

Mens sana in corpore sano

Decimus Iunius Iuvenalis

"V ZDRAVOM TELE - ZDRAVÝ DUCH, aby ma môj
životný štýl nebolel ani na tele, ani na duchu"



Tomáš Rusňák SB, INHC
www.homoviator.sk

„Homo stator“

„Homo vagus“

„Homo sedacus“

„Homo domos“

„Homo viator“





1 Kor 10,31-11,1

Bratia, či jete, či pijete, či čokoľvek iné robíte, **všetko** robte na Božiu slávu. Nebuďte na **pohoršenie** ani Židom, ani Grékom, ani Božej cirkvi, ako sa aj ja chcem **páčiť** všetkým vo všetkom a nehľadám, čo mne **vyhovuje**, ale čo osoží mnohým, aby boli **spasení**. Napodobňujte ma, ako aj ja napodobňujem Krista



nie zdravia

- 1 Sol 5,23 Sám Boh pokoja nech vás celých posväťí, aby sa zachoval váš duch neporušený a duša i telo bez úhony, keď príde náš Pán Ježiš Kristus.
- Ex 15,26 A povedal: "Ak budeš počúvať hlas Pána, svojho Boha, a budeš robiť to, čo je v jeho očiach správne, a poslúchneš všetky jeho rozkazy a zachováš všetky jeho ustanovenia, potom ťa nezastihnem takými biedami, akými som postihol Egyptánov, lebo ja, Pán, som tvoj lekár."



1 Kor 6, 12-20

"Všetko smiem." Ale nie všetko osoží. "Všetko smiem." Ale ja sa ničím nedám zotročiť.

"Jedlo je pre žalúdok a žalúdok pre jedlo." Boh však zničí jedno aj druhé. Ale telo nie je na smilstvo, lež pre Pána a Pán pre telo.

A Boh aj Pána vzkriesil a vzkriesi aj nás svojou mocou.

Vari neviete, že vaše telá sú Kristovými údmi? Môžem teda vziať Kristove údy a urobiť ich údmi neviestky? Vonkoncom nie!

Alebo neviete, že ten, kto sa spája s neviestkou, je s ňou jedno telo? Ved' sa hovorí: "Budú dvaja v jednom tele"

Ale kto sa spája s Pánom, je s ním jeden Duch.

Varujte sa smilstva! Každý hriech, ktorého by sa človek dopustil, je mimo tela; kto však smilní, hreší proti vlastnému telu.

A neviete, že vaše telo je chrámom Ducha Svätého, ktorý je vo vás, ktorého máte od Boha, a že nepatríte sebe?

Draho ste boli kúpení. Oslavujte teda Boha vo svojom tele“

Tabernákulum=posvätné miesto pre prebývanie Boha medzi ľuďmi.

AKO sa staráš o svoj chrám? čomu dovoľíš vstúpiť do tohto svätého miesta?

ČO robíš preto, aby si zabezpečil posvätnosť chrámu, tak aby mohol Boh prebývať v tebe?

Pohyb: Boh nás učí, že naše telá sú dobrým miestom na bývanie, žitie, mali by sme im preukázať rešpekt.

Staráš sa o svoj chrám Ducha Svätého?

Posilnuješ ho?

Udržuješ chrám AKTÍVNY a v dobrej forme pre službu Bohu a celej cirkvi?



5 tipov na reflexiu:

1. moje telo patrí BOHU, nie je mojím vlastníctvom, ako ho používam?
2. Ježiš za moje telo zaplatil svojou smrťou na kríži.(19-20) Nepoznám svoju hodnotu?pozri sa na kríž. Sme nekonečne milovaní. Starám sa o seba dostatočne?
3. Moje telo je chrámom, prebýva v ňom Duch Svätý(19)
4. Boh čaká, že sa budem o svoje telo starať. Som dobrým správcom?
5. Boh mi po smrti vzkriesi telo „svojou mocou“(14) Dôverujem v Božiu moc pre zmenu, alebo len svojím silám?

- **1368** Eucharistia je aj obeta Cirkvi. Cirkev, ktorá je Kristovým telom, má účasť na obete svojej Hlavy. S ním je aj ona celá obetovaná. Spája sa s jeho príhovorom u Otca za všetkých ľudí. ([618](#), [2031](#)) V Eucharistii sa Kristova obeta stáva aj obetou údov jeho tela. Život veriacich, ich vzdávanie chvály, ich utrpenie, ich modlitba a ich práca sa spájajú s Kristovým životom, ([1109](#)) s jeho vzdávaním chvály, utrpením, modlitbou, prácou a s jeho dokonalou obetou, a tak nadobúdajú novú hodnotu. Kristova obeta prítomná možnosť spojiť sa s jeho



Jer, 17, 5...10

„Zlorečený človek, ktorý sa spolieha na človeka: telo urobil svojou oporou a jeho srdce sa vzdáľuje od Pána. Bude ako tamariška na púšti...

