O joge

Aktivity:



O joge - články... pre tých, ktorí radi čítajú

V textoch sú mnohé podstatné myšlienky prevzaté z praktických cvičení, z prednášok alebo z písaných textov duchovného učiteľa Heinza Grilla. Na cvičeniach jogy ich prakticky uplatňujeme.



O joge - knihy a brožúrky... pre tých, ktorí radi študujú a naštudované realizujú



Telesné cviky jogy - ásany ... pre tých, ktorí radi cvičia - návody na cvičenia; pre tých, ktorí radi vnímajú - obrázky

Ásana - v sanskrite znamená postoj, poloha alebo pozícia a je to súčasne cvičenie tela, vedomia a duše.



Zostavy ásan ... pre tých, ktorí radi uskutočňujú nové poznatky

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.



Cvičenia duše ... pre tých, ktorí vedia, že joga je viac ako telsné cvičenie

K tomu, čo nachádzate na stránkach "Joga Narajana" pristupujte nepredpojate, lebo aj keď to možno na prvý pohľad vyzerá ako niečo, čo už poznáte, je to niečo celkom iné, nové.

Na stránke postupne dopĺňame jednotlivé texty a obrázky ...



Joga pre deti