

Článok bol publikovaný v internom časopise Jogovej spoločnosti v lete 2018

KDE JE PRAVDA ?!

Niekoľko rokov som váhal s napísaním toho, čo si teraz môžete prečítať. Akosi sa mi nechcelo „tlačiť“ do niekoho moje múdrosti.

Síce odniekiaľ neodpísané, väčšinou získané, alebo overené na sebe, ale aj tak. Nakoľko mi to občas „vyskakovalo“ ako nedoriešené, tak som sa nakoniec rozhodol, že niekoľko myšlienok dám na papier. Možno niekto ušetrí čas, čiže si nebude všetko overovať na sebe a „chytí“ sa už odskúšaného. Alebo sa mu potvrdí to, čo tušil, i to je hodnotná informácia. Ono to väčšinou neplatí, najväčšiu hodnotu má to, čo si sám odskúšam, nakoľko nie každá informácia sedí na každého, každý sme jedinečný, čiže iný, hoci občas počujeme, že všetci muži sú rovnakí...Ale to je asi v inom kontexte.

Od učiteľov sme sa dozvedeli, že telo a psychika by mali byť **pevné a pružné**. A ďalšia veta hovorí o **vyváženosti** v zaťažovaní, či posilňovaní, alebo spevňovaní tela a psychiky. Tretia veta je o tom, že život človeka je založený na troch oporných bodoch. Na **strave, pohybe** a na **regenerácii**. Aké naoko tri jednoduché vety a po rozmenení na drobné, čiže na zrealizovanie tých viet je to ozaj aktívna činnosť na celý život. Zaoberá sa tým veľké množstvo odborníkov, napr. kondiční tréneri, poradcovia na stravovanie, učitelia strečingu či jogového podania s veľkým množstvom škôl. No a z medicínskeho hľadiska koľko rôznych lekárov či pridružených odborníkov sa zaoberá ľudským telom. Od srdciarov cez ortopédov a končiac fyzioterapeutmi. Medzitým je ešte veľa ďalších a ešte sú aj takí, čo sa zameriavajú na psychiku.

Všetkým tým odbornostiam by sa mal aspoň čiastočne venovať každý jedinec, ak chce realizovať tie tri vety, alebo slová na telo a psychiku a to **pevné-pružné – vyvážené a tri oporné body**. Veď najlepšie seba pozná on sám. Nehovorím zrealizovať, ale uskutočňovať. Ono sa nejedná ani tak o cieľ, ale ako sa píše v múdrych knihách, hovorí sa o ceste. Veď dosiahnuť cieľ sa akosi ani nedá, napr. byť zdravý. Ak už mám ten pocit, asi nepotrvá dlho a niečo sa objaví. Dokonca som získal skúsenosť, že ak je všetko v poriadku, či už so zdravím, v práci alebo v osobnom živote, že všetko klope ako hodinky, tak mi to začína byť podozrivé. Začnem si klásť otázku, kedy príde tá vlna a zasa to padne dolu, čiže niekde sa niečo objaví, napr. fyzická či psychická boľiestka, či dokonca bolesť. Funguje to možno aj tak, že ak sa mám veľmi dobre, tak

niekedy zafunguje veta: koza sa mala dobre, tak sa šla šmýkať na ľad. A potom sa čudujem, že čo som to vykonal a prečo. Myslím si, že človek niekedy nemôže veriť ani sám sebe, v určitých situáciách koná tak, že sa potom čuduje, prečo tak konal. Môže to byť na úrovni myšlienok, slov, alebo skutkov. A to je tá naša ľudská nedokonalosť. No ale, tešme sa, že sme nedokonalí, čo by sme potom robili, ak by sme náhodou boli dokonalí? Činnosť, čiže motivácia je v konečnom dôsledku základom existencie na každej úrovni.

Začnime rozmieňať slová **pevné-pružné-vyvážené- oporné body** na drobné. Tri oporné body: strava, pohyb, regenerácia.