„**Požehnaný** človek, čo dúfa v Pána, Pán bude jeho oporou. Bude ako **strom** zasadený pri vode, ktorý k potoku vystiera korene, nebude sa báť, keď príde horúčosť, jeho lístie zostane zelené, ani v suchom roku nebude mať starostí a neprestane rodiť ovocie. Zo všetkého najklamnejšie je SRDCE a ťažko ho **vyliečiť**, kto sa v ňom vyzná? Ja Pán skúmam SRDCE a skúšam zmýšľanie, každému odplatím podľa jeho cesty, podľa ovocia jeho **skutkov**“

R Ž 1, 1-2, 3, 4-6 „Blažený človek, čo v Pána skladá d

Blažený človek, čo nekráča podľa rady bezbožných t
a nechodí cestou hriešnikov, *
ani nevysedáva v kruhu rúhačov,
ale v **zákone** Pánovom má záľubu *
a o jeho zákone **rozjíma** dňom i nocou. R.
Je ako **strom** zasadený pri vode, *
čo prináša **ovocie** v pravý čas,
a jeho lístie nikdy nevädne; *
darí sa mu **všetko**, čo podniká. R.
No nie tak bezbožní, veru nie; *
tí sú ako plevy, čo vietor ženie pred sebou.
Nad cestou **spravodlivých** bedlí Pán, *
ale cesta bezbožných vedie do záhuby.



„Blahoslavení sú tí, čo zachovávajú Božie slovo v dobrom a šľachetnom srdci a s vytrvalosťou prinášajú úrodu“

„láska všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa, a všetko vydrží“ 1Kor 13,7

Pravá láska nám dáva silu vydržať, keď sa máme chuť vzdať

Kde sa začína trvalá zmena?? VEDOMIM Odovzdaním svojho tela bohu.

- Rim 12, 1-2 **Bratia, pre Božie milosrdenstvo vás prosím, aby ste svoje telá prinášali ako živú, svätú, Bohu milú obeť, ako svoju duchovnú bohoslužbu.**
- ² A nepripodobňujte sa tomuto svetu, ale **premeňte sa obnovou zmýšľania**, aby ste vedeli rozoznať, čo je Božia vôľa, čo je dobré, milé a dokonalé.



ΜΕΤΑΝΟΙΑ

καὶ λέγων ὅτι πεπλήρωται ὁ καιρὸς καὶ ἤγγικεν ἡ βασιλεία
τοῦ θεοῦ: μετανοεῖτε καὶ πιστεύετε ἐν τῷ εὐαγγελίῳ. Μκ 1,15

