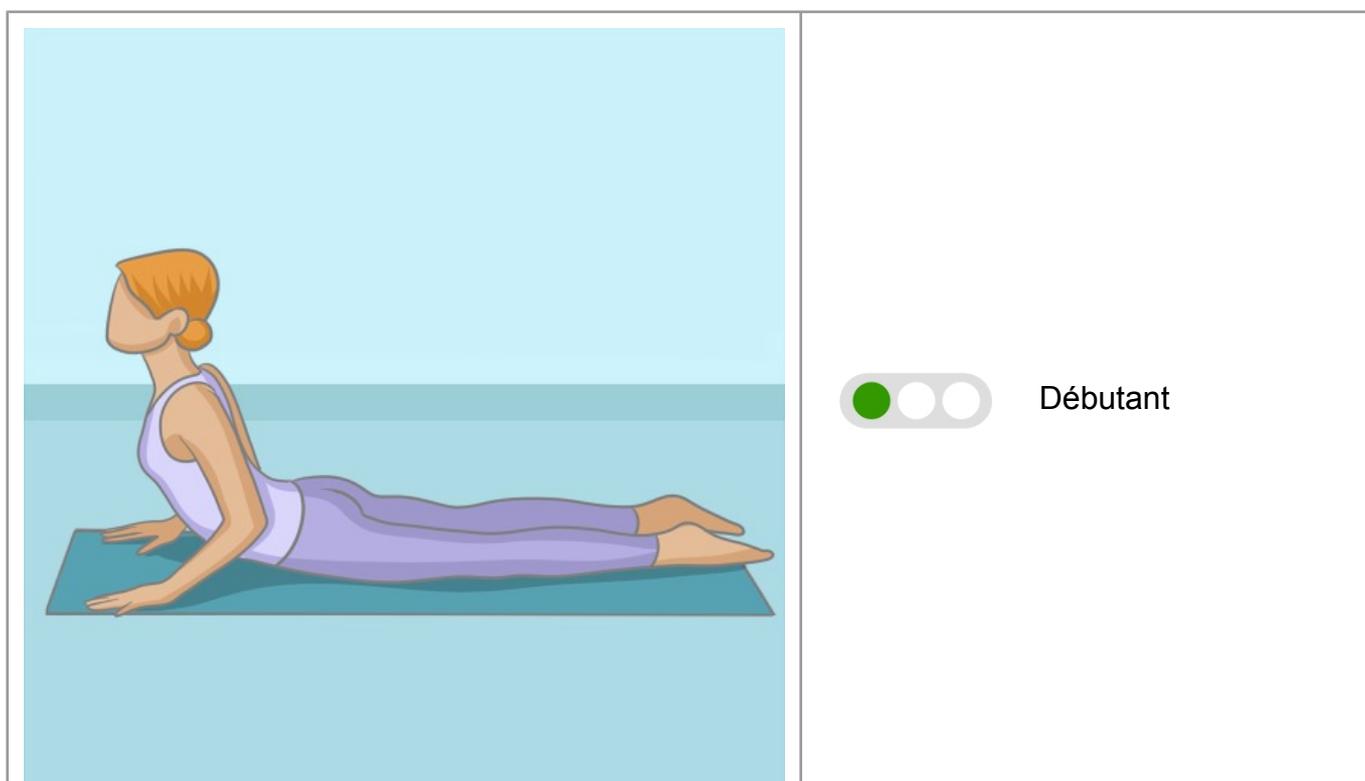


Fiche pratique

Bhujangâsana : la position du Cobra



Plus de 400 sites web pour mieux comprendre et bien choisir

Introduction

La posture du Cobra (*Bhujangâsana* - *bhujan* : serpent, cobra) est l'une des postures dans la traditionnelle Salutation au soleil.

Dans les postures de cette catégorie des **cambrures**, les vertèbres sont comprimées.

