

La posture du Cobra (Bhujangâsana)

Débutant

Introduction

La posture du Cobra (Bhujangâsana - bhujan : serpent, cobra) est l'une des postures dans la traditionnelle Salutation au soleil. Elle aide à l'éveil de la Kundalini, l'énergie vitale.

Utilisée en [hatha-yoga](#), elle se réalise en respirant correctement et en se concentrant sur le mouvement du corps.

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

La posture du Cobra est contre-indiquée en cas de :

- grossesse (après le premier trimestre) ;
- problèmes cardiaques ;
- blessure chronique ou récente, toute inflammation ;

- pression artérielle trop élevée ou pression sanguine trop basse ;
- chirurgie récente à l'abdomen ;
- gros problème de dos et/ou douleur soutenue dans la région lombaire, y compris la variante Sphinx ;
- période de croissance chez l'enfant (l'avis du médecin sera nécessaire avant de pratiquer cette posture chez l'enfant ou l'adolescent) ;
- mal de tête important.

À noter : comme tout autre exercice de yoga, rappelons qu'il ne faut pas pratiquer une posture en période de digestion.

Télécharger et imprimer **gratuitement**

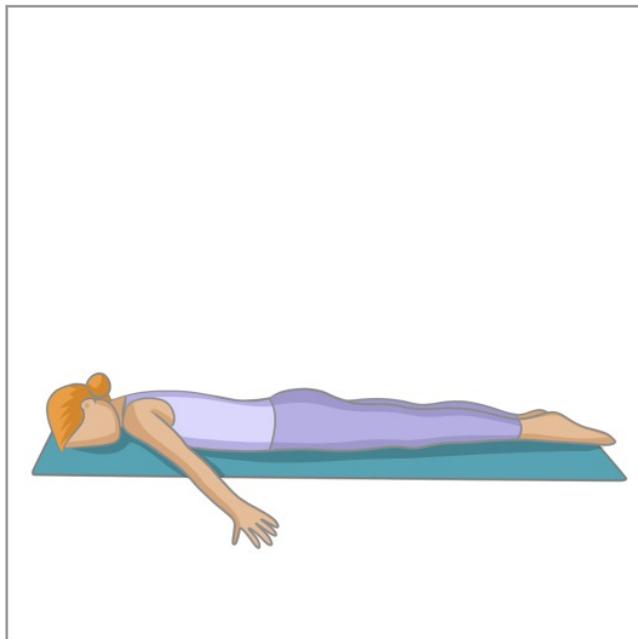
+ de 2000 documents

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

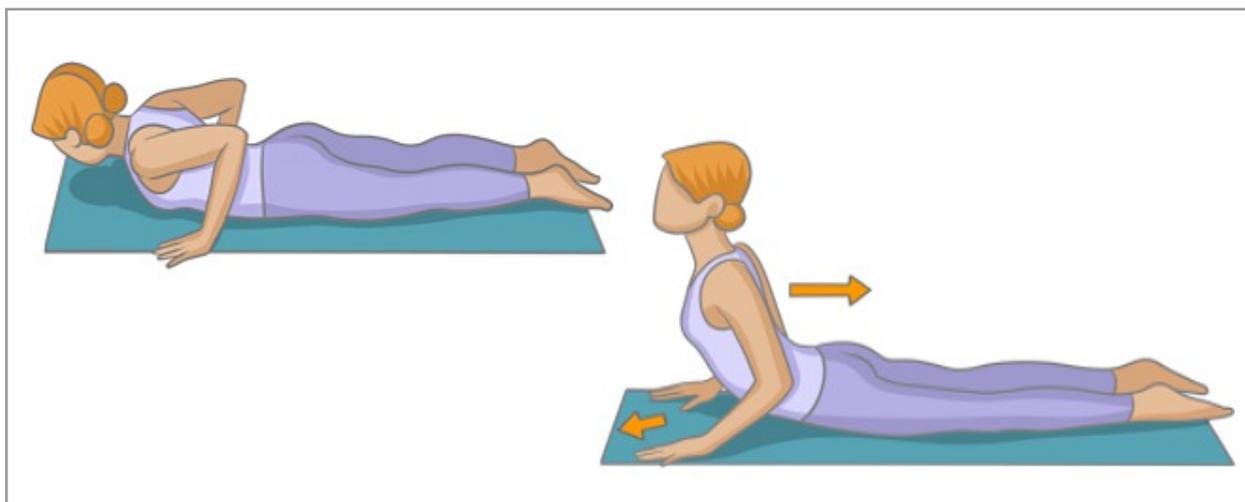
<http://yoga.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

