:

Byť sústredený a vedomý

Vedomo dýchať

Uvedomovať si pozíciu

Predkláňať, zakláňať sa

Propriocepcia – byť si vedomý tela

## Relaxácia

Určili sme si miesto, kde sa stretneme. Bolo to **pod stromom**. Volá sa to búťľavá vĕba. Každý môže prísť prv, posadiť sa pod stromom a zdieľať. Toto nám navrhli niektorí noví účastníci. Pre študentov z minulosti, bolo ľahšie prísť a stretnúť sa s inými, ale pre nových nebolo ľahké prísť a otvoriť sa. Tak začali zdieľať, rozprávať a kamarátiť sa stromom. Treba dodržiavať len jedno pravidlo pod stromom: rozprávať o pekných, pozitívnych, nádejných myšlienkach a aspektoch nášho života. (Zvyčajne čo zvykneme robiť, alebo čo uprednostňujeme, je rozprávať o svojich trápeniach) Bolo to pozvanie šíriť radosť, priniesť krásu, smiech. Keď nastal čas pod „búťľavou vĕbou“, zhromaždili sme sa všetci a začali sme ako na normálnej jogovej hodine, spievať mantru AUM s koncentráciou na dych. Ak nám počasie dovolilo zostať dlhšie, mohli sme dlhšie praktizovať pranajamu, dýchacie cvičenie, ale ak bolo chladno, tak sme pokračovali novou aktivitou – **vedomím kráčaním**. Je to dôležitý a prirodzený spôsob, ako aktivovať celé telo a zostať späť s prírodou. V parku to ide ľahko. Tak sme sa prechádzali na určenej trase, ticho, podľa rytmu dychu, na také miesto, kde sme mohli cvičiť jogové polohy v stoji. Poradie cvikov bolo ako vždy, sledujúc „flow“ alebo plynulosť rozhovoru, ako to je v Ayurvede, ako to učí majster Suryananda. Môžem poradie odprezentovať, ak ma požiadate (online). Zasa nasleduje kráčanie, aj keď je chladno, a nájdeme si nové miesto v parku, kde sa dá ľahnúť si a precvičiť si druhú časť lekcie. Dôležitým aspektom je, že sú účastníci koncentrovaní a uvedomujú si, čo robia. Ak súhlasíte s praktizovaním „kráčajúcej jogy“, tak ste pripravení adaptovať sa na zmeny deň po dni. To je zdôraznené nielen kvôli kurzu, je potrebné sa naučiť prispôbiť podľa danej situácie, ale tiež preto, že je to súčasť programu, prijatie, prispôsobenie, **flexibilita**. Uvedomovať si, že sa situácia mení, že **nič nezostáva nemenné**, a rovnako vaše telo, ako subjekt tejto zmeny, plynie s Prírodou. Po relaxácii je ponuka ďalšej aktivity. Miesto v parku, kde ukončíme

lekcii je na vrchu kopca. Keď zostupuje účastník dolu, zasa príde k stromu ako klobúk. Vtedy začína aktivita , ktorá sa odporúča každý deň, aj tá sa mení. Volá sa **Novota** a jej cieľom je vidieť niečo nové a ukázať to novému priateľovi. Napr. (indikácia môže byť „Otočme sa napravo, a kráčame s týmto účastníkom dolu kopcom. Debatujeme o tom, čo sme dnes robili. Atd“. Na začiatku sú v rozpakoch, ale na ďalšom spoločnom stretnutí účastníci začínajú pripravovať novinky, ktoré si zdieľajú , môže to byť nový recept na koláč, nová šatka, nový zvyk. A dokonca keby ich nenapadlo nič nové, tak si začínajú všímať staré ako nové, aj to je vítané.

## **Záver**

Skupina rastie. Praktizujeme to dvakrát týždenne v rôznych parkoch. Ľudia sa vzájomne stretávajú aj mimo týchto spoločných stretnutí a možností. Je to už obdobie, kedy sa cítime uvoľnene, bez napätia, s radosťou vonku v prírode, kde môžeme dýchať čerstvý vzduch, čo nás upokojuje a každého utišuje. Potvrdia, že sa cítia lepšie vo svojom tele, ale to je aj znak zlepšovania ich wellness a well-being, dobrého zdravia. Radosť, priateľstvo, vzájomne sa povyprávať a vymieňať si to, čo nás zaujíma: to sú **dary**, ktoré sme si doniesli do našich domov po každej lekcii. A sme povďační za ne, za každý úsmev.

## Klubové aktivity reportáž z OstPost Berlín

Členka výboru SAPN Milka Baštová navštívila Nemecko a nadviazala zaujímavý a perspektívny kontakt so spoločnosťou OstPost, ktorá drží akési „ochranné krídla“ nad ľuďmi, ktorí sa prisťahovali sem, z rôznych dôvodov a rôznych krajín bývalého východného bloku.



