

### Zažívanie vnútra a vonkajšku



### 12) Drep

Chrbát dobre vystretý. Koncentrácia na stred v srdci.

### 13) Strom

Celé telo dobre vzpriamiť. Ruky rozpažiť do vodorovna. Potom ruky spojiť v strede. Koncentrácia na stred v srdci.

### Vnútoraná vyrovnanosť



### Z aktivity vzniká d'ialka



### 14) Trojuholník

Stabilný postoj, z oblasti pupku sa intenzívne natiahnuť do strany. Bok je maximálne natiahnutý. Nenakláňať sa ani dopredu, ani dozadu. Nohy nechať vystreté.

### Odpútanosť a nadhľad nad myšlienkovou rovinou



### 11) Výkrut v ľahu

Plecia zostávajú uvoľnené a chrbtica ľahko vystretá.

### Pustenie tela - nezávislosť



### 10) Kobyľka

Ruky dobre vystrieť. Čím dlhšia „páka“ je pod bruchom, tým ľahšie je zdvihnutie. Najprv 2x s jednou nohou (vystriedať nohy), potom zdvihnúť obidve nohy.

## Zostava jogových cvikov pre samostatné cvičenie

Pre túto cvičebnú zostavu je potrebná približne jedna až jeden a pol hodiny. Dbajte na to, aby ste v tomto čase boli podľa možností nerušený a vedome vystúpte z diania bežného dňa. Jogové cvičenia majú len vtedy zmysel, keď sú spojené so zodpovedajúcim pokojom a koncentráciou. Čisto športové, na výkon orientované cvičenie protirečí duchu jogy. Dbajte počas všetkých cvičení na to, aby ste dychu dovolili uvoľnene a ľahko prúdiť. Čím jemnejší a ľahší sa dych stane v jednotlivých cvičeniach, tým lepšia je vo všeobecnosti koncentrácia.

Postoj vedomia, ktorý zaujimate počas cvičenia, zodpovedá postoju pokojného pozorovateľa. Vnímajte svoje telo počas cvičenia a pozorujte zmeny v dychu a krvnom obeh.

9) Prípravné cvičenie na luk  
Natiahnutie tela diagonálne do dĺžky. Vystierajte trikrát do strany (pravá ruka-ľavá noha, ľavá ruka-pravá noha)



### Radostné cieleňé vôľové nasadenie

### 8) Ťava

Cielene zo stredú chrbta rastieme do dĺžky. Potom uvoľniť plecia, hlavu nechať klesnúť do zátylku a prehnúť hrudnú chrbticu.

### Nesenie otvorenosti a šírky vnútoranou stabilitou



## Neidentifikovanie sa s telom a vedomím



### 15) + 1) Relaxačná poloha

Úplne uvoľnite celé telo. Pozorujte dych a zostaňte bdely a pozorný.

## Vyrásť ponad seba



### 2) Kliešte v stoji

Naťahnuť sa zo stredy chrbta, plecia a dych sú uvoľnené.

## Nová odvaha ku konaniu a k činnosti, k činnému bytiu



### 3) Váha

Zo stredy rásť do oboch smerov, telo silne uchopiť, plecia voľné.

Zostaňte, ale v určitom odstupe k telu a k príjemným pocitom energetizácie, ako aj k nepríjemným dojmom z naťahovania. Cvičte skôr vo vedomí toho, že telo je iba jednou časťou Vašej skutočnej bytosti, a neidentifikujte sa s ním. Zostavu môžete aj skrátiť.

### Návrhy na kratšie zostavy:

1)+3)+4)+5)+6)+13)+14)+1) - trvanie cca. 30 minút

2)+7)+2)+7) druhá strana +2) - trvanie cca. 10 minút

### Ako jednotlivé cviky sa hodia:

1) pri únave

3) na získanie novej sily k skutkom

4) pri nervovom roztrieštení na dosiahnutie celistvosti

14) na podporenie dôvery a nádeje

Z nemeckého originálu preložil:

Vlado Wagner  
Štúdio jogy ÁSANA  
[www.asana.sk](http://www.asana.sk)

PodĎakovanie: Bernhardovi Spirklovi za súhlas na preklad.

Iba pre súkromné použitie.

### 4) Sviečka

Telo sa vzpriamuje z oblasti srdca v protismere zemskej tiaže.

Nevystierať sa prísne, alebo vôľovo. (Dávajte pozor na krk!)

2-3 minúty zostať úplne nehybne.

Dych pohybuje bruchom a prúdi aj do neho.

## Jemné rastenie dohora



## Oslobodenie sa od ťažoby každodenných myšlienok

### 5) Ryba

Hrudná chrbtica natiahnutá. Plecia a nohy uvoľnené.



## Otvorenosť a blízkosť k Zemi



### 7) Polmesiac

Postoj nechať klesnúť hlboko dole, päta zostáva na zemi. Vrchnú časť tela vzpriamiť zo stredného chrbta. Plecia a paže ostanú ľahké.

## Nezávislosť na nálade, výdrž



### 6) Kliešte

Zo spodného a stredného chrbta sa silno naťahnuť. Ruky a plecia uvoľnené. (Pozor pri ťažkostiach s chrbticou!).