Bienfaits de la posture du Cobra

- Aligne la colonne vertébrale.
- Renforce les poignets, les bras, les épaules, le dos.
- Contracte les muscles dorsaux de la région lombaire, tonifie et irrigue les reins.
- Étire et renforce les muscles abdominaux et les viscères.
- Tonifie ovaires et utérus, aide à soulager les désordres menstruels et les douleurs dorsale et abdominale qui accompagnent les menstruations et la ménopause.
- Ouvre la poitrine, renforce les poumons en facilitant une respiration plus profonde.
- Améliore la circulation du sang, augmente la chaleur interne.
- Redonne de l'énergie et décongestionne le système nerveux.
- Construit la confiance en soi.

Contre-indications

- grossesse (après le premier trimestre) ;
- blessure chronique ou récente, toute inflammation ;
- chirurgie récente à l'abdomen ;
- gros problème de dos et/ou douleur soutenue dans la région lombaire, y compris la variante Sphinx ;
- mal de tête important.



Téléchargez et imprimez plus de 1000 documents

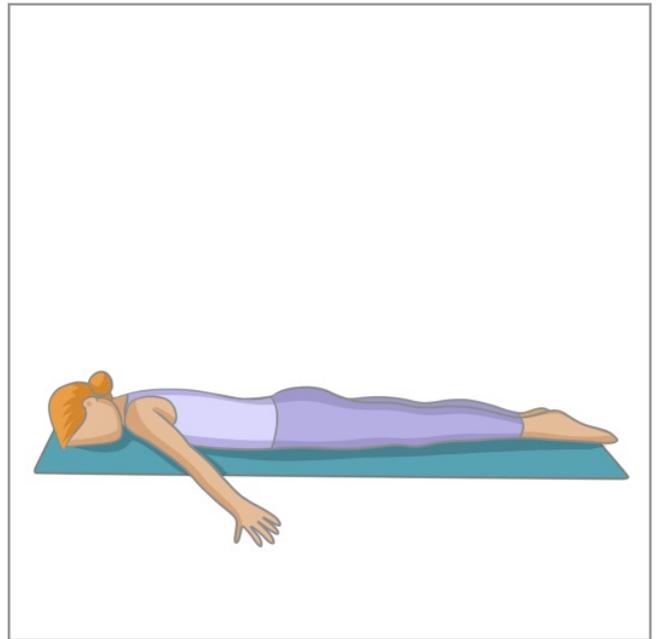
Guides, fiches pratiques, lettres & contrats-type, etc.

