

Istočni narodi su mnogo ranije shvatili da ljudsko telo nije samo fizička nego da je i metafizička tvorevina. Zato su oni kreirali razne duhovno – energijske metode rada sa telom, u kojima fizička komponenta tela najpre može da se transformiše u metafizičku.

HATHA JOGA je hinduistička, SANCHIN budistička, a TAI CHI CHUAN taostička vežba. HATHA JOGA je najstarija. Smatra se da je sam Bog Šiva tvorac te JOGE i da je vrhovni učitelj svih JOGINA. Specifično svojstvo HATHA JOGE u odnosu na ostale vrste JOGE su ASANE, kao specijalni položaji tela u kojima se otklanjaju psihoenergijske blokade u telu, čiste i aktiviraju PRANIČNI tokovi kroz energijske kanale i ostvaruju neki metafizički ciljevi. Osnovni unutrašnji pomagači u realizaciji tih ciljeva su opuštenost, pravilno disanje i svesnost o položaju tela, disanju i osećaju energije. Ovde će biti reči samo o metafizičkoj komponenti, pošto je o fiziološkoj, psihomentalnoj i praničnoj dimenziji dovoljno pisano u mnogim knjigama.

Za objašnjenje toga je idealan primer ASANA zvana PASCHIMOTASANA ili štipaljka.

Obično se misli da JOGOM mogu da se bave izuzetno razgibani ljudi. Zato sam uzeo ovaj primer, jer tu ASANU može da izvede skoro svako. Po metafizičkim postavkama dijalektika ljudskog tela se sastoji u tome što je ono gore istovremeno i dole, pa ta udvostručenost duhovno – energijskih entiteta u samom telu otvara mogućnost da se njihovim spajanjem zatvori energijski krug, obezbeđujući na taj način realizaciju energije beskonačnosti, koja u malim sistemima ima kružnu formu kretanja, jer je krug ono što realno nema ni početka ni kraja. Pošto ljudsko telo ne može bukvalno da zauzme položaj kruga, ŠTIPALjKA je metod pomoću koga se taj krug zatvara samo energijski. U tom pogledu astralnu energiju nose i grlo, vrat, kao gornja varijanta, i kolena kao donja varijanta, dok duhovnu energiju nosi gore glava, dok su dole nosioci te najviše energije potkolenice i stopala, što je znala čak i zapadna astrologija, pošto je Vodoliju smestila u potkolenice, a Ribe, kao kraj zodijska na fizički početak, u stopala, gde je kontakt čovekovog tela sa Zemljom, spoljašnjom materijom, najdirektniji. Kada se uradi ŠTIPALjKA, onda vrat i grlo odozgo uđu u polje energije kolena, a glava u polje potkolenice i stopala tako da uz potpunu opuštenost tela, kada se kažiprstima ruku obuhvate palčevi na stopalima, dolazi i do MUDRIČKOG povezivanja kanala debelog creva (YANG) i kanala slezine (YIN).

Sve to stvara kružno povezivanje donje i gornje astralne i duhovne energije, što za posledicu ima izvanredan energijski osećaj izbalansiranosti i zaokruženosti svih energija, što stvara neizmeran osećaj kompletnog BLAŽENSTVA.