Metodika vyučovania jogy

Téma: **tepelný éter** (TE)

Cieľ: naučiť ľudí vytvárať étericke teplo

1. spoznávanie **4 živlov**, ako základ pre poznávanie **4 éterov** - pomocou ásan aj v prírode

2. naučiť sa rozlišovať **dva druhy tepla** – metabolické a étericke pomocou ásan

otázky:

Odkiaľ kam prúdi teplo, ktoré človek cíti pri intenzívnom pohybe?
Ako človek vníma u seba étericke teplo?
Ako človek tvorí étericke teplo?
Ako človek vníma TE na druhom človeku?
Ako cvičiteľ alebo aj cvičenec pozná, či druhý človek étericke teplo tvorí?
Naučiť sa všímať si dôsledky konania - to, čo človek svojím cvičením vytvorí.
Naučiť sa vnímať rozloženie TE v miestnosti.

3. **Tvorenie tepelného éteru**

úloha: Naučiť cvičencov pozorovať čo sa cvičením zmenilo. Ako popíšu svoj stav pred cvičením a po cvičení? Naučiť ich vypozorovať, čo pri cvičení ásan konkrétne robili, vedieť presne zreprodukovať pokyny učiteľa a naučiť sa tieto pokyny presne vykonať.

4. Jednotlivé tematické ťažiská:

A: **Centrovanie a otvorenie**

Na príklade ásan sa naučiť vnímať energetické centrum ásany, jeho charakter a pôsobenie. Naučiť sa dobrej koncentrácii v danom centre a vedome rozvinúť aspoň niektoré charakteristiky daného centra a prejaviť ich pomocou ásany.

Naučiť sa vykonávať ásany tak, aby boli otvorené.

Postupovať od ásan, u ktorých je otvorenie celkom prirodzené a upriamiť pozornosť cvičenca na pocity otvorenia ... cez neutrálne ásany, pocit otvorenia vybudovať pomocou myšlienkovej predstavy ... až po ásany, v ktorých sa prvoplánovo človek cíti skôr uzavretý. Musí nastať celkové prepracovanie doterajšieho spôsobu cvičenia danej ásany, premeniť pociťovanie na základe vhodnej myšlienky.

B: **Čas**. Sledovať pohyb tela v čase. Prežiť priebeh času. Vnímanie fenoménu času vedie človeka k uvedomovaniu si éterického tela, k úlohe tepla.

C. Rozvíjať **vzťahy** - k ásane, k myšlienkovému obsahu, ktorý s danou ásanou súvisí, k téme TE, ku kozmu, k vlastnému telu, k ostatným cvičencom, k učiteľovi.

D. Cesta **zhora nadol** – od myšlienky cez predstavu k vytvoreniu citu a až do vykonania fyzickým telom, aby sa telo stalo výrazom myšlienky. Naučiť tak cvičiť cvičencov a taktiež, aby to videli na druhých.

E. Naučiť sa všímať si **dôsledky konania**, to, čo človek svojím cvičením vytvorí.

F. Vytrvať, nevzdať sa **cieľov** - vedieť si na každej hodine jogy stanoviť cieľ výuky a uskutočniť ho.

G. Pestovať **rozhodnosť**.

H. Pestovať uvedomovanie si svojho bytostného **stredu**.

I. Pestovať pocit **zodpovednosti** za to, čo človek svojím myslením, cítením a konaním vo svojom okolí vytvára.

J. Prijímať cvičenia aj ako **výzvy**. Pestovať **odvahu** chopiť sa výziev a necúvnuť pred povinnosťou a zodpovednosťou.

K. Vnímať toto vyučovanie jogy ako súčasť napĺňania **vyšších cieľov a povinností** v rámci celku ľudstva a v súlade s vývojom.

L. Opakovane a rytmicky sa venovať myšlienkovým obsahom, ktoré sú **imagináciami**.

M. Pracovať na usporiadaní svojho astrálneho tela, aby tepelný éter mohol slobodne a nerušene pracovať a prúdiť.

Zostava s použitím tejto metodiky na vytváranie TE.