Orgánové hodiny - súbor ásan  < Späť

## ORGÁNOVÉ HODINY

### Meridiány a ásany

### Žlčník 23:00 - 01:00

Schopnosť prijímať múdre rozhodnutia súvisí so silou alebo slabosťou meridiánu žlčníka. Keď je stav meridiánu nevyvážený, človek sa ľahko nahnevá a podráždi, alebo sa prejaví nerozhodnosťou a svalovou slabosťou. Zvieravé bolesti hlavy sú tiež prejavom poruchy stavu životných síl žlčníka.

### Poloha nohy

Poloha nohy posilňuje rozhodnosť. Rozhodnosť je intenzívna sila v duši, ktorá predpokladá tvorivú prasilu v orgánoch. Ak je rozvinutá prirodzená sloboda a čistota voči zmyslovo ťažkým mocnostiam tela s ich strachmi a závislosťami, potom je tu predpoklad zdravej a mocnej sily rozhodnosti. Živé a dynamické vyjadrenie ľahkosti a nezávislosti sa prebúdza cvičením jogového postoja poloha nohy vtedy, keď sa duša približuje k sile rozhodnosti.

Silou vzpriamenia a s rozhodnosťou sa v polohe nohy človek dvíha proti gravitácii, rozpätý medzi nebo a zem.

### Stoj na hlave

V stoji na hlave sa sily myslenia intenzívne koncentrujú do hlavy a posilňuje sa sila myšlienkového vedenia z hlavy. Pestujeme tu schopnosť myšlienkovej koncentrácie. Z týchto dôvodov je to antimigrenózna ásana a mocne pôsobí ako antidepresívum.

Položenie hlavy na zem znamená umiestnenie myšlienky na zem, znamená odvahu viesť myšlienku do jej uskutočnenia na Zemi a schopnosť sledovať ju cieľavedome a aktívne od zrodu až po realizáciu.

Toto je základom pre aktívnu tvorbu budúcnosti.

**Pečeň 01:00 - 03:00**

Stav pečene riadi oči a nervový systém. Pečeň vylučuje žlč, potrebnú na trávenie tukov. Nerovnováha meridiánu sa prejavuje hnevlivosťou, alebo naopak skleslosťou.

V oblasti duše pôsobí na pečeň tvorba zámerov, úmyslov. Žlčník súvisí s rozhodovaním a konaním. Spoločne tieto sú dva vnútorné stavy ovplyvňované motívmi a konaním človeka.

**Most**

Poloha most sa najlepšie hodí na vyváženie energie pečene zo strany fyzického tela. Avšak duševný zmysel pohybu a porozumenie ásane zo strany vedomia zapáli tie vnútorné svetlá pochopenia súvislostí.

Človek tu svoje telo môže prežiť ako stabilne stojí na dvoch podperách – na chodidlách, akoby na jednom brehu rieky a na pleciach, šiji a zátylku, akoby na druhom brehu rieky. Most má úlohu spájajúcu.

Trup klenúci sa do výšky v oblúku ako most, tvorí spájajúci stred medzi horným a spodným pólom človeka. Bezchybným vybudovaním znesie most veľké zaťaženie.

**Pluh**

V tomto cvičení tvorivé sily vstúpia do súvislosti s dianím v čase, s časovou dimenziou, s dimenziou perspektívy bytia. Tým tvorivé sily nadobudnú nové kvality a takto vedome nasadené tvorivé sily spôsobia perspektívu. Život sa uskutočňuje v procese nastávania od niečoho minulého k niečomu budúcemu. Vždy tu nastáva najskôr odpútanie od toho minulého a po ňom nasleduje nezávislá aktivita. Pohyb v tejto ásane si žiada uvoľnene zanechať minulé, pustiť sa niečoho zafixovaného a vedome nabrať a začať nové dynamické pohybové momenty.

V ásane pluh sa môžeme lepšie spojiť so zemou a s prúdom života. Nohy vedieme smerom k zemi. Keď sa človeku podarí myšlienkovo odpútať, tak sa boky a driek uvoľnia a nohy klesnú k zemi. Dych pripustíme v prirodzenej hĺbke. Pluh je najlepšia poloha pre slobodné dýchanie. V cviku človek cíti prirodzené zúženie v hrudníku a bruchu. Dýchanie ho stojí určitú námahu. Po vykonaní, keď si ľahneme, zbadáme, že dych prúdi hlboko do brucha. Prirodzene nastáva hlboké oslobodzujúce predýchanie.

Ásana pluh nás učí, že až keď nastane odpútanie, môže sa nasadiť nový začiatok v živote. Učí nás zachovať výdrž s trpezlivosťou.

Pluh preoráva zem, aby nastala nová úrodnosť. Nové životné obsahy prichádzajú, keď sa dokážeme odpútať od starého, od nepotrebných vzťahov alebo doterajších polovičatých právd.

V nasadení síl pri intenzívnom vykonávaní cvikov človek zabudne na starosti a jednostranné intelektuálne fixovania. Toto odpútanie vedie následne k slobodnému predýchavaniu. Strieda sa napätie a uvoľnenie s vedomou koordináciou. Sme aktívni v čase, v postupnosti: uvoľnenie, odpútanie a nová aktivita.

**Pľúca 03:00 - 05:00**

Pľúca sú komunikačným orgánom s okolím. Energia pľúc súvisí s periférnym vnímaním pokožkou, zmyslovými orgánmi a s obrátením nervovej činnosti k periférii.

Zmyslový život môže viesť človeka pozitívne k zosilneniu alebo ho môže viesť tiež ku chronickej vyčerpanosti.

Vnútorný svet musí totiž ten vonkajší svet strpieť. Nesmie sa vyčerpať a rozbiť na dojmoch, ktoré prijíma. Keby bol človek vlastným vedomím vydaný týmto zmyslovým dojmom celkom bez vlastného ja, tak by nebol schopný toto vtekajúce zmyslové svetlo zniesť. Myslenie, ktoré sprevádza vnímanie stabilizuje, usporiadava a koordinuje procesy vnímania a robí ich znesiteľnými pre vlastné vedomie.

