

BHUVJANGA ASANA

LE COBRA

« Rois des asanas »



POSTURE & TECHNIQUES

Allonger sur le ventre. Serrer les jambes (**coups de pieds au sol**) et les talons. Amener les mains à plat au sol au niveau de la poitrine, coudes près du corps. Poser le menton au sol.

Profonde expiration, pousser le pubis dans sol et serrer les fessiers.

Profonde inspiration, lever la tête et les épaules, menton redressé. Pousser les mains dans le sol, lever le buste, le bassin sans décoller les cuisses, bras tendus, clavicules poussées vers l'avant, omoplates serrées, tête droite, nuque étirée, regard de face.

Rétention poumons pleins.

Raccompagner doucement le corps au sol sur une profonde expiration.

AJUSTEMENTS & VARIANTES

- ✓ « Petit Cobra » : profonde inspiration, lever la tête, les épaules, le sternum (**pas plus haut**), pousser les clavicules vers l'avant, serrer les omoplates, tête droite, nuque étirée, regard de face.
- ✓ Retourner les orteils sur le sol. Déroulement de la posture identique. Une fois les bras tendus, décoller les genoux, jambes tendues, pousser un peu le corps vers l'avant (**vous êtes sur la pointe des orteils**), pousser les clavicules vers l'avant, serrer les omoplates, tête droite, nuque étirée, regard de face.

CONCENTRATION

Fixer le regard sur le bout du nez ou visualiser le point entre les deux sourcils si les yeux sont fermés.

PLACE DANS UNE SEANCE

Se pratique après les postures assises et avant ou après HALASANA.

BIENFAITS

- ✓ Lutte contre la cyphose dorsale et l'arthrose cervicale
- ✓ Assouplit les hanches et le petit bassin
- ✓ Améliore la digestion
- ✓ Stimule la glande thyroïde
- ✓ Lutte contre l'anxiété et le repli sur soi-même

CONTRE-INDICATIONS

- ✓ Sciatique et douleur sacro-lombaires aiguës
- ✓ Asthme en crise
- ✓ Palpitations cardiaques

