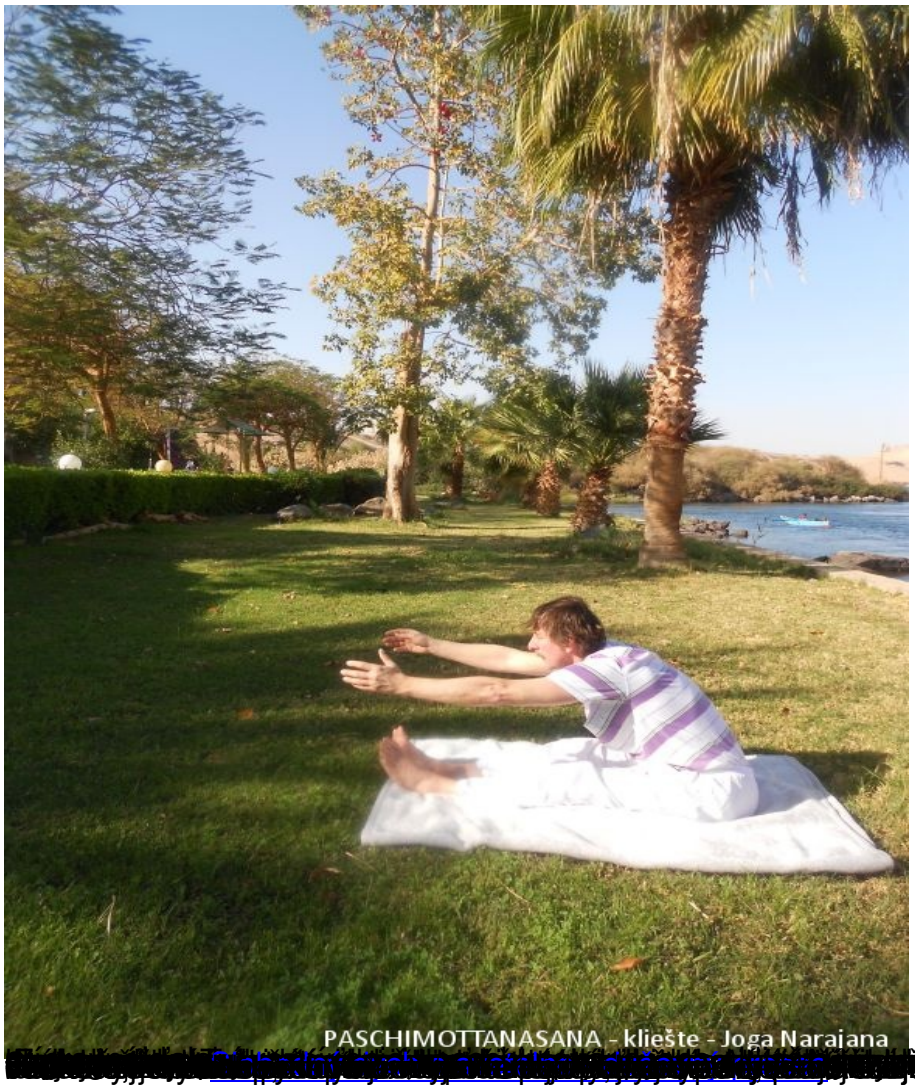
Vôľa alebo myšlienka

Vôľa alebo myšlienka vedie naše konkrétne pohyby pri cvičení jogových ásan? Ako správne rozpoznáme odpoveď?

Najmä skúsenejší cvičenci majú s rozpoznaním a variabilitou cvičebného spôsobu ťažkosti, lebo majú už vypestované určité zvyky, ktoré považujú za prospešné. My tu však nekladieme do pochybnosti spôsob vojdenia do ásany a telesné vykonanie v tom zmysle, ktorý sval má byť napnutý, ktorý uvoľnený, alebo napríklad či zodvihnúť ruky pri nádychu, alebo nezávisle od dychu a podobne.

Zameriavame sa na spôsob vykonania akéhokoľvek pohybu. Napríklad sedíme na zemi s nohami vystretými pred sebou a cvičiteľ povie: "Zodvihneme ruky a vedieme telo do predklonu". Cvičenci jednoducho vykonajú daný pokyn a cvičenie pokračuje ďalej. Pozorujme tento jednoduchý pohyb z hľadiska síl, ktoré vedú a riadia fyzické svalstvo, konkrétne trup, chrbát.


PASCHIMOTTANASANA - kliešte - Joga Narajana