

Poloha hlava-koleno / kliešte – pašchimottanasana – rozvíjajúce myšlienky

Srdce pulzuje v trvalom životnom rytme pokoja a aktivity.

Oheň ako vyššia entita preduchovňuje vo svojej nekonečne pokračujúcej práci sféru Zeme.

Pašchimottanásana je vyjadrením schopnosti vedomia vniknúť do hmoty, hlboko do javov sveta. Znamená spoznávanie bytostí, vnútorných súvislostí ponad javy, formy vonkajšieho sveta.

Treba tu rozdieliť osobné hranice poznávania, prekročiť seba samého a venovať sa novej a neznámej skutočnosti. Musíme sa naučiť priviesť a organizovať svoje sily vedomia na taký stupeň, ktorý je slobodný od neho samého a týmito silami vniknúť o hĺbky svetového stvorenia. Človek je tu vedený k takému prekročeniu hraníc, kde pomocou neho vynesie chrbticu nezvyčajnou mierou vpred a učí sa mimoriadne nepohodlne znášať napätie. Elementárnym spôsobom sa učí trpezlivosť, výdrž a jasnosť vôľovej aktivity v obraze udržania vedomia. Je to ásana typického roztiahnutia, predklonu prekračujúceho hranice a symbolizuje podstatu vniknutia do matérie. Predstavuje elementárnu dimenziu TVORIVEJ imaginácie. Cvičenec si môže byť vedomý, že aktivita, ktorú koná svojou vôľou v pristupovaní k svetu a k materiálnym javom, ho so Zemou zmieruje.