Zostava na oživenie a rozvíjanie potenciálu krčnej časti chrbtice

Slobodné myslenie

Slobodné dýchanie

rozcvičovacie a rehabilitačné cviky na oblasť krčnej chrbtice

formovanie tela z myšlienky

rozvíjanie myslenia nezávislého na názoroch a na dychu

treba mať myšlienku, aby bolo čo myslieť

zostavu onedlho doplníme obrázkami

1. **Kozmická modlitba** - tvorivá činnosť myšlienky

2. Vyjsť von z bežného stavu vedomia, zo seba - **poloha hlava-koleno v stoji**

Predlkon v stoji

3. Otvoriť sa novému vedomiu, ktoré prichádza zhora - polmesiac v stoji (*čandrasana*)

4. Zistiť, že svetlo vyťhuje (vysáva) pozornosť von - **výkruty v stoji**

5. Odvaha roztiahnuť sa do sveta - váha (*tuladandásana*)

- hlava trochu podvihnutá s nadhľadom mimo ostatného tela

6. Myšlienka je kozmická bytosť (zvislica) - **stoj na hlave**

7. Človek sa stáva tichým kvetom - **sviečka** - stoj na pleciach (*sarvangasana*)

8. Otvorenie sa v tu a teraz - ryba (macjasana)

- slobodné dýchanie a slobodné myslenie

9. Úsilie bez násilia --- prekročenie hraníc - (kliešte) poloha hlava-koleno (paščimottanasana)

10. odpútanie a nový začiatok - vzkriesenie - použiť nové sily - polmesiac (aňdžanéjásana)

11. kvet sebazabudnutia - **kobra**

12. povzniesť sa nad ťarchu minulých záťaží - **kobylka**

polovičná kobylka (ardha šalabhásana)

13. Obrátiť pozornosť spätnobežne - točný sed

14. Rozlíšiť podstatné od nepodstatného - **bezstarostná (kravská) tvár**

15. **sklápačky**

16. zamieriť (zamerať sa) na cieľ - **luk**

vzťah hlavy k ostatnému telu

vzťah myslenia a dýchania

mantra - **SO HAM SO HAM SATJA SO HAM**

Cvičenia duše:

1. Koncentrácia - vyskúmať vzťah medzi koncentráciou na obraznú predstavu a medzi rytmickou osciláciou dychu

2. Predstavme si ...

O joge   < cvičenia jogy < zostavy ásan späť