STRAVA. Občas sa ma ľudia pýtajú na stravu. Nie som na to odborník, alebo poradca. Aj tu platí, že čo od toho očakávam. Dost často vyslovovaná informácia, že večeru už treba nechať nepriateľovi, alebo že by večera mala byť do 18.00 hod a to iba ľahká, môže platiť, ale aj nemusí. Ale keď som mal ešte v 50-tke také aktivity, že som nestíhal dopĺňať kalórie, ani keď som po tréningu bojových športov ešte výdatne večeral o 21.hodine, tak tam tá informácia nemá opodstatnenie. Samozrejme, že s ubúdajúcim pohybom treba upraviť aj stravu, ale vždy by mala byť pestrá, ak už slovo vyvážená neviem detailnejšie dosledovať. **Takže kde je pravda?** Je relatívna.

POHYB. Ak prijímame stravu a máme nedostatočný pohyb, či regeneráciu, na zdravotnom stave sa to skôr alebo neskôr prejaví. Každý vnímame dostatočný a všestranný pohyb svojim spôsobom. Tvrdí sa, že chôdza je zdravá. Je to najprirodzenejší spôsob pohybu. Pre deti keď sa naučia chodiť, tak aj behanie. Nieкто to má na 20 minút rezkej chôdze, ďalší na 2 hodiny a iný cez víkend na celodennú túru. Mne vyhovuje 20 minút úsekového behu, cca 3-4 km aj s chôdzou čiže 4-5x vkladám zrýchlený beh až šprint (anaeróbná aktivita) do poklusu. A to 2x do týždňa, okrem iných aeróbnych aktivít. Perfektne sa rozprúdi krv, dostanú zabrat aj stehná. Teória, že beh je škodlivý je len jeden z názorov. Záleží na tom, čo chcem a ako na to idem. Za krátky čas vynikajúco posilním nohy a srdcovocievny systém. Akosi nemám čas na celodennú chôdzu, alebo na vytrvalostný monotónny beh. Taktiež okrem **šetrenia** časom si nechcem výrazne opotrebovať kĺby. **Takže kde je pravda?** Chôdza, zrýchlená chôdza, pomalý beh, zrýchlený beh, vytrvalostný beh, úsekový beh?...Čiže je to o motivácii, čo od toho očakávam a ktoré faktory beriem na zreteľ.

Skúsme si všimnúť, že či sa pri spevňovaní alebo posilňovaní venujeme celému telu. Myslím, že málokto sa venuje bicepsu, tricepsu, stehenným, lýtkovým, trapézovým, chrbtovým, brušným a ramenným svalom, teda veľkým svalom počas jednej tréningovej jednotky a to aspoň 2x za týždeň. Bez veľkých svalových skupín by sme boli nefunkční, no i narušené malé šľachy a svaly nás znehynia. Takže vyváženosť celého tela je asi dôležitá.

Niektorí inklinujú viac k fyzickej námahe, niektorí pracujú radšej hlavou. To môže byť dôvod, prečo nezaťažujeme kompletne celé telo. Alebo to môže byť z nedostatku informácií. Tiež preto, že telo je lenivé. Telo nechce žiaden pohyb, to by nás nečinnosťou priviedlo až do hrobu. Zoberie toľko nečinnosti, koľko mu dáme. Rozhoduje hlava, čo, kedy, koľko a ako to vykonáme.

Vyššie 45 rokov sa aktívne venujem posilňovaniu brušných svalov, čiže niečo som si už odskúšal. Niekedy dostanem otázku, že keď bude dotýčny poriadne cvičiť brušné svaly, tak či sa mu stratia „pneumatiky“. Ak potvrdia, že chcú počuť pravdivú odpoveď a nie to čo by chceli počuť, tak sa dozvedia, že strava je asi 70% úspechu. Môžete drieť na brušné svaly ako kôň, ak neupravíte stravu, tak možno trochu splasne nafúknuté brucho, ale pravdepodobne si spôsobíte problém. Jednostranné preťažovanie prednej časti tela a opotrebovávanie „príťahovačov“, problémy minimálne s chrbticou a iné problémy vám budú odmenou za neodborné posilňovanie brušných svalov. Na svojich cvičeniach, či na jogových pobytach ktoré organizujem, sa vždy venujem brušným svalom. Ale bezpečne a efektívne, to sa od seba nedá oddeliť. No musí sa zaradiť aj posilňovanie chrbtových svalov, aby bola vyváženosť. Metodiku a niektoré cviky na brušné svaly som zverejnil na svojej webovej stránke. Cviky neustále vylepšujem a rozširujem na základe získavania ďalších informácií. To čo bolo pre mňa dobré pred niekoľkými rokmi, nemusí byť dobré teraz.