Pľúca transportujú do dychu upokojujúce tvorivé sily a vedú ľudskú mentalitu k prehliadajúcemu poznaniu pozemského života.

**Polmesiac**

Ásanu polmesiac vykonávame s citlivým upokojením, ale nie príliš z motorického pohybu vzad. Pohyb rozvíjame z pocitu otvorenia, vypestovaním a uskutočnením citlivého otvorenia. Prvý pohyb je uvoľnené poklesnutie nadol a až potom klenieme oblúk vzad. Onedlho pohyb narazí na odpor chrbtice. Vtedy ostaneme pokojní. Toto je učebný krok v ásane polmesiac.

Začneme viac vnímať prichádzanie a odchádzanie dychu, prichádzanie do pľúc a odchádzanie z pľúc. Citlivo to vnímame. Poskytne to prvý pocit odpútania, slobody od tela. Stávame sa citlivejší voči okolitej atmosfére. Telo vnímame diferencovane. Na základe tohto vnímania vedieme z vedomia chrbticu dozadu, cielene a diferencovane.

Pomocou ásany polmesiac sa učíme spoznávať vzájomnú pôsobiacu hru dvoch prvkov, odpútania a vynaloženia síl v určitom napätí.

Vyskytuje sa to aj v živote. Ak ponecháme telo telom a nastane to, že vedomie s telom pracuje, spôsobí to lepšie telesno-duševné vzťahy. Vedomá diferencovaná práca posilní pľúca a posilní inkarnáciu. Pozornosť je veľmi pokojná a liečivá. Pohyb do spokojnenia spôsobí, že pľúca môžu svoje sily nabrať lepšie, koncentrovanejšie, rozhodnejšie a lepšie ich „vteliť". Telo je viac telom. Vedomie pracuje slobodne na tele.

Pokoj, ktorý sa pomocou diferencovaného vnímania tela dosiahne, má za následok zvýšenie sily pnutia a pružnosti v pľúcach. Zvyšuje sa zmyslová vnímavosť. Citlivé vnímavé vedomie ostáva na periférii.

Pre sociálny život nás táto ásana učí rozlišovať medzi zmyselnosťou a zmyslovou radosťou. Radosť zo zmyslových zážitkov vedie k perifernosti zmyslového prežívania. Naproti tomu zmyselnosť nás viaže nepriaznivo späť na telo.

Pri polmesiaci vstupujú tvorivé sily do priestoru zmyslov, teda viac do fyzickej dimenzie. Cvičíme bez nátlaku! Nátlak nemôže v živote priniesť žiadne dobré ovocie. Aktivitu však nezanedbať! Nátlaky sa uvoľnia, ak človek vnesie do svojho konania vedomie a vnímanie.

**Joga mudra**

Dýchanie motivované z pľúc nastane, ak si človek uvedomí, že telo môže vstúpiť do úplného ticha, čo je normálne iba v spánku. V joge sa vo všeobecnosti cielene dbá na pokoj tela, zatiaľ čo dych, pohyby dychu prúdia celkom prirodzene. Je veľký rozdiel, či je dýchanie motivované pohybom alebo naopak pokojom, kde citlivo prijímame dych ako jemný prúd. Je to prijímajúce prežívanie dychu.

Počas konečnej fázy ásany, keď nastane úplné spokojnenie, prejdú tvorivé sily do zmyslovej sféry. Treba si zvoliť polohu, ktorú človek dobre zvláda a kde je možné uvoľnenie od pudiaceho vedomia a môže nastúpiť zmyslovo-tvorivý proces s vedomou schopnosťou prijímania.

V polohe joga mudra je telo nehybné, ako mŕtve. Človek si uvedomuje slobodné plynutie dychu a rozvinie pokoj. Nervy na periférii sú citlivo obrátené k vnímaniu.

Na ceste jogových ásan postupne na každej zastávke, pri každej tichej ásane zanechávame trochu z batoha, zo svojej záťaže. Pri každom ásanovom zastavení sa odpútavame stále viac a viac od privlastňujúceho prežívania, ktoré chce stále niečo mať, niečo konať, a ktoré dychtí po životných obsahoch. Nezásobujeme už viac ego ďalšími obsahmi a cieľmi. Našim úmyslom je zo seba trocha vydať, oddať, venovať preč. Tým sa otvoria nové dvere k budúcnosti.

Pre praktický život nás táto ásana učí nekŕmiť viac ego.

V priebehu ásany joga mudra sa telo v úplnom pokoji akoby zjednocovalo so zemou. Akoby so zemou stále viac splývalo. Akoby sa uvoľňovalo zo svojej formy a stávalo sa plochou, ktorá sa napokon zlúči so zemou. Pritom sa prebúdzjú životné sily. Z každého zdravého odpútania vznikajú nové životné sily.

Životné sily nevznikajú konzumovaním, braním, túžbou „mať", ale správnou obeťou a zanechaním ustráchaných lipnúcich zväzkov. To je učebný krok, ktorý sa naučíme v ásane a prirodzene sa tento postoj prenesie aj do bežného života.

**Hrubé črevo 05:00 - 07:00**

Hrubé črevo rozlišuje to, čo ide naspäť do organizmu od toho, čo treba vylúčiť. Je centrom lymfatického systému, ktorý pomocou ásan uvádzame do pohybu a plynutia.

Tu sa rozhoduje, či bude mať človek trpezlivosť a silu pokojnej výdrže vytvoriť si blízky vzťah ku hmote, alebo bude podliehať hnacím, exkarnujúcim, odcudzujúcim vplyvom, ktoré vzďaľujú človeka od zmyslu pre realitu. Slabosť hrubého črева spôsobuje sklon k nepokoju, chuť uletieť, únavu.

Jogové cviky pomáhajú lepšiemu vniknutiu potrebných nebeských vplyvov a rozžiareniu nových vnútorných hviezd.

