

Prenatálna história Spoločnosti priateľov jogy

Čriepky z histórie oddielu jogy TJ
Slávia VŠT Košice (1975-1990)

G.M. Timčák

Zdroj: Kronika oddielu

Ku každému, kto číta tieto riadky

Vítam Vás pri pozeraní
čriepkov histórie jogy
v Košiciach.

Oddiel jogy bol prvým v
Košiciach a stále sa
hlásil k odkazu
klasickej jogy. Zrod
jogy v Košiciach sa dial
v znamení splynutia
múdrosti Východu a
dynamiky Západu (aj
keď vtedy ešte v rámci
„RVHP“).

G.M. Timčák



Prenatálna história oddielu:



V rokoch 1973/4 viacerých priateľov jógy začala zaujímať práca oddielov jógy u nás.

Čas zrel. Veľa ľudí sa nás pýtalo 'čo máme v Košiciach'. Žiaľ odpoveď bola: 'Nič organizovaného.'

Jeden deň však k nám prišiel Dr. Bhóle z Lónavly. Weekend s ním potvrdil potrebu a opodstatnenosť existencie oddielu. Prehovoril aj odborne.

Jeho prednáška mala u lekárov veľmi kladný ohlas.

Praktická
výuka na
Bukovci.



D eň zrodu oddielu

Po starostlivých úvahách sme sa
zaradili do sústavy ČSTV.

TJ Slávia VŠT Košice nás prijalo
do svojich radov.

~~Narodili sme sa dňa 13.5.1975 o 17:00.~~



TJ SLÁVIA VŠT KOŠICE - Základná telesná
výchova
Praktická jóga

Oznamujeme všetkým záujemcom o účasť na našich
cvičeniach, že tieto budú uskutočnené každý piatok o 18.30
v telocvični SVŠ Šteinerova 30 (Terasa).

Prvé cvičenie bude uskutočnené dňa 16.V.1975.
Zraz je pred vchodom do školy.

Doneste si so sebou cvičebný úbor, podložku na
cvičenie (0,8x2m je optimum) a poznámkový blok.

Tešíme sa na Vašu účasť.

Košice, 13.V.1975



Zakladajúci členovia:



Skokanová
Richter
Hegedüs
Mišík
Stančová
Semsey
Drusa
Timčák

Cvičebná osnova sa opierala o
van Lysebetha (Bruxelles)
Yesudiana a (Zürich)
Ramacharaku

Cvičenie prebieha v piatky
najprv na Steinerovej potom
na Zbrojníckej.



Po čase sa venujeme
aj systému
B. Iyengara (Poona)
Pranayamu robíme
systémom Ramacharaku.

A. van Lysebeth 1977



Dobřichovice

V júní 1977 sa uskutočnil kurz pre inštruktorov jógy pod vedením A. v Lysebetha. Program spoluzabezpečovali D. v Lysebeth, G. Blitz, Dr. Bartoňová a Dr. B. Merhaut.

Kurz priniesol veľa nových poznatkov.



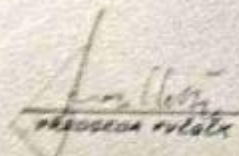
Napätá pozornosť

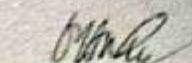
XIX. Celostátní festival
amatérského zdravotnického filmu
Plzeň 3. 11. - 5. 11. 1977

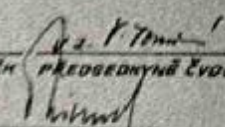
DIPLOM

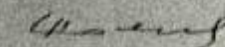
za film
» Neziročené možnosti «
jehož autorem je
Inž. Gejza Timčák

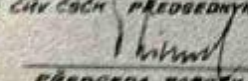
kterému porota udělila I. cenu
v kategorii filmů „C“ - zdravotně výchovných


PŘEDSEDA KVLČK


PŘEDSEDA ČKV ČSČK


PŘEDSEDNÝNĚ ČVOS


REDITEL ÚZV PRAHA


PŘEDSEDA POROTY



Štolc

NOVÝ PROGRAM

S prírastkom skúsenosti sa menil aj náš učebný program. Koncom roku 1977 a začiatkom roku 1978 sme revidovali náplň cvičení. Zaradili sme prvky Goyalovskej automasaže a masáže, niektoré cviky z jeho systému 4 x 4; Devamuttiho spirálne cvičenia a hatheny, Lysebethovskú loptičku, niektoré uvoľňovacie cvičenia Delyho žiakov, reflexnú aktiváciu

NOVÉ MIESTO

bodov na chodidle, potom bodov na hlave a na rukách. Zvýšili sme dôraz na pranayamu. Opäť sme zaradili niektoré spomalené cviky Yesudianovské.