### OstPost - knižná kaviareň v Berlíne

Jej zakladateľka je Luba Kemeňová z Vladivostoku. Milá, krehká, vzdelaná žena, so silným sociálnym cítením. V Berlíne žije už viac ako 16 rokov. Venuje sa mimovládny organizáciám a projektovému manažmentu so zameraním na východnú Európu. Veľmi dobre si pamätá, aké to bolo ťažké uchytíť sa v cudzom svete, ďaleko od domova a blízkych. To ju inšpirovalo k tomu vytvoriť, aj pre iných zázemie, akýsi „ostrov bezpečia“ s východoeurópskym nádychom, kde by sa mohli ľudia stretávať a vymieňať si skúsenosti a dobré praktiky. Musela sa zdokonaľiť v nemeckom jazyku, dávala hodiny ruštiny, a bola prekvapená, že bol o to záujem. Vyučuje dodnes. K tomu pribudla aj prekladateľská činnosť, aj záujemci o výuku iných jazykov. Sama hovorí tromi jazykmi, učila sa poľštinu, chce sa zdokonaľiť i v slovenčine. Obdivuje slovenskú a českú kultúru. Má precestovaný takmer celý svet.

OstPost spája mnoho rôznych aspektov - v prvom rade je to kaviareň, kde si môžete jednoducho vychutnať kvalitnú kávu, popoludňajší čaj alebo dať niečo dobré pod zub. Po druhé, je to knihkupectvo, kde je široká škála kníh východoeurópskych autorov, ale aj zaujímavé tituly v nemčine. Pre deti i dospelých. Návštevníci tu nájdú aj učebnice v pôvodných jazykoch pre malých aj veľkých čitateľov. V regáloch sú bulharské, maďarské, slovenské, české, rumunské, ruské a ukrajinské tituly, ale aj spoločenské hry, stavebnice, hračky.

Po tretie je to spoločenský priestor, kde sa stretávajú rôzne záujmové a vekové skupiny, aby sa vzdelávali, niečo tvorili, skrátka zmysluplne využívali voľný čas. Zaujímavých voľnočasových aktivít je v OstPoste veľa.



Teraz samozrejme kvôli obmedzeniam COVID19 sú mnohé pozastavené, zúžené na on line priestor, a konzumáciu so sebou /TO GO. Kvalitu osobných stretnutí to však ťažko vynahradí. Hlavnou myšlienkou všetkých podujatí je pomáhať východoeurópskej komunite na etablovanie sa v Berlíne, bez toho, aby sa vytrhli z koreňov. Konajú sa tu koncerty, výstavy, motivačné prednášky na aktuálne sociálno-spoločenské témy, videoprojekcie, čítania alebo podujatia pre deti, seniorov alebo ženy. Rovnako obľúbené sú akcie, spojené s tvorivými dielňami, kde sa predstavuje kultúra a zvyklosti tej ktorej krajiny. Blšie trhy, výmenné akcie pre sociálne odkázaných - trhy s oblečením a obuvou alebo výrobkami pre najmenších, kde môže každý predávať to, čo má a nepotrebuje. Výťažok z podujatí ide sociálne strádajúcim rodinám.

Zaujímavé sú aj gastronomické podujatia tematicky zamerané na niektorú krajinu východného bloku, s ochutnávkou typických jedál. Počas dvoch hodín si milovníci spevu môžu zaspievať krásne poľské, ukrajinské a bieloruské piesne. Jedná sa o dlhotrvajúci projekt, ktorý inicioval OstPost s pomocou Ewy Sawickej, talentovanej nevidiacej dámy z Poľska. Populárne sú aj stretnutia s odborníkmi, ktorí poskytujú poradenstvo rôzneho druhu napr. psychologické, pedagogické, právne a pod.



# 8

## Homeopatia

Ing. Marta Feketeová

**H**omeopatia ako liečiteľská metóda je zaradovaná medzi nekonvenčné medicíny. Napriek tomu je na druhom mieste vo svete v jej využívaní. Na prvom mieste je tradičná čínska medicína a na treťom mieste je klasická medicína. To svedčí o tom, že homeopatická liečba je obľúbená a je veľmi rozšírená v najvyspelejších krajinách sveta. O úspešnosti homeopatickej liečby svedčí aj to, že v mnohých krajinách je táto liečba preplácaná aj zdravotnými poisťovňami /ako príklad uvádzam Švajčiarsko/. A na druhej strane, homeopatické lieky sú veľmi lacné v porovnaní s liekmi predpisovanými klasickými lekármi. V mnohých krajinách existujú aj homeopatické vysoké školy a tiež kliniky.

Oficiálne vznik homeopatie sa datuje od roku 1796, kedy Samuel Hahnemann / pochádzajúci z Nemecka/ vypracoval ucelený systém liečenia homeopatiou v knihe Organon liečebného umenia. Homeopatia sa za jeho života rýchlo šírila, pretože bola veľmi účinná pri zvládaní veľkých epidémií /cholera, mor, šarlach, týfus.../. Úmrtnosť pri týchto epidémiách pri klasickej liečbe bola vyššia ako 20 %, kdežto u homeopaticky liečených pacientoch len okolo 2 %.

Hahnemann vychádzal z princípu podobné sa lieči podobným – similia similibus curantur. To znamená, že symptómy, ktoré homeopatický liek môže vyvolať u zdravého človeka, dokáže vyliečiť u chorého. Pri výbere homeopatického lieku treba brať do úvahy nielen fyzické symptómy ale aj telesnú konštitúciu pacienta, jeho duchovný a psychický charakter, vlastnosti, spôsob života a zvyky, jeho osobné a občianske vystupovanie a chovanie doma, vek ako aj ďalšie faktory.

