



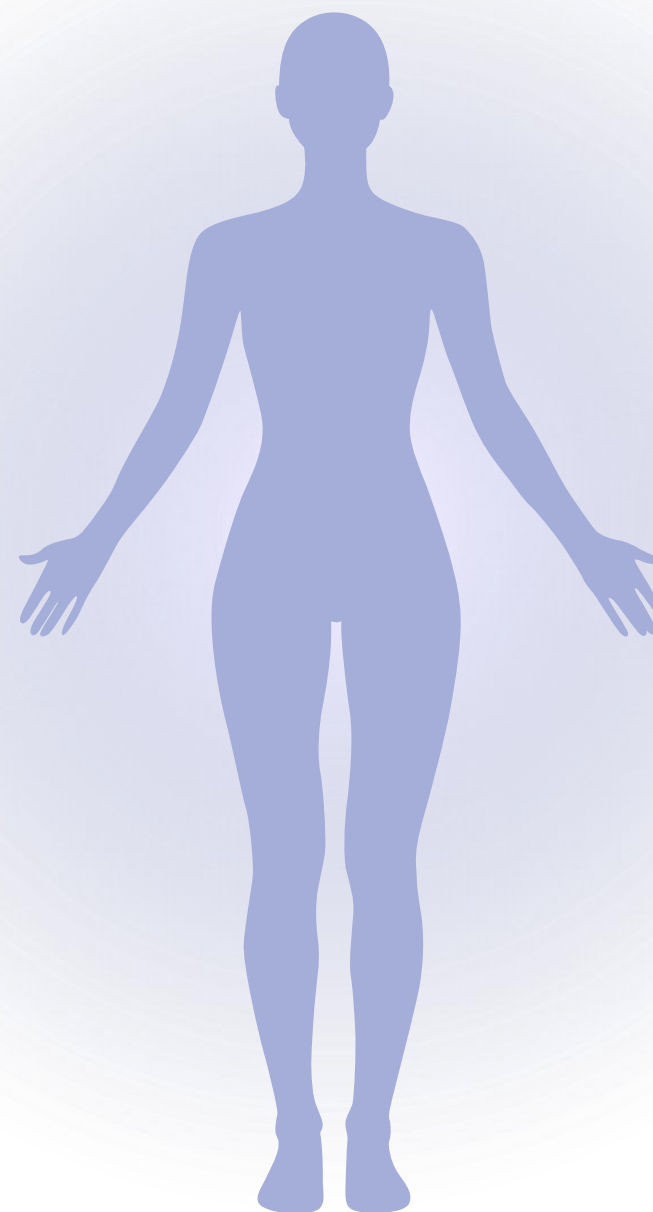
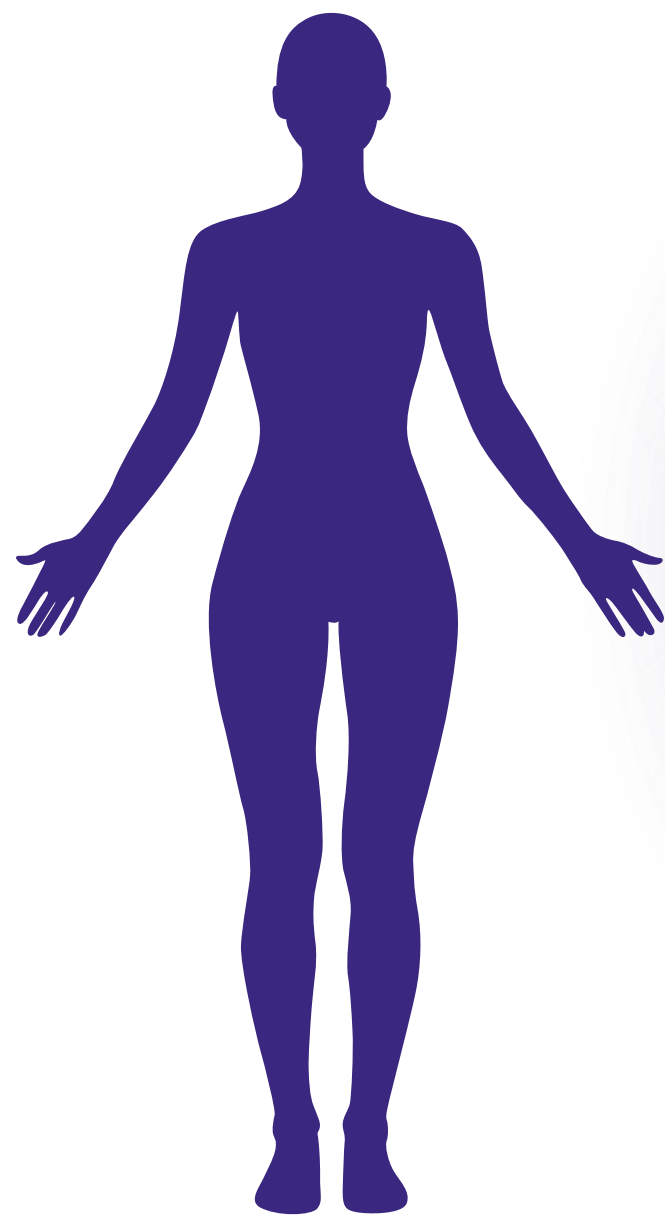
# Tři těla z pohledu jógy