Súčasne sa nám podarilo zabezpečiť aj novú telocvičňu, kde cvičíme v dvoch miestnostiach od 16:30 do 19:00. Je to na ZDŠ na Požiarnickej ul.

Kiež by nové miesto dodalo cvičiteľom aj cvičencom nového elánu.

Počet detí cvičiacich jógu sa prudko zvýšilo.

Pre nich bolo treba vypracovať upravený program.

10.febr.'78



K ilustrácii reflexných účinkov ásana sme vyskúšali niektoré z nich ~ s malými modifikáciami k maximalizácii akupresných vplyvov.



Nastalo, čo ešte nebolo; nový pohľad na jógu:

SLOVENSKÁ LEKÁRSKA SPOLOČNOSŤ J. E. PURKYNE
V BRATISLAVE

Slovenská rehabilitačná spoločnosť — komisia pre využitie jógy
v liečebnej rehabilitácii, Mestský ústav národného zdravia
v Košiciach — Závodný ústav národného zdravia VSZ
v Košiciach-Šaci

usporiadajú

I. PRACOVNÚ KONFERENCIU O PROBLEMATIKE JÓGY V REHABILITÁCII

v dňoch 21.—23. 6. 1978 v Košiciach-Šaci,
na ktorú si Vás dovoľujú pozvať

JUDr. Jozef Černák
vedúci odboru
zdravotníctva MsNV

MUDr. M. Palát, CSc.
predseda Slovenskej
rehabilitačnej spoločnosti

MUDr. M. Zánická
primárka fyziotricko-
rehabilitačného postelového
oddelenia ZUNZ-VSZ,
Košice-Šaca

K. Gašparíková
vedecký sekretár
Slovenskej rehabilitačnej spoločnosti

MUDr. Š. Szőke
vedúci lekár oddelenia
zdravotnej výchovy MUNZ,
Košice

V. Salzmannová
predseda komisie pre
využitie jógy v rehabilitácii

Prvý Rtg. snímok sutra neti
ukazujúci polohu katétra v
nosnej a ústnej dutine



Náš prvý maxi-kurz:

TJ SLÁVIA VŠI KOŠICE, ODDIEL ZÁKLADNEJ REKREAČNEJ TELESNEJ
VÝCHOVY

P O Z V Á N K A

V dňoch od 24. do 29.VI.1978 sa na chate TJ Slávia VŠT na Ružine uskutoční kurz jógy pod vedením Dr. M.V. Bhóleho (Kaivalyadhama, Lónavle, India).

Kurz je organizovaný pre začiatníkov (minimum 3 mesačná prax) a pre pokročiljších.

Program kurzu: PRANAJAMA, ÁSANY, KRÍJE, PRATYAHARA. Cieľom kurzu je prehĺbenie praktických a teoretických vedomostí a jógických cvičeníach vrátane jógických hygienických postupov. Pozornosť bude venovaná aj jógickej psychickej hygiene.

Kapacita chaty je 25 osôb. Nedoplnených účastníkov bude možné ubytovať vo vlastných stanoch (o potrebe stanu budete včas upovedomený). Na kurze bude pripravovaná strava podľa receptov, ktoré vyhovujú jógickým predpisom.

Na kurz sa vybavte vhodným oštením (počítajte aj na prechádzky), plavkami, hygienickými potrebami, príborom a pohárom, tanierom, dekou, poznámkovým sošitom, perom a ostatnými pomôckami pre pobyt v prírode.

Prístup k chate: z vlaku vstúpte na stanicu Ružín. Oddiel je chate dostupná kratšou prechádzkou. Autom sa k chate dostanete od Kysáku alebo Margecien. Po zaslaní prihlášky obdržíte podrobnejšie informácie.

Kurz je výbornou príležitosťou k prehĺbeniu vzájomného priateľstva a umenia zdravo a šťastne žiť - k plnšiemu pochopeniu cieľa jógy. Využite túto možnosť.