Využívanie homeopatie v súčasnosti stále rastie a to vyplýva už z jej princípov, cieľom homeopatie nie je liečiť pacienta ale ho vyliečiť. Dnes, keď vo svete stále pribúdajú chronické ochorenia, alergie, nádorové ochorenia a iné tzv. nevyliečiteľné choroby, ktoré klasická medicína nedokáže vyliečiť, homeopatia má možnosti ako zvládnuť tieto ochorenia a vyliečiť ich. Navyše lieky, ktoré používa homeopatia, nemajú žiadne vedľajšie účinky.

**Hlavným zdrojom pre homeopatické lieky sú látky z :**

minerálnej ríše  
rastlinnej ríše  
živočíšnej ríše

Pôvodná substancia je zložitým spôsobom riedená a potencionovaná a konečný stav homeopatického lieku obsahuje minimálne množstvo pôvodnej látky alebo je

neobsahuje vôbec ale nesie len liečivú informáciu. Špecifikom homeopatie je, že nie sú dôležité len fyzické príznaky, symptómy choroby ale aj zmenený psychický stav pacienta. Dôležité sú len tie zmeny, ktoré sa dajú spozorovať zvonka, zmyslami a to zmeny v stave tela a duše, príznaky choroby, symptómy, teda odchýlky od normálneho, predošlého stavu človeka, ktorý je teraz chorý. Každý človek je jedinečný a individuálny a rôzne vníma realitu a rôzne na ňu reaguje. Preto aj homeopatický liek odráža túto skutočnosť. V praxi sa to prejavuje tak, že pacienti s rovnakými fyzickými príznakmi môžu, a spravidla sú, liečení rôznymi homeopatickými liekmi, lebo ich vnímanie reality bude odlišné. Homeopatia lieči pacienta ako celok. Nemá lieky na chorobu ale na celého človeka. Podľa Hahnemanna /tvorca homeopatie/ choroba je narušenie životnej sily organizmu a úlohou homeopatie je dať ju do rovnováhy a organizmus sa vylieči.

V dnešné dni, keď celý svet ničí súčasná covidová epidémia, ľudia umierajú, ekonomiky padajú, ľudia strácajú nádej, homeopatia by určite vedela pomôcť viac ako klasickí lekári podobne ako za čias Hahnemanna a neskôr preukázateľne pomohla pri iných epidémiách ako bola napr. Španielska chrípka.

## Ešte niečo zaujímavé o homeopatii.

**Mudr. Želmíra Baginová**



Existuje myšlienka, známa už od staroveku, že Boh vtačil každej rastlinke signatúru, ktorú človek dokáže rozpoznať aj bez znalosti anatómie, patológie alebo terapie. Táto myšlienka sa stala základom princípu, podobné pôsobí na podobné, čo využíval už Hipokrates a neskôr ju v rámci doktríny signatúr používal Paracelsus. Napríklad živé rastliny boli využívané pri liečbe pečene, pretože zľč má žltlooranžovú farbu. Podobne sa využíval tvar, vzhľad, farba, chuť, vôňa, aj umiestnenie rastlinky v prostredí ako znamenie, či indikátor pre jej liečebné využitie. O niečo neskôr Samuel Hahnemans formuloval a postavil na tomto princípe podobnosti vedu o liečení a nazval ju Homeopatia. Zistil, že látka, ktorá vyvoláva u zdravého človeka symptómy, dokáže tie isté, u chorého vyliečiť. Na liečbu používal tinktúry alebo koncentrované dávky. Avšak tie pri väčších množstvách spôsobovali vedľajšie účinky, ktorým sa chcel vyhnúť. Hľadal primerané množstvo a spôsob, ako chorého liečiť bez toho, aby mu podávanou látkou zároveň škodil. Odtiaľ bol už len krok k jeho objaveniu riedenia a dynamizácie, počas ktorých látka stráca svoj škodlivý účinok a zároveň sa zvyšuje a prehľbuje jej liečivý potenciál. Práve vďaka tomu môžeme užívať široké spektrum prírodných látok a bylín bez kontraindikácií, rizika predávkovania a vedľajších účinkov.

## Základy ajurvédy a výklad súvislostí

**PhDr. Anna Galovičová**

### Motto:

*Mám takú silnú dôveru v prírodnú liečbu ochorení, ako verím v nevinnosť detí.*

**Mahatma Gandhi**

**A**jurvéda je súčasťou védскеj éry a kultúry. Dnes však táto najstaršia medicína, ktorá sa uchovala aj v praxi na indickom subkontinente, zažíva spolu s jogou renesanciu. Prečo? **Zdravie pre všetkých do roku 2030** nebude realizovateľné bez popularizácie naturopatie, ajurvédy a jogy. Aj výskumy Európskej komisie COST B 4 (European cooperation in the field of scientific and technical research, marec 1999, Európska komisia) potvrdili, že joga patrí medzi terapie UM (Unconventional Medicine) nekonvenčnej medicíny. V kapitole VII. General Comments - doporučenia, sa uvádza, že je nedostatok výskumov v oblastiach nekonvenčnej medicíny. Iba v homeopatii došlo k dohode a spolupráci v oblasti výskumov v Európe (1997).

### AJURVEDA A JOGA

Z historického hľadiska pojem „nekonvenčná medicína“ vzišiel v rovnakom období ako pojem starostlivosť o zdravie. Sama sa špecifikovala ako holistická, prírodná, neútočná, tradičná, doplnková medicína. Veľký vplyv na rozšírenie nekonvenčnej medicíny majú kúpele, vodná terapia, liečba bahnom, masáže, pitie minerálnych vôd a bylinkových čajov, rei shi kávy, vegetariánsky štýl života, wellness pobyty s jogou a relaxáciou.

