Tanečník - Nátarádžásana

Článok Heinza Grilla uverejnený 3. júla 2020 na jeho stránke:
po nemecky: https://heinz-grill.de/natarajasana-taenzer/
po slovensky: https://heinz-grill.de/sk/nataradzasana-tanecnik/

Jogové cviky sa dnes interpretujú skôr z fyzického pohľadu ich významu pre telo. Nie je zaujímavé pozorovať jogový cvik z hľadiska jeho možnej kozmickej dimenzie a skúsenosti?

Pozícia tanečníka, ktorá sa javí ako veľmi náročná a ukladá vysokú koncentráciu na schopnosť vzpriamenia sa človeka, je venovaná božskému aspektu, ktorý indická filozofia nazýva menom *Šiva*. Podobne ako kresťanská náuka o trojici, aj hinduizmus vysvetľuje božský svet tromi rôznymi božstvami. Sú to *Narajanaja*, ochranca alebo udržiavateľ, boh *Brahma* ako stvoriteľ a nakoniec *Šiva* ako ničiteľ, askéta a prinášateľ šťastia. *Šiva* okrem toho velí veľkej sile premeny, transformácie a označuje sa tiež za pána jogy.

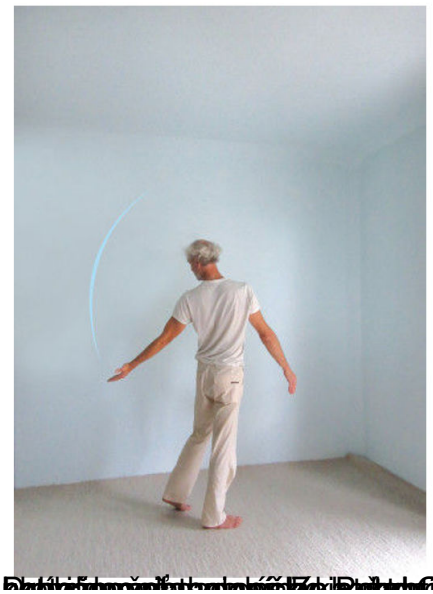
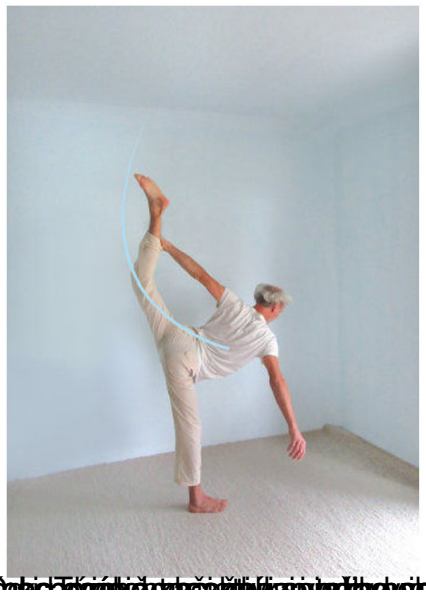
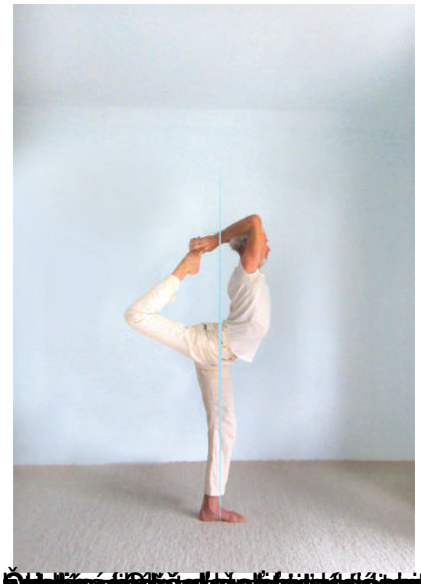
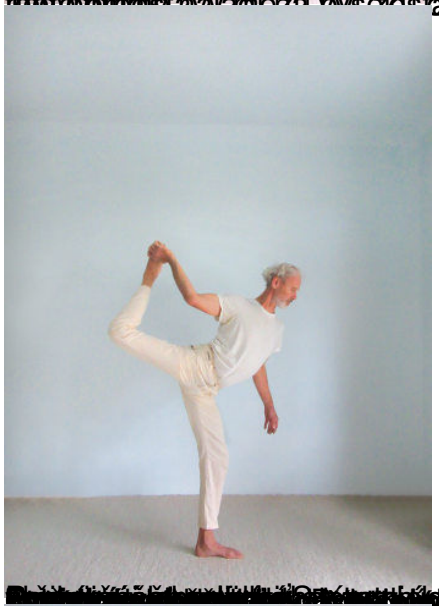
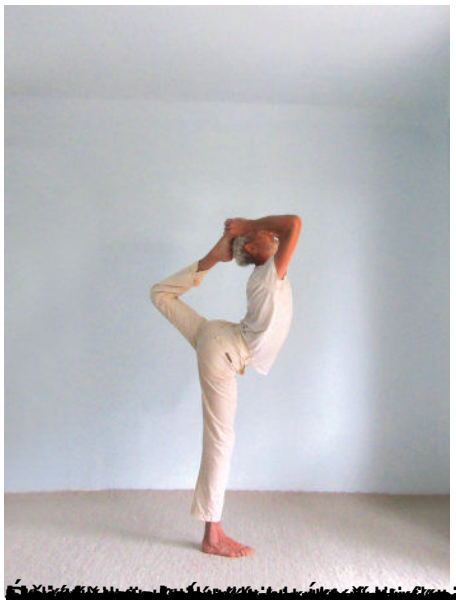
Pokiaľ je možné k takzvanému energetickému centru, čakre, priradiť niektoré Božstvo, tak *Šiva* v mnohých aspektoch ovplyvňuje najvyššiu korunnú čakru, takzvanú *sahasrára-cakra*. Objavuje sa na temene hlavy a reprezentuje čistú transcendenciu. Skúsenosť primeraná tomuto centru sa nedá dokázať pozemskými pocitmi alebo vonkajším zmyslovým vnímaním. Ten, kto zažije okamih pocitu transcendencie, neuchopiteľnej a predsa jestvujúcej skutočnosti mimo predmetných prejavov, zbadá mimoriadnu slobodu a bezprostrednú prítomnosť. Zažije silný kozmický citový vnem alebo – inak vyjadrené – takzvané bytie v zmysle zážitku reálne jestvujúcej večnosti. Toto bytie však nie je rozplynutím sa, mlčiacim ničím alebo snivým šťastím, ako si to človek často emocionálne predstavuje, ale je to oveľa viac nanajvýš intenzívne centrovanie v cielenom aktívnom zvedomení.