Posilňovanie brušných svalov s vystretými nohami alebo s vystretou chrbticou by som osobne zakázal. Áno, niektorí ich môže tak robiť, ak nemá žiadne problémy. Ale ak hovoríme že joga by mala pôsobiť aj preventívne, tak učitelia na joge by mali upustiť od takého druhu posilňovania. Nie to ešte aj propagovania. Asi nemajú dostatok informácií, novších informácií. Stačí, keď má človek také problémy s krížami, napr. blok, že si nevie ani sadnúť na záchod. Potom docení tie zohnuté nohy pri 5 minútovom pokuse vôbec vstať z postele, alebo si ľahnúť. A vtedy pochopí, čo je bezpečná prevencia. Je to proste cez utrpenie získaná skúsenosť.

To je niečo podobné, ako keď niekto robí pluh, halasanu a to bez podložky pod lopatkami. Možno cvičenec necíti žiadnu bolesť v krčnej oblasti a je v pohode, ale neustálym tlakom na túto oblasť v rozsahu, že nevie popritom lahodne dvíhať hlavu pravdepodobne spôsobí časom problém. Ak aj lahodne dvíha hlavu a neustále zväčšuje rozsah zanoženia, môže si vyvolať hypermobilitu. Alebo sviečka či stojka na hlave, širšasana. Ak nepoužíva pri nácviku sviečky podložku pod lopatkami a pri stojke na hlave detailne, trpezlivo a postupne nezapája všetky potrebné svaly v tej oblasti, tak časom bude problém. Sám som si tak vyvolal problém na 15 rokov .

Niektorí učitelia asi nebudú nadšení mojimi názormi. Ozaj, občas sme sa dočítali, prečo sa učitelia nemajú kritizovať. Osobne si myslím, že by sa práve mali kritizovať a mali by získavať názory na seba, ako to vedenie tréningov vôbec robia. Dobrý manažér vo firme si sám pýta názory aj na seba. Ak tak nebudem robiť, tak si začnem namýšľať aký som dobrý a neomylný, čiže pre moje ego ako voda na mlyn. Vždy sa nájde niekto, kto je lepší, aspoň v určitej oblasti, aj žiak. Vynikajúce je, ak sa učiteľ začne učiť už aj od svojho žiaka, čiže učiteľ je pružný, psychicky pružný. Výhovorka, že starého koňa už neprerobíš je tiež jeden z názorov.

Ako tréner či učiteľ hathajogy aj ja som mal problémy s telom. Hoci som si to výraznejšie doriešil, zaiste sa zasa niečo objaví. I iní učitelia, uznávaní učitelia jogy majú problém s kolenami, bedrovými kĺbmi, platničkami, chrbticou, niekedy prišlo až ku implantátom. Asi sa k nim nedostali zavčasu tie správne informácie. Možno to súvisí aj s tým, že striktné realizujú názor, že učiteľ sa má venovať cvičencom a že nemá cvičiť. Keď už potom nemajú čas alebo chuť pracovať na sebe, čiže aj aktívne cvičiť mimo času učiteľovania, tak sa problémy budú zväčšovať. Ja počas vedenia cvičení aj aktívne cvičím, čiže využívam čas. V niektorých japonských školách bojových športov tréner raz ukáže a popíše cvik a potom už vôbec nerozpráva. Je na cvičencovi, koľko dá do toho svojej fyzickej a psychickej činnosti. My európania sme dosť ubrblaní, dokola a dokola vysvetľujeme. Vraj si to cvičenci žiadajú. No tí, čo to berú iba pasívne, tak asi áno. Mňa vyrušuje, ak sa mám na niečo sústrediť a neustále prichádzajú ďalšie a ďalšie informácie. Dokonca aj muzika ma vyrušuje. Kto zažil hlbkovú relaxáciu či meditáciu, tak zistil, že už tie ďalšie zvuky sú rušivým elementom. Mysleť sa nevie kvalitne sústrediť na dve veci naraz.

Takže kde je pravda? Kritizovať, alebo nekritizovať učiteľov, má sa učiteľ učiť od žiaka, hoci sa to u nás moc nepeštuje, nech učiteľ na cvičení aj cvičí, alebo nie? Ohromne ma oslovila jedna myšlienka, že vraj v niektorom ašrame v Indii

učiteľ žiakovi perie veci, aby sa žiak mohol čo najviac venovať sebe. V našich pomeroch pravdepodobne nepredstaviteľné.