Ide o individuálny prístup, proaktívny prístup, kedy si jedinec uvedomuje, že lekár mu pomáha, ale dobré zdravie je veľkou mierou v jeho rukách. Koncom 20. storočia sa otvorila dilema vo vzťahu k ekonomickému a právnomu kontextu, právo pacienta vybrať si vlastnú starostlivosť o zdravie. Väčšina ľudí preferuje využívať obe medicíny. Integrácia nekonvenčnej medicíny v Európe si v budúcnosti vyžaduje poskytovanie oboch ruka v ruke. O to ide aj v tejto publikácii. Pandémia COVID-19 urýchľuje proces integrácie a využitia oboch medicín pre reštart, aj preto, že nedôvera voči farmaceutickému priemyslu, a teda aj voči vakcínam, vychádza podobne ako nedôvera alopatických lekárov voči alternatívnej medicíne zo skúsenosti, že u určitých farmaceutov, a s nimi spolupracujúcich lekárov ide o finančný profit, než o zdravie pacientov, ktorým sú potom mnohé medikamenty, farmaká, veľké rodinné balenia priamo agresívnymi metódami reklamy, vtíkané. Je najvyšší čas na dialóg medzi



nekonvenčnou a ortodoxnou medicínou. Ved', ak by chytili všetci ľudia zdravie do vlastných rúk a orientovali sa predovšetkým na prevenciu, s preukázateľnými výsledkami, udržali by si dobrý zdravotný stav do staroby, čo najdlhšie. Bolo by to prospešné nielen pre nich, ale aj prospešné pre celú spoločnosť, najmä v čase klesajúcej demografickej krivky.

Techniky, ktorými sa deje osvojenie si psychohygienických návykov, ozdravenie životného štýlu, osvojenie si zdravých stravovacích návykov, holistického prístupu k riešeniu problémov, namiesto jednostranného pohľadu na veci a problémové situácie, ako i akcelerácia duševného rozvoja, sú súčasťou jogového cvičenia, tradičnej aštanga jogy.

Indický **riši, jogín a lekár Patandžali**, je autorom tejto prvej napísanej jogy, ktorá je preložená do mnohých jazykov sveta, aj do slovenčiny a češtiny. Podobne ako **psychológ Erikson**, aj Patandžali, zhrnul v tom čase ústne sa šíriace učenie jogy, definoval 8-stupňový mentálno-spirituálny vývoj, tentokrát nie podľa vekových období, ale podľa rozvoja koncentračných a kognitívnych schopností dospelého človeka. Jeho mentálneho potenciálu.

## Sebaklam a fragmentárne vedomie

V živote na nás pôsobí záplava podnetov, informácií, „roztrúsených vedomostí“. Už pri vnímaní ich nevedome organizujeme, hodnotíme, triedime, emočne sa ich zmocňujeme. Niečomu výberovo venujeme veľkú pozornosť, od iného doslova odskočíme a „nevidíme“ to. Vnímame cez filter schém, ktoré prispievajú k deformovaniu skutočnosti. Jedným z dôkazov nepresnosti vnímania je zistenie, že pri komunikácii zachytíme iba 2/3 hovoreného, zvyšnú 1/3 doplníme bez toho, aby sme ju počuli. (Kryšlová, 2008). Dôležitý vplyv na naše skresľovanie skutočnosti majú **emócie**. Záznamy týchto emócií, ktoré by pre nás znamenali minusovú citovú bilanciu, spravidla vytesníme. Neprejdú cez rampu, ktorá sa volá **úzkosť**. Väčšina emočného života sa odohráva v **nevedomí**, ale emócie, ktoré v ňom vrú, silno pôsobia na naše správanie. Na nepresnosti vnímania sa okrem iného podieľajú aj naše predsudky, dojmy, prvý dojem. Ľudská schopnosť vytvárať a udržiavať neprimerané, logicky nepodložené, iracionálne presvedčenia predstavuje priam kráľovskú cestu k **sebaklamu**, k vytváraniu konšpiračných teórií, bludov, aj k ich prijímaniu. Vyrastajú z nevedomých motívov, sú silne emočne sýtené a málo ovplyvniteľné rozumovými argumentmi. Pri nevedomom skresľovaní skutočnosti ťažko hovoriť o klamaní – je pre nás „neviditeľné“. Lepšie je konštatovať, že sme oddelení od reality, aj skutočného JA, „tienidlom“ (*majou*), že kým ho neodstránime, tak nedokážeme mať realistický náhľad na seba, svoje vzťahy, okolitý svet. A informácie prebudúvame do významovo odlišného, často nejasného rámca. Určité precitnutie sa udeje **pri úmrtí** blízkeho človeka, zočivočí zlyhanie. Avšak ani v starobe sa situácia nezlepšuje. Pre seniorov je ich minulosť optimistická, zdroj potešenia, ak o nej rozprávajú, tak často “

