

PATRÍ JOGA DO NAŠICH ŠKÔL?

Mgr. Ivana Škodová, metodička KPPP Banská Bystrica

Mgr. Zuzana Škodová, psychologička

Týmto článkom sa chceme zapojiť do širokej diskusie o probléme zavádzania jogy do našich škôl, na ktorý reagovali viditeľne a nahlas zatiaľ rôzne cirkvi.

Nás zaujíma viac odborný pohľad. V príspevku sa pokúšame hľadať pravdu a analyzovať na oboch stranách názorového spektra "pre aj proti". Skúmali sme širšie súvislosti tohoto problému, ako aj možné pozitívne aj negatívne dôsledky z rôznych prameňov – od odbornej literatúry a časopisov, príručiek jogy, výskumy v tejto oblasti až po osobné výpovede bývalých aj súčasných cvičiteľov jogy a ľudí, ktorí majú s jogou osobné skúsenosti.

Kto sa snaží presadzovať jogu do škôl?

V celom procese sú zaangažované štátne inštitúcie v rezorte školstva – Ministerstvo školstva, Metodické centrum mesta Bratislavy a Štátny pedagogický ústav v Bratislave. Tieto inštitúcie netreba osobitne predstavovať. Pravdepodobne najdôležitejšiu rolu má ministerstvo ktoré celý projekt prijalo, schválilo, vydávalo pokyny a úlohy podriadeným organizáciám a snáď aj kontrolovalo. Celý proces zrejme odštartovala Spoločnosť Joga v dennom živote, ktorá predložila na schválenie Projekt R.A.S.T – jogové cvičenia v dennom režime práce žiakov všetkých stupňov a typov škôl a príprava pedagogických pracovníkov na ich realizáciu. Spoločnosť Joga v dennom živote vznikla v roku 1991 ako občianske združenie. Je akreditovaná MŠ SR ako vzdelávacie zariadenie pre učiteľov jogy II.a III. triedy (napríklad v roku 1998 otvorili 96 kurzov v 36 mestách Slovenska, ktoré absolvovalo 1900 ľudí). Má 76 odborne vyškolených učiteľov s certifikátom špecifického systému Joga v dennom živote (JVDŽ). Autori projektu aj členovia spoločnosti považujú za svojho duchovného vodcu a učiteľa – guru Paramahans Swami Maheshwarananda (Svámidži ako ho familiárne nazývajú), ktorý celý systém vytvoril. Organizujú jeho návštevy na Slovensku, prekladajú a vydávajú jeho literatúru, kazety s prednáškami a meditáciami. Mnohí členovia majú od guru svoju osobnú mantru. Joga podľa nich nie je filozofický systém ani náboženstvo ale veda, ktorá tvorí teóriu o joge. Celý systém Joga v dennom živote prakticky uplatňujú vo svojom osobnom živote a snažia sa o jej rozširovanie a propagáciu v spoločnosti pod vedením svojho guru. Spoločnosť je súčasťou medzinárodnej organizácie Yoga In Daily Life so sídlom vo Viedni, ktorá združuje organizácie tohoto zamerania z viacerých krajín sveta a založil ju práve Paramahans Swami Maheshwarananda. V rámci Slovenskej republiky bola v roku 1998 SJVDŽ ešte organizovaná v Slovenskej asociácii jogy, ktorá združovala podľa údajov zo Spravodaja Jogovej spoločnosti 1/1998 ďalších sedem združení zaoberajúcich sa jogou. Asociácia vydáva pravidelne spravodaj a kalendár podujatí. V spomínanom roku 1998 v ňom bolo 64 podujatí – len cez kurzy jogy v Košiciach prešlo ročne asi 1500 osôb. Špeciálne pre učiteľov majú v rámci školiaceho strediska Jogovej spoločnosti klub učiteľov jogy, robia letné jogové tábory, krúžky jogy v školách aj mimo nich. SJVDŽ však plán svojich aktivít nedodala. Za pozitívum považujeme, že takto organizovaní propagátori jogy sa snažia spolupracovať spoločne s pedagógmi, psychológmi aj lekármi na výskumoch najmä v zdravotníctve pri skúmaní pôsobenia jogových cvičení na zdravie človeka. Z uvedeného prehľadu aktivít a podujatí vidíme, že joga má na Slovensku svoje široké pole pôsobnosti na občianskom princípe. Kto sa chce sám slobodne vybrať cestou jogy a indickej kultúry naozaj sa u nás nemôže sťažovať na nedostatok priestoru a možností a nie je potrebné rozširovať ju ešte aj v školách.

