

## O joge uvod

Napísal Administrator

Nedeľa, 28 August 2011 15:18 - Posledná úprava Pondelok, 02 September 2019 09:22

---

# O joge



[O joge - články...](#) □ pre tých, ktorí radi čítajú

V textoch sú mnohé podstatné myšlienky prevzaté z praktických cvičení, z prednášok alebo z písaných textov duchovného učiteľa Heinza Grilla. Na [cvičeniach jogy](#) ich prakticky uplatňujeme.



[O joge - knihy a brožúrky...](#) □ pre tých, ktorí radi [študujú](#) a naštudované realizujú



□ [Telesné cviky jogy - ásany](#) □ ... pre tých, ktorí radi cvičia - návody na cvičenia; pre tých, ktorí radi vnímajú - obrázky

[Ásana](#) - v sanskrite znamená postoj, poloha alebo pozícia a je to súčasne cvičenie tela, vedomia a duše.



□ [Zostavy ásan](#) ...□ pre tých, ktorí radi uskutočňujú nové poznatky

Na cvičeniach jogy sú jednotlivé telesné cvičenia - ásany - zostavené do ucelenej zostavy. V umeleckom zoskupení ásan sú prostredníctvom vnútorných foriem prítomné tie jemné sily, ktoré nemajú fyzický pôvod. Cvičebná zostava ásan - jogových polôh - je živým prúdom vnútornej logiky, ktorý prechádza od ásany k ásane a patrí k reálnym obsahom cvičenia. Súvislosť myšlienok, vyjadrených telesne v ásanách patrí k zážitku cvičenia.

## O joge uvod

Napísal Administrator

Nedeľa, 28 August 2011 15:18 - Posledná úprava Pondelok, 02 September 2019 09:22

---



Prírodné slová, ktoré majú silu, ktoré nás učia, že joga nie je iba o telesných činoch, ale aj keď to

[Joga pre deti](#)



tuladandasana - váha

TULADANDASANA - Joga Narajana