

ŠKOLA BEZ STRESU

Je to niečo podobné, ako keď chcete krajšie zahrať na gitare. Treba sa lepšie sústrediť, naladiť gitaru. V našom prípade zladiť myseľ a činy. Ak študujete a myseľ sa túla, nevie sa dočkať, ako už pôjdete na prechádzku do mesta – takéto učenie je strata času.

Ako sa lepšie učiť?

Zvykne sa hovoriť, dal do toho celého seba, celý sa vložil do hry, do práce, dal do športu, do zápasu srdce, alebo naopak nedal všetko do hry, a preto mužstvo prehralo. Zorganizujte si učenie tak, aby ste mali pokoj, mohli ste sa sústrediť a učte sa s plným nasadením. O pár rokov to zúročíte. Keď budete na konkurze s desiatkami iných uchádzačov o zamestnanie a vyberú si práve vás.

Technika zrýchleného učenia využíva schopnosť koncentrovať sa. A ľahšie sa skoncentrujete, ak to, čo robíte, má zmysel. Záleží vám na tom. Je dokázané, že pri slabom strese sa schopnosť zapamätať si informácie zväčšuje aj tisícnásobne. Stačí málo. Vyburcujte sa. Nebuďte pri učení prispatí.

Už viete z predošlých lekcí, (www.harmonyclinic.host.sk) ako relaxovať pri únave v ľahu na chrbáte. Niekedy pomôže zacvičiť si a únava prejde. Napr. ministerskú zostavu. Alebo jednoducho častejšie meňte polohu. A nezabúdajte na vzpriamené držanie tela. Veď naša chrbtica je anténou, cez ktorú prichádza veľa energie. A keď sa učíme za stolom, v posteli s ohnutým chrbátom – akosi tej energie viac odteká, ako priteká. Preto si mnohé kultúry osvojili turecký sed.

V starobyľom indickom meste Mohendarjo našli mnoho sošiek zobrazujúcich človeka v lotosovom sede. Vtedy ešte praľudia nebudovali chrámy, žili ako jedna rodina. V žiadnej hrobke sa nenašlo viac vecí, majetku. Rovnako boli vyzdobené všetky hrobky. V hrobkách našli pozostatky kostier rôznych rás, i zmiešané manželstvá. Nebola rasová neznášanlivosť. Nenašli sa zbrane. Boli časy, kedy ľudia žili súdržne a rovnakým dielom si rozdelili úrodu. To nás robí šťastnými, ak sme spojení. A jeden do druhého sa dokážeme vcítiť.

Anka Galovičová

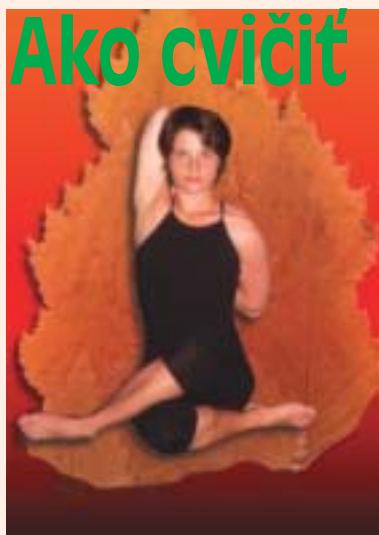


Tiger a láska

Maháprabhudži sa rozhodol stráviť určitú dobu v Guru Šikhare neďaleko Mount Abu. Niekoľko žiakov išlo s ním a ja som bol medzi nimi. Jedného rána sme vycestovali do chrámu Ačálnátha Mahádeva. Cesta viedla husto porastenou krajinou, kde žilo veľa divokej zveri.

Sotva sme prešli pár kilometrov, uvideli sme v diaľke medveďov a my žiaci sme zostali stáť ochromení strachom.

„Len poďte, nebojte sa,“ povzbudzoval nás Maháprabhudži, a tak sme



Ako cvičiť

Cómukha ásana – kravská tlama

Základná pozícia: sed

Koncentrácia: na celé telo

Dýchanie: prirodzené

Počet opakovaní: 1x na každú stranu

Popis cvičenia: V sede ohnite ľavú nohu a položte si ju cez pravé stehno. Ľavá päta sa dotýka vonkajšej strany pravého sedacieho svalu. Potom ohnite tiež pravú nohu a položte pravú pätu k vonkajšej strane ľavého sedacieho svalu. Obe strany sedacie svaly pritom zostávajú na podložke. Vzpažte pravou rukou a zapažmo vzadu za hlavou ju ohnite. Teraz za chrbtom zapažmo zdola ohnite ľavú ruku a prsty

obidvoch rúk prepleťte. Hlava zostáva vzpriamená a dotýka sa pravého nadlaktia. Pohľad smeruje nahor. Dýchajte prirodzene a chvíľu zostaňte v tejto pozícii. Potom sa vráťte do východiskovej polohy. Cvičenie zopakujte na druhú stranu.

Účinky: Posilňuje kĺby prstov a zápästia, zvyšuje pohyblivosť ramenných a bedrových kĺbov a posilňuje svalstvo hrudníka a chrbta. Pôsobí proti zaobleniu chrbta a vybočeniu chrbtice do strán. Prehľbuje hrudníkové dýchanie, povzbudzuje činnosť obličiek, aktivizuje močový mechúr a tráviaci systém, pôsobí proti cukrovke.

Upozornenie: Necvičte pri poranení ramien, rúk a nôh.