<http://yoga.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

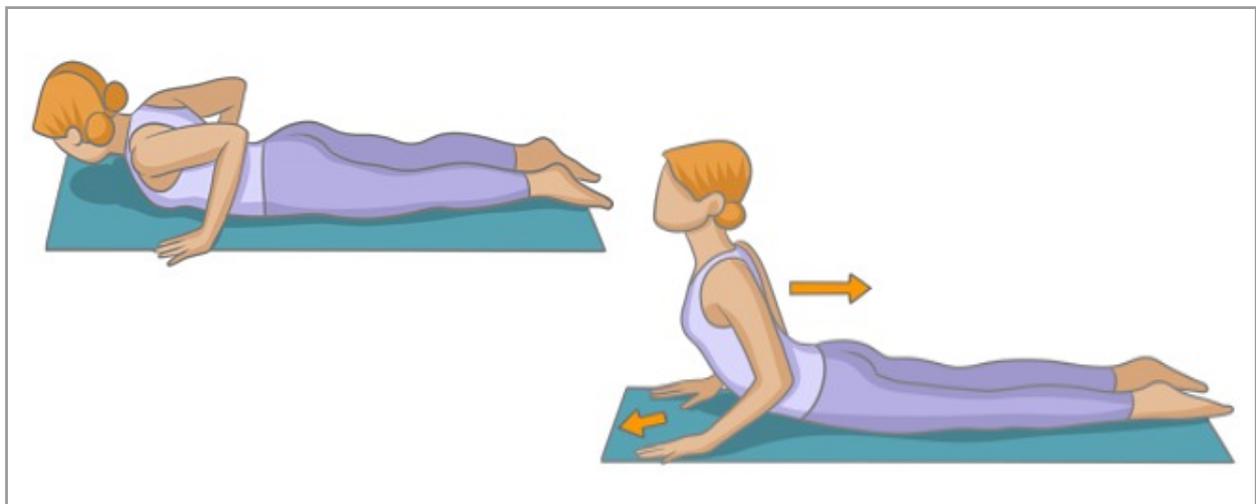
GRATUIT

1. Préparez la posture du Cobra

Avant de pratiquer des cambrures avec le ventre au sol, prenez la précaution de vous placer en « **bascule de bassin** » : pressez le pubis dans le sol pour réaligner les vertèbres, ce qui évitera les pincements.



2. Placez la posture du Cobra



- Étendu sur le ventre, pieds joints, paumes des mains au sol sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, coudes près du corps, front déposé au sol. Allongez le bout des orteils loin des hanches. Expirez à fond.
- En inspirant lentement, étirez le menton vers l'avant, levez et basculez la tête vers l'arrière en l'éloignant des épaules : sentez l'élongation de la colonne.
- Dans le même temps, toujours dans l'inspiration, ouvrez la poitrine en poussant le torse vers l'avant, laissez les bras un peu fléchis : le torse doit se soulever sans aucune pression sur les mains.

i *Attention : n'appuyez pas sur les mains, ne portez pas le poids du corps sur les bras, ceux-ci ne servent qu'à vous empêcher de chuter face contre terre.*

➤ Une fois établi dans la posture, les bras deviennent actifs et maintiennent la colonne courbée vers l'arrière : pressez légèrement la pointe des doigts dans le sol pour sentir un étirement.

i *Remarque : vous pouvez exercer une légère traction vers l'avant avec les mains.*

➤ Gardez les coudes légèrement pliés et collés au corps ainsi que les épaules étirées vers le bas et l'arrière, omoplates rapprochées.

➤ **Pubis et bas-ventre restent en contact avec le sol**, c'est le tronc seul qui doit être sollicité à sa base : concentrez votre attention sur l'épine dorsale.

➤ Respirez en profondeur : faites entre **5-6 et jusqu'à 10 inspir - expir** en veillant à ce que l'expir soit toujours plus longue que l'inspir.

Conseils :

➤ Portez la tête haute, mais **ne la laissez pas retomber vers l'arrière**, comme on a trop souvent tendance à le faire.

➤ **Dans la montée**, les bras sont passifs et **ce sont les muscles du dos qui travaillent**.

➤ **Les cuisses et les fesses seront contractées** tout au long de l'étape du placement de la posture du Cobra.

➤ Les jambes doivent rester décontractées.

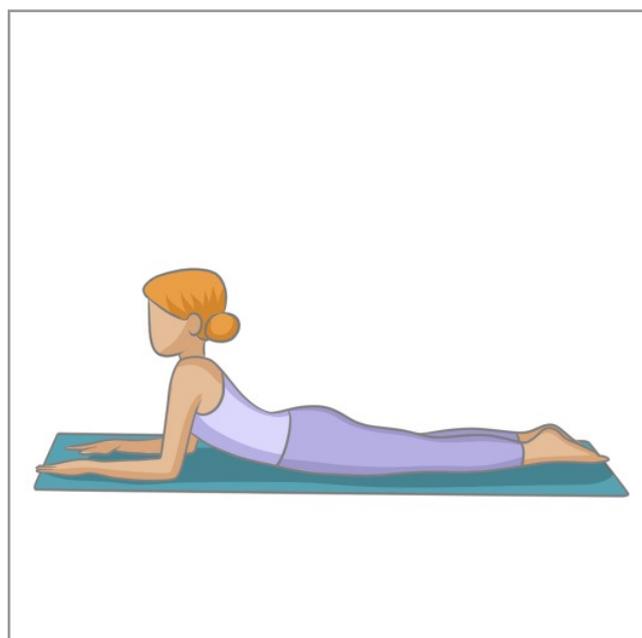
3. Variante : le Sphinx

En cas de faiblesse des muscles du dos, dos raide ou douleurs dorsales modérées, il est possible d'adapter la posture en prenant appui sur les avant-bras : le Sphinx, ou demi-Cobra, qui permet une posture du Cobra moins cambrée et reposante.

