

Ťava – uštrásana – rozvíjajúce myšlienky

Ásana podporuje tvorivé slnečné sily srdca. Je obrazom schopnosti uniesť otvorenie.

To najpodstatnejšie je **súvislosť Ja s tvorivou schopnosťou myslenia**, ktorá sa musí vyvinúť do **pravého budovania predstáv** a musí zaujať prvé miesto v živote, po ktorej napokon nasleduje vnímanie a v konečnom dôsledku prežívanie.

Vedome uskutočňovaná myšlienková aktivita, ktorá sa nenechá rozvrátiť pudmi ani strachmi, tvorí prameň síl udržiavajúcich Ja, vedúcich človeka k jeho pocitu osobnosti, sociálne usporiadanej pozícii v živote a k fyzickému zdraviu.

Človek okrem toho utvára bdelé vnímanie a tvorivú predstavivosť a vie sám pozorovať ba dokonca **viest vlastné myslenie ako reálny proces**.

Slnecný život, tvorivé svetlo, prameň bytia
Srdce – zlaté vyžarovanie, teplé ako slnečné svetlo
Vo vnútri nie je oddelenie – sily slnka + sily srdca

Schopnosť **budovať predstavy** – v blízkej sfére človeka, vo vedomí

Kruh je obrazom Ja

Stretávame vonkajší svet prostredníctvom tejto sféry ktorú vo svojom okolí tvoríme – **sociálna sféra** – v nej Ja vyjadrí svoju kreativitu – rozvinúť toto vedomé umenie

Učebný krok – znútorňenosť vzniká nie cez emócie, ale kreatívnou silou – vedomou

- zladenou s vnímaním

Nie napodobňovanie, ale tvorenie.

Učebný krok – Všetky rytmické procesy sú motivované z okolia (z okruhu), rytmus vzniká z kozmu a je nesený do stredu človeka až do uskutočnenia vôľou.