Ak sa pozícia tanečníka vykoná veľmi solídne až do posledka, sprostredkuje náznaky o tejto

skúsenosti siedmeho centra. Cvičiaci sa pociťuje v najvyššej koncentrácii pri súčasnom prekračovaní fyzických hraníc a obrovskej slobode voči telu.

K vykonaniu

Myšlienkové predstavy spôsobia zosúladenie silového potenciálu.

Prvá príprava na túto vysoko náročnú pozíciu nastane vytvorením vhodných predstáv. Táto aktívna práca pozorovania, študovania a myšlienkovej činnosti, ktorá pripravujúc cestu predchádza praktickému vykonaniu, vedie k zosúladeniu a aktivovaniu takzvaného éterického tela. Všetky predstavy, ktoré sú myslené podľa logického a obrazného postupu, prebudia vo vnútri pohyb a pohyblivosť. Éterické telo, ktoré uvádza do pohybu jemnohmotné prúdenie životných síl, bezprostredne prijíma sily predstáv a prenáša ich na fyziologickú kondíciu tela. Pre vykonanie ťažkej pozície v joge je preto takmer neopominuteľné, utvárať ju do presných a správnych predstáv. Vynakladanie tréningových síl na fyzickej úrovni sa tým zníži a postoj sa rozvinie svietivejším a estetickým spôsobom.

Prvá predstava sa venuje schopnosti vzpriamenia. Nahor vedená noha stúpa prostredníctvom dynamiky na zadnej strane tela smerom nahor a dosahuje pozoruhodnú výšku. Chodidlo by nemalo ostať zastavené nižšie, než je šija. Čím ďalej nahor sa chodidlo vytiahne, tým ľahšie sa dá vyformovať ďalší postoj do záklonu.