v *ružových okuliaroch*“. Chýbajúce medzery v príbehu vyplňajú konfabuláciou, vymyslia si zabudnuté udalosti. Porozumieť ľudskému sebaklamu a vzniku ilúzií pomohla teória obranných mechanizmov rakúskeho psychiatra **S.Freuda**. Podľa nej sebaklamy chránia ego pred úzkosťou, ktorá sa nás zmocňuje pri vnímaní bolestnej skutočnosti. Môžu mať podobu vytesnenia, potlačenia, zabudnutia, seba projekcie „navonok“, keď pripisujeme svoje túžby, vlastnosti, niekomu inému, napr. matku manžela nerešpektujeme, ale tvrdíme, že svokra nás nerešpektuje, atď. **Sebaobranne mechanizmy** pracujú nevedome, ale veľmi účinne aj vtedy, keď ohrozujú našu potrebu bezpečia a istoty. Informácie, ktoré nás ohrozujú, naša pozornosť zahmlí alebo vedomiu celkom zneprístupní. Primárne sa nejedná o „zatienie“ informácii, ktoré nás ohrozujú, naopak, nášmu vedomiu sú zneprístupnené informácie o realite ako celku. Tento **celok**, na rozdiel od vnímaných fragmentov, „črepín z nadpozemsky krásnej, našou myslou a jej uspošobením, rozbitej vázy“, je **život**, prameň všetkého. Kým sme pohltení (seba) klamom, „zhypnotizovaní“ *majou*, ilúziou reality, klamlivosťou sveta, aj pri najväčšom úsilí sa iba sústreďujeme a hrabeme, triedime, hodnotíme, organizujeme, analyzujeme, omieľame dookola iba „črepiny“. Použijeme radšej „záchytný padák“ - **viera-nádej-láska**. Tak radí **Dr. E.Urban**, jeden z troch zakladateľov psychoterapie v bývalom Československu, môj triedny učiteľ na Katedre psychológie Karlovej univerzity v Prahe a spoluzakladateľ psychológie náboženstva. Na počiatku sebarozvíjania a získania celostného vedomia, prekonania fragmentárneho vedomia bola **VOĽBA**. Slobodné rozhodnutie sa pre „dobro“, pre akt viery. Vcelku sú tri varianty, že **TO** odstránilo „*tiendidlo*“, inkarnáciou alebo skrze vyššie JA (správnou voľbou a úsilím, sebarozvíjaním a seba kultiváciou), alebo „spadlo“ spontánne, súzvukom, stotožením oboch – vo vnútri. Je otvorenou otázkou, či bola a je kľúčová pevná vôľa a sústredivá sila (Malý voz v budhizme, t.j. práca na sebe, pre svoje prebudenie), alebo cesta cez srdce, (Veľký voz, t.j. práca pre osvietenie druhých, služba) ruka v ruke so sociálnym cítením, ideou monantropizmu (jednej ľudskej rodiny), solidaritou, identitou v sociálnom kontexte, s dominantnou rolou majster – žiak, či kozmické vibrácie a prírodné, historické a sociálne podmienky napr. vplyv vysokohorského prostredia Himalájí na vyššiu mozgovú činnosť, vhodné prostredie pre dlhodobú meditáciu, či pokojné (satvické – dobré), zdravé prostredie. Súvisí s dispozíciami, karmou, osudom, nastavením toho ktorého jedinca a jeho sociálneho prostredia, spoločenskou klímou a vyhrotením konfliktov. Treba pochopiť, že rozháraný človek vníma prostredie ako konfliktné, a človek v jednote zasa vníma svet zjednotený (Maslow, 2000). Navyiac, ak je vesmír v réžii „inteligentného dizajnera“, zdroja vesmírnej zákonitosti, poriadku, tak sa nedá očakávať, že si tento nebude všimáť voľbu a úsilie človeka zameraného k poznaniu Boha, potvrdené aktom viery v jeho existenciu. Náboženstvo má na to pojem „pôsobenie Ducha svätého“, ktorý je nápomocný tam, kde je **akt viery**. Opakom je obrátenie sa chrbtom k Bohu, ignorovanie **TO** (teologicky povedané: Božej existencie), či popieranie je **nevyužitím vyššieho potenciálu** a prepadávanie sa do sebaklamov, klamlivosti sveta a egocentrizmu.

## Sebapoňatie

Medzi najzávažnejší problém pri štúdiu sebapoňatia patrí predpoklad o podstate individuality. Psychologické skúmanie jastva bolo podrobené ostrej kritike, pretože často sa podsúva, že to, čo platí pre kultúru anglo-americkéj strednej vrstvy, by malo platiť pre celý svet. I samotná myšlienka sebapoňatia bola označená za extrémne etnocentrickú. **C.H. Cooley** rozvinul myšlienku spätnej väzby, ktorá je dôležitá pre sebapoňatie. Cooley popisuje sebapoňatie ako „zrkadlové ja“, ktoré je jeho základným kameňom. (Hayesová, 1998). Pre človeka je dôležité, ako ho vidia druhí, ako ho posudzujú a aký pocit v ňom vyvoláva vyhodnotenie týchto dvoch predstav. Nemusíme dodať, že výsledkom môžu byť deštruktívne pocity napr. pýcha, hanba. A tiež, že vôbec nemusí ísť o pravdivý obraz, ani zo strany ľudí, ani zo strany jedinca, ktorý si tvorí obraz „na druhú“, obraz o ich obraze. Čo nás odvádza od našej prirodzenej schopnosti vcítiť sa do druhých a vedie k násilnému či k vykorisťujúcemu zaobchádzaniu? A naopak, čo umožňuje niektorým ľuďom zachovať si schopnosť vcítenia sa aj za najťažších okolností prenasledovania alebo počas pandémie COVID-19?