Prihlášku odstrihnite a zašlite na adresu: G.N. Timšák,
Kováčska 16, 040 01 KOŠICE.

Termín zaslania prihlášky je do 30.V.1978. Vyplňte ju čitateľne. Členovia TJ Slávia VŠT môžu prihlášku odovzdať svojim cvičiteľom.

Prvý kolotoč s jógou:

ČESKOSLOVENSKÁ TELEVÍZIA ŠTÚDIO KOŠICE
REDAKCIA PROPAGANDY A DOKUMENTARISTIKY

Z iniciatívy
p. V. Snitkovej
a Dr. Szőkeho
spolupracujeme
s TV.

Riaditeľ štúdia : Dr. Jozef Kováč
Námestník pre program : Jozef Gonda
Vedúci redakcie : Dr. Ladislav Takáč, CSc.
Zodpovedný redaktor : Viktória Snitková
Námet : Lea Gálová, P. Kučera, K. Badová
Scenár : Viktória Snitková
Strih : 
Zvuk :
Vedúci výrobného štábu : Agáta Štoffanová
Kamera
Réžia

KOLOTOČ 7/78

Scenár na 40-minútovú reláciu magazínového
charakteru pre ženy.

Kat.: IV/4

Vyr.č.:

Vysielala sa: 14. júla 1978

o 21.00 hod.

na II. programe

Náš plán: kurz v 12 lekciách
tj. 1 rok práce.



Ako sme
vnímali
natáčanie

KOPNÁ 1980

Toho roku z nás bolo na Kopnej veľa, a každý si z tohto leta veľa aj odnieslo.



Kurz cvičitelů 1981

V spolupráci s TJ Slávia Havířov
a Praha získáváme nových cvičitelů.



KONČÍME ŠK. R. 83-84

V školskom roku 1983-84 sme zaviedli novú formu absolvovania kurzov a to v tom zmysle, že absolventi kurzov dostanú absolventský diplom a tí, ktorí sa podrobia skúške z preberanej látky dostanú aj právo nosiť znak absolvovania toho - ktorého kurzu.



V júni 1984 sme odovzdali prvé diplomy absolventom.

ZNAKY ABSOLVENTOV.



1. kurz



2. kurz



3. kurz

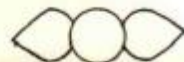


4. kurz



5. kurz

ZNAKY CVIČITEĽOV.



Cvičiteľ 4. tr.



Cvičiteľ 3. tr.



Cvičiteľ 2. tr.

SVETOVÝ KON- GRES JOGY A AYURVEDY



CONGRESSO MONDIALE
YOGA & AYURVEDA

UOMO - MEDICINA - SOCIETÀ

REPUBBLICA DI SAN MARINO 8-11 Giugno 1985

V dňoch od 8. do 11. júna 1985 sa uskutočnil 1. svetový kongres Jógy a Ayurvedy. Tento kongres sa uskutočnil v San Maríne a zúčastnili sa ho aj delegáti z ČSSR a NDR /Akademik Dostálek a H. Kucharski/. Za náš oddiel boli prezentované dva referáty /Bez osobnej účasti./ na tému "Cvičenie Jógy vo väčších skupinách." a "Výživa cvičencov Jógy.". Na tomto významnom podujatí sa po prvýkrát zišli predstavitelia cvičiteľov Jógy z celého sveta a odborníkov v oblasti tradičnej indickej medicíny za účelom napomôcť optimalizácii životného štýlu človeka dneška.



DESAŤ ROKOV PRÁCE PRE ZDRAVIE

Je to desať rokov, čo sa v Košiciach začal tréning jogových cvičení (JC). Tota výročia sa spája s našou TJ Slávia VST, vo zväzkoch ktorej sa v rámci ZRTV založila táto špecializácia.

