O joge < Články < naspäť

O joge < Cvičenia duše < naspäť

Dýchanie

Našou úlohou na cvičeniach je prijať dýchanie ako čosi väčšie. Dýchanie vedie k vedomiu slobody. Dychové cvičenia slobodnej dychovej školy podľa Heinza Grilla prinášajú veľmi veľa pokoja. Harmonizujú látkovú výmenu, obdarovávajú vitalitou a zdravým spánkom. Srdce sa odľahčuje a systém vylučovania posilňuje. Procesom starnutia sa dá v podstatnej miere predísť.

Cvičeniami sa pripravujeme na prijatie vlny dýchania bez zábran. Dôležité je udržiavať vedomie v bdelosti. Spôsob života a štruktúra charakteru priamo súvisí s utváraním individuálneho rytmu dychu. Dych nie je náš produkt, ale je nám daný.

Podvedomým rytmom dýchania je celý vývoj indivídua vložený do vesmírneho zákona života. Rytmus má v živote zvláštny význam. Rytmus dýchania určuje duševný stav človeka a ovplyvňuje myšlienkový život. Ak človek mení rytmus dýchania, pôsobí tým na jemnohmotné telo, a tak si formuje z vnútra novú existenciu. Berie na seba veľkú zodpovednosť.