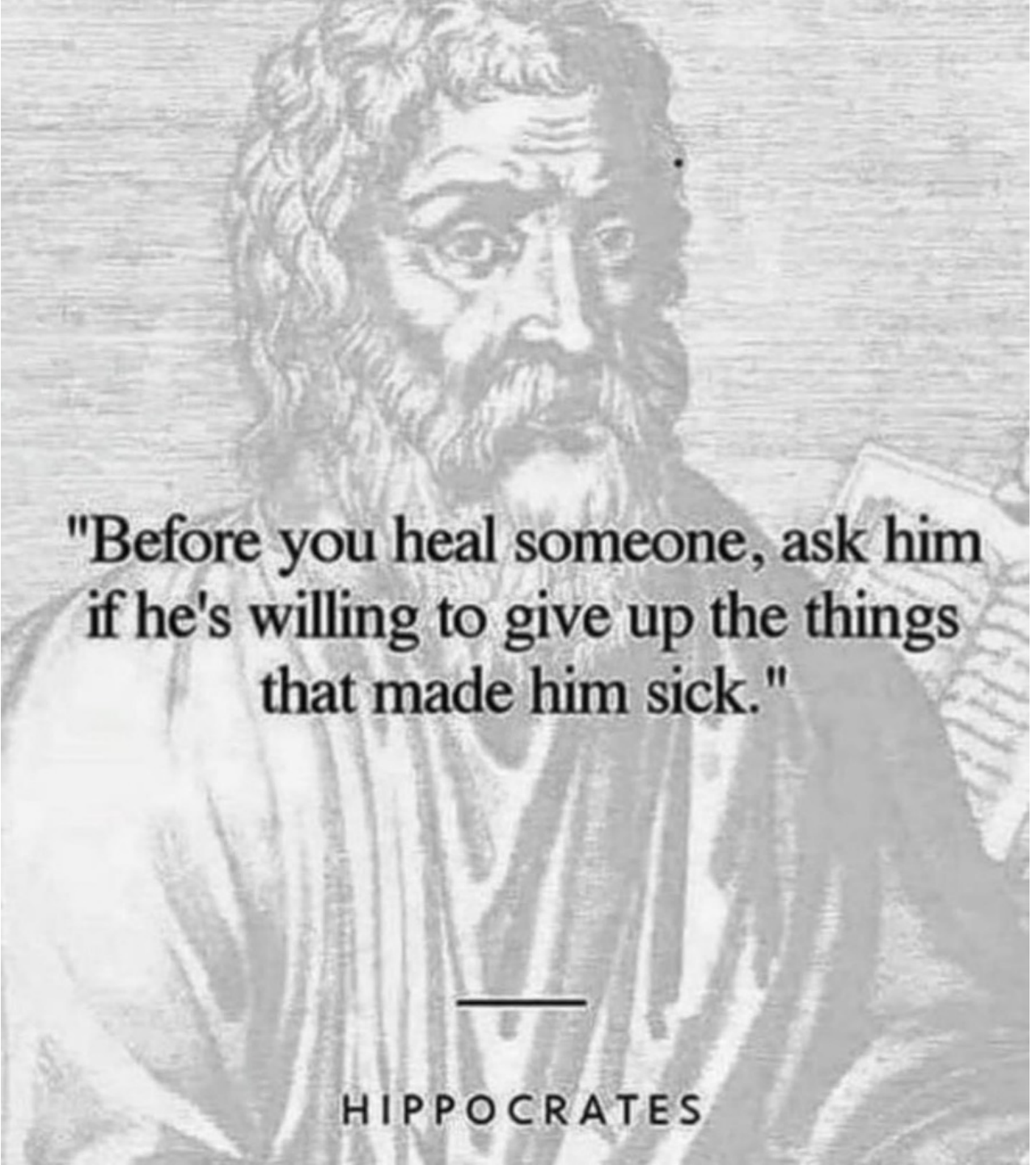


„Ľudské telo je chrám.

Choroba je trhlina v
harmónii. Zdravie je
súzvuk.“ — Hippokratés
staroveký grécky lekár -
460 - -370 pred n. l.

„nežijeme preto aby sme
jedli ale jeme preto aby
sme žili“

„Nech vaše pokrmy sú aj
vašimi liekmi.“



"Before you heal someone, ask him
if he's willing to give up the things
that made him sick."

HIPPOCRATES

“ Urob pre svoje **telo** niečo dobré, ale v ňom tvoja **duša** radostne prebývala” sv. Terezia z Avily

„Jedným zo spôsobov **oslavy Ducha je zdravý a zrelý človek**, ktorý síce zomiera, ale je zaodiaty novým životom zmŕtvychvstania, aby sa život Ježiša prejavil na našom smrteľnom tele.“ — Anselm Osb Grün nemecký benediktínsky páter a autor 1945

„So **zdravým telom** budete môcť veľa urobiť, s **chorým** neviem čo budete môcť urobiť.“ — Ignác z Loyoly katolícky svätec, zakladateľ Spoločnosti Ježišovej 1491 - 1556

„Je **ťažšie ovládať ducha**, ako trýzniť telo...“ — Ignác z Loyoly katolícky svätec, zakladateľ Spoločnosti Ježišovej 1491 - 1556

„Ak preťažený človek, ktorý má migrénu alebo duševne trpí, vykoná čo len polovicu svojej práce, urobí viac ako iný, zdravý na tele a na duši, ktorý ju vykoná úplne. **Preto musí byť náš posudok o blížnom vždy priaznivý.** Musíme vždy prijímať dobro, musíme vždy odpúšťať. A Keby sme dokonca nemali ani jediný platný dôvod, ešte nám ostáva možnosť povedať si: **‘Táto osoba zjavne nemá pravdu, ale neuvedomuje si to.’**“ — Terezie z Lisieux mníška Rádu Bosých karmelitániek 1873 - 1897

„Choroby tela možno liečiť liekmi, no jedným **liekom na beznádej je láska.** Mnohí ľudia na svete zomierajú na nedostatok lásky.“ — Matka Tereza rímsko-katolícka mníška 1910 - 1997

„Ktorý tvor pod slnkom skusuje toľkú lásku, ako **nábožná duša, ku ktorej prichádza Boh** a kŕmi ju svojim osláveným telom.“ — Tomáš Kempenský nemecký kňaz, augustinián a mystik 1380 - 1471

„Boh nie je kdesi hore. Berie si nové **telo** - tvoje vlastné, aby pokračoval vo vykúpení sveta.“ — Fulton J. Sheen katolícky biskup 1895 - 1979

„Telo a duša potrebujú nové **výzvy**.“ — Paulo Coelho brazílsky textár a spisovateľ 1947

„Veriaci človek sa **silou Božieho Ducha dvíha ponad túžby tela** a premáha ich ustavičným zápasom o víťazstvo Božieho života. Vo veriacom človeku sa ustavične stretajú dva svety - **život ducha proti životu tela**, vláda ducha nad telom. Je to život neslýchane veľký, ale stále ohrozený.“ — Ján Chryzostom Korec slovenský jezuita, kardinál a spisovateľ 1924 - 2015

„Cestou nech ťa vedie viera a cestou nech ti je Sväté písmo! A dobrým vodcom Slovo z neba. Od tejto lampy si aj i ty zažni svoju lampu, aby svietila do **tvojho vnútorného človeka, ktorý zas je lampou tvojho tela**.“ — Svatý Ambrož biskup v Miláne 339 - 397

„Čím viac žijeme v spoločenstve Cirkvi, tým viac žijeme v spoločenstve s Duchom Svätým, ktorý je Duchom Cirkvi. Čím viac milujeme Cirkev, tým viac milujeme Krista, **veď Cirkev je jeho tajomným telom**.“ — Charles de Foucauld francúzsky katolícky kňaz 1858 - 1916

