



BHUJANGASANA

N° 26

BHUJANGA: Serpiente, cobra / ASANA: postura*El cuerpo semeja una cobra preparada para el ataque.*

COMO SE HACE?

- Tumbarse mirando hacia el suelo con los pies juntos y los dedos de los pies mirando hacia atrás.
- Doblar los codos y colocar las manos sobre el suelo junto a las caderas, separando los dedos. Echar atrás los hombros y levantar la cabeza.
- Al principio colocar las manos junto a las costillas e ir llevándolas más hacia atrás, a medida que aumenta la curvatura de la espalda.
- Manteniendo las piernas sobre el suelo y las rodillas juntas, inhalar y levantar la cabeza, el pecho y el abdomen
- y estirar los brazos.
- Apretar contra el suelo el sacro y el pubis.
- Extender la parte frontal del cuerpo hacia la barbilla, y arquear la columna vertebral de forma regular, sin ejercer excesiva presión sobre la región lumbar.
- Echar la cabeza más hacia atrás y volver la mirada atrás, sin forzar el cuello.



Postura Base

BENEFICIOS FISICOS

Tonifica la cara interna y posterior de las piernas y la cara posterior del torso, además fortalece la cara externa y posterior de los brazos.

Flexibiliza la cara frontal de las piernas, del torso y de los brazos.

La mayoría de las posturas de extensión nos ayudana mantener la espalda derecha evitando el encorvarnos-que es la tendencia que tenemos todos, naturalmente,incrementada por el uso de la tecnología: el celular, la computadora todos los días hacen que agachemos la cabeza y genere-mos la curvatura de la espalda-.

La espalda se estira, (favoreciendo la postura erguida) y, sobre todo, evitando los dolores en esta zona. Evita los hombros caídos. Mejora la capacidad pulmonar.

Es buena para deportistas.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Esta postura nos ayuda a sobreponernos de las situaciones difíciles de la vida, nos da ánimo y alegría. Evita la depresión y la apatía.

Precauciones:

Si estás embarazada, no puedes hacer ninguna de las posturas de Yoga en las que estás boca abajo, sobre todo a partir del segundo trimestre.

Si te han operado recientemente de una hernia, apendicitis, etc.



VARIANTES

CON MANOS HACIA ADELANTE

Si llevamos las manos más adelante en esta postura nos ayuda a elevar sin comprimir la zona de las lumbares. Es muy importante que durante la postura empujes los omóplatos hacia adelante, llevando hacia adelante el esternón y elevando la cúspide la cabeza. Sentir la amplia expansión del pecho.



Con manos hacia adelante

MANOS A LA ALTURA DE LAS OREJAS MIRADA HACIA ADELANTE

La cabeza será lo último que llevemos hacia atrás. Es una gran extensión de todo el cuerpo: al principio nos concentramos en extender toda la cara frontal del cuerpo, activando la fuerza posterior del cuerpo. Prestar especial atención a que los hombros no se suban, acercándose a las orejas, mantenerlos con las fuerzas de los brazos, y la apertura del pecho en toda la postura.



Con manos a la altura de las orejas

