

## Prečo cvičiť pravidelne?

Napísal Administrator

Streda, 14 September 2011 15:17 - Posledná úprava Utorok, 15 Október 2013 07:19

---

[O joge](#) < [Články](#) < naspäť

## Prečo cvičiť pravidelne?



Rytmus, ktorý žije v dýchaní, okrem úlohy posilňovania vitálnych síl tela a súčasne udržiavania mentálnej koncentrácie, je v spojení aj s vesmírom alebo s vyššími zákonmi svetovo-vesmírneho tvorstva.

Prostredníctvom činného života vedomia prijíma ľudská bytosť rytmiku.

V nádychu cvičenec naberá formy vedomia zo svojich vlastných procesov myslenia a predstavivosti do seba a vo výdychu odovzdáva napokon všetky tie pohybové formy, ktoré spočívajú v jeho schopnosti vedomia do vonkajšieho sveta.