Kto je Paramahans Swami Maheshwarananda?

Paramahans svámi Mahéšvaránadna sa narodil v roku 1945 v Indii. Ako 12 – ročný stratil otca,

ktorého mu nahradil významný indický guru Paramhans svámi Mádhavánanda. Absolvoval s ním dlhoročný tvrdý jogový výcvik, ktorý zakončila iniciácia do rádu svámiov. Svámi je ten, kto sa zriekol rodiny, domova a jeho domovom sa stáva celý svet. Sú to vlastne hinduistickí mnísi, ktorí sa celkom vzdali svojho civilného života. Titul profesor duchovných vied mu bol udelený v roku 1989 spoločnosťou Višva unia sampad. V prameňoch, ktoré sme mali k dispozícii sme sa nedozvedeli nič bližšie o jeho vzdelaní v európskom zmysle slova, ktoré je podmienkou udelenia titulu profesor. V kontexte indickej kultúry môže ísť o dosiahnutie stupňa určitej duchovnej úrovne. V roku 1972 odchádza do Viedne, odkiaľ chce v Európe prostredníctvom jogy odstraňovať utrpenie a šíriť pravdu. Na základe poznania západného životného štýlu vypracoval (1978) veľmi precízne a systematicky prepracovanú metodiku, ktorú nazval Joga v dennom živote. Systém je usporiadaný do 8 dielov od najjednoduchších ásan, základných pranajámových techník, relaxácií, joganidier a koncentrácií až po zložité ásany a vyššie stupne ostatných postupov. Od roku 1973 pôsobil aj v Československu, kde tvoril jednu z mála v tichosti trpených neoficiálne povolených alternatív v období normalizácie. Snáď aj to bolo jedným z dôvodov, prečo bola joga ľuďmi tak pozitívne prijímaná. Mal určené tvrdé podmienky pre vyučovanie jogy v totalitnom režime – bez zmienky o Bohu a bez nároku na akúkoľvek finančnú odmenu. Po zmene spoločenských podmienok od roku 1990 sa v ČR aj SR veľmi angažuje aj so svojimi žiakmi a nasledovníkmi za zavedenie jogy do škôl. V Čechách aj v Rakúsku sa však po búrlivej verejnej diskusii joga do osnov ani do škôl nedostala. Len tak mimochodom meno Paramhans svámi Mahéšvaránanda nie je v projektoch spomenuté ani jediný raz, hoci on je zakladateľom, autorom a duchovným otcom aj vodcom celého systému Joga v dennom živote, z ktorého projekty dôsledne vychádzajú.

Áká bola príprava zavádzania jogy do škôl?

V roku 1999 vypracoval tím cvičiteľov Spoločnosti Joga v dennom živote (SJVDŽ) projekt R.A.S.T – jogové cvičenia v dennom režime práce žiakov všetkých stupňov a typov škôl a príprava pedagogických pracovníkov na ich realizáciu. Časové ohraničenie bolo v projekte navrhované na 1 školský rok v rozsahu 150 hodín. Ministerstvo školstva SR schválilo projekt 19.1.2000. Na tomto základe vypracovalo Metodické centrum mesta Bratislavy v roku 2000 projekt Jogové cvičenia – špecializačné inovačné štúdium pedagogických pracovníkov (ŠIŠ) a Ministerstvo školstva SR projekt schválilo na realizáciu dňa 10.1.2001. Časové penzum bolo zvýšené na 2 školské roky v rozsahu 200 hodín.

Pri analýze a porovnávaní týchto projektov nás napadlo niekoľko otázok:

1. Je tu súlad v časovej postupnosti zavádzania projektu?

Pokiaľ 29.5.2001 prevzali z rúk ministra školstva certifikát prví učitelia, ktorí absolvovali školenie v rámci projektu R.A.S.T (schválené ako 2-ročné špecializačné inovačné štúdium nahrádzajúce 1. kvalifikačnú skúšku 10.1.2001) potom títo museli začať študovať minimálne 1 (!) rok pred schválením štúdia MŠ SR. Aké certifikáty učitelia dostali? Nespochybnuje sa týmto ich platnosť? Platí predsa úzus, že najprv sa vždy zákon, osnovy, plán, projekt schváli a až po nadobudnutí platnosti začne byť záväzný pre všetkých zúčastnených. Princíp retroaktivity pritom nie je možné uplatňovať.

