

Ustredenosť

Výraz *ustredenosť* v slovenčine nemáme. Vytvoril som si ho, aby so mohol preložiť jediným slovom anglický výraz *centering*. Znamená ponoriť sa do stredu, do podstaty svojej bytosti. Výraz *sústredenosť* to nevystihuje, pretože sústrediť sa môžeme aj na vonkajšie veci. V joge je sústredenosť do seba základná vec, ucelené vnímanie všetkých zložiek svojej bytosti. Znamená byť doma sami v sebe, uvoľnene vnímať celého seba.

Celostný prístup

zahrnuje v jednote telo, city, myseľ a ducha. Joga k tomu využíva aj poznatky starobylých metód: akupresúry a ájurvédy. Snahou je uvoľniť svalové napätie a uviesť do rovnováhy životné sily v tele. Dosahuje sa to ovládnutím dychu, pričom telo je v určitých polohách a súčasne sa pôsobí na systém aktívnych bodov a meridiánov. Meridiány sú dráhy, cez ktoré prúdi životná energia, a body sú miesta, kde možno do dráh zasahovať. Keď sa v okolí bodov nahromadí napätie, zabráni voľnému toku energie, čím sa vytvorí jej prebytok v jednej časti tela a nedostatok v inej. Každá pozícia jogy stláča a napína určité nervy, svaly a akupresúrne body, čím sa uvoľňuje napätie a obnovuje tok energie. Tým sa v tele vytvára celková rovnováha a zlepšuje sa jeho uzdravovacia schopnosť.

Príčiny nemocí

Podľa tradičnej orientálnej zdravovedy je prvotnou príčinou nemoci napätie a stres. Inými slovami nemohúcnosť, nedostatok síl, teda nemoc. Skôr než sa objavia príznaky nejakej choroby, dochádza k nahromadeniu napätia a škodlivých látok v určitých častiach tela. Výhodu získame, ak začneme odstraňovať napätie a škodliviny už v počiatkovej fáze, teda ešte skôr než sa nemoc plne rozvinie.

Východní liečitelia dokázali zistiť miesta narušenia rovnováhy a predísť vývinu choroby. Poznali akupresúru, rôzne dýchacie techniky a prirodzenú stravu, pomocou ktorých vedeli obnoviť rovnováhu v tele. Prvoradé bolo predchádzanie chorobám. Lieky a operácie boli posledným riešením. Podľa tradičného východného lekárstva nemoc prezrádza, ako žijeme a aký máme vzťah k okoliu. Ak je tento

vzťah harmonický, sme zdraví. Ak nežijeme v súlade s vlastnou prirodzenosťou a s okolím, potom sa objaví choroba. Základným zákonom je súlad. Prejavom nesúladu je choroba.

Hoci sa naše postoje, hodnoty a spôsob života časom zmenili, uchováваме v sebe mnohé emocionálne stresy z minulosti. Tieto zážitky sa vnútorne prejavujú ako blokády telesných funkcií. Všetci máme v sebe istý stupeň napätia, k čomu sa v súčasnej dobe pripája množstvo rýchlych zmien a nadmerných podnetov. Zistenie napätia nám má slúžiť na to, aby sme sa zorientovali. Avšak väčšinou si svoje vnútorné hlasy nevšímame. Keď sa týmto upozorneniam vyhýbame, blokády energií sa začnú hromadiť.

Väčšina zamestnaní je teraz spojená so sedením. Ľudia sa menia na sedavé tvory. Odborníci na celom svete považujú telesný pohyb za dôležitú súčasť zdravého života. Z pohľadu jogy sa telesné napätie považuje za príčinu stagnácie prúdenia energií v nervoch, v meridiánoch, v lymfatických a krvných cievach. K tejto stagnácii veľmi prispieva nedostatok telesného pohybu, nedostatky v duševnej hygiene a nezdravý spôsob života. Aj potlačanie emócií podporuje vznik chorôb, pretože vyvolávajú v tele napätie. Stresy vyvolané dávnymi duševnými otrasmi, nervozita a údery bežného života, to všetko vyvoláva blokády. Napríklad hnev, smútok, zmarenie túžob, či nadmerné starosti narušujú rovnováhu v organizme. Pôsobia aj potlačené emócie z minulosti, aj keď si ich už neuvedomujeme.

