

Zostava "Stred a tri kruhy"

Napísal Administrator
Utorok, 18 Máj 2021 14:03 -

Zostava "Stred a tri kruhy"

1. meditačné cvičenie - participovanie na osobnom sociálnom kruhu

ásana: stoj na prstoch nôh v drepe

2. meditačné cvičenie - participácia na živote bytostí v okruhu Zeme

ásana: kliešte

3. meditačné cvičenie - zúčastňovať sa života všetkých bytostí v okruhu po Slnko

ásana: kobra

4. meditačné cvičenie - podieľať sa na slobodnej realite bytostí až po sféru Saturna

ásana: poloha nohy

5. cvičenie, ktoré vedie k zažitiu kvalít anaháta čakry

ásana: sviečka

6. cvičenie, ktoré oživuje manipúra čakru

Zostava "Stred a tri kruhy"

Napísal Administrator
Utorok, 18 Máj 2021 14:03 -

ásana: luk

7. cvičenie, ktoré senzibilizuje višudha čakru

ásana: polmesiac

8. cvičenie, ktoré utvára vedomie pre svadhistána čakru

ásana: sed so širokým rozťahnutím

9. cvičenie týkajúce sa adžná čakry

ásana: stoj na hlave

10. cvičenie, ktoré začleňuje múladháru čakru

ásana: šikmá rovina

11. cvičenie, ktoré zvedomuje spomienku na jednotu prostredníctvom sahasrára čakry

ásana: vrana

12. cvičenie, ktoré zahŕňa všetkých sedem lotosových kvetov

Zostava "Stred a tri kruhy"

Napísal Administrator
Utorok, 18 Máj 2021 14:03 -

ásana: holubica