

Rythmus

Všetky procesy v kozme prebiehajú v rytmoch. Rytmus je jedným z hlavných atribútov života. Ľudské telo s jeho vnútornými orgánmi podlieha veľmi presne rytmickej činnosti. Východná medicína dávno vie

o pravidelných striedavých dobách zvýšenej či zníženej funkcie vnútorných orgánov. Indikuje podľa toho ochorenia a tiež dávkuje terapiu.

V joge a zvlášť v jogovej terapii platí podobný princíp zohľadňovania telesných rytmov. V prípadoch nervových porúch je situácia oveľa zložitejšia, lebo vyššie články človeka ešte nenadobudli patričnú štruktúrovanosť a rytmickosť.

Naše myslenie a cítenie sú veľmi chaotické. Podliehajú vonkajším vplyvom prostredia a okolitých vplyvov a človek vo svojom vývoji ešte nevniesol poriadok a rytmus do týchto zložiek svojej bytosti. Cvičenia jogy práve v tomto zmysle napomáhajú a podporujú vývoj človeka správnym smerom do budúcnosti.

Cvičebným spôsobom z vnútorného Ja, usporiadaním vyšších zložiek bytosti a tvorivou vedomou aktivitou cvičenec pôsobí liečivo až do fyzického tela vytváraním harmonickosti a pravdivosti v celej bytosti. Otvorením sa pre vyššie svetlo a zhora daný rytmus, sa človek včleňuje do vyššej harmónie kozmu. Postupne prestáva protirečiť vyšším rytmom. Postupne prestáva protirečiť vyšším rytmom. Úlohou človeka je vedome vniesť vlastný rytmus a usporiadanosť do svojich vyšších článkov prostredníctvom sily vnútorného Ja.

Rythmus v podobe pravidelnosti cvičení nahrádza chýbajúce vnútorné sily a priaznivo prospieva v procese ozdravovania.

[Literatúra](#)

[O joge](#) < [Články](#) < [Prečo cvičiť pravidelne?](#) < naspäť