## Kľúčovú úlohu hrá jazyk a voľba slov.

Bežne však čelíme situáciám, že od rána do večera nám iní ľudia rôznymi formami a komunikačnými kanálmi snažia vštepiť polopravdivé a nepravdivé predstavy o druhých na základe domnienok, koncipovania vlastných názorov, teoretizovania bez vzťahu s realitou. Navyiac tieto súdy o iných sú presiaknuté negatívnym očakávaním a negatívnymi predstavami „*pohár do polovice prázdny*“. Sčasti je to zapríčinené zlovykmi a automatickými reakciami, sčasti je to zámerné, súčasť psychologického a politického boja. Týka sa to najmä tých so sebastrednosťou, ktorí si pília konár, na ktorom sedia, okrádajúc ľudí, tunelujúc štátny majetok, ničiac životné prostredie, ktorým slúžia mnohí z pomocnej elity politikov, masmédií, kvazi-experti rôzneho rangu, mudrlanti, sledujúci vlastné záujmy a šíriaci tomu zodpovedajúce projekcie a konšpiračné teórie, bludy. S cieľom ovplyvniť masu ľudí, tvoriac väčštinovú pravdu, ba i úmyselným manipulovaním ľudí, kedy tvrdia „biele je čierne a čierne je biele“, bez hanby a mihnutia očami. V takomto svete dnes žijeme 30 rokov po páde totalitného režimu, po prevalení Gorily, veľkých kauz, a zatýkaní aj tých, čo mali dozerať na dodržiavanie zákonov a zabezpečovať spravodlivosť pre každého rovnako. Sociálne prostredie, v akom žijeme, je dôležité pre náš mentálno-spirituálny rozvoj, i kognitívny rozvoj, citový a morálny rozvoj, pre rozvoj tvorivých schopností a zručností, vnútorných predispozícií a talentov. Aj pre reštart a sebaidentitu.

Počas realizovania projektu Reštart seniorov po pandémie sa vytvorila medzi účastníkmi, kreatívna atmosféra a prúdila radosť zo života. Všetci sme cítili, aké je dôležité vnímať Jednotu.

## Well-being očami pátra Gombitu

**Otázka** Anny Galovičovej:

Otec Gombita, po voľbách do europarlamentu sa stará dlhoročná paradigma, Udržateľná Európa nahradila novou , Európa pre ľudí, well-being a planétu. Ľudia nechápu slovo well-being. Ako by ste vysvetlil ľuďom, čo robiť, aby boli spokojní?

**Odpoveď P.G.:**

Keď si nahnevaný, zlý, zostaň doma, lebo nakaziš aj druhých. Zostaň v karanténe toľko koľko potrebuješ, aby si vychladol. Tým, že sa hneváme na niekoho, ubližujeme hlavne sebe. Ten na koho je náš hnev namierený o tom aj tak nevie, takže je zbytočné sa hnevať. Keď sme pokojní, urobíme oveľa viac. Sloboda znamená ustrážiť si svoje šťastie, svoje emócie. Ti, čo kričia, sú sami v sebe nespokojní, rozháraní, smutní. Hľadajú únik zo svojej nespokojnosti vonku - v hádkach, bitkách a potom si dajú alkohol, drogy a pod., ale to je umelé, dočasné uspokojenie. Fyzickou prácou a fyzickým pohybom sa takýto vnútorný nepokoj uvoľní najlepšie.

**Otázka A.G.:** Aký vplyv má pandémie COVID-19 na náš psychický stav?

**Odpoveď P.G.:** Ľudstvo už tak ďaleko v konaní zla zašlo, že musela prísť stopka. Ak toto nepochopíme, že treba spomaliť, prečo treba spomaliť, prehodnotiť, dovtedy sa budeme musieť učiť. Budeme sa musieť vracáť a začať odznova, žiť svoj život inak, zodpovedne, či sa nám to páči, alebo nie. Na tejto planéte je to škola. A nechajú nás toľkokrát prepadnúť, kým to nepochopíme.

**Otázka A.G.:** Z Európskej únie k nám prídu desiatky miliárd eur v rámci Projektu obnovy a Next generations. (Nové generácie). Ako ich rozdeliť? Na čo?

**Odpoveď P.G.:** Stále prepočítavame ekonomiku. Dokedy sa dá napínať? Toto sú len čísla, o ktorých sa bavíme. Ale všetko má svoje limity. Aj blahobyť. Budeme musieť chodiť na žalude, aby sme prežili, ak nebude chleba. A Pravdou (novinami) si utierať zadok. Poučme sa z povojnových čias. Človeku tak málo stačí, aby sa mohol tešiť a pomáhať si navzájom. Dedina jedna rodina. Ak Európa chce šťastnú Európu, musí budovať nielen ekonomiku, ale aj srdce a dušu človeka, jeho povedomie, jeho dedičstvo, kde sa narodil, čo žil, lebo to sa prenáša do jeho krvi, gén predkov, nesieme v sebe, v srdci celé generácie od Adama a Evy. Len materiálnym šťastím človeka neuspokojíš, akokoľvek mu budeš pomáhať budovať blahobyť. Treba sa naučiť rozdeliť s nadbytkom, to násobí pocit šťastia. Keď sa dokážeme s vlastným šťastím deliť. Všetci sme prepojení. Prepojenie ducha je silné. Zoberme si fungovanie internetu. Ak nedáme správne bodku tam, kde má byť, nemôžeme pokračovať, ďalej nás to nepustí. Aký musí byť presný ľudský organizmus, ľudský život, tam to musí ešte presnejšie hrať! Ľudská duša je s vesmírom prepojená, ak tam nevložíme, to čo tam máme dať, sebe, aj druhému to nepôjde. Môžeme si hovoriť, čo chceme. A preto svet pôjde len dovtedy, dokiaľ budeme správne ukladať. Len dotiaľ si ho tvorca pustí, pokiaľ robíme ešte normálne, ale potom nás zastaví. My pokapeme ako muchy v okne, ale Vesmír pôjde ďalej. Tvorca zrobil tak, že je priestor na Zemi pre všetkých. Aj v malom domčeku, kde je láska, kde je srdce, kde je blízkosť, tam sa miesto vytvorí a spôsob sa nájde. Všeličo som pochopil, aj to, že Boh chce, aby si každý k nemu konečne našiel cestu, aby sme s ním osobne diskutovali, debatovali. Veľmi veľa pekného rozprávame, aj krásneho čítame,