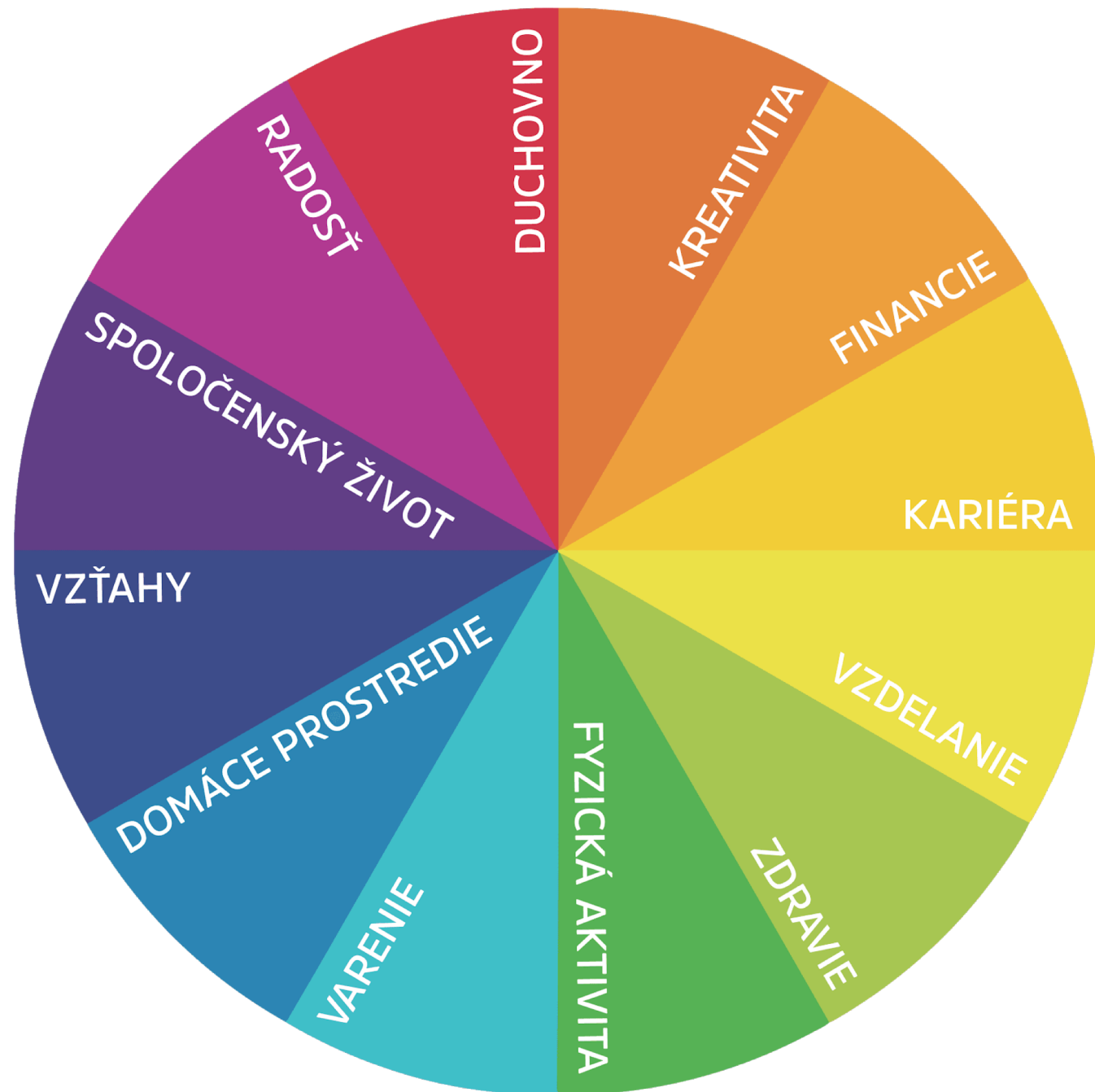
„Ako **krv**, čo ticho prúdi v žilách, dáva život, sfarbenie a odolnosť celému telu, tak **láska**, tá skrytá, no pulzujúca životná miazga, robí záslužným a účinným každý dobrý skutok.“ — Ján XXIII. 261. pápež katolíckej cirkvi 1881 - 1963

CYKLUS ŽIVOTA

Všetko so všetkým súvisí...

Čo ma primárne vyživuje?

Čo sekundárne?