Obnovenie rovnováhy

Jogou sa má uvoľniť energia, aby prúdila cez meridiány a živila všetky telesné systémy. Jej správne prúdenie je kľúčom k pevnému zdraviu. Riadi a udržiava vyvážený chod dýchacieho systému, tráviaceho traktu, endokrinných žliaz, krvného, lymfatického, urogenitálneho a nervového systému. Pomáha napraviť aj emotívne výchylky. Praktizovanie jogy teda účinne prispieva k stavu životnej pohody. Keď prúd energií v tele prebieha správne, naplno cítime život, zdravie a vnútornú harmóniu.

Odpradáva sa ľudia inštinktívne siahali na tie miesta na tele, ktoré boleli, boli napäté alebo unavené. Človek si okamžite položí ruku na oblasť vyklúbenej kosti, popáleninu alebo udreté miesto, aby si uľavil od silnej bolesti. Robia to inštinktívne hlavne deti, keď si ublížia. Prvým liečebným nástrojom človeka je jeho ruka, ktorú inštinktívne používal na zmiernenie bolesti. Keď sa človek udrie, niečo ho pichne, dostane kŕče, podvedome položí ruku na postihnuté miesto, aby ho chránil, pohladil, či pomasíroval. V Číne zrejme už veľmi dávno zistili, že masáž nepôsobí len miestne, že nepomáha len odstrániť bolesti, poznali, že stimulácia určitých oblastí na pokožke môže ovplyvniť činnosť vnútorných orgánov. Tisícročné skúsenosti umožnili spojiť liečebnú masáž s aktívnymi bodmi a meridiánmi.

Masáže overené tisícročnými skúsenosťami sa nakoniec začlenili do princípov akupresúry. V starej Číne objavili, že na tele existujú body, ktoré keď sa stlačia, napichnú, alebo nahrejú, majú priaznivý vplyv na priebeh niektorých chorôb. Počet zistených bodov bol časom čoraz väčší. Objavili sa nové spojenia medzi bodmi a vnútornými orgánmi. Akupresúru rozvíjali aj Majstri, ktorí mali vysoko vyvinuté sebavnímanie, a tak citlivé, že doslova videli a cítili energetické body a meridiány na sebe i druhých ľuďoch. Každý Majster vytvoril svoju osobitnú liečebnú sústavu. Niektorí spájali dychové meditačné techniky s jogovými mudrami na stimuláciu určitých bodov. Znalci liečivých bylín zasa predpisovali rozličné čaje a rastlinné prípravky, aby tým podporili obnovenie rovnováhy organizmu. Tieto znalosti sa prenášali z generácie na generáciu.

Tisícročné skúsenosti

Jogu ako sústavu telesných a dýchacích cvičení používali dávni mudrci už pred šesť tisíc rokmi. Vyvíjala sa cestou intuície a subjektívnych i objektívnych pozorovaní. Mudrci žili v súlade s prírodou, získali tak schopnosť vnímať a vycítiť tok energií cez všetko živé. S touto osobitnou schopnosťou zreteľne vnímať vibrácie dráh a nervov vyvinuli prirodzené spôsoby usmerňovania toku energií cez dráhy. Ich pohybové a dýchacie techniky sa stali základom jogových cvičení. Základom bolo dýchanie. V 4. storočí pred Kristom čínsky filozof Čuang C tvrdil, že múdri ľudia vedú

dych dovnútra a hlboko, kým bežní ľudia dýchajú povrchno.

