Napísal Administrator
Streda, 23 Október 2013 04:42 - Posledná úprava Streda, 19 Február 2025 04:52

# Ako pôsobíme pomocou ásan na meridiány?

Pri cvičení jogy je aktívny celý človek. Na obrázku vidíme v jednoduchej schéme znázornené tie sily, ktoré pri cvičení týchto ásan ovplyvňujeme. Pôsobenie na tieto sily, zásobujúce energiou jednotlivé telesné vnútorné orgány, nastáva na cvičeniach v štúdiu jogy Narajana z dvoch strán. Týmto sú naše cvičenia výrazne jedinečné.

Najelementárnejším je pôsobenie zdola nahor, teda účinky cvikov spôsobené aktivitou fyzického tela. Pri napínaní, naťahovaní, stláčaní a podobných úkonoch sa fyzicky pôsobí na daný stav meridiánu. To nastáva pri cvičení uvedených ásan, avšak v našej praxi tento aspekt nezdôrazňujeme.

Nový cvičebný spôsob, ktorý uplatňujeme na našich cvičeniach jogy však kladie primárny dôraz na smerovanie pôsobenia zhora nadol , čiže od vrchných článkov človeka smerom k telu.

Podľa tohto kritéria sú volené telesné cviky - ásany do nášho súboru ásan. Tak ako vonku na nebi svietia hviezdy, tak aktivizáciou „vnútorných hviezd", jasných myšlienok vo vedomí, je možné zapaľovať hviezdy vnútorného kozmu - astrálneho tela a meniť vnútorný stav. Najlepšie sa to dá vyjadriť pojmom tvorenie, tvorenie niečoho nového.

Postupne cvičením podľa uvedených návodov je možné tieto akoby zárodky svetielok rozžiarovať, priviesť do rozvinutia, tak ako sa zo semienka rastlinky rozvinie kvet .

Podrobnejšie si o špecifických zdravotných účinkoch môžete prečítať pri každej jednotlivej ásane uvedenej v stati " Orgánové hodiny ".

Ponúkame Vám na predaj literatúru o joge - dve knihy a niekoľko brožúr, kde nájdete podrobné vysvetlenia a návody na cvičenie.

Všeobecne o cvičebnom spôsobe motivovanom zhora nadol sa dočítate vo viacerých uverejnených článkoch .

O joge  < zostavy ásan   < Orgánové hodiny  < späť