

Šri Miracle

Jóga 19

**Šalabhásana -Kobylka**, spolu s uváděnou Bhudžangásanou -Kobrou, patří k nejvýraznějším polohám ohýbajícím páteř vzad. Obě polohy spolu souvisí a v mnoha sestavách následují po sobě. Je důležité si hned na začátku uvědomit, že není účelem polohy zvedat nohy co nejvýše, že i při této ásaně má být tělo maximálně uvolněné. Bohužel se setkáváme v mnoha případech se snahou o co nejvyšší polohu nohou -což potom není jógová poloha, ale gymnastická. Svědčí to o stále ještě nepotlačené soutěživosti cvičícího, či jeho učitele. Dokonce jsem se setkal v několika případech s předváděním Šalabhásany jako stoje na hrudi, což je úplně jiná poloha, zvaná **Likarásana - Lyra**. Za celou mou nyní již třiašedesátiletou praxi jógy jsem se setkal pouze s jedinou osobou, která dokázala **Likarásanu** zaujmout bez napětí - uvolněně.



I z obrázku je vidět, že cvičící je ve velkém svalovém napětí.

Nedokáže-li být v kterékoli poloze cvičící uvolněný- je to gymnastika a nikoli jóga. Je proto lépe začínat polohou poloviční

**Kobylky -Ardhašalabhásanou**. Je více způsobů umístění rukou při Šalabhásaně, ale ideální je způsob, který nás učil Dr.M. Bhole, protože je jedinečný tím, že umožňuje co největší uvolnění a co nejhlubší dech. V lehu na břicho dáme ruce sevřené v pěst do slabin. Opřeme hlavu o bradu (osoby s vyšší činností štítné žlázy o čelo) a uvolněně zvedneme narovnanou levou

nohu. Tlak boků na pěsti uložené pod slabinami splňuje podmínku, která je důležitá a při jiné poloze rukou ji nelze tak snadno udržet -udržet obě kyčle ve stejné výši, nezvedat kyčli zároveň s nohou. (později stačí si dát do slabin pouze dlaně) V konečné fázi polohy se uvolníme, hlavně obličej a výdrž začíná od 10ti vteřin výše. Potom spustíme levou nohu a volně opakujeme pravou. Po krátkém uvolnění - paže i hlava zůstávají na místě -se pokusíme o celou Šalabhásanu. Nohy nezvedáme příliš vysoko - viz obrázek.



Chybou mnoha adeptů jógy bývá, že do celé ásany vkládají příliš úsilí a mají napnuté nohy včetně špiček nohou a tím i napětí v obličeji. Toto gymnastické provádění nemá kompletní účinky jako jógové. Uvolněné jógové provádění přináší posílení páteřního a zádového svalstva. Ochabnutí bederního svalstva přináší nebezpečí posunutí bederních obratlů -zvláště pátého. Šalabhásanou posilujeme svalový korzet v této oblasti a pomáháme i meziobratlovým ploténkám, je to tedy výborná prevence proti ischiasu. Šalabhásana působí specificky na Sluneční pleteň (plexus Solaris) a nervy ovládající podbřišek, či kostrční pleteň (coccygeální plexus) a sakrální pleteň (plexus sacralis). Stimuluje ledviny, zlepšuje diurézu (vyučování moči), podporuje všechny žlázy s vnitřní sekrecí a pomáhá zlepšovat činnost jater a sleziny. Téměř okamžitě vyvolává zvýšenou činnost srdce, proto je vhodná zvláště pro lidi s nedostatkem pohybu. Z jógového hlediska pomáhá probouzet Hadí Sílu (Kundalíní).

Často se setkávám s názorem, že obě polohy -Kobra i Kobylka, jsou obtížné. Bohužel pro mnoho lidí ano a nejsmutnější na tom je, že jsou nám od narození přirozené. Položíme-li kojence na břicho, velmi brzo, v několika týdnech, začne zvedat nožičky. Hlavičku má ještě těžkou, ale ke zvednutí nožiček nepotřebuje oporu o ručičky. Tedy první polohou po narození -úplně přirozenou- je **Šalabhásana**. Velmi brzo začne mimino zvedat hlavu s oporou o ručičky, tedy **Bhudžangásanu** - a navíc v této poloze za krátký čas zvedne jednu a později i druhou ruku, takže dělá vlastně modifikaci Kobry, či Luku bez pomoci rukou, což dokáže již velmi málo dospělých. Ostatně v poloze Kobry je vyfotografováno snad každé nemluvně. Podíváme-li se na dvou až tříměsíčního kojence při polohách na bříšku, zjistíme s úžasem, že jak při Kobylce, tak Kobře je úplně uvolněný a zapnuty jsou jen dva pruhy svalů okolo páteře. I hýždě má uvolněné. Škoda, že dětem nepomáháme tuto vrozenou schopnost dále rozvíjet. Kromě několika málo poloh dělá mimino většinu jógových cviků spontánně, aniž by ho tomu někdo učil. I jógové sedy jsou mu přirozené.

Namaskára!