Približne až v 17. storočí mudrci začali písať podrobnejšie komentáre. Práve vďaka písomným materiálom sa joga a akupresúra rozšírila po celom svete, na miesta veľmi vzdialené od oblastí, kde sa tieto učenia vyvíjali. Sú rozličné druhy jogy (akujoga, bhaktijoga, džňánajoga, hathajoga, karmajoga, kundalínijoga, lájajoga, rádžajoga, sahadžajoga ai.), ale všetky vedú k rovnakému cieľu: k jednote mysle, tela a ducha. Každý druh má odlišné, osobitné postupy, hoci všetky sa navzájom ovplyvňujú, prekrývajú a dopĺňajú, podobne ako všetky systémy ľudského tela sú navzájom pospájané a tvoria celok. Hoci každý druh jogy zdôrazňuje osobitný prístup k sebazdokonaľovaniu, každý sa prelína s ostatnými.

Hathajoga napríklad neobsahuje len telesné polohy, ale aj dýchacie techniky a hlbokú relaxáciu, ktorými dopĺňuje polohy. Mnohí ľudia zameraní na hathajogu si prirodzene začleňujú do života aj bhaktijogu a karmajogu. Ak sa raz človek zjemní a otvorí pomocou hathajogy, celkom prirodzene začne mať lepší vzťah k ľudstvu, k prírode, k všetkému bytiu. V súčasnosti sú dostupné mnohé učenia, techniky a učítelia. Každý z nás by sa mal v tom zorientovať. Buď sa zamerať na jeden smer a zdokonaľiť sa v ňom, alebo študovať súčasne mnoho smerov a zostávať na povrchu.

V minulosti ľudia nasledovali svojho učiteľa, ktorého mali v láske a úcte. Venovali sa len jeho metóde, ktorú dôkladne praktizovali. Zamerať sa na jednu metódu až do jej úplného zvládnutia je omnoho užitočnejšie ako vykonávať veľa techník nedokonale. Nebezpečenstvo tohto postupu však spočíva v možnosti vzniku uzavretosti alebo fanatizmu. Ľudia môžu niekedy lipnúť na svojom učiteľovi a jeho metóde ako na niečom najdokonalejšom a povyšovať sa, prípadne odsudzovať iné smery.

Hoci sa akupresúra zrodila v Číne a joga je z Indie, obe majú podobný prameň v hĺbke ľudského vedomia. Tieto filozofie sa opierajú o priamu skúsenosť. Poznanie sa opiera o subjektívne skúsenosti, o vnútorné overenie pravdy. Oproti tomu západné filozofie vychádzajú z intelektuálnych úvah a racionálnych predpokladov. Východné filozofie sa opierajú

o vedomie, ktoré má tri hlavné úrovne: fyzické, emocionálne a imaginatívne.

Úrovne vedomia

Fyzické vedomie nám sprostredkujú hrubé zmysly sluch, zrak, hmat, čuch a chuť. Emócie sú jemnejšou, vnútornou zložkou našej bytosti. Myseľ odzrkadľuje aj ďalšiu úroveň vedomia, v ktorej sa intuitívne získané informácie realizujú formou vnútorných hlasov, obrazov alebo mimozmyslových vnemov. Myseľ je schopná získať poznatky a skúsenosti analyzovať a logicky ich triediť. Uvedené tri úrovne vedomia sa navzájom prelínajú a ovplyvňujú. Telesné choroby môžu obmedziť naše mentálne schopnosti a vyvolať negativistické postoje. Negatívne myšlienky nám zas môžu ubrať zo schopností, alebo nám i ublížiť. Tri úrovne vedomia môžu navzájom pozitívne spolupracovať a prispieť k posilneniu celkového zdravia a rovnováhy. Duchovné vedomie, najhlbšie jadro našej bytosti, sa rozvíja vtedy, keď sú uvedené tri úrovne vedomia v harmónii.

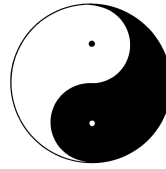
Najdôležitejšie je uvedomiť si jednotu všetkého. Všetko so všetkým súvisí, všetko je navzájom prepojené. Nie sme izolovaní od prostredia, ale sme súčasťou veľkolepého celku, ktorý obsahuje miniatúrne atómy i najväčšie galaxie. Uvedomenie si súňaléžitosti všetkého je krásny pocit. Je to zážitok nekonečna, zdroja všetkého života, energie, tvorivosti a pravdy.

