

Ásana vedená silou myšlienky

Napísal Administrator

Streda, 07 September 2011 09:57 - Posledná úprava Nedeľa, 20 Február 2022 14:21

Ásana vedená silou myšlienky

Pri cvičení ásan nie je dôležitá technická schopnosť, ohybnosť alebo akrobatika, ale

majú byť rozšírené možnosti človeka a jemnosti vyjadrenia pohybu. Ásana je výrazom poznania a múdrosti. Sily formujúce pohyb nevychádzajú prvotne z tela, ale môžeme ich pri cvičeniach poznávať.

Aby sme dospeli k vlastnému skúsenostnému poznaniu svetelných síl, ktoré formujú telo v ásane, je nevyhnutné najskôr teoretické, intelektuálne porozumenie pojmov prostredníctvom imaginácií, ktoré pochádzajú od učiteľov s rozvinutým čistým vnímaním. Myšlienkové zaoberanie sa bez intelektualistického špekulovania je prvým krokom. Nasleduje prvé porozumenie v myšlienkach. Potom pokračuje samotná koncentračná a poznávacia práca v cvičeniach. Jasne zvolené predstavy, nie vykonštruované vonkajšie podobnosti, ale konkrétne vybrané prislúchajúce myšlienky, pripojené ku cvičeniu, vedú ku skutočnému vhl'adu.

Každá poloha má obrazne popri fyzickom vykonaní ukázať aj mentálne upriamenie a rozvinutie koncentrácie. Predstava, idea, cieľový úmysel vedie telesné cvičenie. Podobne ako vodič, ktorý volantom riadi vozidlo. Myšlienka dospieva zhora cez činné sily duše ku svojmu stvárneniu pomocou nástroja tela. Keď nejaká idea týmto spôsobom dospeje k vypracovaniu, tak sa vyvinie subtílné, blahodárne tepelné pôsobenie z vnútra von, ktoré liečivo, usporiadavajúc a podnecujúc pôsobí na metabolizmus. Týmto spôsobom cvičenia bude prebudený ohnivý éter, spolu s ostatnými druhmi éteru, k spevňujúcej a zjednocujúcej činnosti.

Ásana vedená silou myšlienky

Napísal Administrator

Streda, 07 September 2011 09:57 - Posledná úprava Nedeľa, 20 Február 2022 14:21



TADASANA - strom - Joga Narajana



SHIRSASANA - strana hlavy - Joga Narajana

[Obyčajne slany](#) [O joys trochu mäsle](#) [Naspat](#) [Obyčajne slany](#) [O joys trochu mäsle](#) [Naspat](#) [Obyčajne slany](#) [O joys trochu mäsle](#) [Naspat](#) a u