Tvorivá sila - dýchanie - orgány - procesy

4 základné formy dychu
a sociálne kroky vyplývajúce z ich použitia

STRED
sociálny proces
srdce

STROM a KRUH SRDCA
predstava

ČAS
myšlienkový proces
pečeň

UTTANASANA + POLMESIAC V STOJI
slobodné dýchanie ... časť **"striedanie"**

STRED
sociálny proces
srdce

ŤAVA
predstava

ČAS
myšlienkový proces

pečeň

PLUH - po ásane dýchať do brucha
" **premena** "

PRIESTOR
citový proces
Obličky

VÁHA + POLOHA NOHY
TROJUHOLNÍK S VÝKRUTOM
Pohyb nevychádza z tela,
ale prichádza z ďalekého kozmu, zo šíravy,
zo slobodného ďalekého **priestoru** .

TICHO

zmyslový proces
Pľúca

JOGA MUDRA
telo uviesť do **ticha**
a dych motivovaný **pokojom**

STRED

sociálny proces
srdce

DREP

predstava " sociálny kruh "

ČAS
myšlienkový proces
pečeň

KLIEŠTE
časová aktivita
uvoľnenie, odpútanie
nová aktivita

" **vývoj** "

PRIESTOR
citový proces
obličky

HOLUBÍ SED
cit pre formy v priestore
ako dych súvisí s **priestorom**

TICHO
zmyslový proces
pľúca

POLOVIČNÝ DIAMANT
- **odpútame** sa od privlastňujúceho prežívania, ktoré chce stále niečo mať, niečo konať, dychtí po obsahoch (životných)
- nezásobujeme už ego ďalšími obsahmi, cieľmi
- zo seba trocha vydať /oddať / venovať preč
- - > otvoria sa nové dvere k budúcnosti

SRDCE	stred	tvorivé sily – cez predstavy	sociálny proces
PEČEŇ	čas	tvorivé sily – časová dimenzia	myšlienkový proces
OBLIČKY	priestor	tvorivé sily – priestor a vzťahy	rozvoj citového života
PĽÚCA	pokoj	tvorivé sily – cez zmysly	zmyslový proces

Štúdio jogy NARAJANA Vám na **JAR 2019**
ponúka v kurzoch jogy tému
ZDRAVÉ POUŽÍVANIE TVORIVÝCH SÍL ČLOVEKA
4 základné formy dychu (slobodné dýchanie)
a uplatňovanie tvorivých síl v sociálnom živote
prihlasovanie: vopred na jogah@azet.sk
Tak, ako človek dýcha, tak formuje aj svoje vzťahy v živote.
Tak, ako človek dýcha, tak utvára celkové sily v tele aj v psychike.
Cvičenia podnietia zdravú tvorbu bielkovín v tele, ktorá priamo súvisí
s činnosťou štyroch hlavných orgánov (srdce, obličky, pečeň a pľúca),
pomocou ásan a pomocou slobodnej dychovej školy.
Kurz je v duševnej rovine školou praktického rozvíjania
živého obrazného myslenia, vnímania citom a vedomia.
Štyri formy dýchania (do hĺbky, do šírky, do stredu a nahor)
budeme postupne krôčik po krôčiku rozvíjať viac a viac,
keď tvorivá sila bude prenikať vždy o stupeň ďalej a ďalej.
Tieto štyri formy dychu môžu byť veľkou pomocou pri tom,
ako tvorivé sily vhodne používať v živote. Život potrebuje rozvinutie
pomocou priaznivých predstáv a z nich vykonaných kreatívnych činov.
Dych sa takýmito cvičeniami stáva čistým a dávajúcim nástrojom života.