Zostavy ásan

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.



ásany - telesné cviky jogy

Zostavy ásan na cvičeniach a seminároch sú motivované zostavami uverejnenými v knihe Heinza Grilla " Preduchovnenie tela ". Odtiaľ pochádzajú všetky imaginácie, ktoré uvádzame, aj postupnosť a následnosť ásan, aj hlavné myšlienky, podľa ktorých sú zostavy zostavované.

Zostava ásan - Rozvíjanie cítenia - vnímania citom a citových vnemov - pomocou telesných cvikov - ásan




zostava - zvukový éter




zostava - kozmický dych a svetelný éter



Zostava - vystúpenie z polarít pomocou tvorby životných síl




Zostava - tvorenie tepelného éteru



Zostava SRDCE



zostava - 7 podnetov pre budúcnosť prostredníctvom jogových ásan



Zostava Tvorivá sila



tanečník

Klasická Rišikéšska zostava v znení novej jogovej vôle

V téme JOGA A ZDRAVIE ponúkame jedinečný súbor ásan s účinkami na zdravie podľa ideí Novej jogovej vôle.