ale sa strácame v tých slovách. Vieme toho veľmi veľa, ale máme to v tichosti spracovať, práve v tejto dobe, a vykročiť správnym smerom, správnou cestou. Môže to byť ako chce pompézne, vtedy je to len ľudské, ale nič Božie. A preto sme zahnaní do kúta.

**Otázka A.G.:** Ste zakladateľom Oázy – centra nádeje pre najchudobnejších ľudí. Staráte sa o nich vyše 15 rokov. Ide to? Ste spokojný?

**Odpoveď P.G.:** Bezdomy. Veľmi veľa som sa od nich naučil. Keď je človek 7x zlomený, stratil prácu, zažil exekúciu, chorobu, stratil rodinu, stratil všetko. Povedzte mi, čo môžete nájsť pri smetnom koši?!? Rozumiem im, viem sa s nimi rozprávať, chápem, že takto zlomený človek začne piť. Kto držal ženu v objatí, dieťa v náručí, mal teplý obed v nedeľu pri stole, a kto zažíval teplo rodiny, keď toto stratil, to sa len tak ľahko nerozchodí, to sa rozchodiť len tak nedá, lebo je to veľká strata! Keď Ťa stisne dieťa okolo krku, zabudneš na svoj hlad a trápenie, vidíš tú čistú radosť, šťastie v detských očiach, si naplnený, syty. Nikto by bez tohto pocitu, do toho nešiel, len kvôli rodinným prídavkom.

Blízkosť je veľmi dôležitá. Taká je schéma Vesmíru. Celé generácie. My k tomu musíme prísť, lebo kým na to neprídeme, budeme veľmi chudobní a smutní.

**Otázka A.G.:** Dožil ste sa dôchodku. Ako sa cítia dnes stárki?

**Odpoveď P.G.:** Netúžme po dlhom živote, túžme po zbožnom živote, radostnom a šťastnom živote. Kedy príde? Denne sa modlím, Pane Bože daj mi silu , aby som dokázal šíriť nádej, radosť a šťastie. Starý človek bol prorok na dedine. To bola múdrosť, to bola úcta. To bola vzácnosť, dostať sa do blízkosti takého starca-mudrca. Starí ľudia sa nebáli smrti. Žili v spojení s Bohom. Neboj sa synku, voľáko bolo, voľáko bude. Spomínam si na detstvo. Dedko doniesol dôchodok, od štátu peniaze, vydellil z nich, na múku, na stravu, na čo bolo treba. Mama, aj my deti, sme sa vždy na ten deň tešili, lebo sme tiež dostali nejakú drobnosť. Raz prišiel a povedal: Dcéra moja, vieš, dôchodok nemám. O tri domy ďalej žije rodina, ktorá je na tom ešte horšie, ako my. Nechápal som to vtedy, ale bola to pre mňa Škola života. Urobíš dobro druhému človeku, robíš dobro aj sebe. Dobro má svojho adresáta. Ide to cez Boha a Boh Ti žehná. Nižaké dobro sa nestratí. To sú devízy. Dobro pre druhých. Nielen hmotný blahobyť. Ak na to nemáš silu, nevládzeš sa sám meniť.

**Otázka A.G.:** Čo odporúčate robiť v čase pandémie COVID-19, aby sme sa reštartovali?

**Odpoveď P.G.:** Spoločne vykročme. Všetci. Veriaci i neveriaci. Začnime niečo nové, dobré. V ťažkej chvíli, v kríze sa ukáže, akí sme. Ak ste pod tlakom, unavení, hladní, chorí, nemáte brzdu. A auto bez brzdy ide, kam chce. Aj v tejto krízovej, covidovej dobe sa modlím, Pane Bože daj mi silu, aby som nemal strach, aby som išiel pomáhať, kam je treba. Keď tak robíš, nepočítaš dni, koľko Ťi ich ešte zostáva. Potom funguje, bez strachu, Boh aj v tebe. Nezabalme Boha do zlata, lebo sa stratí. My mladým odovzdávame štafetu. Základy sme už položili. Každý deň si odovzdávajme informácie o tom, koľko sa urobilo dobra. O tom hovorme. Medzi sebou doma, i vonku. To isté majú robiť aj médiá. Vysielat' povzbudivé slová, príklady dobrej praxe, aby sme inšpirovali aj tých, ktorí stoja na rázcestí.