2. Prečo sa tak výrazne zvýšil počet hodín štúdia, ale obsah učebnej látky oboch projektov zostal totožný?

Návrh časového rozvrhu cvičiteľov jogy SJVDŽ, ktorí sú súčasne aj odbornými garantami vzdelá-

vania v Metodickom centre zvýšili o celý 1 školský rok spolu o 50 hodín, pričom obsahovo je projekt R.A.S.T prevzatý bez akýchkoľvek zmien v plnom rozsahu do projektu štúdia Jogových cvičení cez metodické centrum. Zdôvodnenie tejto zmeny je otázne:

Má ísť o hlbšie pochopenie systému Joga v dennom živote? Alebo ide o zabezpečenie vyšších honorárov pre lektorov, ktoré uhrádza školstvo? Doposiaľ bolo vyškolených 30 učiteľov, honoráre pre cvičiteľov tvorili 70 600,- Sk. Plánuje sa vyškoliť 400 učiteľov čo bude zhruba 950 000,- Sk len na honorároch. Ostatné výdavky sme nepočítali, ale vieme, že 20% z nich má hradiť SJVDŽ.

Alebo je to snaha o lepšiu motiváciu učiteľov? Rozšírením počtu hodín bolo totiž možné zaradiť štúdium do ŠIS a certifikát nahrádza tak 1.kvalifikačnú skúšku. Absolvent školenia má týmto zaradený platový postup, čím sa prirodzene motivácia učiteľov prihlásiť sa práve na toto štúdium zvýši.

3. Prečo nie sú vo výslednom projekte presne stanovené diely?

Pri porovnaní projektu R.A.S.T. Spoločnosti Joga v dennom živote a výsledného projektu Jogové cvičenia ponúkaného Metodickým centrom mesta Bratislavy ako špecializačné štúdium sme si všimli, že okrem relaxácie, kde došlo k rozpisaniu tejto témy na jednotlivé položky, sa nič po obsahovej stránke nezmenilo. Je tu však jeden nepatrný rozdiel, ktorý môže mať svoje dôsledky. Vo výslednom projekte nie je obmedzený rozsah štúdia na 5 dielov ako sa pôvodne navrhovalo. Neurčito sa tu uvádza "zostavy nasledujúcich dielov", čo môže znamenať aj štúdium JVDŽ v plnom rozsahu (8 dielov – končí meditačnou technikou sebaanalýzou).

Celkove naše porovnanie vyznieva tak, ako keby školstvo dávalo projektu R.A.S.T. – Joga v dennom živote oveľa väčší priestor a bolo oveľa ústretovejšie ako Spoločnosť Joga v dennom živote požadovala pri jeho predkladaní.

Čo vieme o projekte R.A.S.T. ?

V názve R.A.S.T sú ukryté slová rozvoj, asertivita, spolupráca, tolerancia. Obsah projektu vychádza výhradne zo systému Joga v dennom živote autora Paramhans svámi Mahéšvaránandu. Projekt vypracovali a predložili cvičitelia jogy zo Spoločnosti Joga v dennom živote so sídlom v Bratislave. Podľa vlastných slov autora Paramhans svámi Mahéšvaránandu je Joga v dennom živote postupný a ucelený systém, zapojený do života celých 24 hodín. Nie sú to len ásany, pránajáma ale patrí sem aj spôsob života, životná filozofia. Nie je to iba fyzické cvičenie ale aj náuka o psychofyzickej a sociálnej harmónii. Systém Joga v dennom živote je usporiadaný do 8 dielov od najjednoduchších telesných polôh (ásany), postupnú manipuláciu s dychom ako energiou (pránajáma), relaxáciu, tréning jogového spánku na hranici vedomia (joganidra), nácvik hlbkej koncentrácie a meditácií s opakovaním mantry, až po zložité ásany a zmeny stavu vedomia. Odporúča sa dôsledné vyhýbanie všetkým drogám v akejkoľvek podobe čo je určite pozitívne. V knihe Macháčková, Dojčár: Duchovná scéna na Slovensku sa uvádza: Prax spočíva v kultivácii myslenia a cítenia, v úprave stravy, v cvičení ásan a pranajámy, v motlitbe, v mantradžape, v meditácii, v práci s kundaliny šakti, ako aj v iných jogových technikách. Centrálné miesto patrí bhakti joge – oddanej láske k osobnému Bohu a duchovnému učiteľovi (guru). V Lexikone náboženských hnutí, sekt a duchovných spoločností F.R. Hrabala sa dočítame: Joga v dennom živote je systém prispôbostený európskemu životnému štýlu a zahrňuje všetky aspekty života: stránku fyzickú, psychickú duchovnú aj sociálnu.

