Nasledovná zostava ásan je inšpirovaná princípami preduchovňovania tela (H.Grill: Preduchovnenie tela , s.102) a je zostavená na tému:

Vystúpenie z polarít pomocou tvorby životných síl

1. Kozmická modlitba alebo Pozdrav Slnku

2. Poloha nohy (utthita eka pada hastasana)

3. Stoj na hlave (širšásana)

4. Stoj na pleciach (sarvangasana) s dynamickým striedaním s mostíkom (setu bandhasana)

5. Koleso vedené zo zeme (čakrásana)

6. Poloha hlava-koleno s dlhou výdržou (pačšimottanásana)

7. Poloha hlava-koleno s výkrutom (parivrta džanu širšásana)

8. Šikmá rovina (purvottanásana), ako krátky protiťah, 15-30 sekúnd

9. Lotosový sed (padmásana)

10. Andrejov kríž (samdhisthána)

11. Trojuholník (tikonásana), trikrát na každú stranu

12. Pluh (halásana)

Literatúra:

Heinz Grill:

Preduchovnenie tela

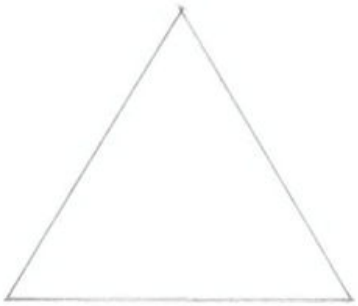
Meditácie - prepracovaná kniha Joga a kresťanstvo - ásany: stoj na hlave, stoj na pleciach, lotosový sed, trojuholník, pluh

Štyri étery v chlebe

Výživa a dávajúca sila človeka

Čítanie a utváranie éterických síl

Nepohnuté ticho a nedotknutý mier nie sú pozemské pocity, ktoré by pochádzali z tela samotného, ale sú výsledkom solídnej práce, pri ktorej telom preniká myšlienka alebo duch.



Vrchol
tvorí vhodná myšlienka.
Stúpajúce línie spájajú póly na vyvýšenej rovine.
Trojuholník tak zobrazuje dynamiku obsahového utvárania.

Neprestajne pôsobiaca nábožnosť a zaoberanie sa myšlienkami a ideálmi dodávajú praktickému vykonaniu ásany blahoslavený jas, ktorý oznamuje senzibilným spôsobom toto tajomstvo spočívajúce vo vnútri stvorenia.

Heinz Grill: Meditácie, zážitok Krista v éteri (kniha)

Heinz Grill: Myšlienka bez polarít podporuje dobrú budúcnosť a spôsobuje transformáciu negatívneho (článok)

Myšlienka bez polarity podporuje dobrú budúcnosť a spôsobuje transformáciu negatívneho