REGENERÁCIA. Nikto nevymyslel nič lepšie ako spánok. Spáva však každý, ak máme deficit, každý to znáša inak. Ideálne je, ak si deň rozdelíme obedňajšou siestou aktívnym spánkom na 20-40 minút. Potom dokážeme pracovať už zavčasu ráno a dá sa ešte aj večer. V našich podmienkach sa obedňajšia siesta u pracujúcich nerealizuje. Sú však i ľudia, ktorí cez obed nevedia a niektorí ani nechcú spať, zdá sa im to strata času. Potom však chodia spávať zväčša so sprievodcami, chcem povedať, že večer už sú „zhasnutí“. **Takže kde je pravda, spať cez deň keď sa dá, alebo nespáť?!**

Sú rôzne formy regenerácie. Najobľúbenejšie sú tie, kde prijímam pomoc zvonku, napr. masáž, vodoliečba, muzikoterapia a veľa ďalších. Pomoc zvonku by som nepodceňoval. Veľmi dôležitá však je aj pomoc vlastná, nikto nedokáže spoznať moje telo lepšie, ako ja sám. Či na úrovni fyzickej, psychickej, emocionálnej, duchovnej, spirituálnej. Najťažšie je začať meniť vzorce, postoje, čiže to, čo mám geneticky dané, alebo čo som získal výchovou, prostredím a pod. Zdá sa, že na úrovni tela je to ľahšie ako na úrovni psychiky. Ale to iba v niečom. Ľahšie si budujem silu, rýchlosť, vytrvalosť, ako uverím tomu, že problémy s kĺbmi, či chrbticou si môžem začať riešiť zväčša aj sám, že tam netreba hľadať žiadne tajomno. Viac krát som počúval v televízii lekárov či ortopédov. Vyjadrili sa, že asi 80% operácií kolien, bedrových kĺbov či chrbtice je zbytočných. Telo nám nevie slovnou povedať, či nás kopnúť, ak niečo nerobíme správne. Naznačuje to cez boľavosti a ak si to nevšímame, zvýši intenzitu bolesti. Ak sme aj naďalej nevšímaví, nastane silný chronický problém a až tam začína mať opodstatnenie chirurgický zákrok. V našom zdravotnom systéme lekári zväčša neriešia, prečo problém vznikol, napr. problém s kolenom, bedrovým kĺbom, platničkami. Myslím, že to je aj biznis a zle nastavené zdravotníctvo. Po infarkte ma napríklad nikto neinformoval, prečo to asi vzniklo. Ak sa raz vymení nejaká časť tela za umelú, tak tá sa nebude telu prispôsobovať, ale telo sa musí začať prispôsobovať implantátu. A problémy väčšinou pokračujú.

Pokračujú preto, že nastal skrat v informáciách, resp. som potrebné informácie nedostal. Nedozvedel som sa, že **problém začal pri vysovaní.** Mne otec ako malému chlapcovi hovorieval, aby som „nečambľal, nešmatľal“.

Pamätám si, že som mával ľavú obuv na vonkajšej hrane na päte viac zošúchanú, **mal som zlú mechaniku pohybu.**

Pred 50-ťou sa mi začal objavovať problém s pravým bedrovým kĺbom. Dokonca som dostal informáciu, že si budem musieť ten kĺb dať vymeniť. Po dobrom povykrúcaní a povyťahovaní sa bolesť zmiernila, na druhý či tretí deň bola bolesť naspäť.

Bol som si robiť vo Vrútkach masérsky kurz. Tam som spomenul, že mám dlhodobejšiu bolesť v pravom bedrovom kĺbe. Šéfka kurzu, Evička Kačková povedala, že sa dozvedela od žien, čo si boli robiť masérske kurzy, že keď dostali lumbálku, injekciu na umŕtvenie panvovej časti pri pôrode pred cisárskym rezom, tak po troch mesiacoch začali mať problémy s bedrovým kĺbom či chrbticou. Ja som na to odpovedal, že som tiež dostal lumbálku. Videl som tie vyvalené nechápavé oči. Tak som dopovedal, že som síce nerodil, ale že som mal operáciu fistuly, vredu na sedacom svale. Takže tie injekcie asi nejaký proces spustia, niečo uvoľnia.