Ide teda skutočne len o telesné cvičenia?

Vieme, že Ministerstvo školstva určilo podmienku, aby išlo výhradne o telesné cvičenia a toto presadzuje aj v osnovách. Ako sa darí v projektoch a presadzujúcom systéme Joga v dennom živote

túto podmienku dodržať? Odpoveď sme hľadali v porovnávaní projektov s príručkami na cvičenie Joga v dennom živote (v českom aj slovenskom vydaní) aj odbornej literatúre. Napríklad v piatom dieli príručky sa doslova uvádza (upozorňujeme, že tento diel je v pláne štúdia): "Joga už nie je pre nás v tejto fáze iba fyzický tréning. Nestačí cvičiť určité pozície, čo dokáže každý, kto má pružné telo. Joga je technika ako kontrolovať a zvládať psychické napätie, ktorým človek trpí. Ide teda o schopnosť čeliť vnútorným poruchám, nech ich už voláme akokoľvek... Osvojíme si schopnosť hlbokoj koncentrácie". V projekte Jogových cvičení je naplánovaná aj joganidra zaradená v projekte do témy relaxácie. V príručke autor Paramhans svámi Mahéšvaránandu sa v kapitole Joganidra uvádza: "Nestačí osvojiť si iba fyzickú relaxáciu, treba kontrolovať aj myšlienky, ktoré nás rušia a vyvolávajú napätie. ...V hlbokoj relaxácii je zmenený stav vedomia (hraničný stav medzi spánkom a bdením). ...Joganidra znamená jogový spôsob spánku, vlastne niečo viac ako spánok. Je to stav vedomia jogína. ...Ide o duševné, nie o telesné cvičenie ... je to terapeutická metóda". Joganidra sa v lekciiach JVDŽ zaraďuje pravidelne na dobu 5 – 30 minút po ásanách. Cieľom je absolútna kontrola myšlienok a odosobnenie sa prostredníctvom autosugescie. Cvičebná lekcija trvá 90 minút a zvyčajne je organizovaná podľa nasledovného scenára postupne zvyšujúcu náročnosť:

1. krátka relaxácia 5 – 10 minút
2. rozcvičenie 10 – 15 minút (telesné cvičenie)
3. nácvik ásan podľa postupnosti 30 – 40 minút (telesné cvičenie)
4. relaxácia – joganidry 5 – 30 minút
5. pranajáma – dýchové cvičenia 10 minút
Je to manipulácia s dychom ako energiou: zpomaľovanie dychu, rytmizovanie a ovládanie zadržovania dychu pri opakovaní mantry ÓM 3x už pri 2. stupni.
6. cvičenia koncentrácie 5 minút
Postupne sa predlžujú, sú spájané so zadržiavaním dychu až po pocit napätia a mentálnym (v duchu) opakovaním slabík So a HAM.
7. meditácia 10 – 20 min.

