

Liečivá práca s ásanami

Napísal

Streda, 14 September 2011 07:50 - Posledná úprava Štvrtok, 12 Október 2017 07:24

[O joge](#) < [Články](#) < [Joga a kvety](#) < naspäť

Liečivá práca s ásanami

V cvičeniach vidíme podstatný rozdiel, či prežívame uzatvorené sebaapocitovanie, alebo otvorenie sa svetu a duchu. Formy cvičenia tak vyjadrujú buď dávanie, alebo branie. Dávanie je spojené s oddanosťou duchovným pravdám, čo sa dá cvičeniami posilniť. Keď ásana predstavuje duševno-duchovnú pravdu, tvorí sa harmónia, svetlo, sympatia, krása. Učíme sa rozpoznať cvičenie orientované späť, alebo napredujúce.

Jogové cvičenia prinášajú oživenie, pozdvihnutie nálady, zvýšenie energie. Časom sa toto stráca. Pri pokročilejšom cvičení sa naplňovanie energiou stáva pokušením. Ahrimanské alebo luciferské sily sa snažia o uchopenie, zajatie, prostredníctvom prány, energie viazanej na telo, ak sa ich neučíme poznávať exotericky. Pri rozlišovaní ahrimanských a luciferských síl od čistých duchovných síl sa stretávame s obrazom uzavretého cviku, s obrazom subjektívneho, na telo viazaného cviku.

Čo je to dávajúce, od tela oslobodené, jasné, konkrétne vyžarovanie vo výraze cviku? Kedy vyzerá ásana uzavretá, egocentricky, vitálne, a kedy jasne, radostne? Pozrime sa na príklad ásany holubí sed.

Chceme tu vnímať plynúci, prúdiaci element, chceme sublimovať prežívanie. Chceme cítiť blízkosť zeme, placatosť, plochosť. Zo živých bytostí je plochou rastlina. List je plocha, všetky rastlinné listy sú plochami. Vyvíjame v ásane duševný cit, prežívame horizontálny princíp vodorovnej roviny. Je to cit, ktorý spája. Je jemný, subtilný, nie je entuziastický. Z citu pre horizontálne rozťahnutie sa rozvinie vnímanie podstaty bytosti spojitosti, byť s niečím spojený. Cit spojitosti prislúcha duchovnému a duševnému bytiu merkúrskemu.

V holubom sede dbáme na rozvinutie citu pre spojenie s elementom plochosti zeme. Je to kozmický cit, ktorý spočíva v oblasti Merkúra. Cítíme duchovný prúd, túžbu, ktorá spočíva v regióne Merkúra. Technicky prežívame spájajúci a prúdiaci element v nohách. Najskôr sa udeje rozťahnutie a následne spätné prúdenie smerom do chrbta, do krížovej kosti.

Éter plynie pozdĺž pohybu z druhého centra do horizontály. Spája sa s druhým pohybom, je tu spätná tendencia. Opäť sa zosilňujúc zosústreďuje tendenciálne v mieste, odkiaľ vytiekol. Je tu pohyb energií zodpovedajúci Merkúru. Túto duševnú oblasť rozpoznávame ako spájanie rozličných elementov.

V kozme žije duševná sila vyžarovania, skutočné cítiace vyžarovanie. Približujeme sa tejto sile v duši a vkladáme ju do cviku. Nastáva vedomá premena pociťovania. Tvoríme nový, tvorivý cit v ásane. Celkom vojdeme celou pozornosťou do nálady prúdenia, spolusúvisenia, cez dotykové pocity plochosti.

Ak nevyviníme tento nový cit, ostávame uzatvorení vo svojej karme. Ásana je potom karmicky poznačená a určená. Ak vyviníme, vytvoríme pocity získané z imaginácie, získa cvičenie nový stupeň. Je to kreatívny cit, ktorý nás vyvíja dopredu. Netvoríme novú karmu, vystupujeme zo starej karmy a tvoríme doposiaľ neobjavenú, novú životnú silu. Vytvárame podporujúcu substanciálnu silu, ktorá vo vesmíre na nás čaká. V cvičení sa tvorí náznak prvej syntézy.

