O joge   < cvičenia jogy < zostavy ásan < späť

Rozvíjanie vnímania citom pomocou telesných cvikov jogy - ásan

cesta zhora nadol
od ducha ku hmote
od myslenia cez cítenie až do konania v pozemskej rovine

Na začiatku je myšlienka v duchu. Potom sa pomocou nej vyformuje cítenie a následne sa prejaví v čine.

BOD – strom
myšlienka stredobodu
rozlišovanie stredobodu a okolia
význam: pokoj, rovnováha, centrovanie, počiatok, bezrozmernosť

PRIAMKA:

ZVISLICA – v stoji
pozorovanie, kĺzanie pohľadom po zvislej línii v priestore
vytvoriť si predstavu zvislice vo vnútri tela ako os
nechať predstavu, aby pôsobila na telo

Poloha nohy
Význam zvislice: spojnica nebo-zem, duchovná dimenzia človeka

VODOROVNICA – vo váhe
pozorovanie, kĺzanie pohľadom po vodorovnej línii v priestore
vytvoriť si predstavu vodorovnice vo výške panvy
nechať predstavu, aby pôsobila na telo, telo vkĺzne do predstavy

VERNOSŤ, PRESNOSŤ, PRAVDIVOSŤ

pridať k myšlienke vodorovnice ešte myšlienku
odvážneho rozpínania vo vodorovnom smere na dve strany
nechať predstavu, aby cez cítenie pôsobila na telo, telo vkĺzne do predstavy

váha s výkrutom
myšlienka: k rozpínaniu vo vodorovnici pridať výkrut
rozvinúť myšlienku na: mlčanie nepokojnej žiadostivosti
vonku nepokoj, vnútri v strede pokoj, špirálovitý pohyb do vnútra
nechať predstavu, aby pôsobila na telo, telo vkĺzne do predstavy

ZVISLICA – stoj na hlave
Sociálny význam ásany: priniesť, položiť myšlienku na Zem

Ľah na bruchu - pocit vodorovnej plochy (list rastliny)

sed na pätách -vodorovnosť cítiť predkoleniami

Holubí sed - 2 dimenzie človeka sa stretnú - rozvíjať cit pre formu kríža a jej význam

KRUH

príklady cvičení:

kruh srdca
myšlienka kruhu
pozorovanie kruhu na obrázku, kĺzanie očí po krivke
kreslenie do vzduchu
tvorba predstavy pred sebou
pohyb a hmat

kobra
myšlienka kruhu
pozorovanie, kĺzanie pohľadom po obrázku ásany, uroboros
vytvoriť si predstavu kruhu - chrbtica
nechať predstavu, aby pôsobila na telo

tanečník
myšlienka ohňa, plameňa, premeny
pozorovanie, kĺzanie pohľadom po obrázku ásany, plameňa
vytvoriť si predstavu kruhu – chrbtica a zadná noha
nechať predstavu, aby pôsobila na telo

ŠPIRÁLA – točný sed
myšlienka špirály
z meditačnej antropozofickej zelenkavej knihy - význam špirály
pozorovanie, kĺzanie pohľadom po obrázku ásany, špirály
vytvoriť si predstavu špirály – chrbtica
nechať predstavu, aby pôsobila na telo

kliešte s výkrutom
1. krok: kliešte s jednou nohou vystretou
myšlienka rozpínania, rozpínania vedomia
myšlienka rozpínania vedomia, prekročenia hranice a vojdenia do hmoty

pozorovanie, kĺzanie pohľadom po obrázku ásany
vytvoriť si predstavu rozpínania v chrbtici
nechať predstavu, aby pôsobila na telo