Strumento DELLA DIVINA MISERICORDIA

„Milosrdenstvo je LÁSKA, na ceste,

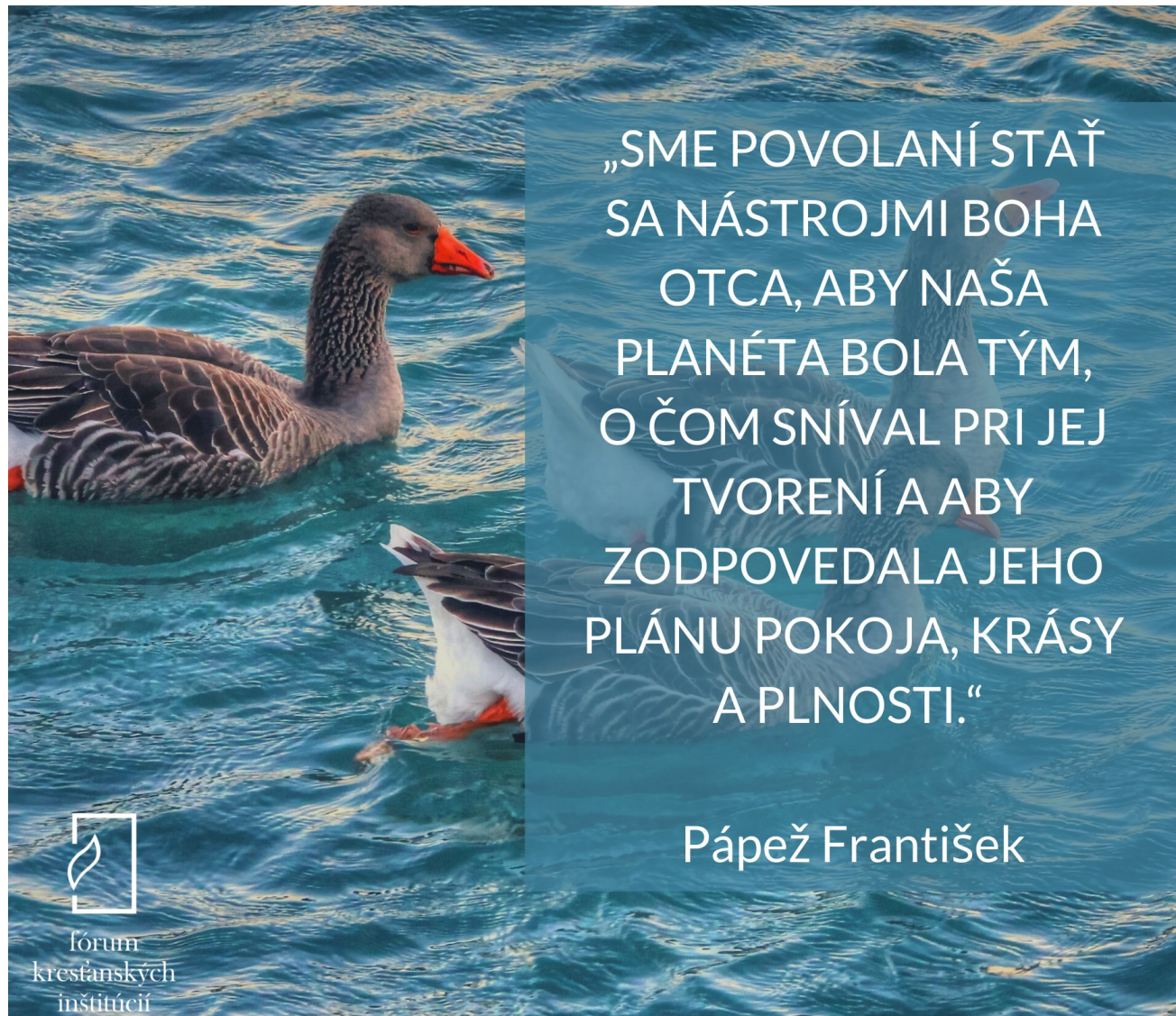
LÁSKA ktorá kráča“ sv. Vincent

Pallotti

Skutky duchovného milosrdenstva

Skutky telesného milosrdenstva

„Budte milosrdní, ako je milosrdný
váš Otec! Lk 6,36



„SME POVOLANÍ STAŤ
SA NÁSTROJMI BOHA
OTCA, ABY NAŠA
PLANÉTA BOLA TÝM,
O ČOM SNÍVAL PRI JEJ
TVORENÍ A ABY
ZODPOVEDALA JEHO
PLÁNU POKOJA, KRÁSY
A PLNOSTI.“

