

BHUJANGASANA (COBRA)



Bhujanga: serpent

Assouplit et renforce le dos.

Renforce les ischio-jambiers, les fesses et le cou.

Étire l'abdomen et ouvre la poitrine.

Prendre la posture et actions à faire :

S'allonger sur le ventre.

Lever la jambe droite et l'allonger de la hanche jusqu'au pied pour ensuite la redéposer au sol, largeur de la hanche et le devant du pied en appui au sol. Refaire la même action avec la jambe gauche.

Placer les jambes en rotation interne.

Placer les mains sur le tapis à la hauteur de la poitrine près du corps.

Les index sont parallèles et pointent vers l'avant du tapis.

Garder les coudes près du corps.

Allonger les deux côtés de la taille à partir des hanches jusqu'aux aisselles.

Ramener les omoplates vers les fesses et élargir les clavicules.

Placer le bassin en position neutre et presser le pubis au tapis et le coccyx vers les talons.

Presser dans les mains, le pubis, le devant des cuisses et le devant des pieds et lever le haut du torse.

Imaginer que le mouvement de monter le torse vers le haut provient des muscles du milieu dos.

Garder le pubis, le devant des cuisses et des pieds en contact avec le sol et les coudes légèrement fléchis.

Garder le cou dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Pour sortir de la posture : En continuant à allonger tout le corps, redéposer le devant du corps au sol.

Contre-indications :

- Hernie discale
- Douleurs dans le dos
- Grossesse

Variations:

1. Lever le haut du torse vers le haut sans l'aide des mains. Laisser les mains au sol sans les presser dans le tapis.



2. Déposer un bloc entre les cuisses. Permet de maintenir la rotation interne des fémurs.



3. Placer les jambes plus larges que les hanches pour libérer de l'espace dans la région lombaire et sacro-iliaque.