

Ásana a život

Ásana nás učí rozlišovať rôzne spôsoby vykonania telesného pohybu. Priame nasadenie fyzickej sily bez myšlienkovej prípravy prináša väčšinou nutnosť príliš vysokého napätia a úsilia. Ak takto konáme aj v živote, zbytočne

veľa síl premrhávame, práca často zadrháva na nepredvídaných okolnostiach, ktoré počas behu treba väčšinou rýchlo a opäť bez riadneho premyslenia riešiť a výsledok nebýva uspokojivý.

Na rozdiel od tohto skoro až bezmyšlienkovitého konania, bez potrebnej prípravy, môžeme si akciu v myšlienkach pripraviť, dopredu predstaviť a potom úplne iné sily vedú naše konanie. Činnosti prebiehajú koordinovane, plynule, usporiadane a zmysluplne. Prináša to pre všetkých zúčastnených radosť, rytmus, ľahkosť a pocit dobre vykonanej práce. Jasná koncentrovaná predstava so správnym obsahom cielene vedie činnosti smerom k úspešnému dovŕšeniu.

Ásana sviečka nás učí používať iné sily v živote, než sme bežne navyknutí. Sú to sily priam opačné voči tým bežným. Na ásane je to viditeľné v tom, že v dynamickej fáze, po zaujatí prvej pozície po vyzdvihnutí trupu a nôh, ešte nie celkom do vertikály, nepokračujeme hneď nasadením ďalšieho fyzického úsilia, či dokonca násilia, aby sme sa dostali do zvislej línie, ale chvíľku počkáme a sústredíme sa na centrum polohy, teda na oblasť srdca. Životné sily tak majú možnosť a čas sústrediť sa v srdci. Sprítomníme si obraz ásany a počkáme, kým sa zhromaždí skutočne toľko pozornosti, aby priniesla dostatok energie do centra na ďalšie konanie. Keď už cítime prílev síl do centra, môžeme sa následne rozhodnúť použiť ich na ďalšie vyrastanie nahor. V tomto momente sú to už však úplne iné sily, než tie, ktoré by sme na dvíhanie tela použili bez tejto fázy spokojnenia, sústredenia a zvnútornenia.

Joga a život - sociálny aspekt jogy

Napísal Administrator

Pondelok, 29 September 2014 08:37 - Posledná úprava Nedeľa, 20 Február 2022 14:22



[Orbitálne články](#) < [Slovo na dnu jarini na mariborškem](#) < ["Joga z čistoty duše" Heinz](#)