Zážitok jednoty sa dá dosiahnuť praktizovaním jogy, ktorá uvoľňuje zablokované aktívne body a uľahčuje tak tok energie do všetkých dráh. Tým sa čistí telo a myseľ. Človek sa oslobodzuje a cíti vnútorný mier. Všetko bytie mu splýva do jednoty. Zážitok jednoty zahŕňa všetky úrovne vedomia, pretože dráhy prenikajú celým organizmom. To je skutočnosť života. Všetky formy hmoty sú v pohybe, neustále vibrujú rôznymi rýchlosťami. Všetko sa neustále mení a súčasne vstupuje do interakcie so všetkým ostatným. Od galaxií po atómy všetko sa pohybuje v cykloch spriadajúc spoločný kozmický tanec. V Indii sa tento dej nazýva *lila*, čo znamená hra vesmíru. Joga znamená jednotu. Predstavuje taký spôsob života, ktorý zjednocuje všetky úrovne bytia. Nie je to len sústava cvičení, ale spôsob, ako

harmonicky žiť prostredníctvom, myslenia, činov a meditácie.

Polarita JIN - JANG

Nepretržité zmeny vo všetkých prvkoch vesmíru sú vyvolávané súhrou dvoch základných polaritných síl JIN a JANG. Tak ich pomenoval starý čínsky text napísaný pred 4000 rokmi. Obe tieto základné sily vzájomne na seba



pôsobia ako doplňujúce sa protiklady. Znázorňuje to obrázok ich symbolu JIN - JANG. Vyjadruje, že existujú dva protikladné prvky, ktoré tvoria spolu jeden celok, že veci existujú vo vzťahu k svojmu protikladu. A tiež, že v extrémnom prípade sa menia na svoj protiklad. Noc a deň, zima a leto, chlad a teplo, pasivita a aktivita, ženskosť a mužskosť sú protiklady vzťahu medzi JIN a JANG. Body v strednej časti každého z týchto prvkov naznačujú, že v každom z nich je čiastočka druhého, opačného prvku. Ináč povedané, nič nie je dokonale JIN alebo JANG. Napríklad v mužoch je aj čosi ženského a v ženách niečo mužského.

Naša kultúra nás učí vidieť veci buď ako dobré alebo zlé. Takéto nazeranie nám bráni prežívať svet taký, akým v skutočnosti je. JIN a JANG nemožno priradiť ani k dobru ani k zlu. Je to princíp priebehu zmien, nie posudzovanie. Posudzovanie sa zakladá na rozdeľovaní, zatiaľ čo JIN a JANG tvoria jednotu. Vzájomným pôsobením týchto síl sa tvorí životná energia vyvolávajúca vibrácie označované ako prána. Prána sa nachádza v bunkách živočíchov, rastlín, aj v anorganickej hmote, kde je zhustenejšia alebo tuhšia, ale tiež tam je. Podľa filozofie jogy niet neživej hmoty, pretože všetko je len vedomie. Aj vo vnútri atómov je neuveriteľný pohyb. Ak je tam pohyb, musí tam byť aj energia, ktorá ho vyvoláva, ktorá je základom všetkého života.

Joga sa zameriava práve na túto energetickú úroveň. Praxou sa rozvíja schopnosť uvedomovania si pránickej energie a to je kľúčom k rastu, tvorivosti a láske. Joga obnovuje jednotu polaritných síl v ľudskom tele do harmonickej vibrácie. Táto jednotu umožňuje vedomiu rozšíriť sa z konečna do nekonečna, presunúť sa na úroveň energetického vedomia, ktorého prirodzenými vlastnosťami sú harmónia, rovnováha a prúdenie.

