O joge < Články < Perly o joge < naspäť

Tvorivo-umelecké stvárnenie

Stroj je skonštruovaný podľa určitej myšlienky, dom je postavený podľa staviteľovej predstavy. Aj prírodné javy sú vytvorené podľa dopredu danej myšlienkovej predstavy. Vieme si uvedomiť, že aj každé ľudské dielo je vytvorené podľa dopredu danej myšlienky. Nám pri ich poznávaní stačí preniknúť za zmyslové zdanie, máju a poznávať podstatu, v sanskrite označovanú ako sat-čit-ánanda. Podobne aj každá ásana v sebe nesie svoju nehmotnú podstatu.



natarajasana - tanečník

Ako vyzerá cvičenie ásany s koncentráciou na jej vnútorný zmysel? Rozhodne to nie je cvičenie zviazané subjektívnou pocitovosťou, asociáciami, alebo jednostrannými úsudkami a postojmi. Vniesť do cvičenia objektívnu myšlienku a viesť ňou individuálne cvičenie, prináša úplne iné spôsoby prežívania. Oslobodiť sa od starých záťaží a preskúmavať nepoznanú krajinu ásan, znamená otvorenie sa niečomu novému, čistému a sviežemu.

Ásany, ako telesné formy a postoje, nesú v sebe hlboký vnútorný zmysel. Keď cvičíme zostavu ásan s vnútornou účasťou, pritekajú do tela veľmi subtílne prúdy, ktoré vedú k umeniu. Telesná práca v cvičení má byť nesená vytvorením obsažnej vnútornej predstavy a čulým zaoberaním sa myšlienkami o zmysle telesnej formy. Zo svetla tvorivej imaginácie sa vyformuje postoj duše a tela.

Jogou musíme vyrásť nad konzumný typ a aktívne, bádajúc a skúmajúc život, máme pristupovať k cvičeniam. Tvorivosť je základnou črtou umeleckého stvárnenia jogových cvikov.

Na cvičeniach jogy sú jednotlivé telesné cvičenia - ásany - zostavené do ucelenej zostavy. V umeleckom zoskupení ásan sú prostredníctvom vnútorných foriem prítomné tie jemné sily, ktoré nemajú fyzický pôvod.

Cvičebná zostava ásan - jogových polôh je živým prúdom vnútornej logiky, ktorý prechádza od ásany k ásane a patrí k reálnym obsahom cvičenia. Súvislosť myšlienok, vyjadrených telesne v ásanách patrí k zážitku cvičenia.