Robert Šereš

Často v józe nemáme jinou  
možnost  
než místo hledání toho,  
kde v těle to či ono existuje,  
hledat, jak to existuje.

# Tri Šaríra

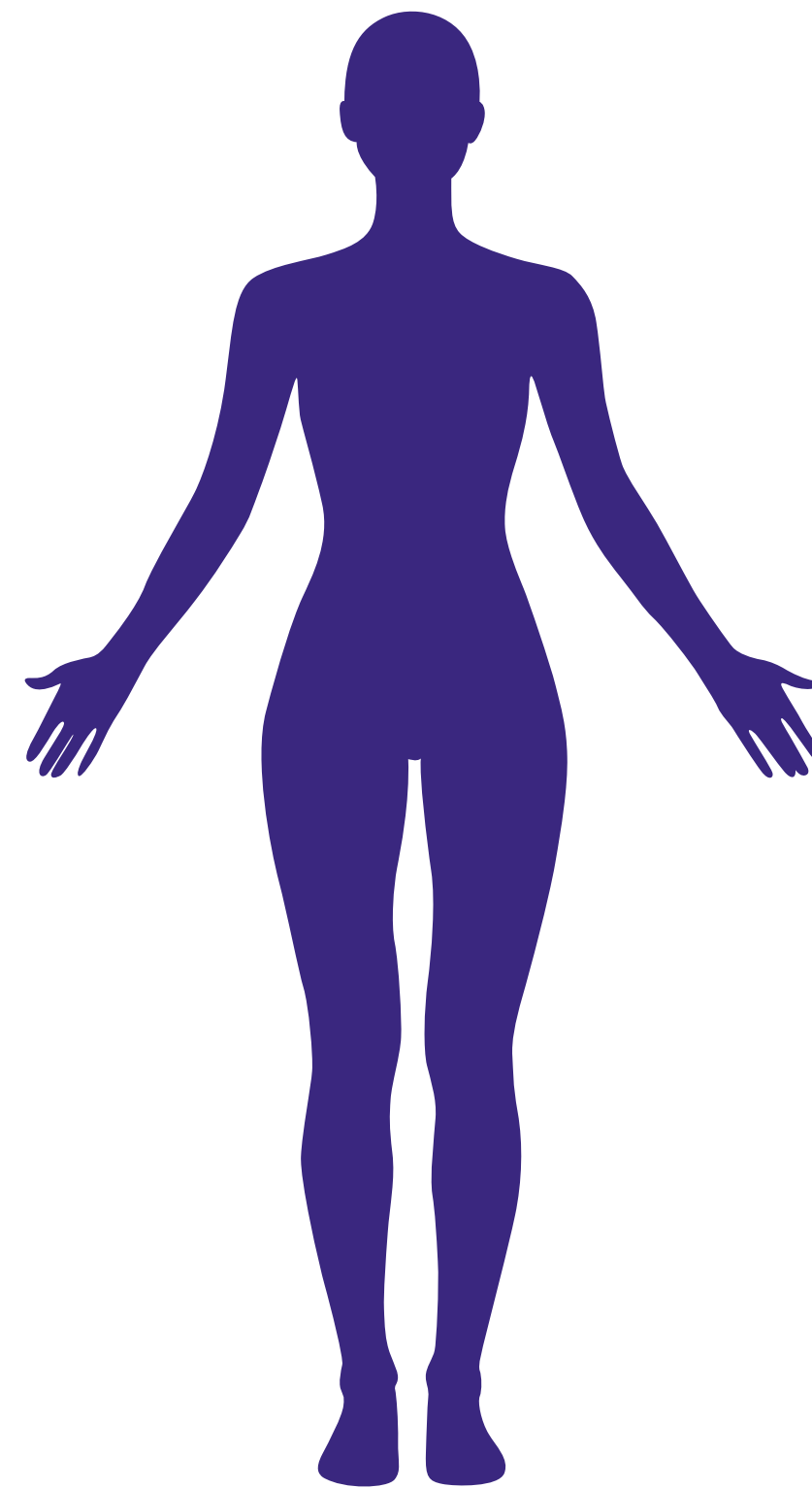
Tři základní těla



# Sthúla šaríra

---

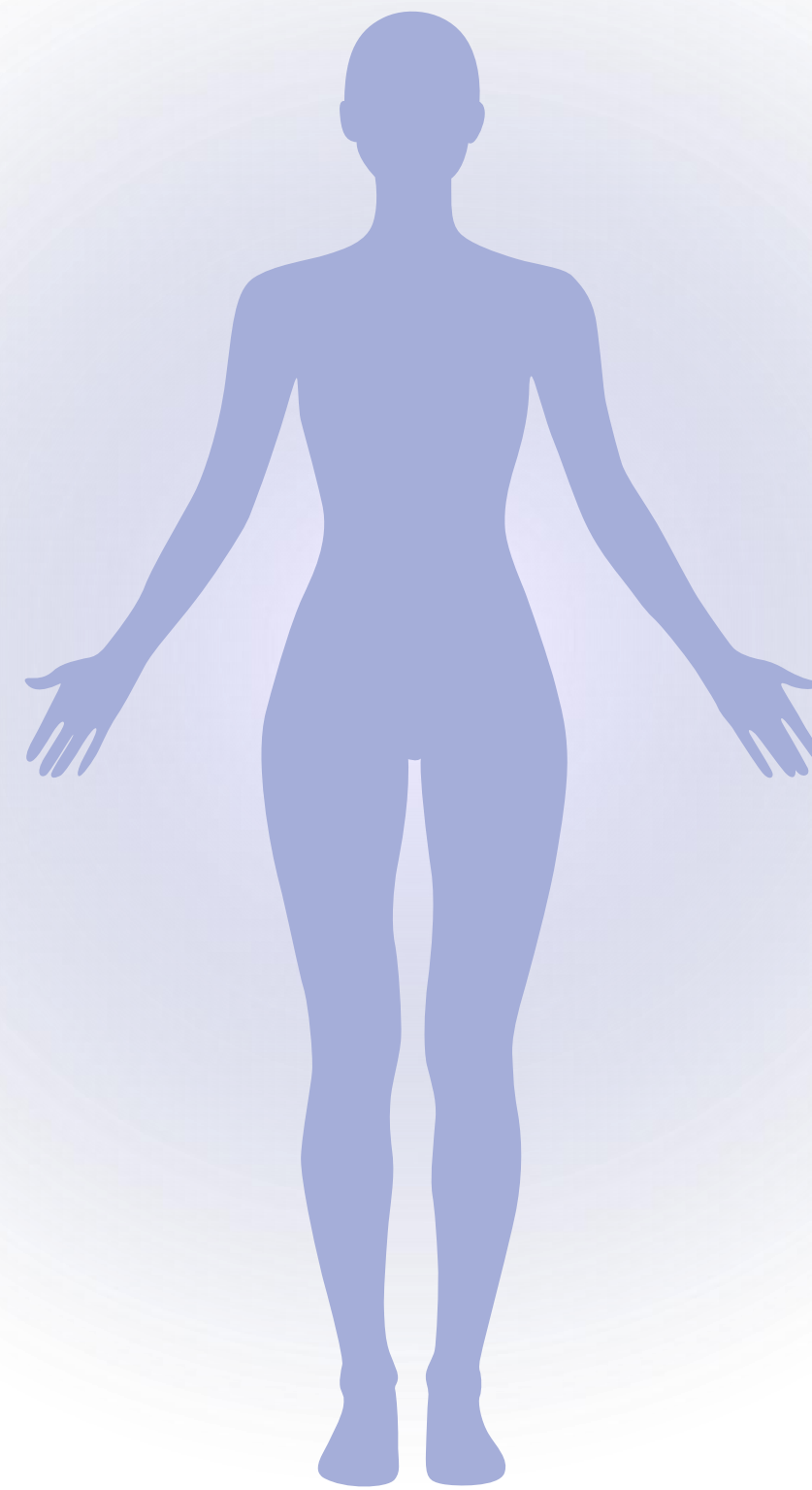
- tělo hrubohmotné, fyzické tělo
- hmatatelné a pohyblivé tělo
- fascie, kosti, klouby, svaly a svalové skupiny, mozek a jeho řízení, nohy, ruce, obličej, orgány, žlázy s vnitřní sekrecí atd.



# Súkšma šaríra

---

- jemněhmotné tělo, mentální tělo
- nehmatatelné rukou, ale pozorností; vnímáme je při meditaci, snění apod.
- práce s čakrami, myslí, pozorností, emocemi atd.



# Káрана šaríra

---

- příčinné tělo - kauzální tělo
- nejobtížněji popsitelné
- čisté bytí = na tomto světě  
kombinace předchozích dvou těl



- tato tři základní těla a pět obalů se navzájem ovlivňují
- změna na jedné úrovni ovlivní všechny ostatní úrovně
- v jógové praxi je nelze oddělovat

