

Tvorenie tepelného éteru

OHEŇ a TEPLLO

Centrovanie dovnútra a otvorenie navonok

Tepelný éter centruje do hĺbky a rozpína do šírky – pohyb a protipohyb

konanie z myšlienky

tepelný éter časuje – pohyb sa deje v čase

úloha tepla – ohňa – premena a dozrievanie

Cieľ: naučiť sa [vytvárať](#) éterické teplo

1. spoznávať **4 živly**, ako základ pre poznávanie **4 éterov** - pomocou [pohybu](#) , ásan aj v prírode

2. naučiť sa rozlišovať **dva druhy tepla** – metabolické a éterické pomocou ásan

otázky:

Odkiaľ kam prúdi teplo, ktoré človek cíti pri intenzívnom pohybe?

Ako človek vníma u seba éterické teplo?

Ako človek tvorí éterické teplo?

Ako človek vníma TE na druhom človeku?

Ako cvičiteľ alebo aj cvičenec pozná, či druhý človek éterické teplo tvorí?

Naučiť sa všímať si dôsledky konania - to, čo človek svojím cvičením vytvorí.

Pozdrav Slnku - [článok](#)

Vytrvať, nevzdať sa **cieľov** - vedieť si na každej hodine jogy stanoviť cieľ výuky a uskutočniť ho.

Vnímať toto vyučovanie jogy ako súčasť naplňovania **vyšších cieľov a povinností** v rámci celku ľudstva a v súlade s vývojom.

Centrovanie a otvorenie ... C+O

Na príklade ásan sa naučiť vnímať energetické centrum ásany, jeho charakter a pôsobenie. Naučiť sa dobrej koncentrácii v danom centre a vedome rozvinúť aspoň niektoré charakteristiky daného centra a prejať ich pomocou ásany.

Naučiť sa vykonávať ásany tak, aby boli otvorené.

Postupovať od ásan, u ktorých je otvorenie celkom prirodzené a upriamiť pozornosť na pocity otvorenia ... cez neutrálne ásany, pociť otvorenia vybudovať pomocou myšlienkového predstavy ... až po ásany, v ktorých sa prvoplánovo človek cíti skôr uzavretý. Musí nastať celkové prepracovanie doterajšieho spôsobu cvičenia danej ásany, premeniť pociťovanie na základe vhodnej myšlienky.

Rozvíjať **vzťahy** - ku kozmu, k vlastnému telu, k ostatným cvičencom, k učiteľovi, k okoliu blízkemu aj vzdialenému:

Andrejov kríž – centrovanie a otvorenie ... C+O

Pestovať uvedomovanie si svojho bytostného **streda**:

Stoj na prstoch nôh v drepe – C=4+O

Pracovať na usporiadaní svojho astrálneho tela, aby tepelný éter mohol slobodne a nerušené pracovať a prúdiť:

Joga mudra – odpútanie (ohň) a nový začiatok (teplo) – C=5+O

Čas. Sledovať pohyb tela v čase. Prežiť priebeh času. Vnímanie fenoménu času vedie človeka k uvedomovaniu si éterického tela, k úlohe tepla.

Vnímanie presunu centra v jednotlivých ásanách, rytmus, priebeh a plynutie pohybu:

Sviečka – C=4

Pluh – pohyb a protipohyb – C=3+O

Sviečka – C=4

Malý mostík – C=2

Ryba – staré odumrie - ľah a vznikne nové – nový priestor

Cesta **zhora nadol** – od myšlienky cez predstavu k vytvoreniu citu a až do vykonania fyzickým telom, aby sa telo stalo výrazom myšlienky. Naučiť tak cvičiť cvičencov a taktiež, aby to videli na druhých:

Široké rozťahnutie - C+O – pohyb a protipohyb

Myšlienka (M) --- predstava: kolobeh vody v prírode --- cítenie --- konanie

V určitom okamihu prestať vôľovo formovať ásanu, koncentrovať sa na M a nechať ju, aby formovala telo ďalej.

Kobra – pohyb a protipohyb

M: z vodorovna do priestoru, z priamky do kruhu

V určitom okamihu prestať vôľovo formovať ásanu, koncentrovať sa na M a nechať ju, aby formovala telo ďalej.

Rozvíjať **vztahy** - k ásane, k myšlienkovému obsahu, ktorý s danou ásanou súvisí, k téme TE:

Trojuholník v ľahu na boku – nezávisle od príjemných a nepríjemných pocitov

M: z 3.centra rozpínanie do 3 smerov do nekonečna

V určitom okamihu prestať vôľovo formovať ásanu, koncentrovať sa na M a nechať ju, aby formovala telo ďalej.

Naučiť sa všímať si **dôsledky konania**, to, čo človek svojím cvičením vytvorí:

Balančné kliešte – C=3+O

M: sily vesmíru prichádzajú zhora a dvíhajú a rozpínajú telo.

V určitom okamihu prestať vôľovo formovať ásanu, koncentrovať sa na M a nechať ju, aby formovala telo ďalej.

Slnečné krúženie a ťava – C=3 +O

M: schopnosť uniesť otvorenie

Opakovane a rytmicky sa venovať myšlienkovým obsahom, ktoré sú **imagináciami**:

Točný sed – C=6 +O

M --- predstava --- cítenie --- konanie Lotosový kvet má korene pod vodou v bahne, svojimi listami vyrastá na vodnú hladinu a kvet sa otvára svetlu tepla a svetla.

Pestovať uvedomovanie si svojho bytostného **stredu**:

Strom – TADASANA – C+O

Pestovať pocit **zodpovednosti** za to, čo človek svojím myslením, cítením a konaním vo svojom okolí vytvára.

Prijímať cvičenia aj ako **výzvy**. Pestovať **odvahu** chopiť sa **výziev** a necúvnuť pred

Zostava - Tvorenie tepelného éteru

Napísal Administrator

Streda, 22 November 2023 04:19 - Posledná úprava Nedela, 10 December 2023 06:36

povinnosťou a zodpovednosťou.

Pestovať **rozhodnosť**.

Tanečník – oheň - [zostava](#) - [článok](#)

M: kruh, nekonečno alebo plameň alebo kvet napr. tulipán

V určitom okamihu prestať vôľovo formovať ásanu, koncentrovať sa na M a nechať ju, aby formovala telo ďalej.

Naučiť sa vnímať rozloženie TE v miestnosti.