## Široké roztiahnutie

V polohe uvádzame do pohybu prúdenie lymfatického systému. Stredom ásany je svadhistána čakra, ktorá je umiestnená v oblasti krížovej kosti. Sedíme na zemi s nohami doširoka rozkročenými a ako prvé vnímame vodorovnosť plochy pod sebou. Vytvorením predstavy o kolobehu vody v prírode podnietime rozprúdenie životných síl, ktoré majú centrum v oblasti krížovej kosti.

Nohami fyzicky vychádzame do diaľky doširoka smerom von od tela a pri tom ako protipohyb nastane rozprúdenie životných síl smerom do druhého energetického centra. Zhromažďuje sa tam substancia pre meditáciu. Prúdenie smeruje ďalej nahor po chrbtici, vystiera ju a súčasne trup klesá jemne a nenásilne nadol k zemi, akoby sa telo chcelo so zemou spojiť vo vodorovnej pozemskej rovine.

Spájajúce a prúdiace pocity sa pestujú a rozvíjajú v tejto ásane. Telo sa s pokorou prikláňa nadol do blízkeho vzťahu so zemou a cvičiaci s nadhľadom sleduje vzniknuté prúdenia a scentrovanie.

## Trojuholník

Trojuholník značí každopádne trojnosť. Zoberme si členenie ľudskej bytosti na telo, dušu a ducha. Telo je niečím pevným, tuhým statickým. V duši človeka prebiehajú neprestajne pohyblivé duševné hnutia. V duchovnej oblasti panuje sloboda.

Na základe týchto myšlienok môžeme svoje telo rozčleniť na spodok, nohy a najspodnejšiu časť trupu, ktoré v ásane trojuholník budú reprezentovať to pevné, na vršok, hlava, šija, plecia, paže, ktoré budú predstavovať to slobodné a medzi tým sa nachádza chrbtica a trup, ktoré budú vykonávať v ásane veľmi pružné a hybké pohyby ako obraz neprestajne pohyblivých síl duše.

V ásane trojuholník vychádzame striedavo ukláňaním na obe strany a zaoberáme sa pri tom fenoménom šíravy. Skúmame ho myšlienkovo aj citom. Nechceme však vyvinúť šíravu z tela, ale chceme precítiť šíravu ako kozmický fenomén svetla. Svetlo má tendenciu rozširovania, rozpínania. Počas vykonávania ásany teda dochádza k rozšíreniu vedomia, čo sa napokon prejaví aj v tele.

**Žalúdok 07:00 - 09:00**

Pri obavách, ustráchanosti, hnevlivosti alebo útočnosti ide o zjavnú nevyváženosť životných síl žalúdka. Preto výber ásan je nasmerovaný k pestovaniu odvahy, chrabrosti, ale tiež na pokoj v intenzívnej aktivite, na transformáciu neadekvátnych výbuchov na rozvážnosť s prehľadom a na umĺknutie nepokojnej žiadostivosti.

**Váha**

Váha je cvičenie, ktoré môžeme vykonávať s dôrazom na mnoho rozličných stránok. V každom prípade je to však výraz odvahy, smelého vykročenia do budúcnosti s výraznou perspektívou pokroku. Aby sme dobre vykonali váhu, musíme do nej vložiť kvality odvahy, rozvahy, rovnováhy a zmyslu pre spojitosť plynutia všetkých troch časov – minulosti, prítomnosti a budúcnosti.

Napínanie celého tela vo vodorovnej, pozemskej rovine, avšak smelo vynesenej vysoko nad zemský povrch do labilnej rovnováhy na jednej nohe, má svoje centrum a je najintenzívnejšie v tej partii trupu, chrbta, kde sídli žalúdok. Posilnenie svalstva v tejto oblasti spôsobuje posilnenie a spružnenie svaloviny žalúdka.

**Váha bokom**

Toto cvičenie je ozajstným činom vôle pre celé telo, je osviežením pre aktívny stred orgánov látkovej výmeny tvoriacich teplo a pre silu pnutia v chrbtici. Prostredníctvom výkrutu v driekovej

a panvovej oblasti vzniká príjemná kontrakcia vo svaloch, ktoré pôsobia na celkový tonus tela. Cvik podporuje silu žalúdka, ktorý sa aktívne podieľa na trávení. Túto polohu má cvičiť ten, kto má sklony dostať sa veľmi ľahko do stavov nepokoja a vegetatívnych porúch vo forme podráždenosti, preťaženia nervov alebo ľahkých zápalov. Cvičenie poskytuje vnútorné scentralizovanie slnečného pletiva.

Váhu bokom má čo najčastejšie cvičiť ten, kto hľadá na jednej strane sústredenie vo svojom vlastnom strede a na druhej strane predsa chce byť činný vo veľkej aktivite. Prináša mier a pokoj do vlastného aktívneho stredu. „Mlčanie nepokojnej žiadostivosti" je meditatívnou myšlienkou, ktorá je vhodným duševným obrazom polohy.

**Slezina 09:00 - 11:00**

Tento meridián, stav duše, zahŕňa slezinu aj podžalúdkovú žľazu, pankreas. Slezina pôsobí pri tvorbe krvi, tvorí protilátky a biele krvinky. Súvisí s menštruáciou. Úlohou sleziny je prerytmizovať potravu prichádzajúcu do tela na rytmy telu prijateľné. Pankreas vylučuje enzým, ktorý rozkladá potravu na stráviteľné látky. Vylučuje inzulín.

Slezina tvorí dôležitý článok pri hospodárení so životnou energiou. Nadmerná ustarostenosť, chorobné predstavy alebo aj príliš veľa sladkostí poškodzuje sily sleziny. Môže to narúšať procesy spracovania potravy a potom je človek oslabený, zábudlivý, ustarostený, trpí na poruchy trávenia.

**Bezstarostná tvár – kravská tvár**

Telesne tu nastáva prepracovanie oblasti pliec, oživenie, uvoľnenie napätí v pleciach a šiji. Preklad sanskritského názvu gomuchásana znamená kravská tvár alebo bezstarostná tvár a upozorňuje na vnútorný obsah. Znamená slobodu v hlave pre myšlienkové budovanie. V hlave je pokoj, suverenita, jasnosť, ľahkosť. Vtedy nadobúda ásana tendenciu k výrazu.

