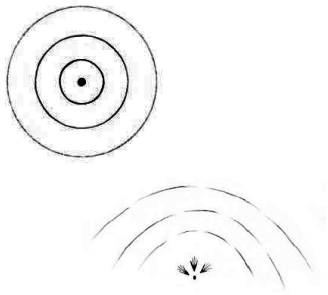
Tvorenie životných síl - teplo

ohnivý živel a tepelný éter

Nasledovná zostava ásan je inšpirovaná princípami preduchovňovania tela (H:Grill: Preducho vnenie tela
) a je zostavená na tému:

"**Centrovanie dovnútra a otvorenie navonok**"

V praxi na kurzoch je pretkávaná prípravnými a rozcvičovacími cvičeniami a tiež cvičeniami duše, ktoré vychádzajú z
novej jogovej vôle
tak, ako ju formuloval R.Steiner. Ako základnú literatúru pre naštudovávanie ásan odporúčame
"
Duševnú dimenziu jogy
" a "
Novú jogovú vôľu
" od H.Grilla.



Cvičebná zostava ásan - jogových polôh - je živým prúdom vnútornej logiky, ktorý prechádza od ásany k ásane a patrí k reálnym obsahom cvičenia. Súvislosť myšlienok, vyjadrených telesne v ásanách patrí k zážitku cvičenia.

V umeleckom zoskupení ásan, utváranom z vyššej múdrosti a v rytmickom spolupôsobení, sú prostredníctvom vnútorných foriem prítomné tie jemné sily, ktoré nemajú fyzický pôvod.

Andrejov kríž - SAMDHISTHANA
centrovanie a otvorenie

Stoj na prstoch nôh v drepe - PADANGUSTHASANA
centrovanie a otvorenie

Váha - TULADANDASANA
odvážne rozpínanie

Váha bokom – PARSVA TULADANDASANA
odvážne rozpínanie

Stoj na hlave – SHIRSASANA
centrovanie

Škorpión – VRSCIKASANA
diferenciácia, odpútanie od starého a nový začiatok

Sviečka – SARVANGASANA
centrovanie

Pluh – HALASANA
premena ... rozpínanie obráteným smerom

Sviečka – SARVANGASANA
centrovanie

Malý mostík – SETU BANDHASANA
otvorenie

gesto jogy – JOGA MUDRA
odpútanie od starého a otvorenie pre tvorbu nového (čas)

Kobra – BHUJANGASANA
otvorenie, pohyb a protipohyb

Široké roztiahnutie – KONASANA
pohyb a protipohyb

Balančné kliešte - URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASANA
rovnováha v rozpínavej aktivite

Trojuholník v ľahu na boku – ANANTASANA
centrovanie a rozpínanie

Slnečné krúženie a ťava – USTRASANA
centrovanie a otvorenie

Točný sed – ARDHA MATSYENDRASANA

centrovanie a otvorenie

Holubí sed – KAPOTASANA
pohyb a protipohyb, centrovanie a otvorenie

Strom – TADASANA
centrovanie a otvorenie

Kôň – VATAYANASANA
prestúpenie do novej, vyššej dimenzie

Vrana – KAKASANA
centrovanie, vyváženie

Tanečník - NATARADŽASANA
rovnováha v centrovaní a otvorení

Trojuholník - TRIKONASANA
centrovanie a otvorenie v aktivívnom rozpínaní

Luk – DHANURASANA
centrovanie a otvorenie vo vysokej aktivite

OHEŇ a TEPLO



Centrovanie dovnútra a otvorenie navonok

poznávanie éterického tepla

Tepelný éter centruje do hĺbky a rozpína do šírky – pohyb a protipohyb

konanie z myšlienky

tepelný éter časuje – pohyb sa deje v čase

úloha tepla - ohňa

Čo robí človeka krásnym, vznešeným, ušľachtilým?

Aké sily spôsobujú v rastline jej vývoj v čase ... dozrievanie ... ?

metodika