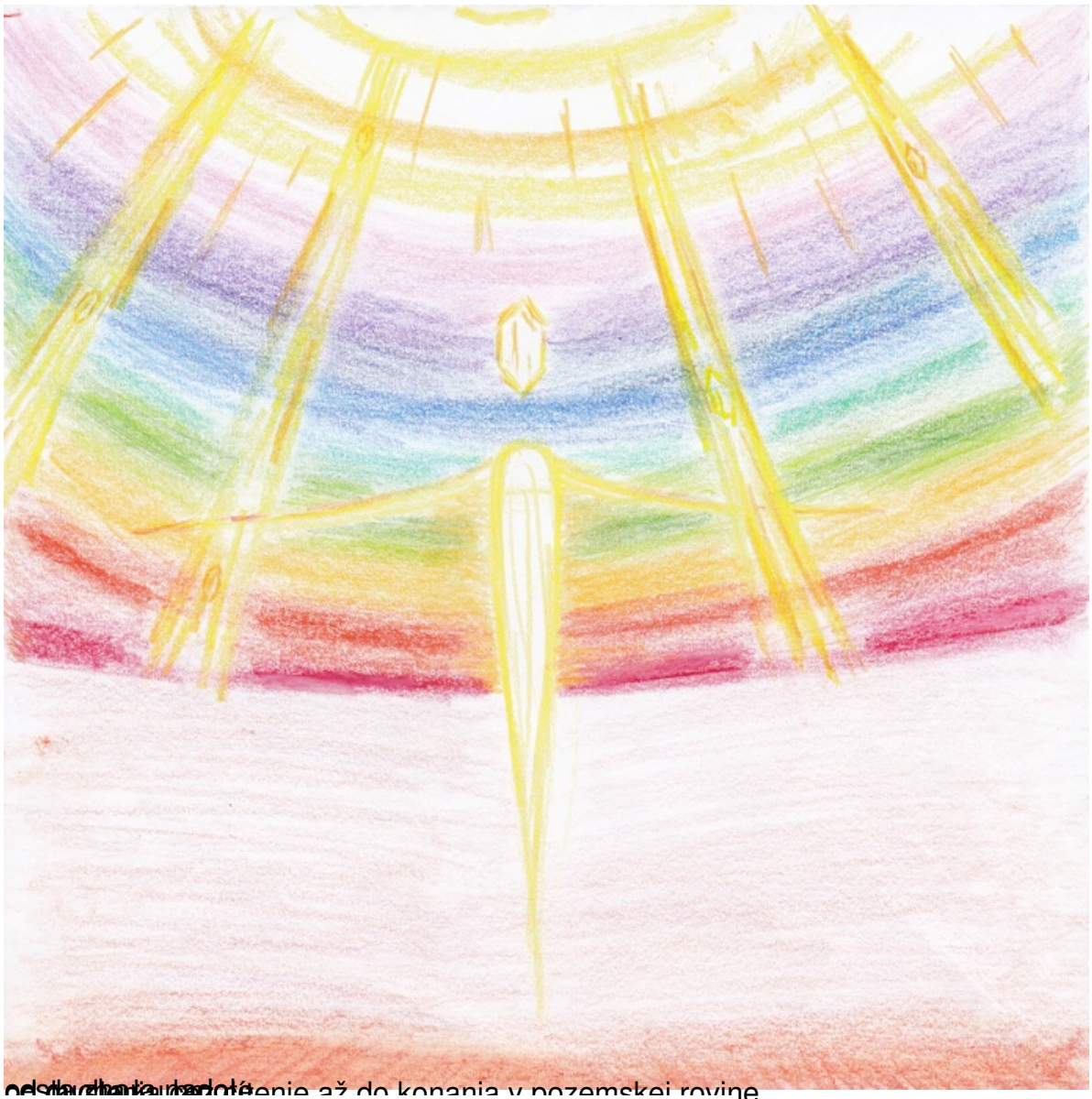
2. krok: kliešte s výkrutom
myšlienka: k rozpínaniu vedomia pripojiť myšlienku vnímavého otvorenia
otvorenie duševného priestoru pre duchovné vnímanie
pozorovanie, kĺzanie pohľadom po obrázku ásany
vytvoriť si predstavu rozpínania v chrbtici plus citlivého otvorenia nahor
nechať predstavu, aby pôsobila na telo

TROJUHOLNÍK

trojuholník
myšlienka trojuholníka
forma – pozorovanie trojuholníka na obrázku
pozorovanie ásany
trojnosť
rozpínanie do vodorovnosti do strany
tvorba vzťahov z ja

trojuholník s výkrutom
myšlienka človek je rozpnutý medzi nebo a zem
rozpínanie chrbtice vo vodorovnom smere a dovedená do špirálovitého výkrutu
a zvislica natiahnutá pažami

doviesť ásanu do dokonalosti, presnosti a správnosti



odstredivého uvoľnenie až do konania v pozemskej rovine

O joge   < cvičenia jogy < zostavy ásan < späť