Úlohou v tejto polohe je skúsenosťou zažiť, ako 6. lotosový kvet, adžňá čakra, pôsobí so slobodnou silou tvorenia myšlienok. Ak je myšlienka široká, intenzívna, bezprostredná, sama

vytvorí slobodný výraz ásany. Potom uvoľnená tvár vyjadruje uvoľnené myslenie.

Myšlienkový život obtkáva človeka ako svetelný šat, ako hviezdy na nebi. Svetlo neostáva iba okolo hlavy. Slobodný myšlienkový život umožňuje slobodnejší život vnútorných orgánov, ktorý sa odľahčí. Založí sa svetlé tkajúce vedomie. Odľahčí sa aj krvný obeh, aj lymfatický systém. Gomuchásana s pôsobnosťou 6. centra prináša telu jasnú čistotu. Avšak musíme poznať, prežívať činnosť 6. centra a jeho vplyv na telo. Musíme poznať súvislosť pólu mysliacej hlavy k pólu vôle v látkovej výmene. Tak získa ásana autentický imaginatívny výraz.

**Kobylka**

Kobylka môže byť vykonávaná jednou nohou alebo tiež oboma súčasne. V šalabhásane bdie šiesta čakra ako múdre oko so svojím širokým nadhľadom a vydáva sa do vzťahu ku spodným trom centrám. V oblasti čela si ponecháme múdry a bdelý nadhľad, zatiaľ čo nohy dvíhame v aktívnom nasadení nahor oproti tiažovej sile.

V prvom, druhom a treťom centre sú uložené všetky dojmy z minulých rokov a žiaria na látkovú výmenu. Adžňa čakra je slobodná od všetkých dopredu sformovaných a prebratých dojmov. Liečivá hodnota spočíva v tomto nadhľade nad uplynulými rokmi života.

Ak sa sprístupní spomienka, ktoré výrazné zážitky sa v minulých rokoch vo vnútri uložili, prežijeme sa tým objektivizujúc, nezávisle a slobodne. Prežijeme sa však ako nezávislí na tých dojmoch, ktoré sa uskladnili v tele. Kobylka je preto poloha, ktorá má svoju znamenitú liečivú hodnotu z toho, že sa učíme cítiť sa slobodnými od minulosti.

Tento uvedomovací proces v obraze cviku môže uvoľniť prvú slobodu a nezávislosť vedomia. Kobylka má vysokú vnútornú hodnotu a necháva myšlienkový život slobodnejšie plynúť.

**Srdce 11:00 - 13:00**

Srdce je koreňom života, kde sídli duch človeka. Jeho úlohou je zjednávať rovnováhu, poriadok, usporiadanosť.

Prostredníctvom jogy sa učíme rozvinúť dávajúce vedomie srdca. Podporuje ho, keď dokážeme životu, činom, pohybom alebo cvikom zadať obsah. Charakteristika dobre rozvinutého srdca je pokoj vedomia stredobodu.

## Ťava

Srdce vníma kvalitu dychu, či je mäkký alebo tvrdý, prehĺbený alebo povrchný, či posilňuje alebo oslabuje srdce.

V prípravných krúživých pohyboch pred zaujatím statickej polohy ťava, pažami po jednom opakujeme stále sa zväčšujúce kruhy. Pozeráme sa neustále na krúžiacu ruku. Spojitý a neprerušovaný pohľad zaceľuje rany v životných silách. Súčasne sa tento krúživý pohyb paží jemne prenáša na chrbticu a nenásilne ním vytvárame slnečné klenutie chrbtice.

Krúživé gestá oživia priestor. Pohyby sú otvárajúce a súčasne centrujúce - slnečné. Človek vie, že týmito pohybmi sprevádzanými živými predstavami tvorí niečo nové, čo tu ešte nebolo - kruh. Dbáme na uzatvorenie gesta kruhu, čím významne prispievame k utváraniu slobody v srdci.

Na srdce pôsobia predovšetkým vedomé kreatívne sily. Vytvoríme si predstavu ako vyzerá ideálny obraz ásany a potom porovnáme vlastnú kondíciu s ideálom. Zhodnotíme nakoľko sa približujeme ideálnemu obrazu. Tvorivé sily máme vnímať a usporiadane ich používať. Kreatívna schopnosť znamená spojiť predstavu s vnímaním a vykonaním. Vnáša to do srdca poriadok a srdce odpovie pocitom vrúcnosti.

Počas dynamických fáz cvičenia živo prežívame geometriu kruhu, jeho rozmery a jeho stred. Vedome zažijeme rytmiku, poriadok, aktivitu, sily utvárania a proporcie v súvislostiach.

Ásana nás učí, že zvnútornenosť nevzniká pomocou emócií, ale kreatívnou silou, ktorá je vedomá a zladená s vnímaním. Necvičíme napodobňovaním, ale tvorením. Učíme sa vnímať, že všetky rytmické procesy sú motivované z okolia, z okruhu, rytmus pochádza z kozmu a je nesený do stredu človeka až do uskutočnenia vôľou.

**Sviečka**

Vo sviečke je človek postavený voči kozmu ako kvetina, ktorá oproti zemským silám rastie smerom ku svetlu. Vyrastanie je odpoveďou na svetlo.

Vyjdeme zo sanskritského názvu ásany - sarvangásana: poloha všetkých údov, končatín. Myslí sa tým aj poloha všetkých článkov ľudskej bytosti. Životná sila tryská zo zdroja a zásobuje životnými silami na jednej strane fyzické telo. Avšak pôsobí aj smerom na druhú stranu, teda zo životných síl človeka prúdia čisté myšlienkové sily do vedomia. Životné sily vzniknú tým, že vnesieme do vykonania obsahovú predstavu.

