

Rozplývanie

Napísal Administrator

Štvrtok, 15 Január 2026 03:13 - Posledná úprava Pondelok, 13 Apríl 2026 04:07

Rozplývanie

Cvičenia na vnímanie citom

Témou životných síl a vnímania citom predovšetkým u ľudí, v prírode, v jedle a v ásanách sme sa roky zaoberali a rozvíjali jednotlivé cvičenia. Na verejnosť sme s nimi vychádzali od roku 2016 na kurzoch, no najmä na [seminároch](#).



Cvičenia:

Úskalím pri týchto cvičeniach je vlastný egoizmus. Predchádzame mu pestovaním [vd'ačnosti](#), [ľásky](#) a [pokory](#). Na to nesmieme zabúdať.

Rozplývavie

Napísal Administrator

Štvrtok, 15 Január 2026 03:13 - Posledná úprava Pondelok, 13 Apríl 2026 04:07

Samozrejme, že cvičenia vykonávame naživo vonku v skutočnom svete a nie v tejto virtuálnej realite. Tu ich len opisujeme a podávame návody. Cvičenia duše a meditácia sú v príkrom rozpore s virtuálnou realitou!



"Pri živle vzduchu si predstavíme dva pevné body, ktoré chcú od seba navzájom uprchnúť, predtým však opíšu okolo seba niečo na spôsob polkruhu a potom smerujú od seba do nekonečna. Ak postupujeme pri tomto obrazci celkom rovnako, ako pri oboch predchádzajúcich ([zem](#) a [voda](#)), pochopíme živel vduchu; nebudeme iba cítiť vzduch okolo nás a obtierajúci sa o nás, ale skutočne ho pochopíme."

Rudolf Steiner: Ezoterné hodiny II, GA 266, s. 108

úvod: [Vnímanie citom](#) < [podrobnejšie cvičenia](#) < späť

[pevnosť](#) --- [pohyb](#) --- [dozrievanie](#) --- [harmónia](#)