

BUDŽANGASANA

(K O B R A, *budžanga (bhujanga)* = zmija)

Kobra spada u prvu grupu klasičnih yoga položaja (asana) i neizostavni je deo svake yoga škole i zoga serije. Ona “otvara srce”.

Korak po korak

1 Lezi na pod sa dlanovima ispod ramena, čelom na podu, sa pruženim nogama i spojenim stoplaima ilaktovima uz telo

2 Pritisni gornju stranu stopala, butine i stidnu kost čvrstzo na pod

3 Sa udahom podigni gornji deo tela ali samo toliko dok ti je stidna kost – pubis na tlu. Pritisni repni pršljen ka pubisu. Skupi kukove. Učvrsti butine - ali bez grča.

4 Učvrsti lopatice gurajući bočna rebra napred. Rasporedi istežanje zadnje strane leđa ujednačeno duž cele kičme.

5 Zadrži položaj 1 – 3 minuta i izađi iz položaja sa izdahom



Dobrobiti

- Jača kičmu
- Isteže grudi i pluća, ramena i abdomen.
- Učvršćuje butine
- Stimuliše unutrašnje (abdominalne) organe a naročito bubrege i jetru
- Pomaže ublažavanju stresa i zamora.
- Otvara srca i pluća.
- Smiruje išijas.
- Ima terapeutsko delovanje kod astme.
- Tradicionalni tekstovi kažu da uvećava telesnu vatru, uništava bolesti i budi Kundalini.

Kontraindikacije i upozorenja

- Povreda donjih leđa
- Sindrom karpalnog tunela
- Glavobolja
- Trudnoća

Saveti za početnike

Nemoj preterati sa uvijanjem unazad. Pronađi visinu pri kojoj možeš udobno da držiš položaj. Podigni ruke sa poda na čas da proveriš koliku visinu možeš da držiš leđnim mišićima.