Keď raz dosiahneme zážitok princípu jednoty, ľahšie vnímame ako jedna vec pôsobí na druhú. Ak je všetko navzájom spojené, potom každá zmena spôsobí zmenu vo všetkom ostatnom. Zákon karmy tvrdí, že čokoľvek sa na svete odohráva, všetko sa nás dotýka. Znamená to tiež, že čokoľvek robíme my, dotýka sa celého sveta. Tým, že meníme seba, môžeme pôsobiť na zmenu sveta. Je to pozvoľný, ale mocný životný proces. Karma znamená následok. Všetko, čo robíme, má následky. Nemôžeme uniknúť následkom svojich činov. Ak budeme pokladať svet za harmonický celok, ukáže sa nám vo svojej skutočnej dokonalosti. Keď milujete, budete milovaní. Keď dávate, budete dostávať. Všetko sa nakoniec vráti, pretože všetko je v jednote. Nemožno ani postupovať skratkami, pretože čokoľvek robíme, všetko má následky. Všetko je stvorené dokonale, verme v rovnováhu a v harmóniu života.

Disciplína

Čokoľvek chceme dosiahnuť, vždy je k tomu potrebná disciplína. Cieľom jogy je rozvoj vlastnej osobnosti, a to si vyžaduje disciplínu. V začiatkoch jogovej praxe možno budete mať ťažkosti so zaujatím polôh, s ovládaním dychu a s utíšením mysle. V tomto období je mimoriadne potrebné cvičiť každý deň, hoci len desať pätnásť minút. Časom pravdepodobne zistíte, že sa už nemusíte do cvičenia nútiť, pretože budete mať z neho radosť.

Po dvoch troch týždňoch cvičenia už spozorujete zmeny. Možno budete cítiť väčšiu pružnosť a ľadnosť pohybov. S pokračujúcim výcvikom bude stúpať tonus svalstva, tým sa zlepší držanie vášho tela a stav nervového systému. Zlepší sa krvný obeh, spomalí sa tep srdca a krvný tlak sa znormalizuje. Začnete získavať nové poznatky o sebe. Počas relaxácie po cvičení, zažijete chvíle vnútorného mieru. Energetické dráhy, meridiány, sa začnú otvárať. Pokračovaním v cvičení polôh, hlbokého dýchania a stimuláciou meridiánov sa vo vašom tele začne zvyšovať hladina energie.

Vedomie tela

K precíteniu plnosti života je potrebné zušľachtľovať si vedomie a učiť sa poznávať samého seba. Postupujeme od hrubšieho

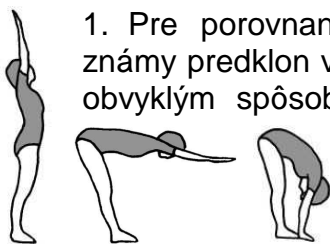
k jemnejšiemu. Uvedomenie si tela je prvý krok, nevyhnutná podmienka k cvičeniu jogy. Telo nepretržite vytvára prúd myšlienok a pocitov. Sú to posolstvá, ktoré dostávate, na ktoré môžete reagovať. Napríklad pocit napätia signalizuje, že telo si žiada zmenu. Možno stačí zmeniť len telesnú polohu, alebo postačí, ak na chvíľu prehĺbite dýchanie. Keď sa dokážete zosúladiť s vnútornými mechanizmami svojho tela, potom prakticky vykonávate jogu v bežnom živote. Učte sa načúvať svojmu vnútornému hlasu. V joge sa to nazýva vnútorný učiteľ. Vnútorný učiteľ je najcennejším zdrojom trvalých informácií a múdrosti pri sebaopoznávaní. Je to najprecíznejší učiteľ, akého môžete vôbec nájsť k sebaopoznaniu a k získaniu vnútorného vedenia.

Keď sa spoznáte po každej stránke, získate schopnosť vyrovnávať sa s akoukoľvek situáciou. Keď v danom okamihu spoznáte pravdivo motívy svojich úmyslov, môžete správne konať. Dôležité je tiež poznať svoj telesný stav. Keď cítite, že ste niekde stuhnutí, a keď ovládnete cviky na uvoľnenie dotýčnej časti tela, potom je pocit stuhnutosti súčasne aj povelením k nápravnej akcii. Keď zistíte, že hlasy z vášho vnútra sú vašimi radcami, ktorí vás dobre vedú, a keď konáte na základe intuície, potom sa stávate učiteľom sami sebe a začnete napredovať pozoruhodným tempom.