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



La posture du Cobra, appelée Bhujangasana, est une posture allongée où l'on démarre à plat ventre, allongé(e) sur un tapis de yoga.

- 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.

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.

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.

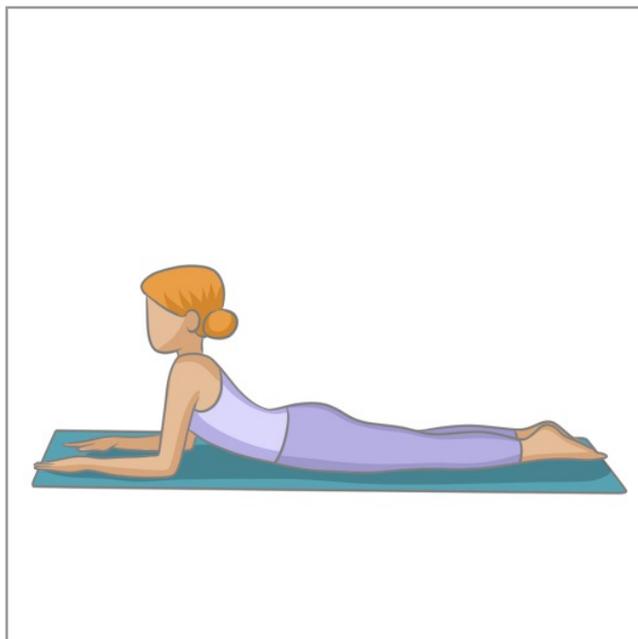
- Les cuisses et les fesses seront contractées tout au long de l'étape du placement de la posture du Cobra.
- Les jambes doivent rester décontractées.

A noter : cette posture peut être effectuée soit en regardant droit devant soi, soit en regardant au plafond.

3. Variante : le Sphinx

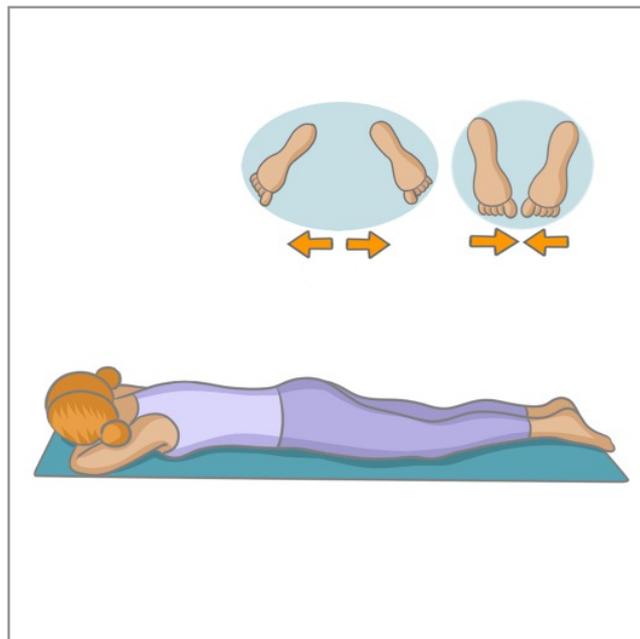
En cas de faiblesse des muscles du dos, dos raide ou douleurs dorsales modérées, il est possible d'adapter la posture en prenant appui sur les avant-bras : le Sphinx, ou demi-Cobra, qui permet une posture du Cobra moins cambrée et reposante.

- 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.



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.



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

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 : www.ooreka.fr/contact