

Bhujangasana

(posture du Cobra)



Entrée dans la posture

- ✓ Allongez-vous sur le ventre, les pieds joints, les orteils pointés vers l'arrière, les bras le long du corps. Posez le front au sol. Tendez les jambes (rotules remontées, arrière des genoux ouverts).
- ✓ Pliez les bras et placez les mains de chaque côté des côtes, les doigts écartés, les majeurs pointés vers l'avant. Roulez les épaules vers l'arrière et rapprochez les coudes. Rentrez le coccyx et plaquez le pubis au sol.
- ✓ Inspirez et en pressant les mains au sol, levez la tête et la poitrine. Puis inspirez à nouveau, et (en gardant les épaules roulées vers l'arrière et le pubis plaqué au sol) levez les côtes, levez l'abdomen. (Si possible, tendez les bras, sans décoller le pubis.)
- ✓ Regardez vers le plafond.

Actions clés dans la posture

- ✓ Tendez les jambes, pressez le dessus des pieds dans le sol et serrez les cuisses l'une contre l'autre.
- ✓ Absorbent le coccyx, poussez les os fessiers vers l'avant et vers le sol et pressez le pubis au sol.
- ✓ Étirez la colonne vertébrale vers le plafond. Levez les côtes, le sternum et la poitrine.
- ✓ Roulez les épaules vers l'arrière, absorbez les omoplates et ouvrez la poitrine.
- ✓ Repoussez le sol avec les mains et serrez les coudes contre le buste.
- ✓ Ramenez la tête vers l'arrière et regardez vers le plafond.

Ajustements et variations

- ✓ Pour débiter, placez les mains au niveau des épaules ou de la poitrine et, avec la pratique, ramenez progressivement les mains vers les côtes.
- ✓ Écartez les pieds à la largeur des hanches pour créer plus d'espace dans le bassin et vous aider à rentrer le coccyx.
- ✓ Tournez les mains vers l'extérieur pour vous aider à ouvrir les épaules et la poitrine.