O joge < Články < Perly o joge < naspäť

Pohyb

Pohyb je zviditeľnením kozmického dychu pomocou nervov, svalov, šliach, kĺbov. Jogou sa môžme učiť poznávať tie sily, ktoré vypracovávajú pohyby. Pri štúdiu pohybov obraciame pozornosť k čistým silám a odtiaľ zasa späť k praktickej skutočnosti foriem. Tak ako skalnatý kopec je formovaný silami z vonka, nie sú to priamo sily samotnej hmoty skál, ale sily zeme, povetria, prostredia, tak aj ľudské telo nie je pohybované a formované silami svojej hmoty. Sila je niečím neviditeľným, čo pôsobí priamo na to viditeľné, na pohybový aparát tela.

Na jogu prichádzajú ľudia s oslabenou chrbticou, s nevyváženou pružnosťou a pevnosťou svalstva, alebo aj s obmedzenou pohyblivosťou kĺbov. Preto sa na cvičeniach tak výdatne venuje pozornosť chrbtici.

Pohybový aparát je výrazom duševného života. Chrbtica je jedinečné, individuálne umelecké dielo harmónie. V chrbtici je ako semeno tvorivá sila života. Ásany pomáhajú rozšíreniu individuálnych možností a premieňaniu tela na rozšírenejší, pohyblivejší, estetickejší a dokonalejší nástroj.

Pri cvičení ásan je určujúce vnútorné prežívanie a rozvíjajnie myšlienok, ktoré nás vedú ku kozmickej harmónii. Tieto myšlienky sú imagináciami, kozmickými múdrosťami stvorenia. V nervovom systéme sa takýmto cvičením zvýši vyžarovacia sila. Nervy v chrbtici umožňujú pohyblivosť údov, a tak celková pohyblivosť je priamo závislá na sile a kvalite našich myšlienok. Duševný život a formy vedomia vplývajú na nervy v chrbtici.



parivrtta trikonasana - trojuholník s výkrutom