Od prvých vyše tucta nadšených cvičencov, ktorí sa každý piatok schádzali v telocvični na Zbrojníckej ulici, po dnešných vyše sto frekventantov ročných kurzov, ktorí cvičia v štyroch telocvičniach v Košiciach aj v Prešove, bola cesta dlhá. Trvalo to tri roky, kým sa v oddieli vyvinul pevný tréningový plán, založený na systéme jogy prispôbenej pre naše pomery. Toľko trvalo aj to, kým mohli získať aj dvoch cvičiteľov 3. triedy. **Dnes má oddiel toľka cvičiteľov ako sa začiatku členov. Má spracované metodické pomôcky pre 3 ročníky kurzov.**

Od roku 1984 v rámci ÚV zväzu ZRTV pracuje aj subkomisla jogových cvičení, kde je členom aj jeden z našich cvičiteľov. Táto subkomisla vypracovala materiály usmerňujúce zameranie a náplň kurzov. Kurzy majú cvičencom umožniť zvládnuť prípravných cvičení nazývaných pánvamuktásany, saravhításana a spánšálie cvičenia, potom zvládnuť základných polôh — ásana, dýchacích cvičení — pranašamy, osvojene si metódu mentálneho — psychickej hygieny a relaxácie a oboznámiť ich s niektorými ďalšími prvkami jogy — krijamí, základmi jogínskej životoprávy a L. Nakončo táto osnovu je v podstate totožná s náplňou kurzov nášho oddielu, metodickému zamaranu nášho tréningu sa takto dostalo uznávaného ocenenia. Oddiel pracoval veľa aj na tom, aby sa z povedomia ľudí



Z vystúpenia členov oddielu JC.

odstránili neobjektívne názory o jogy. V roku 1978 16 mm film o jogy pripravený v spolupráci s oddelením zdravotníckej výchovy MÚNZ Košice dostal prvú cenu v súťaži zdravotníckych filmov a rad ďalších celoštátnych ocenení. V roku 1984 bol oddielu udelený titul Vzorný oddiel ČSĽTV 3. stupňa a v súčasnosti prebieha súťaž o 2. stupeň. Oddiel bol **spolorganizátorom prvej konferencie o aplikácii jogy v rehabilitačnej medicíne (1978, Šana)** a aktívne sa zúčastnil ďalších podobných konferencií. Cvičitelia oddielu pripravili aj niekoľko časopisných príspevkov, rozhlasových a televíznych relácií venovaných zdravotnému pôsobeniu jogy a tým prispeli k úsilu našej spoločnosti o optimalizáciu zdravotného štýlu všetkých pracovníkov a boju proti civilizáčnym ochoreniam.

Oddiel JC pomáhal aj pri vytváraní oddielu JC TJ Metropól Košice a dodnes s týmto oddielom úzko spolupracuje, ako aj s oddielom JC JSC Budapešť.

Cvičitelia oddielu neváhali vydať sa do ďalekej vlasti jogy — Indie, aby získali pohľad do tamojších spôsobov tréningu. Svoje skúsenosti a syntézu získaných poznatkov potom odovzdali cvičencom v rámci ročných aj letných kurzov JC.

Moderný spôsob života prináša mimoriadnu záťaž psychickej aj somatickej zložky človeka. Joga, niekoľko pôsobí na organizmus komplexne a nenásilne, nevyžaduje žiadne vybavenie okrem cvičebnej podložky, silnú a vytrvalosť, ukázala sa vhodným prostriedkom pre zvládnuť týchto záťaž bez újmy na zdraví či tvorivých schopností. Ze je tomu tak, nasvedčuje aj to, že napr. v juhomoravskom kraji sa intenzívny kurz jogy dostal aj do plánu cyklických školení vedúcich pracovníkov a skúsenosti s prvým kurzom sú veľmi pozitívna. V ČSSR sa dnes jogovým cvičeniam organizovaná venuje do 10 000 ľudí. Je samozrejme, že oddiel popri úspechoch často musí zdieľať aj problémy. Pracovná iniciatíva jej členov však zatiaľ vždy pomohla problémy prekonať a dúfame, že tak to bude aj v budúcnosti a oddiel bude môcť v nasledujúcom desaťročí prispieť ešte väčšou mierou k spokojnému a tvorivému životu našich pracovníkov.

G. M. Tlušťák

Čakáme na chvíľu, keď začnú ukážkové
cvičenia v rámci TJ Slávia VŠT



Ukážkové cvičenie v rámci TJ Slávia VŠT





V roku 1990 bol oddiel jogy TJ
Slávia VŠT transformovaný
do *Spoločnosti priateľov jogy*
Košice

Ďakujeme všetkým, ktorí pomáhali rozvinúť jogu v
Košiciach v období 1975-1990