Konkrétna práca s ásanou

Pohyb je vyjadrením svetelných síl kozmu. Samotné telo nedisponuje silami, ktoré by ho robili živým a pohyblivým. Tieto sily pochádzajú z

neviditeľných sfér kozmu, tak ako to popisujú starí jogoví majstri Indie, a my sa ich môžme v praxi ásan učiť konkrétne poznávať. Svetelné sily sú obsiahnuté v myšlienkach jogových majstrov.

Pohyb môže byť vykonaný veľmi rozličným spôsobom. Prvotné rozlíšenie vychádza z rôznosti motívov cvičenia, ktoré sa neomylne jasne ukazuje v konkrétnom fyzickom prejave. Vnútorné, nehmotné sily určujú spôsob práce svalstva, pohyblivosť kĺbov, pružnosť chrbtice a celkové vyžarovanie človeka. Podľa toho, ktoré sily duše formujú pohyb, má ásana úplne iný výzor. Okrem toho, cieľová orientácia jogového cvičenia je dominantná a výrazne badateľná v spôsobe vyvedenia pohybov do prejavu.

Keď sa pozeráme na ásanu, môžme rozpoznať tri základné sily duše, akou mierou sa podieľajú na cvičení. Cvičenie s prevažujúcim emocionálnym prejavom, s lipnúcou pocitovosťou na tele, s hlavným motívom pohody a dobrých telesných pocitov, vyzerá celkom ináč ako cvičenie, kde hybnou silou je vôľa, spočívajúca v údoch a formujúca pevne polohu. Na rozdiel od toho, diametrálne odlišný vyzerá pohyb, ktorý je vedený myšlienkou.

Na jogových cvičeniach sa učíme veľmi jednoducho a prakticky samostatnou prácou vlastného ja, vyformovať myšlienku a následne ju vyjadriť vlastným telom. Pri konkrétnej poctivej práci s ásanou cvičenci vlastnou skúsenosťou zisťujú, ako tvrdý a ťažko prekonateľný je zvyk používať na formovanie tela prevažne hrubé telesné sily. Myšlienka je niečím tak jemným, že ju spočiatku nedokážeme ustanoviť za vedúcu silu pohybu.

URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASANA - bolančné hlište, Joga Narajana

VRSCIKASANA - škorpión - Joga Narajana