

BHUJANGASANA

Posizione del Cobra

Simbolicamente, il risveglio di energia nuova.

- Parti da supino, braccia stese a terra, oltre il capo.
- Gamba destra flessa, appoggio del piede all'altezza del ginocchio sinistro.
- Solleva più volte il bacino attraverso una spinta che si origina come una leva dal piede destro, continua attraverso la gamba e va al bacino.
- La parte destra del busto si solleva disegnando un arco che coinvolge la colonna sino al tratto cervicale, lasciando andare la testa all'indietro.
- Il respiro diventa una leva che sostiene il movimento; in salita esegui una inspirazione, al ritorno esegui una espirazione.
- Portati con una spinta più decisa a pancia in giù, con il busto che si solleva senza sforzo, la mano destra si posiziona subito all'altezza del petto, l'altra segue.
- Trova l'immobilità.
- Ripeti a sinistra, ascoltando le differenze tra una parte e l'altra, tra un respiro e quello successivo.