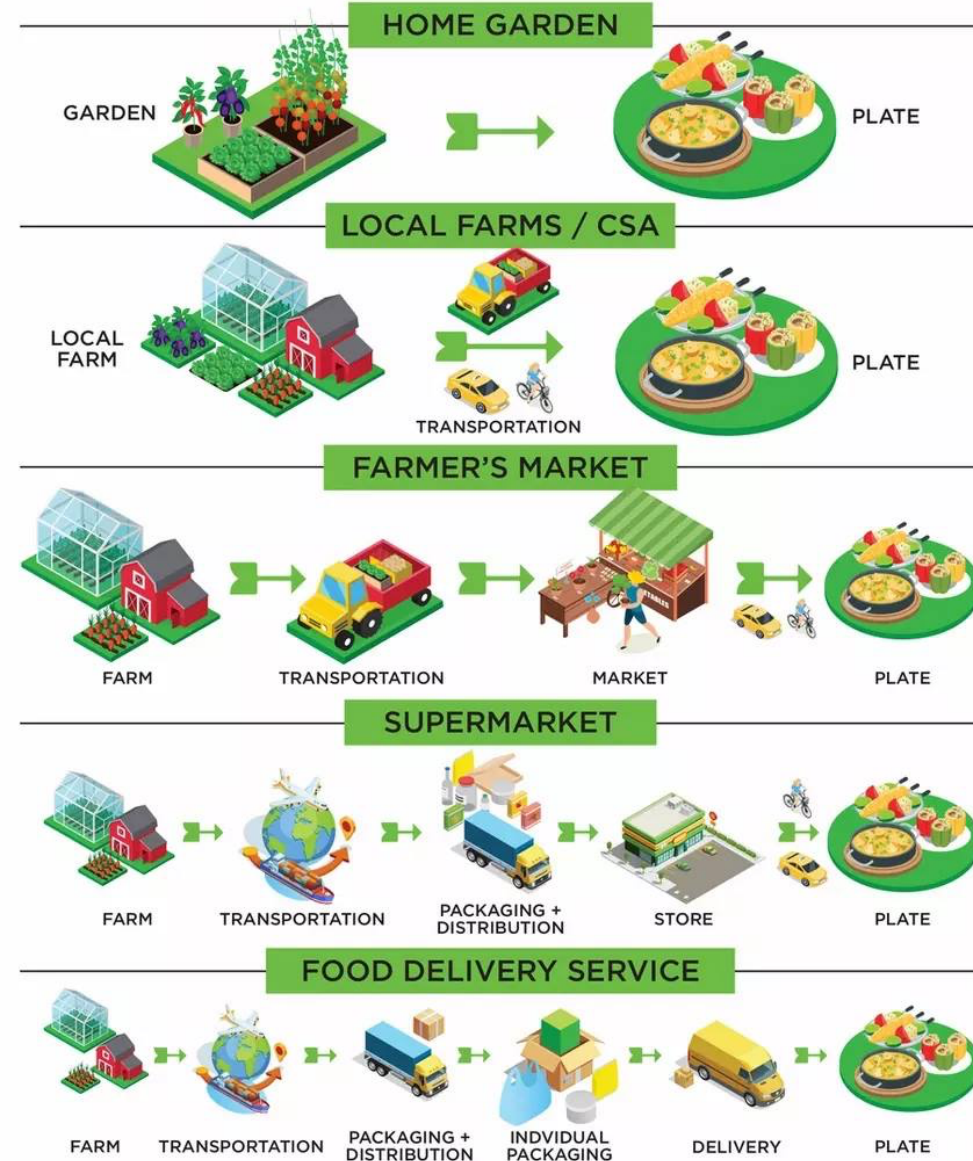
Pápež František



forum
kresťanských
inštitúcií

SHORTEN YOUR FOOD CHAIN

“všetko čo robíme je iba kvapka v mori, ale keby sme to nerobili, tá kvapka by tam chýbala” Matka Tereza rk mníška 1910 - 1997



unitná Udržateľnosť

Sk 2,⁴⁵ Predávali pozemky a majetky a rozdeľovali ich všetkým, podľa toho, ako kto potreboval.


⁴⁶ Deň čo deň svorne zotrvali v chráme, po domoch lámali chlieb a s radosťou a úprimným srdcom požívali pokrm.

⁴⁷ chválili Boha a boli milí všetkému ľudu. A Pán každý deň rozmnožoval tých, čo mali byť spasení.



„Okrem **pôstov** je na miernenie a ovládanie telesnosti vhodná najmä **práca**. Ak je tvoja práca potrebná a osožná, radšej **premáhaj jej ťažkosti**, než by si sa mal trápiť neviem akým pôstom. Vždy je lepšie dať telu trochu viac, ako je potrebné na udržanie síl, než ho pôstmi a sebazapieraním priveľmi oslabiť.“ — František Saleský francúzsky biskup, svätý, spisovateľ 1567 – 1622

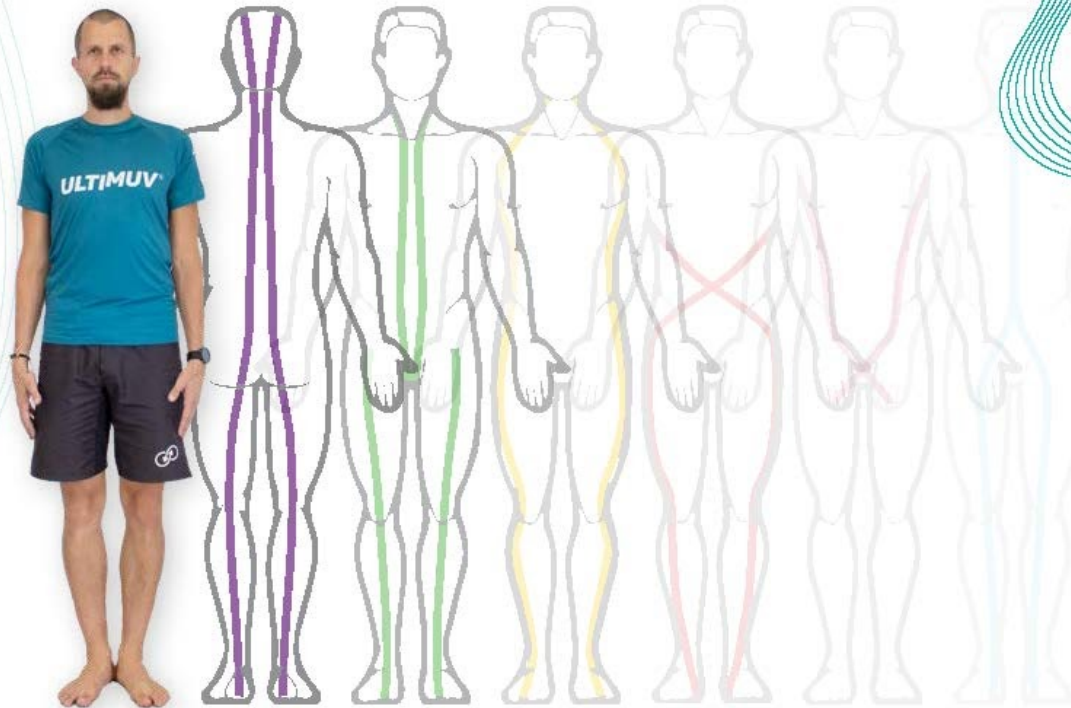
„**Otužuj telo!** Nepodávaj mu viac potravy ako treba. Nepožívaj omamujúce nápoje! Otupujú jemnocit a ochromujú dušu.“ — Pythagoras staroveký grécky matematik a filozof -585 - -495 pred n. l.