Meditácia prebieha v niektorej zo základných ásan (nehybný sed), svaly uvoľnené s opakovaním mantry ÓM. Mantra znamená zvukovú podobu božstva, symbol vesmíru, najvyšší kozmický zvuk, prvotná vibrácia. Sústredíme sa na nehybnosť tela 10 minút. Rozšírime pritom svoje vedomie na minulé deje pokiaľ sme schopní si spomenúť a systematicky sa vraciame späť do prítomnosti. Z uvedenej schémy je jasné, že výhradne len skutočným telesným cvičeniam je venovaná zhruba polovica času lekcii. Uznávame, že výhradne len ako telesné cvičenie môže joga skutočne pôsobiť na zlepšenie fyzickej kondície a tým aj psychickej pohody človeka. Opierame sa tu najmä o mnohé odborné práce MUDr. Karla Nešpora, ktorý využíva jogu v prevencii aj liečbe rôznych závislostí. Vtip je však v tom, že v systéme Joga v dennom živote telesné cvičenie bez relaxácie, hlbokoj koncentrácie, opakovania mantry jednoducho neexistuje. Stačí si dôkladne preštudovať príručky Joga v dennom živote – už pri 2. stupni sa napríklad opakuje mantra. Druhá polovica vymedzeného času lekcii je venovaná nácviku hlbokoj koncentrácie a meditáciám s opakovaním mantry. Toto už považujeme jednoznačne za systematické ovplyvňovanie hodnotového systému človeka a postupnej zmeny celej jeho osobnosti. Postupne môže byť takto učiteľ nenápadne, bez vlastného uvedomenia a snád' aj bez vedomého úmyslu cvičiteľov (alebo práve toto je ich cieľom?) vedený od telesných cvičení ku zmene životného štýlu, novým hodnotám a duchovným cieľom na princípe indického kultúrneho, filozofického a náboženského konceptu. Všetci máme odôvodnenú starosť o to, ako bude jogové cvičenie pôsobiť na vývoj našich detí. PhDr. Sivák zo Štátneho pedagogického ústavu poverený vypracovaním osnov zahrňujúcich jogové cvičenia (už sú pripravené na schválenie) tvrdí, že do osnov nepreniknú meditácie či mystika. Dodržanie tejto zásady však sám vzápätí spochybňuje, čo považujeme za vcelku reálny postoj. Už takýto názor odborníka je hodný zamyslenia. Myslíme si, že je nutné znovu zvážiť oprávnenosť zavádzať jogu do škôl pri takýchto vážnych pochyb-

nostiach. A tu sme pri jadre problému – deti sa snažíme oficiálne chrániť, ale kto má starosť o učiteľov? Do akej miery ich popísaný systém jogy a školenie ovplyvní a zmení ich hodnoty a postoje? Aké to môže mať dôsledky na ich osobný život a psychické zdravie? Kto ich upozorňuje pri výbere práve tohoto druhu špecializačného inovačného štúdia pedagogických pracovníkov na všetky nami uvádzané riziká a možnosť zmeny vlastnej osobnosti o ktorej v čase rozhodovania nič netušia? Tu neobstojí námietka, že sú to dospelí ľudia, ktorí sa môžu slobodne rozhodnúť pre svoju vlastnú cestu rozvoja. Samozrejme v osobnom živote je to ich súkromná vec, pokiaľ nevňášajú jogu aj do vyučovania a sami si doma cvičia. V tomto kontexte sú to však predovšetkým učители, ktorým sa ponúka možnosť výhodného inovačného štúdia v systéme školstva. Možné riziká v pôsobení systému jogy na človeka

Pozrime sa teraz na to, ktoré sú najrizikovejšie faktory jogy ovplyvňujúce zmenu osobnosti človeka bez jeho vedomia a možno aj bez priameho úmyslu cvičiteľov.

1. Ovpľyňovanie myslenia sa v joge najviac prejavuje:

a) Ovpľyňovaním jazyka a reči, ktoré sú prostriedkom myslenia.

Podľa profesora Dr. Johannes Aagaarda, ktorý sa venuje výskumu nových náboženských hnutí jazyk používaný v joge je veľmi dvojnásobný – znamená napríklad telesnú pozíciu ale aj určité symbolické vyjadrenie. Je to zvláštny jazyk, ktorý rovnako veľa skýva ako odhaľuje a je vyslovene dvojnásobný. Presné významy pojmov sa dajú len veľmi ťažko zachytiť, pretože spôsob myslenia spojený so sanskritom sa dá len čiastočne preložiť do európskych jazykov. (Malý slovník sekt, str. 53) Ústredné pojmy jogy – napríklad čakra, karma, kundaliny, mudra, bandha, pránajama a veľa iných, majú z časti veľmi konkrétny telesný význam ale aj viacero symbolických a duchovných významov až po celé výklady o tom, ako ovplyvňujú prežívanie. Pre ilustráciu uvádzame pojem pranajama (prána + ajama): stručne povedané – je to vedomé ovplyvňovanie a riadenie dychu. Na komplexné vysvetlenie pojmu sú v príručke Joga v dennom živote venované 3 strany textu, v ktorom je ďalších 20 nových neznámych výrazov, ktoré si čitateľ musí osvojiť, aby porozumel. Zdôrazňuje sa veľmi úzky vzťah medzi myslou a pránou, ktorá je vlastne vitálnou energiou a spája myseľ s vedomím.