Statická fáza prináša pokoj a zvnútornenosť. Venujeme sa obrazu, že sily na vyrastanie nenasadzujeme primárne z fyzického tela, ale opačne. Sily tryskajú, vynášajú telo nahor, oproti zemskej príťažlivosti, oproti obvyklému. Pri cvičení vzniká vnem alebo obraz, ako sa telo ako rastlina plná života vymaňuje z gravitácie a dvíha sa nahor. Život vojde skutočne do všetkých údov, článkov.

Človek sa zažíva pokojne v novej telesnej forme, v odlišnom usporiadaní a včlenení do okolitého sveta. Telo mlčí. Nastáva myšlienkový nadhľad z vlastného Ja.

**Tenké črevo 13:00 - 15:00**

Sily tenkého črева spôsobujú procesy zužitkovávania živín a vody z potravy. V mentálnej oblasti vplývajú na schopnosť zužitkovať myšlienky. Ich nedostatočnosť vyvoláva bolesti v lakťoch, pleciach a stuhnutosť šije.

## Holubí sed

Na začiatku je myšlienka v duchu. Napríklad chceme živo a zreteľne prežívať celou svojou bytosťou, aj telom, formu kríža. Kríž je symbolom súčasného stavu vývoja zeme. Preto je dôležité túto formu poznávať a učiť sa ju svojím telom vyjadriť. Približujeme sa tým hlbokým zákonom vesmíru a vývoja ľudstva.

Pre prenikanie pod povrchné posudzovanie je nevyhnutné, aby sa naše vedomie rozvinulo, aby doslova rozkvitalo v duchu, v duchovných myšlienkach. Najskôr sa učíme prežívať horizontálny princíp. Posadíme sa do východiskovej polohy na päty a oboma predkoleniami a priehlavkami cítime vodorovnú plochu. Človek vníma zem, na ktorej žije ako rovinu.

Potom jednu nohu vysunieme po podložke smerom dozadu. Vodorovnú rovinu pociťujeme ešte väčšou plochou tela. K predkoleniu sa pridá pociťovanie vystretým kolenom a stehnom zadnej nohy. Ak je to možné, presadneme si na plochu zeme povedľa päty pokrčenej nohy. Nohy sa navzájom dynamicky rozťahujú. Prežívame prúdiaci element v nohách, prežívame spojitosť so zemou. Pohyb vychádza z krížovej kosti v oboch smeroch pozdĺž nôh. Pri zvýšenej bdelosti a pri vybudovaní si zreteľného a živého pocitu spojitosti s vodorovnosťou plochy zeme pobadáme spätný pohyb, zosústreďovanie jemných síl pozdĺž nôh do oblasti krížovej kosti, do druhého lotosového kvetu.

Tento nový tvorivý cit vybudovaný v ásane z prvých myšlienok spôsobí, že v pohybe cviku prestáva pôsobiť naša karma. Pozdvihujeme cvičenie na vyšší stupeň. Vytvárame tak novú životnú silu, podporujúcu našu budúcnosť.

Druhým pohybom zvislým smerom vyjadrujeme to, že človek je myšlienkovou bytosťou. Sily vzpriamenia chrbta dvíhajú hlavu dovysoka, lebo sme uspôsobení pre duchovný život.

Myšlienky, ktoré sme k telesnému cviku pripojili, preladili naše pocity. Čisto fyzické a subjektívne pociťovanie presublimovalo na kreatívny cit na vyššej úrovni. Nastáva tak premena v netelesných článkoch. Telo ustupuje z dominancie. Vôľa, ktorá hýbe končatinami, sa obracia k niečomu inému. Je oslobodená od energií tela.

Vzniká vnem, ako životné sily prúdia po horizontále, zosústreďujú sa v druhom centre a opäť tryskajú von pozdĺž nôh a pozdĺž chrbtice nahor. Fyzicky vidíme, že cvik nadobudol výraz. Telo nedominuje, vytvorila sa príjemná nálada.

Duševne sa cítime bdelí, svieži, aktívni. Tvorivé sily duše sú činné a usporadúvajú celú sféru okolo cvičiaceho. Akoby bol odetý do krásne maľovaných farebných šiat. Usporiadané vôľové konanie v ásane je následok tvorivého myslenia a sublimovaného cítenia.

Keď toto dianie človek zbadá, začne byť pozornejší, tichší, vnímavejší. Začne pozorne načúvať. Staneme sa tichí, aby sme počuli. Chceme túto novú skutočnosť, vytvorenú vo svojom bezprostrednom okolí skutočne počuť znieť. Stávame sa slobodnejší, odpútanejší od telesných zahmlievajúcich prúdov energií.

Začíname prežívať formu kríža a jej význam vyjadrujeme telom. Začíname sa zoznamovať s oblasťou krížovej kosti a začína sa nám ozrejmovať charakter druhého lotosového kvetu. Čakra sa nedá poznávať tak, že by sme sa priamo koncentrovali na oblasť krížovej kosti, lebo by sme ostávali ponorení iba vo vlastných subjektívnych ilúziách. Musíme ju poznávať cez vhodnú myšlienkovú koncentráciu. Z abstraktných myšlienok sa stalo živé prežívanie, objavili sme živú podstatu. My sme ju vytvorili svojou vôľovou činnosťou. Myšlienka ako duchovné svetlo je východzím osivom a stáva sa naším sprievodcom na ceste.

**Točný sed**

Keď chceme niečo dobre uskutočniť, musíme to dobre poznať. Ak chceme uskutočniť myšlienku, musíme ju spoznať. Spomedzi ásan je pre poznávanie podstaty myšlienok, miesta a spôsobu ich utvárania a celého priebehu myšlienkového procesu, jednou z najvhodnejších ásana točný sed.

Je ideálnou polohou pre skúmanie súvislosti síl hlavy, adžňa čakry a vplyvu hypofýzy na brušné orgány, na sily vôle, na energie brucha. Myšlienková koncentrácia, slobodná a tvorivá činnosť myšlienok riadená z hlavy dáva životu čistotu, jasnosť a potrebnú šírku.

