

Cvičebná zostava na ROZVINUTIE SRDCA

podľa Heinza Grilla

Spolupôsobenie týchto ásan rozvíja zvnútorňovanie a pokoj v srdci. Nechajte si pre túto zostavu hodne času a zotrvaťte v polohách čo možno najdlhšie. Celý cyklus by mal trvať najmenej jednu, pokiaľ možno dokonca až dve hodiny. Dbajte na poradie. Po každej ásane sa uvoľnite. Dýchajte mätko a bez nátlaku. Pobadáte, ako sa stále viac upokojujete, a že sa rozvíja pocit ľahkosti a mieru.

Pri tomto cykle ide o to, že sa centrujú energie v strednej oblasti tela. Zostava vedie k vyváženiu a harmonizácii pomocou aktivovania energie srdca. Zvlášť v poslednom cviku, sarvangásana, sa zhromaždia energie v celej sile v srdci. Vo výkrutovom sede v strede zostavy sa vtiahnu do vnútra vyššie vibrácie. Tým vznikne silná expanzia vedomia do vyšších oblastí. Pre mladších ľudí sa odporúča nahradiť točný sed nakrásanou, výkrutom v ľahu. Vyhne sa tým silnej senzibilizácii a energie môžu byť lepšie použité na stabilizáciu a harmonizáciu v spodných silových centrách.

uvoľnenie - *ánandásana*

stoj na hlave - *širšásana*

pluh - *halásana*

poloha hlava–koleno - *pašćimottanásana*

kobylka - *šalabhásana*

tanečník - *nataradžásana*

poloha modlitby

točný sed - *ardha matsjendrāsana*

ťava - *uśtrāsana*

strom - *tadāsana*

andrejov kríž - *samdhistāna*

vrana - *kākāsana*

sviečka - *sarvangāsana*

uvoľnenie - *ānandāsana*

Človek chodí k studni, načiera z nej vodu, oživuje a pretepluje ju svojimi rukami a dáva ju opäť svojim blížnym.