Tri piliere pre budúcnosť

Heinz Grill, 2.8.2021

originál článok - tu po slovensky - tu

Umelecká zostava ásan pre obsahové obohatenie života, pre schopnosť vlastnej premeny a aktivovanie ľudského potenciálu vzťahov

Telesné cvičenie jogy, takzvaná ásana, v jej najskvelejšej hodnote môže byť umeleckým vyjadrením ušľachtilých cností a realizovanej morálnosti. Je ako maľba, do ktorej umelec vložil svoju najlepšiu fantáziu a svoje intuitívne chápanie svetových tajomstiev a vedie k estetickému, príťažlivému výrazu.[1)]

Pre budúcnosť by ľudská duša potrebovala obsahovo nosnú predstavu cieľa. Keď niekto hovorí o ideáloch, napríklad o slobode, rovnosti a bratstve, o trojakých hodnotách Francúzskej revolúcie, musí sa učiť tieto ideály dostatočne myslieť a plniť. Dopyt po týchto troch hodnotách znamená, že ich hlboká tematická existencia vymizla.

Problém mnohých demonštrácií namierených proti tejto dobe, proti opatreniam, proti očkovaniu, proti reštrikciám a politicky stanovovaným zákonom spočíva v tom, že budúcnosť s novými, následne možnými hodnotovými predstavami vôbec nie je dostatočne myslená, a preto nemôžu ani žiadne konkrétne predstavy cieľov dospieť až do realizácie. Mnohí ľudia vedia, čo nechcú, ale nie sú si vedomí toho, že bez dobre uváženej, obsahovo vecnej a logicky myslenej perspektívy sú v tomto boji porazení.

Jogové cvičenie ako umelecký prejav môže subtílnym spôsobom reprezentovať napríklad stredobod srdca alebo všeobecne centrum duše. Čo to však je centrum duše? Vyznačuje sa bohatými zmysluplnými činmi, myšlienkami a ideálmi. Stred človeka nie je daný emocionálnymi pocitmi alebo na okamih udržanou rovnováhou, oveľa viac sa zakladá na obsahovom bohatstve vedomia.

Stoj na pleciach, ktorý sa v sanskrite nazýva *sarvangásana*, sa zo stredobodu srdca rozvinie do plynúceho, nahor vystupujúceho pohybu. V konečnej fáze ukazuje pokoj a vertikalitu, prúdenie síl zo stredu do končatín a spätne pôsobiace sústredenie v sebe. Ľudské srdce, ktoré cez jemné zmysly stelesňuje svoje vnútorné duševné bohatstvo, môže nadobudnúť svoj výraz obrazne pomocou stoja na pleciach.
Sarvangásana
pri vyjadrení významu a obsahu tvorí prvý pilier pre budúcnosť.

Z tohto veľmi ladného gesta zhromažďujúceho stredu a nahor vystupujúceho pohybu nôh v stoji na pleciach necháme, nech sa rozvinie pluh, *halásana*, s jej rozličnými variáciami. Chrbtica kĺže navonok do presného a bezchybného rozčleneného rozpínania v obrátenej polohe. Je to obraz premeny, čo je symbolicky naznačené už jej názvom. Tak ako pluh prevracia zem, aby pre nasledujúce obdobie mohla prijať semená, ktoré prinesú úrodu, rovnako sa cvičiaci vydáva do obrátenia, do naťahovania a v istom zmysle do pretvárania svojho vlastného tela, aby bolo schopné prijímať nové impulzy síl. Premena nastáva z duševno duchovných obsahov, ktoré človek vo svojom vývoji vedie k disciplíne a dôkladne rozpracováva. Tvorí druhý pilier.

Mostík, *setubandhásana*, ktorý sa vykoná v ďalekej dynamickej hre pohybov smerom vzad, znamená aktívne a nové spojenie, ktoré sa vovedie do existencie bytia. Z obsahov obohacujúcich život vznikajú vznešené a slobodné pomery vo vzťahoch. Snáď by sa dalo povedať, že schopnosť vytvárať vzťahy je jednému človeku vrodená viac druhému menej. Vstúpiť do aktívnej formy vzťahu so zaoberaním sa a s obsahmi, predstavuje jednu z úloh pre budúcnosť.

Mnoho doterajších priateľstiev udržiavaných na základe emócií sa v súčasnej dobe trhá a teraz záleží na jednotlivom človeku, či prejaví schopnosť skutočnej činnosti stavajúcej mosty v zmysle vzrastajúcej schopnosti vytvárať vzťahy, alebo sa stratí v hľadaní starých emócií. Tretí pilier, ktorý dnes človek musí aktívne rozvíjať je budovanie vzťahov nanovo. Tak ako pri vykonávaní mostíka nohy vo vysokom napínaní kĺžu vzduchom a pomaly na zadnej strane citlivým dotykom nahmatajú zem, rovnako môžu aj obsahové otázky, predstavy a pocity vstupovať do dialógu s druhými ľuďmi a môžu sa stať nosným mostným dielcom medzi sebou.

Obidva cviky, pluh a mostík, sa môžu vykonať s pripojením veľmi náročných pohybov. Rozvinú sa pridaním klasickej pozície lotos, *padmásana* – vyformujeme ásany *setubandhásana* v *padm ásane*
a
halásana
v

padmásane

.
[2]

Tieto pozície sú extrémne ťažké a vyžadujú si diferencované ovládanie tela, ako aj postoj vedomia so zvýšenou koncentráciou na vykonávanie veľmi ďalekých pohybov. Cvičenia nie sú myslené na napodobňovanie, iba obrazne naznačujú možnosti v zmysle transformujúcej činnosti, ktorá pôsobí rovnako dovnútra do vlastného prežívania, ako aj navonok v zmysle umeleckej expresie.

[1] Jogová ásana sa všeobecne nehodnotí ako umelecké cvičenie, ale viac ako fyzické pestovanie tela, výchova koncentrácie a všeobecne energetické posilňovanie životných síl.

[2] Stoj na pleciach, pluh a mostík v lotose sú demonštrované na konci videa od 2:58 .