

Stoj na prstoch nôh *pādānguṣṭhāsana*

Obraz a význam cviku

Rovnováha je zmyslovým obrazom harmónie vrchného a spodného pólu a vyrovnania medzi extrémnymi párami protikladov ako radosť a žiaľ, úspech a neúspech, nádej a sklúčenosť atď. Srdce je orgánom, ktorý charakterizuje šťastná vyrovnanosť v pozemskom bytí. Srdce však nie je statickým miestom, ktoré by, keď už raz našlo pozíciu stredú a harmónie, neustále zotrvalo v rovnakom rozpoložení. Srdce chce neustále prežívať novú výstavbu v éteri, pretože chce v rámci rozličných aktívnych procesov rozvíjania dospieť ku vzrastajúcemu vnútornému sebapecifovaniu a ku postrehovaniu Ja. Žiaducimi sú preto neustále progresívne vývojové procesy, aby sa srdce mohlo povzniesť vo svojej sile Slnka a harmónie, a aby zdravo reprezentovalo sebapecifovanie človeka. V srdci žije zdravé sebapecifovanie osobnosti. Rovnovážny cvik reprezentuje zahĺbenie sa do budovania pokoja v srdci.

Pre túto výstavbu v strede srdca sa dá utvoriť živo zažiteľná súvislosť s chrbticou, ktorá by sa rada prežívala v zóne chrbta. Živo rozvinuté srdce obdarúva hrudnú chrbticu voľnosťou a táto zas ďalej daruje pocit vzpriamenia sa v sebe samom pri súčasne pretrvávajúcom vedomí zvnútorňenia a prvého pocitu nezávislosti od vonkajších vplyvov. Tento pocit dlhého chrbta je identický so životaplným, živo tryskajúcim, panenským sebapecifovaním. Tento panenský pocit vzniká z citového vnímania, že prostredníctvom myšlienok prebieha v srdci neprestajná éterická výstavba.

Výstavba spôsobuje prvé sebapecifovanie založené v takzvanom éterickom tele, podporuje prirodzenú citom vnímanú blízkosť vlastného tela alebo vlastných pocitov. V cítení tejto pôvabnosti budovania spočíva význam tohto cvičenia.







K vykonaniu

Zaujmite polohu so spojenými nohami v stoji na prstoch a v drepe. Nad ňou vzpriamte pozvoľna chrbticu do vertikály. Paže a ruky zatiaľ smerujú nadol k zemi. Môžu pomáhať pri udržiavaní rovnováhy. Hlava je taktiež včlenená do vertikálnej línie chrbtice. Uvoľnite plecia.

Teraz začnú ruky opúšťať zem a telo ostane v pokojnej, senzibilnej rovnováhe na prstoch nôh. Paže teraz pomaly kľžu veľkým stranovým pohybom nahor a chrbtica sa v tomto nahor spejúcom pohybe zažíva v rastúcom, pozvoľnom vzpriamovaní do výšky. Chrbtica je teraz skutočne zažívaná bezťažovo v predlžujúcom sa raste. Je aj dlhšia a zjavuje sa jemný, subjektívne oslobodzujúci pocit voči telu (obrázok str. 105). Napokon prídu ruky nad hlavou k sebe a paže sú vystreté ponad telo. Chrbtica ostane „étericky ľahká“, vo vzpriamenej zvislici, avšak bez prehnaného naťahovania (obrázok str. 106).

V poslednej fáze cviku klesajú ruky nadol a pri srdci utvoria gesto zjednotenia, čo je takzvaná *ātmañjali-mudrā*. Zažívaný je stred v srdci pri súčasnej vzpriamenej chrbtici. Citeľným je senzibilné pôsobenie vonkajšieho priestoru (obrázok str. 107).

Počas vykonania dbajte na vertikálnu zvislicu v chrbtici, ktorá sa dá v balansujúcom drepe dosiahnuť len vtedy, keď sú nasmerované spojené kolena ďaleko dopredu a stehná do exaktnej horizontály. Myslená myšlienka buduje vo vnútrajšku éter.

Zažitie vzpriamenej chrbtice pri súčasnom zachovaní pokojnej rovnováhy obdarúva pocitom zvnútorňovania a určitým naň sa viažucim príjemným citovým sebauvímaním, ktoré je lokalizované v srdci. Toto je éterické pocitové vnímanie srdca, ktoré zhromažďuje a sústreďuje slobodný pohľad a tvorí senzibilný náprotivok voči mysleniu a vonkajším emóciám, ktoré zahaľujú priestor. Toto senzibilné pocitové vnímanie uvedomovania si protipostavenia voči myšlienkam v priestore reprezentuje sebaemocit alebo Ja.

Vykonanie polohy na prstoch nôh prebieha v usporiadanom a zvnútorňovanom slede pohybov. Zatiaľ čo sa cvičenec obrazným vnímaním obracia na svoje telo, pričom však zachováva vedomie úplne bdelé voči vonkajšku, vzniká pre neho prirodzené vnímanie vonkajška a vnútrajška. Spravidla ho prežíva ako pokoj. Na tomto mieste môže byť však spomenuté aj to, že

každé absolvovanie cviku netvorí účinok iba pre vlastný osobný život, ale uvoľní pôsobenie aj ponad to osobné do okolia a ku blížnym. Tento vyžarujúci aspekt pôsobenia sa javí pre pozorovanie ako veľmi náročný, pretože sa dá zakúsiť iba nadzmyslovým vnímaním. Samozrejme aj nezaujatý pozorovateľ môže zistiť, že príjemne vykonaný cvik vydá navonok pokoj alebo pôvab. Pôsobenie polohy na prstoch nôh na vonkajšie okolie je veľmi jemnocitné a usporiadajúce. Vo vonkajšku sa vyvinú metrické štruktúry ako štvorec. Tento štvorec však neostane iba štvorcom, ale sa stupňujúco vystavia cez osemuholník do šesnásťuholníka a napokon do mnohouholníka. Astrálny vonkajší svet reaguje v tomto zmysle metrickými formami na vydarene zacvičenú polohu, akou je *pādānguṣṭhāsana*.⁹

