Zdravie – logika a zákony – XIX. časť

Aktivácia bunkového dýchania a presvetlenia buniek

Článok Heinza Grilla uverejnený 13. marca 2025 na jeho stránke

po nemecky: h ttps://heinz-grill.de/yoga-zellatmung-krebs/

V doterajších článkoch bol ukázaný význam aktívneho vývoja myslenia, cítenia a vôle vo vzťahu k aktivácii síl sebaliečenia. Človeka nemôžu hĺbkovo liečiť žiadne vonkajšie cviky, metodiky alebo prostá prestavba stravovania, je to oveľa viac spôsob, akým si aktívne stanovuje životné ciele a ako aktivizuje celú svoju (náladovú) myseľ na nový stupeň, aby sa životné sily produktívne rozvíjali a aby skutočne vznikli nové perspektívy. Človeka nevylieči nijaké konkrétne cvičenie, ale zaoberanie sa cvičením a odhodlanie objavovať nové možnosti ho vyvedie von za hranice ochorenia a daruje mu lepšie zdravie.

Pri tak mnohorako rozšírenom rakovinovom ochorení mimoriadne pomáha, keď cvičiaci vykonáva mnoho jogových cvikov, takzvaných ásan, a to v rytmickom striedaní vedomého napínania, dynamiky a zas cielene udržiavaného pokoja a pozorovania. Tak ako proces dýchania prúdi cez pľúca pri nádychu a výdychu, tak sa aj pri cvikoch jogy môže vytvoriť vystupňované striedanie pomeru dynamickej sily pnutia a cieleného vedomého pozorovania. Obe fázy, pokojné zvedomovanie a pružné vôľové posilňovanie, sa navzájom dopĺňajú a vedú k hlbšiemu predýchaniu celého organizmu.