V pôste iba objavujem svojho nepriateľa. Dobrým jedlom a nápojom môžem všeličo potlačiť. No hlboko v srdci mi leží neradostná prázdnota a nemôže sa dostať von. V pôste sa stretám so sebou samým, s nepriateľmi mojej duše, s tým, čo ma vnútorne spútava.

• ANSELM GRÜN •

1. MAREC



BORN TO MUV[®] :: ABY POHYB NEBOLEL

MYOFASCIÁLNY TRÉNING



CELOTELOVÁ ROTÁCIA VO VÝKROKU

ZAMERANIE: Predĺženie a zvýšenie predpätia špirálnej línie celotelovým pohybom.

REALIZÁCIA:

- 1 Vzpriamený stoj vo výkroku v osovom držaní tela.
- 2 Chodidlá sú rovnobežne na šírku panvy.
- 3 Zadná dolná končatina je vystretá, predná dolná končatina je pokrčená v kolene.
- 4 Hmotnosť je rovnomerne rozložená na oboch dolných končatinách.
- 5 Paže sú voľne vedľa tela.
- 6 Realizujte rotáciu celého tela z východiskovej pozície striedavo vľavo a vpravo.
- 7 Hlavu vyťahujte smerom nahor, telo je celý čas napriamené a rotuje okolo pozdĺžnej osi bez vychýlení (bez záklonu v drierkovej časti chrbtice, posunu panvy do strany a podobne).
- 8 Palce na chodidlách sú v stálom kontakte s podložkou.
- 9 Rotáciu vykonávajte pokým necítite výrazné obmedzenie pohybu v niektorej časti tela alebo vám neťahá päty chodidiel.
- 10 Vytvorí sa predĺženie a predpätie na špirálnej línii.
- 11 Po dosiahnutí maximálneho rozsahu sa vráťte späť do východiskovej pozície.

VNÍMANIE POHYBU: V krajnej pozícii vnímajte, v ktorej časti pociťujete výrazne zvýšené napätie: **oblasť klenby chodidla, vonkajšej strany stehien, trupu - rebier, šikmého brušného svalstva, svalov krku.**



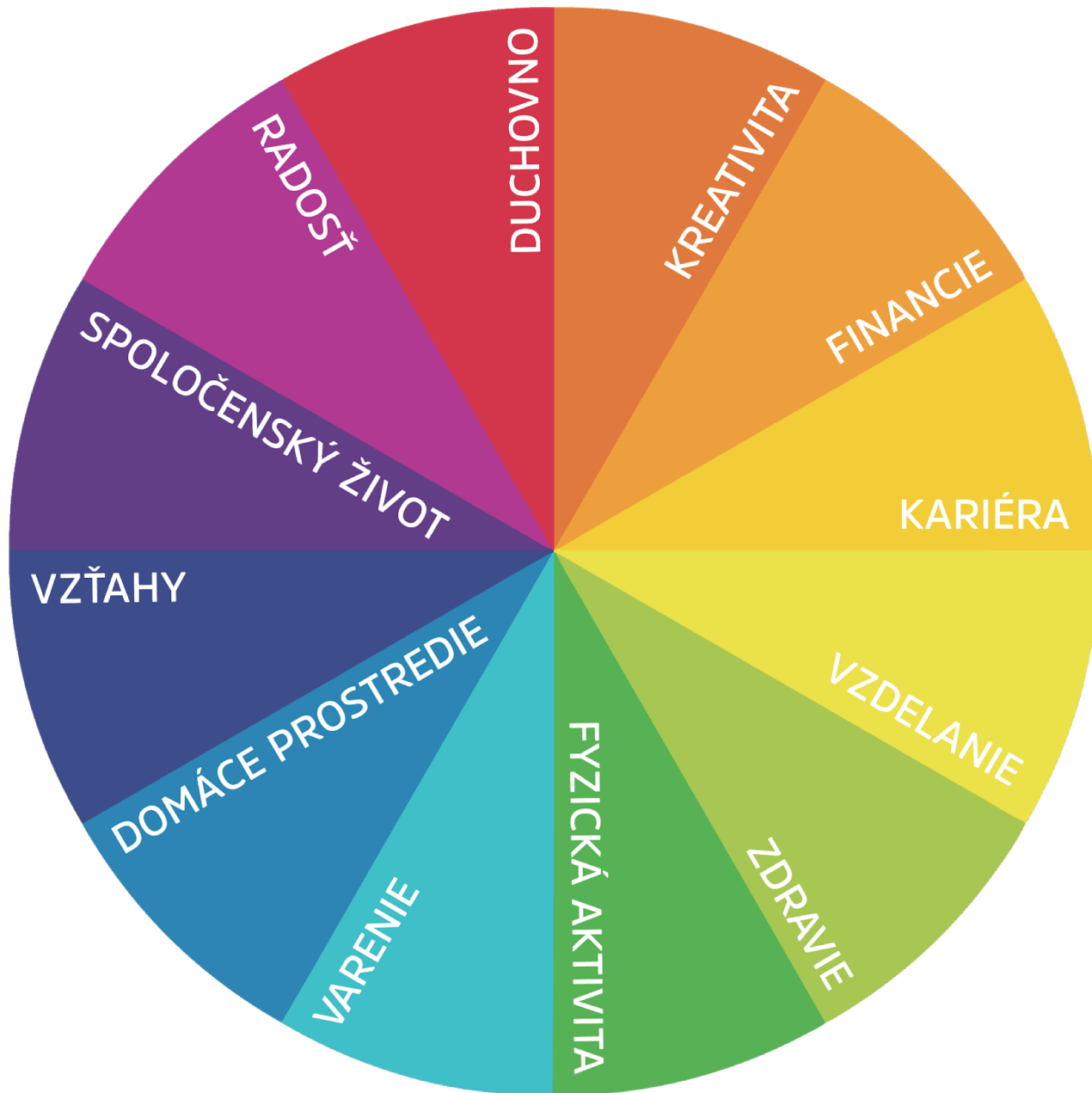
Gn 1, 29 Potom Boh povedal: "Hľa, dávam vám všetky rastliny s plodom semena na povrchu celej zeme a všetky stromy, majúce plody, v ktorých je ich semeno: nech sú vám za pokrm!