Točný sed nás učí, že myšlienka, ktorá jestvuje nad hlavou ako reálna existencia, je formovateľná a utvárateľná. Tak ako sa formuje cvičenie z myšlienky s estetickými proporciami, tak môže cvičiaci aj v živote utvárať z najlepších myšlienok ďalšie formy, city a impulzy.

**Močový mechúr 15:00 - 17:00**

Močový mechúr disponuje mocnou ochrannou silou. Zachytáva značnú časť fyzického a emočného napätia. Močový mechúr reguluje a vyrovnáva množstvo tekutín v tele.

**Kliešte**

Kliešte /poloha hlava-koleno je obrazom úsilia bez násilia. Nastáva tu veľmi aktívne preformovávanie, prepracovávanie tela a roztiahnutie na vyšší stupeň. Preformovávanie je spojené s intenzívnym vnikaním do sveta tela a do matérie. Vydávame sa preto do rozťahovania formy na rozdialenejšiu úroveň alebo do zintenzívnenejších pomerov napätí. V polohe hlava-koleno stojí v popredí prežívanie napätí. Prežívame napätie, preciťujeme seba samého uprostred neprestajne aktívne udržiavaného, nami chceného napätia.

Telo obsadzujú určité odpory, pôsobiace oproti tomuto rozťahujúcemu sa pohybu. Je však možné pohyb formovať, je možné do určitého stupňa pohyb vyviesť von ponad normálne hranice.

Mali by sme zažívať, že aktivity máme, alebo dokonca musíme vykonávať nie iba pod nátlakom alebo v závislosti od nevyhnutností, ale že aktivitu sami chceme vykonať a sami chceme vyformovať lepšiu činnosť, prekračujúcu hranice. Mala by sa v nás prebudiť potreba zadávania foriem a zvyšovania aktívneho výkonu, aktívnych možností, ktoré sa prejavujú pohybom v jeho rozpínaní. Tento pocit vlastnej aktivity a vlastných možností voči telu je skutočne prvým a primárnym pocitom, ktorý má človek rozvinúť, pretože na tomto pocite sa vybudováva aktívna sila, ktorá je protikladom voči nátlaku.

Všetko nútenie, všetko vynucované, všetko, čo je dosahované pod nátlakom, je duši cudzie. Duša samotná sa chce sama zo seba rozťahovať, chce v svetelnom éteri prekračovať hranice.

Duša samotná sa chce v astrálnom tele rozpínať stále ďalej do kozmu, duša sa chce vlastne stávať kozmickou. Toto rozpínanie prežívame vo forme aktivity.

Činný je tu princíp túžby, žiadosti, ktorá je neutrálna, ktorá nie je morálne dobrá alebo zlá, ale je daná ako princíp vôle, ako princíp túžby, rozpínajúci sa, hľadajúci, živý vôľový princíp.

Všetko, čo je človeku uložené zvonku a nepochádza z jeho vlastnej vôle a pudenia, raz bude pociťovať ako nátlak. Prežívame tieto podstatné mocnosti aktívneho diania, zúčastňujeme sa vlastnou vôľou scentrovaného, pretepleného diania a môžeme v protiklade k tomu rozlišovať nútenie, ktoré býva nakladané nami samými alebo niekým zvonku.

Vyjadrenie schopnosti vedomia vniknúť do hmoty, hlboko do javov sveta pomocou polohy hlava-koleno znamená spoznávanie bytostí, vnútorných súvislostí ponad javy a formy vonkajšieho sveta. Osobné hranice poznávania treba rozšíriť, prekročiť seba samého a venovať sa novej a neznámej skutočnosti. Učíme sa priviesť a organizovať svoje sily vedomia na taký stupeň, ktorý je slobodný od neho samého a týmito silami vniknúť do hĺbky svetového stvorenia.

V tejto ásane sme vedení k takému prekročeniu hraníc, kde pomocou neho vynesieme chrbticu nezvyčajnou mierou vpred a učíme sa mimoriadne nepohodlne znášať napätie. Elementárnym spôsobom sa učíme trpezlivosť, výdrž a jasnosť vôľovej aktivity pri udržaní vedomia. Ásana typického roztiahnutia, predklonu prekračujúceho hranice symbolizuje vniknutie do matérie, k podstate javu. Predstavuje dimenziu tvorivej imaginácie. Môžeme si byť vedomí, že aktivita, ktorú konáme svojou vôľou v pristupovaní k svetu a k materiálnym javom, nás so Zemou zmieruje.

**Poloha hlava-koleno s jednou nohou zohnutou / jednonohé kliešte**

Tento pohyb začneme precítením zadnej strany nôh, ktorou vnímame zem ako plochu. Nohy aktívne kĺžu po ploche od seba. Jedna je vystretá a rozpína sa pätou do diaľky a druhá je zohnutá v kolene s chodidlom pripojeným k vnútornej strane druhého stehna a rozpína sa na opačný smer kolenom do diaľky. Tento aktívny a dynamický pohyb je sprevádzaný vnútorným protipohybom, prúdením koncentrujúcim sa v krížovej oblasti. Toto dynamické centrovanie do vnútra umožní veľmi jemné a slobodné vystieranie chrbtice, ktorú nenásilne spúšťame nadol, akoby sa chcela pripojiť k zážitku plochosti zeme a spojenia s ňou.

Rozvíjame tu spájajúce citové vnemy a centrované zvnútornenie. Presná koordinácia dynamiky nôh s vystieraným a stále uvoľnenejším chrbtom, plecami a pažami spôsobí slobodnejší pohyb, nezávislejší od tela.

**Obličky 17:00 - 19:00**

Obličky sú veľkou mierou zodpovedné za tvorbu životných síl, tvoria plodivú silu, riadia činnosť kostí, uší a sluchu. Nevyvážená energia obličiek spôsobuje precitlivenosť na chlad alebo zvonenie v ušiach a mnoho iných príznakov. Dobrá silná energia obličiek sa prejavuje prekypujúcim nadbytkom životných síl.