Pokračujeme vnímaním a pozorovaním horizontálneho a vertikálneho smeru. Sme uspôsobení pre duchovný život, hlavu nesíme hore. Cez látkovú výmenu a systém končatín sme spojení s najrozličnejšími elementami sveta. Dva princípy, horizontálny a vertikálny popisujú určitý stupeň vývoja Zeme. Je vyjadrený vo forme kríža. Je to symbol Zeme.

Horné a dolné, duchovné a pozemské, sa chce v našom živote stretnúť. Dva svety sa chcú spojiť. Vo forme kríža sa iba stretnú. Nespoja sa naozaj. Význam kríža teda spočíva v tom, že sa tieto dva svety ešte len stretnú a nespoja, lebo ešte nie je daná syntéza prostredníctvom Ja.

Syntéza sa dá vyjadriť v ásane holubica. Syntéza nie je obyčajné spojenie protikladov, alebo zmiešanie myšlienok. Syntéza sa uvoľní, oslobodí prostredníctvom vedomia transformovaného človeka. Syntéza si vyžaduje vystúpenie na najbližší tvorivý a mentálny stupeň bytia. Tento výstup sa nachádza vo vykonávaní holubice.

Najskôr musí sed zmäknúť a nastúpiť prúdenie, vojsť do prúdenia. Nakoniec z tohto tvoríť vzpriamenie. Uvedomíme si vznikajúci pocit kríženia dvoch smerov. Cvikom vznikne pocit

Liečivá práca s ásanami

Napísal

Streda, 14 September 2011 07:50 - Posledná úprava Štvrtok, 12 Október 2017 07:24

spolupôsobenia vertikálneho a horizontálneho človeka. Prežívame ako sa dva princípy chcú harmonicky spojiť.

Pre syntézu sú nutné ďalšie kroky. Prvý náznak zaokrúhlenia do kruhu naznačuje pohyb paží. Predstavuje obraz pozdvihnutej mysle, zvýšeného porozumenia. Paže kĺžu do naznačenia veľkej dynamiky, do budúceho veľkého pohybu.

Kruh je symbolom Ja, ktoré však neostáva v pôvodnom rozpoložení a stave, ale sa pozdvihuje ponad polohu sedu. Čím je Ja slobodnejšie, tým viac je pozdvihnuté na takú úroveň, keď dokáže pripraviť astrálnemu telu pocit šťastia. Tým, že tento kruh vytvárame, kreujeme náznak Ja, prežíva duša, vedomie, astrálne telo, prvý pocit šťastia.

Ostáva to väčšinou pod prahom uvedomenia. Odvedenie pozornosti fyzického tela od šťastia v astrálnom tele je veľké. Avšak vo vnútri prebieha nebadane prvá realizácia ánandy.

Z formy kríža je možné rozvinúť formu kruhu. Z plochej formy sa tvaruje okrúhla. Už neznázorňujeme tvrdý, pichľavý, ostrý, hranatý dotykový bod. Ale skicuje sa prvé rozvinutie, vytvorenie jednoty. Ak takto prežívame pohyb, prežívame ho kozmicky, podľa vnútorných zákonitostí. Zaokrúhľovaním ponad horizontálny princíp, ponad vylievajúce sa, vyprúďujúce éterické plynutie v nohách je daný pocit šťastia.



Liečivá práca s ásanami

Napísal

Streda, 14 September 2011 07:50 - Posledná úprava Štvrtok, 12 Október 2017 07:24

Umeleckým spôsobom vytvárame budúcu dimenziu človeka. Keď dnes pestujeme imaginatívne myšlienky, v budúcnosti je možný vývoj. V ásane holubí sed kosákovitým pohybom paže ponad hlavu rozhýbeme pohyb do kruhu. Takto neklesneme späť do telesných, karmických energií, ale tvoríme kreatívne dopredu nové sily. Duchovný svet sa teší z novej energie, z nového vyžarovania svetla.

r. 2006