Následne na jogovom pobyte na Hrbe mi Jiřinka Lášková z Prahy povedala, že nemám rovnomerné zaťažené končatiny, že mám ľavú nohu kratšiu a že vybočujem. Poslúchol som ju a dal som si pod ľavú nohu podpätník. Za tri týždne sa bolesť v pravom bedrovom kĺbe výrazne znížila. Podpätník pomohol, ale som neodstránil dôvod, prečo problém vlastne vznikol.

Po pár rokoch ma začala bolieť ľavá klenba na chodidle až som nemohol bojové športy aktívne cvičiť. Raz v noci ma napadla myšlienka, že síce používam podpätník, ale tým pádom viacej zaťažujem prednú časť chodidla. Tak som začal na cvičeniach používať iba ľavú tenisku, pravá noha bola bosá. Videl som tie nechápavé pohľady. Situácia sa dosť zlepšila, veď som rovnomerne zdvihol ľavé chodidlo a tým som aj predĺžil ľavú kratšiu nohu. Problém, prečo to zasa vzniklo som opäť neriešil.

Asi po roku sa začala opäť ozývať ľavá klenba na chodidle a zaujímavé, že sa pridala aj bolesť v pravom členku a pravej holennej kosti. Za krátky čas sa ozvalo i pravé koleno a všetko začalo bolieť až tak, že som už ani chodiť nemohol. Injekcia do pravého kolena zmiernila bolesť tak o 20%, chodenie bolo problémové. Už som sa začal zmierňovať s tým, že dynamické športy či fyzická námaha na záhrade sú pre mňa minulosťou. Predstavu, že by mi pomohla výmena pravého kolena som zásadne odmietal.

Môj mladší syn sa odo mňa dlhé roky učil ako športovať, prešiel cez viaceré športy, nakoniec robil atletiku a tiež vyštudoval športové gymnázium a vysokú telovýchovnú školu. S kĺbmi mal veľké zdravotné problémy, dynamické pohyby musel zrušiť. Vraj si to spôsobil aj „žabákmi a kačákmi“. Ja som také cvičenia zrušil už pred 30-timi rokmi, **osobne by som tieto cviky tiež zakázal**. Posilňovanie nôh a nácvik dynamiky sa dajú robiť aj bezpečnejšie. I v súčasnosti však tréneri v rôznych športoch s radosťou zaraďujú takéto cviky.

Syn začal pátrať po tom, prečo jeho problémy vznikli. Absolvoval veľké množstvo vzdelávaní, informácie odskúšaval na sebe a problémy sa mu začali vytrácať. Keď videl, čo sa so mnou deje, iba mi povedal: **Ocino je to hlavne v zlej mechanike pohybu, žiadne tajomno a zázraky v tom nie sú. Vo vysovaní, v správnom posilňovaní a v troch bodoch je pes zakopaný, teda zvyčajne**. Telo človeka sa rodí zvyčajne dokonalé, sú aj výnimky. Čiže telo vyvážené, bez kratšej nohy, bez zodratej platničky a pod, to si navodíme nesprávnymi stereotypmi, nehovorím o úrazoch.

No ego otca je silné, hlavne ak by sa mal otec učiť od syna. Nakoniec som začal od neho predsa prijímať informácie, lebo situácia sa iba zhoršovala. Začal som posilňovať svaly a šľachy v členkoch a chodidlách, cviky napr. pri haluxoch, spadnutej klenbe a pod. **Tiež som sa začal učiť chodiť**, čiže naprávať zlú mechaniku pohybu a aplikovať aj systém troch bodov. A čuduj sa svete, opäť som sa vrátil k aktívnemu dynamickému cvičeniu a k fyzickej námahe na záhrade. Pridal som i správne robenie drepov, napr. aby koleno smerovalo medzi druhý a tretí prst na chodidle. Čiže začal som si liečiť koleno tým, čo som veľa rokov odmietal. Nie len chrbtové a brušné svaly, ale aj pevné nohy majú na funkčné telo oveľa väčší význam, ako sa zdá.

Je pravdou, že zo začiatku **som si pomohol ruskou fóliou POLIMEDEL**, vyvinutý pre ruskú armádu. Polymedel mám odskúšaný na sebe. Najprv som si liečil koleno, potom rameno a priedušky. Vždy sa situácia výrazne zlepšila.

