

Vôľa alebo myšlienka

Napísal Administrator

Streda, 07 September 2011 10:05 - Posledná úprava Nedeľa, 20 Február 2022 14:09

Vôľa alebo myšlienka

Vôľa alebo myšlienka vedie naše konkrétne pohyby pri cvičení jogových ásan? Ako správne rozpoznáme odpoveď?

Najmä skúsenejší cvičenci majú s rozpoznaním a variabilitou cvičebného spôsobu ťažkosti, lebo majú už vypestované určité zvyky, ktoré považujú za prospešné. My tu však nekladíme do pochybnosti spôsob vojdenia do ásany a telesné vykonanie v tom zmysle, ktorý sval má byť napnutý, ktorý uvoľnený, alebo napríklad či zodvihnúť ruky pri nádychu, alebo nezávisle od dychu a podobne.

Zameriavame sa na spôsob vykonania akéhokoľvek pohybu. Napríklad sedíme na zemi s nohami vystretými pred sebou a cvičiteľ povie: "Zodvihneme ruky a vedieme telo do predklonu". Cvičenci jednoducho vykonajú daný pokyn a cvičenie pokračuje ďalej. Pozorujme tento jednoduchý pohyb z hľadiska síl, ktoré vedú a riadia fyzické svalstvo, konkrétne trup, chrbát.

Vôľa alebo myšlienka

Napísal Administrator

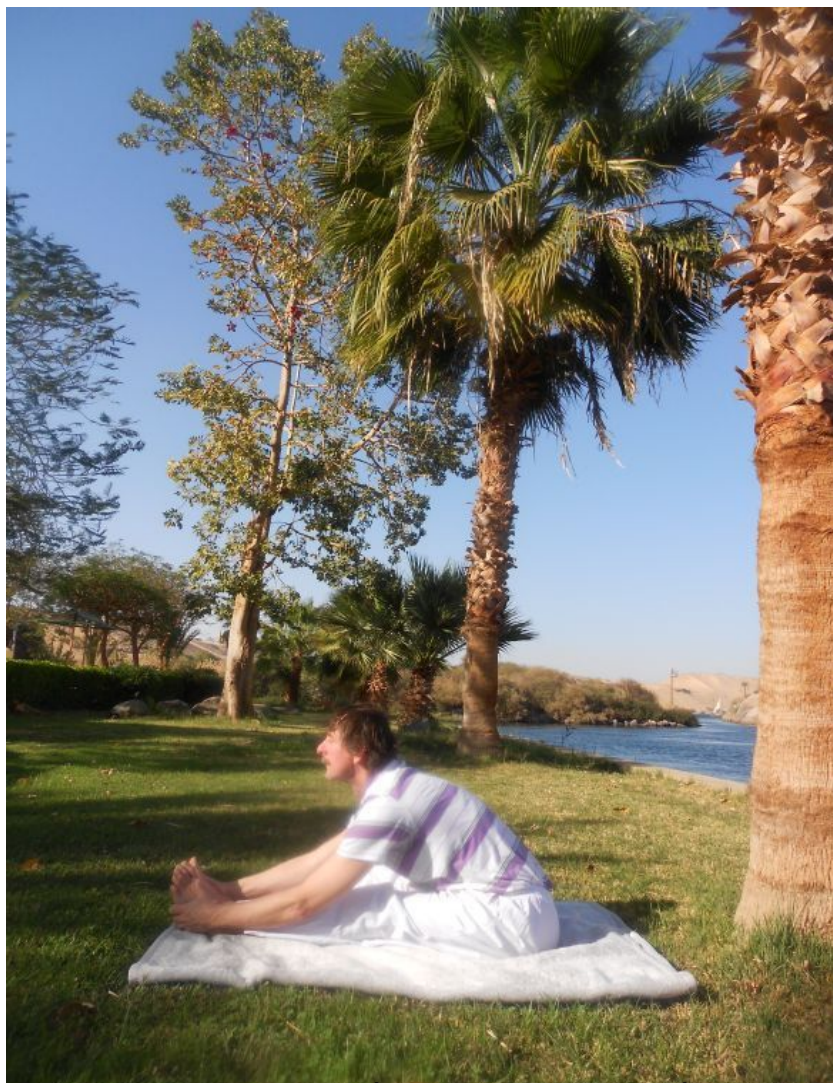
Streda, 07 September 2011 10:05 - Posledná úprava Nedeľa, 20 Február 2022 14:09



Vôľa alebo myšlienka

Napísal Administrator

Streda, 07 September 2011 10:05 - Posledná úprava Nedeľa, 20 Február 2022 14:09



[Grillača](#) [Články](#) [O joge trochu hlbšie](#) ["Joga z čistoty duše" Heinz](#)