**Trojuholník s výkrutom**

Keď tvorivá sila, v porovnaní s dýchaním srdcom, prenikne o jeden stupeň ďalej, do cítenia priestoru, do vnímania priestoru citom, vtedy liečivo pôsobí na orgán obličiek. Priestor jestvuje vo vonkajšku, ako aj vo vnútrajšku. Pri srdcovom dychu človek prežíva tvorivé sily bezprostredne použitím síl činnosti predstavivosti a následnej kreativity v zmysle činného a vedúceho vedomia. Keď však človek vníma svoje vlastné tvorivé sily v ich vzťahu k okolitému priestoru, v ktorom sa utvárajú, alebo v ktorom radostne vstupujú do vzťahov, tak je zvlášť liečivo oslovený orgán obličiek. Počas cvičenia prežívame priestor a tiež seba.

Trojuholník s výkrutom vykonávame ľahko, tak ako sa lístok na strome hýbe vo vánku. Dych plynie otvorene, rozpína hrudný kôš do šírky, rytmicky, usporiadane. V ásane nastáva živé otvorenie sa do priestoru v ľahkom, slobodnom pohybe paží. Počas pohybu vnímame, ako dych súvisí s okolitým priestorom. Vnímame veľmi jemne a citlivo fyzickú atmosféru a súčasne rytmus. Uvedomíme si, že všetky rytmy pochádzajú z kozmu. Vstúpime tým do vzťahu s okolitým blízkym, ale aj so vzdialeným kozmickým priestorom.

Každý nádych a výdych spája vonkajšiu sféru s našim vnútrom. Ľahká pohybová hra v ásane otvára človeka v bokoch do priestoru a podporuje ho vo vzťahoch. Človek tak tvorí vzrastajúcu silu pnutia, pružnosť, rozpínaciu silu pre svoje vzťahy. Prežije citlivým vedomím priestor, priestornosť, kvality priestoru, v ktorom sa spolu s ostatnými ľuďmi pohybuje.

Táto ásana nás učí byť pozorný, vnímavý voči priestoru a tomu, čo sa v ňom nachádza a prežívať ľudí v rámci 3-rozmerného priestoru. Človek žije jednak v priestore, ktorý okolo seba vníma a dýcha a súčasne v rozmeroch kozmu.

Všetky konania nasadené zo šírky, vedú k šírke. Neviažeme pohyb na telo. Pohyb nevychádza z tela, ale prichádza z ďalekého kozmu, zo šíravy, zo slobodného ďalekého priestoru. Výkrut v ásane sa vinie okolo vodorovnej osi.

Učíme sa tak jasne plánovať kroky v ásane, že sa táto schopnosť postupne prirodzene prenesie aj do bežného života, aby naše kroky začínali v diaľave, a aby dostali a uchovali si až smerom k želanému cieľu rovnakú diaľku, šírku a slobodu.

**Kobra**

Bytosť obličiek vníma, čo sa deje v orgánoch látkovej výmeny. Ona to všetko cíti, rozlišuje, a vnemy rozčleňuje, triedi, rozdeľuje podľa vhodnosti a potrieb celého organizmu. Obličky nie sú mechanickým sitom, ale jemnou a vnímavou bytosťou. Tento ľúbezný orgán leží mimo zažívacieho systému, aby jeho činnosť a energie mohol riadne z odstupu vnímať. Zažívací systém však neustále ruší jeho čisté vyžarovanie. Sám býva chladný, príliš preťažený. Chýbajú mu často vhodné energeticky čisté podnety, ktoré by prinášali potrebné teplo, a na druhej strane je preťažovaný nevhodnými temnými a zaťažujúcimi energiami z myslenia.

Citlivá bytosť obličiek je potom príliš unavená z nadmernej a nevhodnej zmyslovej, vnímacej činnosti, hľadiac na zažívací systém. Spôsobuje to aj jej ochladnutie a zhrubnutie jej pôvodnej jemnosti. Ako dôsledok to má ochladnutie a zhrubnutie celého človeka. Stáva sa menej pohyblivý, zatvrdnutý.

V jogových cvičeniach je dobre možné okrem mechanického podporenia vylučovacieho systému, napríklad v ásane kobra priamou jemnou tlakovou masážou, pristupovať k ozdravovaniu z hora. V duši vyvinieme kvality, ktoré potom vyjadríme pohybom v ásane. Charakter a výraz bytosti obličiek vnesieme do ásany.

Táto bytosť je ohybná, pružná, vláčna, jemná, poddajná, elastická, ale aj pôvabná a útulne jemná. Ásanu cvičíme tak, aby tiež bola ohybná, pružná, vláčna, jemná, poddajná, elastická, ale aj pôvabná a útulne jemná.

Dať pohybu výraz predpokladá, mať najskôr v duši naladenie a až potom ho vydať von. Milota, jemnosť, oddanosť, oduševnené vnútorné myslenie, nevtieravé sebaodovzdanie, otvorená oddanosť vesmíru, sú liečivé vnútorné postoje. Treba vyvinúť estetické pocity, ženský pôvab a tiež predovšetkým svetlý a citlivý vzťah s okolím a záujem.

**Osrdcovník 19:00 - 21:00**

Osrdcovník chráni srdce. Sídli v ňom pocit útulnosti prístrešia a intimity, potreba odklonu od činnosti, túžba návratu k sebe a vychádza z neho pocit šťastia.

**Kliešte s výkrutom**

V tejto pôvabnej ásane pridáme k natiahnutiu chrbtice v ohnutí dopredu ešte kontrakciu chrbtice. Po ďalekom vyrastaní vpred ponad vystretú nohu, začneme formovať otvorený výkrut nahor. Tento spinový pohyb rozvinieme zo spodku chrbtice a vinieme ho pozdĺž chrbtice vystieranej do diaľky. Spodná a stredná časť chrbtice sa musí v priebehu vytáčania sústrediť do spodku, pritom sa vrchná časť tela slobodne otvára.

Prežívaním kontrakcie v chrbtici sa otvára duševný život pre duchovné poznávanie. Z tohto dôvodu má prežívanie kontraktívnosti chrbtice neopomenuteľný a dôležitý význam. V ásane kliešte s výkrutom prežijeme intímnu cestu smerom k vlastnej podstate.