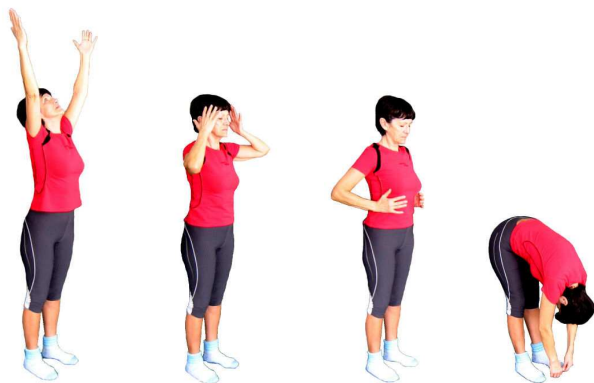
Praktizovaním jogy spoznávate seba. Myšlienky, ktoré sa vám vynoria počas cvičenia, vám pomôžu lepšie nahliadnuť do vášho vnútra. Joga otvára tok informácií od vášho vnútorného učiteľa. Získate schopnosť používať svoje telo tak, aby ste žili na svete najlepším možným spôsobom. Cvičenie s bdelym vnímaním tela vám poskytne príliv sily. Dôležitá je sebadôvera. Dôvera vo vlastné pocity, postoje, činy, potreby atď. vytvorí základ pre všetky ostatné vzťahy vášho života. Čím budete tieto vzťahy vnímať otvorenejšie, tým budete mať viac sebadôvery, tým lepšie budete schopní reagovať. Získate nový zmysel pre sebavnímanie, prostredníctvom načúvania hlasu vnútorného učiteľa.

Malé cvičenie. Naše ruky majú citlivé spojenie s mozgom. O liečivej sile rúk už vari netreba nikoho presviedčať. Keď už iné nie, tak aspoň láskavé pohladenie, prípadne priloženie ruky na boľavé miesto pozná každý. Aj najväčší skeptik však musí pripustiť, že pokiaľ

si chce dobre uvedomiť niektorú časť tela, priloží si tam ruku. To je len jedna stránka veci. Dôležité je, že naše ruky vyžarujú liečivú energiu. Môžeme ju načerpať otočením dlaní k oblohe alebo k Slnku. Využívali to od pradávna liečitelia rôznych civilizácií. Pri tomto malom cvičení si všimnite, ako vám ruky pomôžu uvedomiť si telo. Ešte lepšie je spojiť to s predstavou pocitu, že vás hladí láskavá ruka, alebo že tak stierate zo seba nečistoty, starosti a spúšťate ich do zeme. Ladiaca ruka je nielen láskavá, ale i liečivá.



1. Pre porovnanie najprv si zacvičte známy predklon v stoji (*padahastásanu*) obvyklým spôsobom. V stoji spojnom s hlbokým nádychom pomaly a pozorne cez predpaženie alebo upaženie vzpažte, natiahnite telo do dĺžky a s výdychom pomaly a pozorne prejdite cez predpaženie do hlbokého predklonu. Skúste si pritom uvedomiť hlavu, oči, uši, tvár, krk, hrudník, stehná.



2. Potom si to skúste s využitím citlivosti rúk. V stoji spojnom podobne ako predošle s nádychom vzpažte, otočte dlane nahor a mierne rozťahnite prsty na rukách. Chvíľu tak zotrvať so zadržaným dychom a vnímajte pocity v dlaniach aj v prstoch rúk. Buď pocítite, že do vás prúdi energia, alebo si to aspoň predstavte. Potom pomaly s výdychom si pohľadte čelo, oči, tvár, uši, krk, hrudník, spustite ruky až na stehná, kolená, predkolenia a úplne uvoľnene prejdite do hlbokého predklonu. Bez úsilia prehĺbiť predklon! Precíťte príjemnosť hladiacich rúk, ktoré kľžu po tele. Žiadne úsilie! Nechajte len telo s výdychom klesnúť vlastnou váhou do predklonu. Môžete tam chvíľu zotrvať až do chvíle, keď si telo zažiadá nádyh. Vystierajte sa postupne, stavec za

stavcom, pričom si rukami opäť pohladte telo, až do vzpaženia. To je koniec nádychu.

