

Jóga pro vyrovnanost a harmonii – HANDOUT

Jógová praxe je kontinuální snaha o dosažení stability / rovnováhy / harmonie.

(Jóga Sútra 1.13)

Dává smysl postupovat od hrubého k jemnému: jsou mezi sebou propojeny s jistou mírou setrvačností. „Tam, kam dorazila duše, tělo ještě dlouho kluše,“ (Vladimír Vogeltanz)

1) fyzické tělo:

A) rozproudění, odstranění bloků, oživení

- rozhýbání <https://youtu.be/riU-XIY-zsA>
- rozcvička <https://youtu.be/AMwgWqdYDUM>

B) nastavení osy – osa je tam, kde je harmonie a není třeba síla

tělo funguje jako sněhulák, tři koule musí být nad sebou, aby to drželo pohromadě

Vyrovnaní mobility X stability (mělo by to držet i v rámci pohybu)

<https://youtu.be/JSrQKXRKR6U> <https://youtu.be/Uj-j1BTsnbM>

2) dech:

- otevření těla vlastnímu dechu – hathény <https://youtu.be/FNyEBLaiHsA>

3) mysl:

mantry – nástroj pro zklidnění mysli. Zároveň jejich vibrace prostupuje celým tělem do hloubky.

KAMALA KAMALA TAKI

KAMALA TAKI KAMALA

TAKI KAMALA KAMALA

GANÉŠA ŠARANAM ŠARANAM GANÉŠA

Mother I can feel you under my feet / Mother I can feel your heart beat

Sister I can feel you in the full moon's glow / Sister I can feel you in my warm blood flow

Brother I can feel you in the darkened wood / Brother I can feel you in my pulsing blood

Father I can feel you in the open sky / Father I can feel you in my soul's deep cry

Šivája / Paraméšvarája / Čandra Šékharája / Nama OM // Bhavája / Guna Sam Bhavája / Šiva Tandavája / Nama OM

<https://youtu.be/epV1AhjSy5o> <https://youtu.be/L91ntUBvMOM>

Relaxace

– tam se všechno sbíhá uvolnění těla i mysli, možnost programování (*sankalpa*):

<https://youtu.be/epV1AhjSy5o>

Sestupná číselná řada:

7 – červená // 6 – oranžová // 5 – žlutá // 4 – zelená // 3 – modrá // 2 – světle fialová // 1 – fialová