

Heinz Grill: Iniciačné školenie v Arcu, 3. diel: Nový impulz v joge pre integratívne vedomie v duchu a vo svete, Terapeutický význam rozvoja citlivosti pri jogových cvičeniach:

Pre každého osvojiteľná poloha je **Andrejov križ**. Cvičiaci sa postaví rozkročmo a zdvihne paže dohora do formy križa a otočí dlane dovnútra k sebe. S týmto dynamickým pohybom sa súčasne postaví elegantne na prsty nôh a vydrží v konečnej polohe v pokojnom zotrvaní jednu minútu. Poloha znázorňuje veľký vztýčený križ. Touto polohou je oslovená solárne pletivo, *manipúra čakra*, a uvedená je do vzťahu k *anaháta čakre*, k srdcovému centru. Tým, že sú oslovené tieto dve centrá, rozvíja sa harmonické, mierumilovné, uvoľnené cítenie s vnútornosťou a bdelosťou. Ozdravná hodnota spočíva podobne ako pri *tádásáne* v rozvoji zdravého sebavedomia, pocitu ja, ktorý sa rozvíja z duchovných sfér vyšších hierarchií. Tu však pri Andrejovom križi sa dopĺňa prirodzené pôsobenie *tádásany* pomocou dynamického pohybu, vykonávaného zároveň nohami aj pažami. Údy sa harmonicky pohybujú do priestoru a súčasne sa *manipúra čakra* snaží dostať sa do vzťahu s centrom srdca. Pohyb vychádzajúci z ducha je však súčasne tiež pohybom, ktorý je riadený vlastnou vôľou. *Manipúra čakra* je centrum vôle, oproti tomu, centrum srdca je centrom Slnka, miesto, ktoré je venované zjednocujúcemu strediu osobnosti. Nadriadený duchovný priestor, ako aj vlastné vyplnenie vôle, pôsobia v osobnosti neustále spolu a podporujú srdcový stred v jeho slnečnej harmónii a teple. Andrejov križ je polohou, ktorá podporuje harmóniu v celej osobnosti, a ktorá sa hodí predovšetkým pre toho, kto pod mnohorakým nátlakom a zaťažujúcim tlakom musí vykonávať svoje činy. Prežívanie v Andrejovom križi oslobodzuje od nátlakov a pocitov napätia, ktoré vyplývajú buď z potláčania vôle alebo z cudzích vplyvov.