

Kobylka – shalabhasana – zdravotné účinky

Energetická stránka cvičenia – podľa staroindického vnímania:

Energetizuje sa dráha sleziny (SL).

SL 12,13 (tam, kde sa podkladajú ruky pod brucho) – naduté a boľavé brucho, bolesti v zadku, prietrž, poruchy trávenia

Účinky: Cvičenie posilňuje sebavedomie a je dobré proti depresiám. Zvýšený tlak na brucho stimuluje funkciu všetkých brušných orgánov. Doporučuje sa pri problémoch spôsobených prekyslením žalúdka. Podnecuje činnosť žliaz s vnútornou sekréciou. Posilňuje svaly nôh, panvy a chrbta, podporuje správne držanie tela a udržiava štíhlu líniu. Je vhodné pre ľudí, ktorí majú nedostatok pohybu.

Heinz Grill: Iniciačné školenie v Arcu, 3. diel: Nový impulz v joge pre integratívne vedomie v duchu a vo svete, Terapeutický význam rozvoja citlivosti pri jogových cvičeniach:

Liečivá hodnota cvičenia kobylka leží v šiestom energetickom centre, ktorým si cvičiaci osvojuje na intuitívnom podklade nadhľad nad uplynulými rokmi života. Je to retrospektívne prežívanie. Toto šieste centrum - a to vieme z doterajšieho objasňovania čakier - je slobodné od všetkých dopredu sformovaných a prebratých dojmov. Avšak v prvom, druhom a treťom centre sa ukládajú všetky dojmy z minulých rokov a odrážajú sa na skrytú látkovú výmenu tela. V kobylke sa postaví šieste centrum do vzťahu k spodným trom *čakrám*, a tým sa cvičiacemu sprístupní spomienka, ktoré výrazné zážitky sa v minulých rokoch vo vnútri uložili. Určitým spôsobom sa tým cvičiaci prežije objektivizujúc, nezávisle a slobodne. Prežije celú ťarchu svojej minulosti, zatiaľ čo nohy dvíha dohora. Prežije sa však tiež nezávislým na tých dojmoch, ktoré sa uskladnili v tele. Kobylka je preto poloha, ktorá svoju znamenitú liečivú hodnotu má z toho, že sa cvičiaci učí cítiť sa slobodným od minulosti. Bezprostredne slobodným sa cvičiaci nemôže stať prostredníctvom vykonania takejto polohy, môže si iba uvedomiť vzťah prežívania a seba do určitej miery vzhľadom na predošlé roky života, ktoré sú ponorené do tiaže tela. Tento uvedomovací proces v obraze cviku môže však uvoľniť prvú slobodu a nezávislosť vedomia. Kobylka má vysokú vnútornú hodnotu a necháva dodatočne myšlienkový život slobodnejšie plynúť.