Rozplývanie

Cvičenia na vnímanie citom

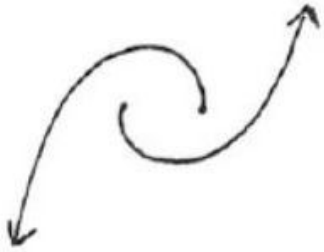
Témou životných síl a vnímania citom predovšetkým u ľudí, v prírode, v jedle a v ásanách sme sa roky zaoberali a rozvíjali jednotlivé cvičenia. Na verejnosť sme s nimi vychádzali od roku 2016 na kurzoch, no najmä na seminároch .



Cvičenia:

Úskalím pri týchto cvičeniach je vlstný egoizmus. Predchádzame mu pestovaním vďačnosti , lásky
a
pokory
. Na to nesmieme zabúdať.

Samozrejme, že cvičenia vykonávame naživo vonku v skutočnom svete a nie v tejto virtuálnej realite. Tu ich len opisujeme a podávame návody. Cvičenia duše a meditácia sú v príkrom rozpore s virtuálnou realitou!



"Pri živle vzduchu si predstavíme dva pevné body, ktoré chcú od seba navzájom uprchnúť, predtým však opíšu okolo seba niečo na spôsob polkruhu a potom smerujú od seba do nekonečna. Ak postupujeme pri tomto obrazci celkom rovnako, ako pri oboch predchádzajúcich (zem a voda), pochopíme živel vduchu; nebudeme iba cítiť vzduch okolo nás a obtierajúci sa o nás, ale skutočne ho pochopíme."

Rudolf Steiner: Ezoterné hodiny II, GA 266, s. 108

úvod: Vnímanie citom < podrobnejšie cvičenia < späť

pevnosť --- pohyb --- dozrievanie --- harmónia