Liečenie jogou ako umeleckou disciplínou

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.

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.

Každé jednotlivé cvičenie je vonkajším vyjadrením vnútorného postoja, vnútorného zmyslu, je podobenstvom určitého aspektu života. Všetky cvičenia sa spájajú do spoločného živého umeleckého diela. Slúžia nám ako nástroj, tak ako slúžia maliarovi farby na vytvorenie diela.

Jogová prax a umelecké stvárnenie cvičebnej zostavy si vyžaduje určité konkrétne kroky na rozvinutie koncentrácie a na oslobodenie vedomia. Znamená to špecifickú mentálnu disciplínu, neobvyklú pre bežné vedomie. Ide o určitý druh pozornosti, ktorá sa rozvíja pri cvičení ásan. Jogové telesné cvičenia majú mnohostranný a veľmi obsiahly účinok na zdravie človeka. Pri liečení sú ako fyzické nositele vedomia dôležité nervy a tiež spôsob, akým je vedomie riadené z Ja.


KAKASANA - Joga Narayana


TRIKONASANA - Joga Narayana