**Povzbudzujme sa navzájom. Prepájajme.**

**Boh Vám žehnaj!**



## Slovo na záver

### Milé čitateľky a čitatelia,

**sme radi, že sme sa mohli v počte vyše dve sto s niektorými z vás stretnúť a spojiť sily pri realizácii projektu Reštart seniorov po pandémie COVID-19 od 15. augusta do 31. decembra 2020. Ďakujeme vám za záujem oboznámiť sa s našim osvedčeným know-how, ako sa reštartovať, za pomoc šíriť tieto poznatky aj v budúcnosti. Obzvlášť ďakujem v mene organizátorov O.Z. Slovenskej siete proti chudobe a partnerov doma i v zahraničí za kvalitné príspevky, rady, stovkám z vás za účasť na 3 on-line konferenciách.**

Ďakujeme biofarmám, zamestnancom salašu Krajinka, ďalších salašov na strednom Slovensku a na Liptove, za kvalitné maslo, bryndzu, korbáčiky, parenice, zinčicu, predajcom z dvora za lesné plody, čučoriedky, brusnice, černice, maliny, jahody, hriby, kuriatka, dubáky, uhorky, rajčiny, papriky, a ďalšie pochutiny, ktoré sme využili pri príprave nových receptov na kurzoch varenia zdravej stravy a obľúbených smoothy nápojov a indického *lassi*. Keďže sme čelili extrémne náročnej situácii počas silnejšej 2. vlny pandémie COVID-19, ozdravné pobyty v našom novom centre Jakubovany pri Liptovskom Ondreji, sa nemohli zrealizovať v plnej verzii aj s pobytom, nocľahom, celodennou stravou. Tento pilotný projekt nás ubezpečil, že chceme pokračovať v týchto aktivitách pre ľudí a ste vítaní v Jakubovanoch. Ďakujeme všetkým aktérom a lektorom, pomocníkom, dobrovoľníkom a asistentom, ktorí vyhrnuli rukávy v tejto situácii a pomohli nám zrealizovať tento oklieštený projekt, zabezpečiť dezinfekciu všetkých využívaných priestorov, aj hygienu pre účastníkov. S celoživotným poznaním a osobnými skúsenosťami niektorých z lektorov, ktorými úspešne oslovili mnohých svojich stúpcov vo veľkom počte, máte možnosť sa bližšie oboznámiť v tejto publikácii, zloženej z dvoch častí Zdravá planéta, Európa pre ľudí. Od autorky PhDr. Anny Galovičovej. Reštart seniorov – od PhDr. Anny Galovičovej a kolektívu lektorov (fyzioterapeut Mgr. Kristián Takáč, učiteľa jogy Ivan Malek, Milka Baštová, Mgr. Daniela Laudani z Talianska, riaditeľka Ost Post v Berlíne .Luba Kemeňová, Mgr. Miroslav Maduda, Ing. Marta Feketeová, Mgr. Páter Peter Gombita, predseda Európskej jogovej federácie p. Amadio Bianchi z Talianska, Dr. Prashant Kakoday MD z Cambridge. Ďakujeme zakladateľke Verejnej školy zdravia MUDr. Márii Fulovej za príspevok, prezidentovi Slovenskej jogovej asociácie Mr. Gejzovi Timčákovi a predsedníčke Slovenskej jogovej spoločnosti RNDr. Soni Ftáčnikovej, ktoré si môžete prečítať na našej web stránke [www.sapn.info](http://www.sapn.info). Sme radi, že nám Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie Slovenskej republiky schválilo tento projekt a mohli sme sa spoločne na národnej i európskej úrovni zamyslieť, konať, zhmotniť naše know-how v každodennom živote predovšetkým nás – seniorov a všetkých ostatných, ktorí urobili prvý krok k reštartu a čítajú tieto riadky.

**Držme si palce!**

**Anka Galovičová a celý realizačný a odborný tím.**

# OBSAH



## 38-stránková publikácia

### Reštart seniorov

Úvod	1-3
1.kapitola	Fyzioterapia u seniorov 3-4
2.kapitola	Inovácia rehabilitácie jogovým cvičením 5-6
3.kapitola	Joga a stresmanažment 6-15
4.kapitola	Plnohodnotný život seniorov podľa ajur. 15-18
5.kapitola	Ako uchopiť Jeseň života 19-20
6.kapitola	Vedomá chôdza, vedomé kráčanie 21-24
7.kapitola	Klubové aktivity reportáž z OstPost Berlín 25-26
8.kapitola	Homeopatia 27-28
9.kapitola	Ešte niečo zaujímavé o homeopatii 29
10.kapitola	Základy ajurvédy a výklad súvislostí 30-33
11.kapitola	Well-being očami pátra Gombitu 34-35
Slovo na záver	36
Obsah	37
Autorka	38



## **Autorka**

**PhDr. Anna Galovičová**  
**a kolektív**

**Slovenská sieť proti chudobe - OZ SAPN**

**Fórum náboženstiev sveta - SR**

**Spoločnosti Slovensko-indického priateľstva - Slovindia**



***„Realizované s finančnou podporou Ministerstva investícií,  
regionálneho rozvoja a informatizácie Slovenskej republiky –  
program Podpora regionálneho rozvoja”***



**MINISTERSTVO**

**INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA  
A INFORMATIZÁCIE  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**