Taktiež znižuje krvný tlak, aktivizuje imunitu organizmu, má antiseptický účinok, čiže zastavuje a ničí choroboplodné zárodky pri hnisavých zápaloch, takže výrazne napomáha antibiotikám. Má protizápalový a protiopuchový účinok, zlepšuje metabolizmus, má silný analgetický účinok, čiže tlmí bolesť po narazení, vyklbení a iných úrazoch, vhodná pre ortopédiu. Lieči reumatické ochorenia. Pôsobí do vzdialenosti asi 10 cm. Postupne som ho

zaradil medzi produkty, ktoré predávam vo svojej Športovej a armádnej predajni v Nitre. Je o ňom písané aj na mojej webovej stránke

Takže kde je pravda? Injekcie, lieky, implantáty, alebo odstraňovanie zdroja problému, ak sa včas zachytí?!

To **vyosovanie a zlá mechanika pohybu**, hlavne dlhodobu, môže mať v rôznych častiach tela až fatálne následky. Určité návyky a zaužívané vzorce začnú spúšťať rôzne problémy. Napr. spávanie na bruchu, prekladanie jednej nohy cez druhú, chodenie, sedenie s neustálym vybočovaním panve, ramien, jednostrannou záťažou. Ak sa to robí aj pri cvičení, kedy by sme mali robiť rehabilitačné a kompenzačné cvičenia, tak to je cesta zlá. Tiež môže byť pravdou, že niekedy netreba do situácie zasahovať, hoci sa vyosovanie aj deje.

Na pobytoch, ktoré organizujem, alebo na cvičeniach čo viem, som zaradil riešenie vyosovania a systém troch bodov. Ten kto nemá žiaden problém, tak účinok asi nepocíti. A načo by to aj vlastne robil, nebaví ho to. Voľakedy, keď Milanko Polášek ukazoval cviky na haluxy, tak som mal z toho nervy. Navyše som hyperaktívny, takže to so mnou dobre mykalo. Keď som musel riešiť svoje problémy uvedenými cvikmi, už som zmenil postoj. Osoby čo mali problém, a moje informácie začali zúžitkovať, tak mi potvrdili pozitívne účinky. Pravdepodobne sa však človek musí danej problematike venovať neustále, hoci nie tak intenzívne, ako na začiatku. Je to náročné v tom, že musí nastúpiť všímavosť na dotyk, polohu a pod. Ale však to je tiež princíp jogy. Veľmi dobrá je na to meditácia v chôdzi, ktorú realizujem už 7 rokov na pobytoch pri termálnom kúpalisku Podhájska. Kto má "navšímané", má to o to ľahšie.

Ešte o **čísle 2 a jeho násobkoch**. U mňa to funguje tak, že komplet celé telo musím zaťažiť a vypotiť aspoň 2x do týždňa (udržiavací režim). Ten istý cvik robím aspoň v dvoch sériách, počet opakovaní toho istého cviku 12x, rep.10-15x. Dobrá hĺbková relaxácia vzniká až po 12-tich minútach. Hĺbkové účinky meditácie všímavosti alebo vhladu začínajú až po 20-tich minútach, čiže práca s mysľou bez akéhokoľvek pohybu. Až po 2 rokoch aktívnej činnosti som prenikol hĺbkovo do určitej oblasti. Jedná sa vlastne o **superkompenzáciu**, čiže vstúpenie do čiastočne zrelaxovaného stavu. Je jedno, či je to na úrovni tela alebo psychiky. Ak som ten istý sval zaťažil iba 1x za týždeň, tak som vždy

mal svalovicu. Keď som chodil na angličtinu, alebo na tanečky iba 1x za týždeň a potom som sa tomu vôbec nevenoval, výsledok nebol prakticky žiaden, stagnoval som.

Telo a psychika **pevné a pružné**. Každý to vidí inak. Vždy sa to dá vylepšovať, je dôležité, aby sme neustále skúšali niečo nové. To čo platilo na mňa teraz, tak o nejaký čas to bude pravdepodobne inak. Aj to, čo som tu napísal, môže byť aj inak.

Bol by som rád, ak by som dostal spätné názory od čitateľov, hlavne kritiku. Chvála síce poteší a pomastí ego, prípadne potvrdí, že tá moja činnosť má význam, ale výraznejšie ma neposunie.

Ján Mitúch z Nitry

e-mail: karate.army@gmail.com, www.karate-army.sk