**Lotos**

Klasickou meditačnou polohou jogy je lotosový sed, lotos. Táto poloha vyjadruje jednotu myšlienky s telom, zavŕšenie procesu realizácie myšlienky pomocou tela. Myšlienky, ktoré koncentrovane pestujeme, ktoré sa stanú našim cieľom, najskôr rozvíjame a oni obopínajú, odievajú alebo obtkávajú naše telo. Stanú sa našim intímnym sprievodcom a ochrancom.

V polohe lotos sa sťahujeme z aktívnej činnosti vo svete a realizujeme to, čím ako človek sme, svoju najhlbšiu podstatu. Telo sa tu stáva výrazom myšlienky a ásana získa autentický imaginatívny výraz.

**Tri ohrievače 21:00 - 23:00**

Tri ohrievače, žiariče alebo tri ohne, znamenajú spojenie troch oblastí – dýchanie, trávenie a vylučovanie do zmysluplného funkčného celku, ktorý harmonizuje tieto tri žiariče a udržiava telesnú teplotu.

Nevyváženosť tohto systémového celku sa prejavuje nedostatkom ústretovosti vo vzťahoch alebo prílišnou orientáciou na seba.

**Šikmá rovina**

Ásana šikmá rovina je príkladom cviku, ktorý meridián troch ohrievačov podporí vyslovene pôsobením z fyzického tela, ale súčasne aj prostredníctvom duševného prežívania. V prvom rade jemne naťahuje celé paže. Uvoľnením oblasti krku, šije a tlakom v pleciach oživuje tieto oblasti. Po telesnej stránke rozpoznáme stabilizáciu celého trupu, chrbtice, paží a nôh.

Všetky rytmy, sily a energie prúdia z duchovnej oblasti. Stred tela, pozostávajúci z hrudného koša a z oblasti srdca, nesie v sebe rytmus, je sídlom dychu. Hlbšia oblasť, ktorá je vyjadrená bruchom, panvou, bokmi a nohami, nesie najjemnejšie životné sily a osobitné rytmy. V tejto oblasti žije sila vôle. Tieto časti tela sú dovysoka vynesené oproti fyzickej sile tiaže. Ak prúdi fyzický dych vo voľnom, nezviazanom rytme, nebude treba pre túto polohu veľmi veľa sily. Uvoľnené, popustené myslenie je oslobodzujúcou mocou, ktorá dáva človeku ľahkosť a hebkosť do všetkých údov.

Celé telo sa celkom nechránene vyzdvihuje nahor oproti tiažovej sile. Váha je rozdelená na štyroch bodoch. Ásana je ako cestovanie do vzdialenej zeme. Myšlienky na istotu a spomienky na staré obvyklé skúsenosti robia telo veľmi ťažkým a ásana sa stáva namáhavou. Nezaujaté otvorenie sa bez otáľania prináša ľahkosť a veľkú radosť. Cvičiaci sa lúči so všetkým starým a nachádza odvahu pre nové. S veľkou sympatiou sa otvára do priestoru, voči novému, voči ľuďom, otvára priestor pre nové vzťahy.

V polohe šikmá rovina má veľký význam držanie paží, ktoré tvoria v spojení s plecami aktívny kríž. V tomto držaní paží človek prežíva ťažký osud svojho postavenia do pozemského sveta. Prežíva, ako z tohto sveta chce svojou akčnou silou utiecť, ale predsa len je pripútaný na Zem. Ide tu o uvedomenie si nevyhnutnosti vlastného postavenia sa na Zem. Vôľou lokalizovanou v priestore brucha a v hmote údov nemôžeme ani pomocou najväčšej aktivity z tohto rozpoloženia uprchnúť. Toto uznanie nakoniec vedie k upokojeniu precitlivených reakcií nervového systému a prílišných vyčerpaností, ktoré pochádzajú zo štítnej žľazy. Pri poruche štítnej žľazy má človek sklony k odstredivým prechmatom vo svojom živote vôle. Preto poloha šikmá rovina pôsobí regulačne na túto oblasť.

Aktívne vynesenie krížovej formy tela s ľahkosťou nahor dostalo najsilnejší pohybový impulz z najspodnejšej oblasti trupu, zatiaľ čo šija ostáva uvoľnená a ťažká hlava sa oslobodzuje, odľahčuje a padá v uvoľnení nadol.

**Andrejov kríž**

Paže vystreté do atmosféry sú ako zmyslové orgány a súčasne ako nástroje konania. Priestor vonku, to znamená prostredie, okolie, atmosféra, sily bytostí alebo vplyvy z okolia, určujú vnútorný stav človeka. Na druhej strane tiež vnútorný stav spätne pôsobí na vonkajšie okolie. Cit pre vonkajšok rozvíjame v tejto ásane prostredníctvom končatín, ktoré sa nasmerovávajú ako zmyslové orgány do priestoru.

V Andrejovom kríži sa prežívame vo vlastnom sebapociťovaní tým, že sa centrujeme do vnútra jemne prijímajúcim gestom paží. Paže a nohy tvoria formu kríža. Bod skríženia je medzi manipúra čakrou a anaháta čakrou. Obe tieto centrá sa vzájomne zosúlaďujú a dopĺňajú. Človek sa učí otvorene a široko vnímať svoje okolie, ale súčasne aj seba samého. Na jednej strane sa centruje v stredobode srdca a na druhej strane vychádza svojimi aktívnymi

končatinami v ústrety voči okoliu blízkemu aj vzdialenému vo vzájomnom primeranom zosúladení týchto dvoch tendencií.

Andrejov kríž je polohou, ktorá podporuje harmóniu v celej osobnosti a hodí sa predovšetkým pre toho, kto žije pod zaťažujúcim tlakom. Prežívanie v Andrejovom kríži oslobodzuje človeka od pocitov napätia, ktoré vyplývajú buď z potláčania vôle alebo z cudzích vplyvov.

**Myšlienky k ásanám pochádzajú od Heinza Grilla.**

Orgánové hodiny - súbor ásan  < Späť