

Posture Yoga  
**Cobra 1**  
Bhujanga Asana

**Partenza:** proni, talloni uniti.

Poggiare le palme delle mani a terra, ai lati del tronco; le braccia rimangono passive per tutta la fase di assunzione della postura.

Il movimento dell'energia muove dai talloni verso la nuca; è come un'onda che sale molto lentamente e induce una progressiva contrazione. Dopo l'azione sugli arti inferiori i glutei vengono chiusi completamente in dentro, con cura, compreso il pavimento pelvico; la completa contrazione dei glutei e l'assunzione del Mula Bandha sono fondamentali.

Solo successivamente a questo, ma senza che ci siano interruzione nel flusso energetico, la schiena inizia a sollevarsi. Raggiunta la postura parte del peso viene scaricato sulle braccia. La linea della nuca rimane su quella del dorso.

Sguardo verso la fronte; respiro diretto nel punto di pressione dell'addome contro il suolo.

Consigliato movimento lento o molto lento, tanto in fase di assunzione che di chiusura.



**Controindicazioni:** nessuna; cautela in presenza di ernia del disco, lombalgia e sciatalgia in fase acuta.

**Benefici:** tonifica in modo particolare l'area perineale, i glutei e la schiena; attiva reni, sistema digestivo e nervoso; utile in caso di irregolarità nel ciclo mestruale e disturbi dell'area uro-genitale; a livello psichico aiuta a superare timidezza, pigrizia e inibizioni.