

Strom - tadásana – zdravotné účinky

Meditácia sústredenosti – predná stredná dráha

PS 1 – pretínajú sa v ňom všetky dráhy jin (všetky dráhy na prednej strane tela), pôsobí ako stabilizátor a vyrovnávanie energií v dráhach na prednej strane tela

Dýchanie do PS 1 – otvára more energie dýchacieho systému

N – prílev energie, V – rozvádzanie, prúdenie do celého tela aj mysle

Fyziológia samotná je výrazom veľkého kozmického univerzálneho diania a to sa prináša cez krv do vnútorného stredy v centrálnom bode krvného obehu, a to je srdce. Ásana strom pôsobí obzvlášť podporne na sebavedomie človeka. Je to poloha, ktorá je dôležitá pre všetkých ľudí, ktorí majú nedostatok sebavedomia, ktorí trpia pocitmi menejcennosti, stratou osobnosti alebo pocitmi žiaľu a viny, ktorí naznačujú, že by neboli schopní uskutočniť dôstojné úlohy. Vynikajúce pôsobenie tejto polohy sa rozvinie nasmerovaním pohybov, ktoré vyformujú paže do rovnováhy. Plecia ostanú uvoľnené a hrudná chrbtica je napriamená. Ruky sa zo širokého pohybu zopnú v strede vo výške srdca. Tento pohyb s pokojom v rovnováhe má pre liečebnú stránku polohy najhodnotnejší význam, pretože vedie zvonku, prichádzajúc z univerzálneho priestoru, k zjednoteniu v strede.

Každý človek dostáva svoje vedenie z duchovného a kozmického priestoru a všetky riadenia sa v nejakej forme prejavujú v srdci.

Strom nám daruje spomienku na smer pohybu zhora dolu alebo zvonka dovnútra, od jemnejšieho k hrubšiemu, od neprejaveneho k prejaveneému, a to sú smery pohybov, ktoré zodpovedajú identite tvorenia.