3. Porovnajte si pocity s predchádzajúcim cvičením. Pomohli vám ruky lepšie si uvedomiť telo? Ak áno, využite túto pomôcku aj pri iných cvikoch. Pomáha to lepšie si uvedomiť seba, teda zlepšiť usreďenosť.

Duševné postoje

V priebehu cvičenia sa môžu objaviť dva krajné postoje. Jeden je odmietavý, keď je cvičenie nezáživné. Máte pocit sklamaní, stuhnutosť, do ničoho sa vám nechce. Druhý postoj je priaznivý, máte radosť z pohybu, preťahovania sa. S pozitívnym prístupom môžete sa vnárať do seba stále hlbšie.

Zatvorte oči, aby bolo čím menej rušivých vplyvov, a pozorne vnímajte, čo sa odohráva vo vašom vnútri. Nadviažte kontakt s tou oblasťou vášho vnútra, ktorú by ste radi pozdvihli, aby ste žili plnším a hlbším životom. Každá poloha jogy simuluje a ovplyvňuje rozličné telesné systémy. Každá poloha alebo postoj má vplyv na isté žľazy s vnútorným vylučovaním, nervy, svaly, orgány a dráhy.

Dokonca aj keď necvičíte jogu, poloha tela súvisí s vašimi pocitmi, vyjadruje potreby organizmu. Pri každom cvičení prechádzate cez istý proces. Keď sa prvý raz učíte nový cvik, je to len technická stránka veci. Je to osvojenie si pohybovej stránky cviku. Časom prejdete od sledu pohybov k ich zjemňovaniu, ľadnosti a súvislosti. V tomto stupni si ešte musíte zavše pripomínať pokyny k vykonávaniu pohybov, ale už si môžete lepšie uvedomovať sami seba.

Tretí stupeň sa vyvíja postupne v závislosti na zvládnutí polohy či pohybu. Keď sa už nemusíte sústreďovať na to, ako to robiť, cvičenie sa vám stáva meditáciou, v ktorej vnímate energiu a úplne prežívate pohyb a polohu ako celok.

Keď cvičíte, vždy sa najprv zamerajte na svoje telo. Najľahšie sa to dosiahne tým, že cvičíte so zatvorenými očami a pozorne sledujete pocity z tela. Nechajte telo, aby si samo určilo stupeň pretiahnutia, a dôverujte jeho múdroti. Pri cvičení je dôležité rešpektovať svoje možnosti. Nájdite si svoje tempo, ktoré vám vyhovuje. Každý človek je iný, každý má iné potreby a danosti. Súťaživosť do jogy nepatrí.

Joga je umenie uvoľňovania napätia. Keď zistíte oblasť napätia a telo už máte v pohodlnej polohe, na chvíľu znehybnite. Postup pri odstraňovaní napätia stále jemne prehľbujte. Niekedy po ukončení polohy pocítite ľahký závrat, alebo sa objavia nové pocity. V bodoch zablokovaná energia začne voľne prúdiť telom. Vtedy je veľmi dôležitá hlboká relaxácia, aby mohlo prebehnúť dôkladné rozprúdenie uvoľnenej energie do celého tela.

Ustredenosť v dennom živote

je spôsob ako zapojiť dohromady všetky zložky našej bytosti. Ustredenosť znamená byť doma sami v sebe, pohodlne uvoľnení, vnímajúci dotyk seba. Ustredenosť v dennom živote teda znamená zotrvať v čistote a pevnom spojení s okolitým svetom, byť s ním v rovnováhe, mieri a pokoji práve cestou ustredenosti vypestovanej pomocou jogy.