b) Pravidelným opakovaním mantry, uvádzaním do stavy tranzu, systematickým nácvikom hlbokkej koncentrácie, autosugesciami sa adept štúdia jogy naučí vypínať kritické myslenie a ľahšie tak nekriticky prijíma iný myšlienkový a hodnotový systém.

c) Praktizovaním joganidry sa človek dostáva do zmeneného stavu vedomia. Psychológovia tento stav nazývajú tranzom, ktorý sa považuje za jednu z veľmi ohrozujúcich manipulačných techník. (Steven Hassan: Jak čelit psychické manipulaci zhoubných kultů).

2. Ovpľyňovanie cítenia, ktoré mení referenčný rámec človeka.

V prostredí uzavretej skupiny, ktorá spolu dlhodobodo pravidelne spolupracuje dochádza k intenzívnej skupinovej dynamike a súčasne vytváraniu pevného vzťahu medzi lektorom, cvičiteľom a absolventom kurzu. Cvičiteľ je v systéme Joga v dennom živote chápaný ako vševedúci učiteľ, ktorý vedie svojho žiaka nie len pri štúdiu ale aj celým životom a často vzniká na ňom až psychická závislosť. Vzájomný vzťah duchovnej lásky a oddanosti guru a žiaka sa v systéme JVDŽ povyšuje nad lásku materskú aj lásku k Bohu.

3. Ovplyňovanie správania, ktoré tvorí súčasť identity človeka.

Fyziologická dezorientácia v zmenenom prostredí (sústredenia sú víkendové mimo bydliska) môže nastať, pokiaľ sa zmení naraz viacero zložiek každodenného rytmu človeka – napríklad jeho režim dňa, stravovacie návyky, dlhodobá jednostranná záťaž a z toho vyplývajúca únava, dlhé zotrvávanie v jednej polohe v asanách, Človek je takto vyvedený zo svojej rovnováhy. Vtedy je náchylnejší podľahnúť tlaku okolia a skôr zmení svoje správanie. Obsiahlejšie o tom píše Steven Hassan ako o jednom z mnohých spôsobov manipulatívneho správania. Pri rozhovoroch s propagátormi jogy sme sa stretávali s argumentom, že systém Joga v dennom živote je osvedčený, užitočný a zdraviu prospešný, pretože funguje v mnohých krajinách Európy úspešne už 25 rokov. Pre nás to však nie je dostatočný argument o neškodnosti a prospešnosti. Z psychológie je známy fakt označovaný ako podľahnutie sociálnemu dôkazu a sociálnemu tlaku – často totiž podliehame ilúzii, že niečo je dobré a užitočné len preto, že tomu verí a praktizuje to veľa ľudí. Vtedy argumentujeme: "Niečo na tom musí byť, keď tomu verí toľko ľudí". Treba si však uvedomiť, že je tiež celkom dobre možné, že robia 25 rokov tú istú chybu bez toho, aby sme si to uvedomovali. Niekoľko postrehov a návrhov na záver:

