

LE COBRA ou Bhujangasana



👉 L'objectif de cette posture

Étirer puissamment la colonne vertébrale vers l'arrière.

Le cobra consiste à soulever le haut du corps en contractant le dos. Dans cette posture, le haut du corps se soulève à la manière d'un cobra. "Bhujang" signifie cobra en sanskrit.

Nous pratiquons cette asana par étapes, en visualisant le mouvement souple et fluide d'un serpent lorsque nous étirons la colonne vertébrale vers le haut et vers l'arrière, vertèbre par vertèbre. Les principaux bienfaits de cette posture sont qu'elle fait travailler, masse et tonifie les muscles du dos, en particulier dans la région lombaire. La cambrure du dos augmente également sa flexibilité, rajeunit les nerfs spinaux et fournit un riche apport sanguin.

La posture du cobra est généralement maintenue entre 10 et 60 secondes. Il est important de ne pas mettre l'accent uniquement sur la cambrure du bas du dos et de ne ressentir aucun inconfort à ce niveau. Avec de la pratique, on peut progressivement explorer des variations plus avancées de cette posture.

Les bienfaits de Bhujangasana

➔ POUR LE CORPS PHYSIQUE

- * Augmente la flexibilité de la colonne vertébrale, soulageant les courbures vertébrales
- * Soulage l'asthme et d'autres problèmes respiratoires
- * Tonifie et masse les muscles profonds et superficiels du dos
- * Revigore les nerfs et les muscles de la colonne vertébrale
- * Soulage le lumbago et les douleurs lombaires
- * Tonifie les viscères abdominaux
- * Tonifie les ovaires et l'utérus chez les femmes, soulageant les problèmes menstruels

- * *Tonifie les glandes surrénales*
- * *Soulage la constipation*
- * *Soulage les maux de dos causés par le surmenage ou les longues heures debout*

➔ **POUR LE MENTAL ET L'ÉNERGIE**

- * *Stimule l'énergie vitale dans tout le corps*
- * *Aide à ouvrir le cœur et la poitrine*
- * *Favorise une attitude positive et confiante*
- * *Renforce la détermination et la volonté*
- * *Aide à combattre la fatigue et le manque d'énergie peut également améliorer la circulation sanguine vers le cerveau et aider à réduire la fatigue mentale.*