O joge < Články < naspäť

Perly o joge

citáty od Heinza Grilla:

Joga je **estetickým umením** , je obrazným vyjadrením vnútorného postoja človeka.

Ásany - cviky vedomia, duše, dychu a tela.

Pohyb je prejav života.

Skutočná joga je nebeským kvetom, ktorý smeruje svoje okvetné lístky z nadzmyslovej roviny do vnímateľných pomerov sveta.

Vitalizujúce a energetizujúce sú telesné cvičenia aj cvičenia **duše** .

Myšlienky sú pre človeka najdôležitejším zdrojom výživy.

Telo podlieha zákonom zemskej príťažlivosti, no **svetlo** nepozná väzbu a závislosť.

Cieľom nie je technický perfekcionizmus, ale vnútorný zmysel cvičení a ich reálna symbolika v živote.

Dýchanie - naša výživa a vodčia sila. Voľné pripustenie dychu vnesie do cvičenia čistotu,

lásku, radosť a jas.

Táto joga zohľadňuje telesne-duševnú konštelácíu dnešného Európana a vedie k objektívnemu **poznaniu**

.

Usporiadanie prostredia a myšlienok je ako usporiadanie hviezdneho neba v nás.

Cvičenia pôsobia **tvorivo** a harmonizujúco.

shirsasana - stoj na hlave