Ex 3,8 Preto som zostúpil, aby som ho vyslobodil z moci Egyptanov a vyviedol ho z tej krajiny do krajiny krásnej a priestranej, do krajiny, ktorá oplýva mliekom a medom,



Lv 11,3 Všetko, čo má medzi štvornohými zvieratami rozdvojené kopytá, čo má celkom rozdvojené kopytá a prežúva, môžete jesť.

Lv 11,9 A toto môžete jesť zo všetkého, čo je vo vodách: Všetko, čo má v mori, v riekach a potokoch plutvy a šupiny, môžete jesť.



- ❖ zrodení pre pohyb
- ❖ homo viator
- ❖ primárna a sekundárna výživa
- ❖ spolupráca
- ❖ sprevádzanie, tribe, fraternita, spoločenstvo
- ❖ integratívne
- ❖ bioindividualita
- ❖ udržateľnosť
- ❖ myslieť „glokálne“

homoviator.sk

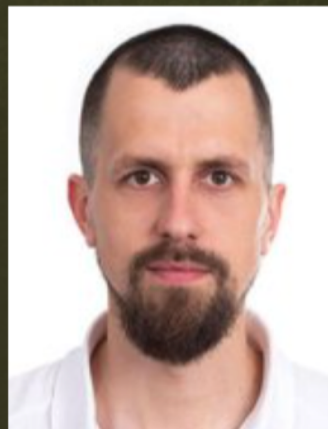
Pozývame Vás na online webinár

Aby ma môj životný štýl nebolel

Bolesti

- krku
- hrudníka
- driekovej chrbtice a cviky na ich posilnenie

**v STREDU 10. marca 2021
o 18:00 hod**



LEKTOR:

TOMÁŠ RUSŇÁK, SB, INHC

A close-up photograph of a person's bare feet standing on green grass. The person is wearing black athletic leggings. In the background, a pair of yellow and black sneakers lies on the grass. The scene is outdoors with soft, natural lighting.

Ako Vám viem pomôcť?

-štruktúrálna práca s telom

-bežecké tréningové plány, poradenstvo

-diagnostika pohybového aparátu, korekcia bolesti

-výživové poradenstvo, (zameranie diabetes, obezita)

-individuálne konzultácie(aj online)

-aktuálne online kondičné, bežecké, rehabilitačné tréningy

Zdroje

- Sväté Písmo.sk
- KKC
- Guimberteau J. V. 2020
- Anatomy for Runners-Dicharry
- Running Science-Anderson
- Science of Running-Magness
- The story of the Human Body-Lieberman
- Journal of Sport and Health Science
- Born to run-Saxby
- Mark Cucuzzella
- Irene Davis
- Erwan Le Corre
- Phill Maffetone
- IINutrition NY
- George Hebert
- Harvey Lodish, 2016. Molecular Cell Biology
- Myers Thomas W., 2014. Anatomy Trains 3.edition.
- Nishumur et al., 1994.
- Sawicki et al., 2009. Exercise and Sport Sciences Reviews.
- Schleip Robert, 2012. Fascia: The tensional Network of the Human Body.
- Stecco, Schleip, 2016. JBMT
- Tripllet, 2016.
- Vleeming Andry, 2013.
- Wilkie, 1968. Kami
- World obesity site
- ADA USA
- B. Fuller
- Rolfing
- ULTIMUV
- Foto: súkromný archív Tomáš Rusňák

Ďakujem za pozornosť



www.homoviator.sk

tomas@homoviator.sk

FB Tomáš Rusňák

FB Homo Viator

FB Skupina Online v pohybe