

Škola bez stresu



Keď sa hovorí o joge, niektorí si ešte stále myslia, že to súvisí s fakírmami, sediacimi na lôžku z klincov. Alebo si pod slovom joga predstavujú niekoho, kto dlho stojí na hlave. Iným omylom je názor, že joga je

nejaké orientálne náboženstvo, ktoré k nám prichádza. Joga je veda o tele, duši a mysli, aby tieto tri úrovne boli v jednote, v harmónii. Joga je vzdialená od politiky, od náboženstva, od sektárstva. Cvičia ho na celom svete, muslimovia v Egypte, kresťania v Amerike, v Európe, Židia i ateisti.

Prvé cvičenie je prípravné cvičenie, ktoré môžete cvičiť kdekoľvek, aj v školských laviciach, nehrozí nijaké riziko pre cvičiaceho, je vhodné pre každého, zdravého i chorého, dieťa i starca. Podobne ako sa žiaci v prvom ročníku učia písať písmeno A. Vždy je dobré začať cvičenie s jednoduchými cvikmi. A každý uvedený cvik by sa mal trénovať aspoň 3 mesiace, aby sa organizmus adaptoval na daný cvik, včlenil ho do celého telesného systému. Nejde sa iba o pružnosť kĺbov, natáhanie šliach, svalov či ohybnosť chrbtice, ale ide aj o orgány, dýchanie, endokrinné žľazy, krvný obeh, atď. Až keď je cvik asimilovaný všetkými telesnými systémami, môžete postupovať ďalej.

Druhá oblasť sa týka sebazapoznávania, nášho duševného života. Patrí sem i odpoveď na prvú základnú otázku „Kto som?“ A málokto ju zodpovie počas života. Ani nevieme, čo je príčinou našich problémov.

A túto úroveň dokážeme preskúmať osvojením si koncentračno-meditačných postupov. Každý z nás denne premýšľa, pohrúži sa dovnútra a nevšima si, že naňho niekto blízko pokrikuje, volá ho napr. ješ. Pohrúženie je často spojené so sebaanalýzou. Niekedy oľutujeme, čo sme povedali, urobili. Inokedy naopak sme nesmierne šťastní, že sme prežili pekný večer s priateľmi. A po návrate domov z peknej prechádzky nemáte chuť ješ, pozerať film v televízii. Ale zatvoríte sa vo svojej izbe a vychutnáвате tento pekný stav. Aj krása prírody je odhalovaná mlčaním a uvádza človeka do meditácie. Vnútorne prepojenie s vesmírom, prírodou, milovaným človekom, inšpiruje k napísaniu básne, poviedky, článku, peknej slohovej práci, k spevu, k maľbe, k tancu, k pohrúženiu.

Pre pedagógov

Na záver školského roku je obdobie skúšania a vyhodnotenia celoročnej práce. Na ťažké chvíle sa zabúda a je snaha učiteľov i žiakov „zlepšiť“ známku.

Neučíme sa kvôli známkam. Ale každé zlepšenie je šancou, ktorú sme využili. Učíme sa zmobilizovať všetky sily, rozvinúť pevnú vôľu, a dosiahnuť cieľ. Na záverečné skúšanie a testy sa treba dívať ako na posledné metre ročného maratónu - zaťaf zuby, vydržať, dať všetky sily do záverečného šprintu. A potom príde zaslúžený oddych - prázdniny.

Pozitívne myslenie

Ide o cvičenie mysle. V akom predmete vám hrozí horšia známka? Je šanca si ju ešte opraviť? Ak áno: pripravte sa na odpoveď a prekonajte pochybnosti, že to nedokázate, neviete, nezvládnete. Uvedomte si vaše pochybnosti a tiež aj to, že sú tu preto, aby ste si pomysleli pravý opak - dokážem to, opravím si štvorky, postúpim do vyššieho ročníka, budem trebárs vyznamenaná, atď. A nezabudnite si uvedomiť, že nie ste sami. Ak sa budete snažiť, aj pani učiteľka vám pomôže, aj šťastena nebude chybať. A ak sa podarí zlepšiť si známku, poďakujte sa.

Odstredenie masla

Ide o mentálne cvičenie vedieť sa správne a múdro rozhodovať. Tak ako je najlepšou časťou mlieka maslo, rovnako je v intelektu jeho najlepšou časťou schopnosť správne rozlišovať, rozhodovať sa. Schopnosť rozlišovať dáva jasný obraz o tom, čo máme robiť. Ak konáme chaoticky, skratovo, obraz je zahmlený a takéto slepé konanie bez ozajstnej analýzy, len aby nám to prinieslo potešenie, chvíľu slasti, má za následok také problémy, ktorých sa nevieme zbaviť.

Využite napr. príslovie „Dvakrát merať, raz strihať!“ a analyzujte rôzne udalosti, v ktorých ste sa dobre rozhodli, aj tie, keď ste konali naslepo a doplatili. Napr. pri opisovaní od suseda počas testu. Alebo keď ste nešli na pi-



somku a vyhovorili ste sa na bolesti zuba. A test sa presunul o deň....Pri odstreďovaní masla vyhráva každý, kto je úprimný a pravdivý.

Lukostrelec

Základná poloha: mierny stoj rozkročný, ruky pozdĺž tela

- Špičku pravej nohy vytočíme doprava, hlavu otočíme doprava, upažíme pravou rukou, ktorú zovrieme v päst, palec zostáva vztýčený
- Ľavú ruku položíme k pravej /napodobníme držanie luku/, ruku zovrieme v päst, palec zostáva vztýčený. Po celú dobu cvičenia upierame pohľad na pravý palec.

- S nádychom napodobníme napínanie tetivy luku - Ľavú ruku voľne ťaháme dozadu až k ľavému uchu. V krajnej polohe krátko zadržíme dych.

- S výdychom vraciame voľne ľavú ruku do polohy pravej ruky.

- Opakujeme 3-krát striedavo doprava a doľava. Cvičíme pomaly s hlbokým sústredením. Môžete zacieliť na zlovyk napr. lenivosť a odstrelit.

Účinky cvičenia: posiluje a uvoľňuje svaly šije

a chrbta, rozpína hrudník, napomáha k nácviku plného jogového dychu. Doporučuje sa pri astme a bronchitide. Cvičí okohybné svaly. Možno ho cvičiť pri krátkozrakosti i ďalekozrakosti. Rozvíja schopnosť koncentrácie a sebaanalýzu. Napomáha nácviku správneho držania tela.

Jogové cvičenie s Ankou Galovičovou

každý utorok od 19.00 - 20.15 h,
Dolné Hony, ZŠ Rajčianska 3 jedna zástavka pred konečnou trolejbusy 201, 202,
autobusy 71, 75, 78, 67
Každý štvrtok v hoteli Spirit, Vančurova 1
Informácie: 0905 602 993

Smejeme sa, dodáme mozgu viac kyslíka

22.jún
lunárny kalendár