

La Cobra Bhujangasana

Bhujanga: Serpiente Asana: Postura



Alineación: Acostado boca abajo, las palmas de las manos debajo de los hombros con los codos cerca de los laterales del torso. Presiona los empeños, los muslos y el pubis al suelo y en una inhalación, empieza a estirar los brazos levantando el pecho del suelo y sube solo hasta donde puedes mantener la conexión del pubis a las piernas. Presiona suavemente el cóccix hacia el pubis y levanta el pubis hacia el ombligo. Activa ligeramente los glúteos. Los hombros relajados hacia abajo y atrás. Levanta desde la parte superior del esternón, pero evita empujar la parte frontal de las costillas hacia delante que endurece la espalda baja. Distribuye la flexión equilibradamente a todo lo largo de la columna. Si tienes la flexibilidad para mantener la estructura puedes mover las manos un poco hacia delante y estirar los brazos un poco más.

Beneficios: Fortalece la columna y estira y abre el pecho (corazón y pulmones), hombros y abdomen (todos los órganos digestivos). Alivia estrés y fatiga y ciática.

Modificaciones/Factores de riesgo: 1) Contraindicaciones: lesiones de espalda, síndrome de túnel carpiano, dolor de cabeza, embarazo 2) Si el practicante está muy rígido, puede ser mejor la postura del cobra bebe, levantando la cabeza y la parte superior del pecho únicamente con la fuerza y extensión de la columna, sin empujar las manos al suelo. 3) Trabaja según tus capacidades y no fuerces la flexión.

Bandha: Uddīyana-bandha, mūla-bandha **Drsti:** Hacia delante