

Škola bez stresu



A je tu nový rok 2004. Čo nás v ňom čaká? Ako si udržať rovnováhu v ťažkých časoch? Všetky rozpory sú naozaj požehnaním a berme ich ako niečo, čo nás má poučiť. Netreba sľadiť v rubrikách s predpoveďami, odpovede na všetky otázky sú vo vnútri. Ale múdrosť prichádza prekonávaním prekážok. Bez

výzvy sa nepohnete vpred. Treba víťať výzvuy a ťažkosti.

Ak podľahneme, keď sa prihodí zlé veci, sme smutní a strácame rovnováhu. V takom prípade sa nedokážeme poučiť. A tak si želajme udržať rovnováhu v každej situácii. Ak sa necháte vytočiť, alebo podľahnete smútku, prispievate ku strane zla.

Lahko sa to hovorí, ťažšie sa to realizuje. Ako si udržať rovnováhu v strede chaosu? Je to možné iba pripomínaním si dôležitosti rovnováhy. Praktickým nástrojom spevnenia našej mysle, aby mala silu si spomenúť v krízovej situácii, je meditácia. A sila modlitby.

Raz sa syn chudáka chcel naučiť umeniu lukostreľby. Majster mal povinnosť vyučovať len princov a nikoho iného. Ale mladík sa tak veľmi modlil, pokorne skláňal k nohám majstra, že učiteľ položil na oltár žiadosť k Bohu, aby tajne v meditácii mohol vyučovať chudobného žiaka. Chlapec si postavil v lese terč, vyrobil si luk, na strom pripevnil fotku majstra a sám trénoval. V deň pretekov chudobný mládenec všetkých prekvapil – jediný 10-krát presne trafil cieľ. Sila potrebná k vnútornej harmónii sa trénuje prekonávaním prekážok, dosahovaním cieľov.

A nezabúdajte. Bez božej vôle sa nepohne ani jeden atóm. A nami všetkými hýbe, aj keď si často myslíme, že sme to dokázali sami. Ak idete na aute do kina a prihodí sa cestou niečo neočakávaného, nepríjemného, nie je predsa na vine auto, ale šofér. A tak sa neobviňujte, netrápte sa, nelamentujte, prestaňte sa ľutovať a buďte tým, čo ste – nástrojom božím. Vytvoríme spoločne jasnú budúcnosť.

Anka Galovičová, Harmony Clinic, Trenčianske Teplice

Pre pedagógov

Pred pár dňami som sa vrátila z konferencie „Joga v pohybovej aktivite človeka“ organizovanej Magistrátom mesta Brno – Zdravé mesto. Prof. Vélé jasne formuloval vedeckými metódami overený poznatok, že deti sa rodia s programom byť v pohybe, fyzicky pracovať. Ak sa tento nám vrodený program naruší zmenou životného štýlu našich predkov, sedavým zamestnaním s nedostatkom pohybu, je dopad tejto zmeny na organizmus i psychiku priam katastrofálny. Už deti v útlom veku kvária civilizačné ochorenia, chronické zápaly priedušiek, chrípky, nesprávne držanie tela, alergie, bolesti hlavy, poruchy správania, závislosti, atď. Viete si predstaviť rybu v mláke? Je stavaná na plávanie v rieke, v mori.

Človeku najbližší ľudopí, ak žijú voľne v prírode, do neskorého veku ne-

poznajú choroby a poznajú radosť zo života. A tak si vybavujem slová nášho milovaného učiteľa PhDr. Zdenka Matějčka, ktorý nám často hovorieval na hodinách pedagogickej psychológie, ako to bolo za jeho školských čias. Vyučovanie nebolo dlhšie ako do pol dvanástej predpoľudním. A často chodievali na prechádzky, zbierali gaštany, šípky, guľovali sa, maľovali padajúce listy, kreslili jablone, zbierali lesné plody, na jar už trhali snežienky, konvalinky, atď. A vôbec neboli hlúpi. Naopak. Dodal, že ľutuje dnešné deti, zatvorené do neskorého popoludnia, sediace od rána v školských laviciach.

A tak, milí priatelia, cvičte denne s deťmi, na každej vyučovacej hodine aspoň 3-4 minúty. Upozornite ich na vzpriamené držanie tela a ponáhajte sedením stuhnuté údy.

Anka Galovičová

Ako cvičiť

Dvíhanie pliec

Základná poloha: stoj

Koncentrácia na oblasť pliec

Dýchanie: v súlade s pohybom

Počet opakovaní: 5-krát na každú stranu. S nádychom dvihnite pravé plece, s výdychom ho nechajte klesnúť. S nádychom zdvihnite ľavé plece, s výdychom ho nechajte klesnúť.

Účinky: Cvičenie je vhodné pri rannej strnulosti, uvoľňuje svaly v oblasti šíje a ramenného pletenca.

Krúženie plecami

Pomaly a sústredene vykonávajte obidvoma plecami veľké krúživé pohyby, ruky počas cvičenia visia voľne pozdĺž tela. Krúžte 5-krát dopredu a 5-krát dozadu. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Cvičenie uvoľňuje i posilňuje ramenný pletenec, hrudný koš a šíju.

Krúženie rukami s prstami na pleciah v stoji

Položte špičky prstov na pleciah a lakťami opisujte čo najväčšie kruhy. S nádychom vedte lakťe v polkruhu dozadu a nahor, s výdychom pokračujte krúživým pohybom dopredu a nadol, kým sa lakťe navzájom nedotknú. 5-krát jedným a 5-krát opačným smerom.

Účinky: cvičenie narovnáva guľatý chrbát, posilňuje ochabnutú vrstvu chrbtových svalov a medzirebrové svaly. Uvoľňuje a posilňuje ramenný pletenec a naťahuje svaly na prednej strane hrudného koša. Prehľbuje dýchanie a zvyšuje pohyblivosť ramenných kĺbov.