1. Vieme, že v rezorte školstva je množstvo veľmi vážnych a akútnych problémov hodných okamžitého riešenia. Zdá sa nám preto neúnosné, že MŠ SR venuje práve joge a jej presadzovaniu do škôl toľko času a pozornosti. Okrem toho si myslíme, že celospoločenská aj odborná diskusia riešenia problémov by mala prebiehať vždy pred (!) zavedením akýchkoľvek opatrení a nie až v priebehu ich realizácie ako sa to deje v tomto prípade.
2. Pýtame sa: Ponúka MŠ SR naozaj možnosť demokratického výberu, keď jedinou voľbou pre študentov a rodičov je buď joga alebo nič? Skutočne demokratické by snád bolo, aby v prípade zavedenia jogy do škôl mali rovnaký priestor na svoje pôsobenie v školách aj všetky ostatné svetové kultúry a filozofické systémy spolu s mnohými alternatívnymi a netradičnými aktivitami podporujúcimi zdravie. Nech si teda rodič aj študent skutočne má z čoho vybrať.
3. Prečo sa snažíme implantovať (s mnohými rizikami) do slovenského školstva systémy nekompatibilné s našim kultúrnym kontextom? Máme predsa vlastné veľmi dobre a precízne prepracované metódy a techniky relaxácie aj rehabilitačnej starostlivosti.
4. Podľa údajov z projektu R.A.S.T, ktorými sa zdôvodňuje potreba zavedenia jogových cvičení do škôl, má v súčasnosti v 8. ročníku 80% žiakov problémy s chrbticou. To je isto údaj alarmujúci a hodný urýchleného riešenia.
Zavedením jogy do škôl by sa ale riešili až dôsledky a nie príčiny vzniku tohoto problému. Odporúčame najprv urobiť komplexnú analýzu. Na jej základe navrhnúť systémové zmeny v starostlivosti o zdravý vývin ďalších generácií vo všetkých oblastiach. Na začiatok by možno stačilo otvoriť dokorán brány školských areálov a telocviční deťom aj po vyučovaní, aby sa mali kde zdravo vyvíjať. Často vidíme na plotoch školských zariadení tabule so zákazom vstupu do areálu po vyučovaní! Je samozrejme dôležité premyslieť podmienky za akých budú využívané, aby sme zaistili ochranu a bezpečnosť detí. Potom sa môžu zdravo pohybovo a telesne rozvíjať v bezpečnom prostredí.
5. Podľa názoru odborníkov zo štátneho pedagogického ústavu je učivo telesnej výchovy zamerané na výkon a nereaguje na zmenený zdravotný stav detí. Myslíme si, že pokiaľ klegovia dokázali veľmi pružne zmeniť osnovy vyučovacích predmetov pridaním jogových cvičení, dokážu zmeniť aj celý systém osnov telesnej výchovy tak, aby vyhovoval súčasným podmienkam a zdravotnému stavu detí. V živote nič nie je len čierne alebo iba biele. Nazývajte však veci pravými menami. Z našej analýzy vyplýva, že joga nie sú len telesné cvičenia. Riziko nezvládnutia, zneužitia a reálneho ohrozenia by malo byť dôvodom na pre-

hodnotenie celého procesu. V Rakúsku a v Čechách boli podobné pokusy o zavedenie jogy do škôl po celospoločenskej diskusii a tlaku širokej aj odbornej verejnosti zamietnuté. Tieto krajiny sú nám kultúrne aj historicky veľmi podobné, preto by sme mohli ich skúsenosti pozitívne využiť aj v u nás. Na základe všetkých uvedených skutočností navrhujeme **zrušiť** zavádzanie projektov Joga v dennom živote aj Jogových cvičení do systému vzdelávania učiteľov takisto ako aj zavedenie jogy do osnov predmetov aj do škôl v akejkoľvek praktickej i formálnej podobe. Aj napriek tomu, že pokyny k zavádzaniu jogy do škôl sú už uverejnené aj v pedagogicko-organizačných pokynoch na tento školský rok.

Literatúra:

Macháčková, I.-Dojčár, M.: Duchovná scéna na Slovensku. Bratislava, ÚVŠC 2001.
Hassan, S.: Jak čelit psychické manipulaci zlobných kultů. Brno, Nakladatelství Tomáše Janečka 1990.

Spoločnosť Joga v dennom živote: Projekt R.A.S.T. Bratislava 1999.

MC mesta Bratislavy: Projekt Jogových cvičení. Bratislava 2000.

Paramahans Swami Maheshwarananda: Joga v dennom živote. Martin,

Vojtíšek, Z.: Netradiční náboženství u nás. Praha, Dingir 1998.

Kolektív: Malý slovník sekt. Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 1998.

Hrabal, F. R.: Lexikon náboženských hnutí, sekt a duchovních společností. Bratislava, CAD PRESS 1998.

tlač: SME, Pravda, Domino fórum, Plus sedem dní, Rozmer, Dingir.