➤ Le départ est le même qu'avec la posture du Cobra : paumes des mains au sol sous les épaules, doigts pointés vers l'avant, coudes près du corps, front déposé au sol, bout des orteils allongés loin des hanches.

➤ Expirez à fond.

➤ Dans une inspiration, relevez le buste pour vous mettre en appui sur les avant-bras. La tête reste droite, le regard posé devant vous.

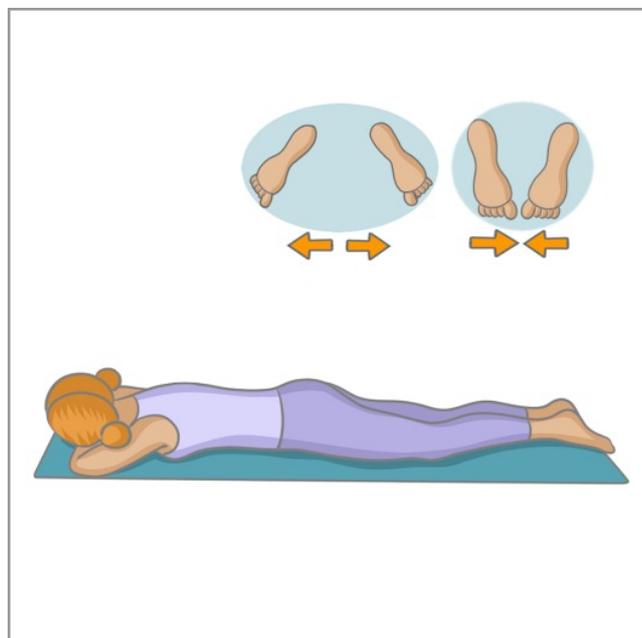


- Vous pouvez rester quelques instants en respirant calmement sans bouger la tête, mais en soulevant les épaules à chaque inspiration et en les abaissant à chaque expiration. Faites ceci une dizaine de fois environ.

4. Sortez de la posture du Cobra et détente

- Contractez à nouveau les cuisses, les fesses et le dos.
- Lors d'une expiration, ramenez le thorax au sol **en l'étirant vers l'avant** et en gardant la tête basculée vers l'arrière : le menton pointe vers l'avant.
- Pendant cette opération, enlevez graduellement la pression sous les mains.

i *Conseils : tout au long de la descente, les bras sont passifs, ce sont les muscles du dos qui prennent la relève. Cependant il est possible, pour les débutants, de s'aider de la (légère) pression des mains sur le sol. De même dans le Sphinx, où les avant-bras en appui au sol permettent de soulager le dos lors de la descente.*



- Déposez le menton au sol puis glissez-le vers l'arrière afin de ramener le front au sol.
- Placez la main droite sur la main gauche devant vous pour faire un petit « coussin » sur lequel vous poserez la tête, tournée ou non sur le côté. Les pointes des pieds sont :
 - soit dirigées vers l'intérieur, les talons « tombant » vers l'extérieur ;
 - soit vers l'extérieur (jambes plus écartées), bord interne du pied au sol, si vous avez des problèmes de sciatique, par exemple ou selon votre confort.
- Récupérez quelques instants dans cette posture de relaxation, avant, éventuellement, de reprendre la posture du Cobra.

Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous mettre en relation avec un ou plusieurs professionnels près de chez vous.

Ils vous communiquent un **devis gratuit** et sans engagement.



<http://yoga.comprendrechoisir.com/devis>

Autres fiches pratiques

- > [La posture de l'Arbre](#)
- > [Le Chien tête en bas](#)



© Fine Media, 2013

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media. Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr