Posture Yoga

Cobra 2

Bhujanga Asana

Partenza: proni, mani ai lati del tronco.

Il movimento dell'energia va dai talloni alla nuca; attivare una progressiva contrazione che dai talloni sale lungo gli arti inferiori, induce una progressiva e totale chiusura dei glutei con inserimento di Mula Bandha.

Con la contrazione dei muscoli dorsali estendere la schiena (le spalle rigorosamente abbassate prima di iniziare il movimento); quando il movimento dorsale ha quasi raggiunto il termine, sempre mantenendo le spalle basse, iniziare a stendere le braccia incrementando l'estensione dorsale sino a quando questo è possibile senza avvertire sforzo.

Il mento rimane flesso in avanti e solo a conclusione dell'inarcamento dorsale si apre, allontanandosi dal petto.

Respirazione percepita anteriormente; sguardo verso la fronte.

Se la posizione è mantenuta per più di un minuto gradualmente si rilassa l'intero corpo.

Controindicazioni: ernia del disco, iperlordosi della regione lombare, lombalgia e sciatalgia in fase acuta, insonnia.

Benefici: Asana molto stimolante favorisce la purificazione del corpo e la regolazione del peso quando in eccesso; rende molto attivi e determinati; tutti i benefici di Cobra 1.

© Maurizio Morelli