

Bhujangasana (Posizione del Cobra)

Nella nostra società, capitalista e socialista, le contraddizioni si moltiplicano all'infinito, non si riesce ad armonizzare le libertà collettive con quelle individuali, con eccessi ed eccessi dall'altra parte; ne consegue un uso sproporzionato di psicofarmaci, con dosi raddoppiate ogni quattro anni!

Purtroppo i bimbi non ne sono esenti.

Gli americani, cioè le multinazionali, a suon di bustarelle hanno imposto alla Comunità Europea la tortura ai minorenni europei che non riescono ad esprimersi.

Siamo una popolazione destinata in un futuro non troppo lontano ad essere rintontita completamente, serva dei mezzi di comunicazione e di un potere occulto.

Cosa fa la posizione del cobra?

Ci sveglia ragazzi!!!

Il cobra pronto a colpire!

Ad eliminare quello stress ed appisolamento

da stato PSICOFISICO addomesticato.... Liberiamoci con il Cobra!

Esecuzione:

Posizionarsi proni con le braccia lungo i fianchi e fare qualche respiro di rilassamento, dopo indurre gli arti inferiori attivando la muscolatura anteriore della coscia e premere il dorso del piede contro il pavimento. Fronte a terra, mento in dentro, ano sollevato, punta della lingua al palato superiore (per armonizzare il ritmo cranio sacrale), respiro in Ujjai. Inspirando divaricare le narici fino a far compiere all'aria introdotta tre vortici interni alla cavità nasale, in modo da arrivare al tetto, dove si trova la mucosa olfattiva, la quale in questo modo può assorbire il prana, gli ioni negativi energizzanti presenti nell'atmosfera (trenta circa per centimetro cubo in città e mille al mare e in montagna, in campagna una via di mezzo).

Ora portare mani sotto le spalle o leggermente in avanti ,

retroversione del bacino e spalle basse e indietro.

Occhi chiusi convergenti con orientamento verso il terzo occhio, gesto che attiva l'ipofisi, la quale riduce l'acidità del sangue e dell'urina.

Inspirare sollevandosi in modo uniforme e lentamente fin quasi ad arrivare a staccare il pube. LE BRACCIA POSSONO ESSERE ANCHE LEGGERMENTE PIEGATE, in modo da non appesantire, in caso di stress lombare, LA COLONNA VERTEBRALE, SAPURNA BHUJANGASANA, FORMA INIZIALE .

Mantenere la posizione per 3 minuti , con tre respiri da 30 secondi per inspirare ed espirare attraverso il suono della "A" muta che corrisponde ad Ujjai con la bocca molto aperta (suono del Tao cinese, per scaricare lo stress del Cuore e di pulizia del primo Chakra per lo Yoga). Questa respirazione se eseguita la sera prima di coricarsi anche seduti sul letto facilita lo SBADIGLIO, grande medicina gratuita interna, che armonizza il Sistema Nervoso Autonomo : Simpatico e Parasimpatico, eccitazione e consapevolezza. Consente di arrivare la notte alla meta del viaggio:

le onde cerebrali Delta.

Queste ci permettono di svegliarci la mattina riposati ed in perfetta forma .

Per dare più energia alla posizione BHUJANGASANA si può aggiungere una torsione del busto: Parivritti Bhujangasana,

guardando il piede controlaterale sollevato; in questo modo si attivano i muscoli laterali dell'addome: obliquo interno ed esterno.

Ancora più energia con Uttan Bhujangasana, cioè sollevati, (il bacino si stacca da terra).

Lasciare l'Asana del Cobra scendendo lentamente utilizzando lo stesso tempo con i tre respiri lentissimi.

Sentendo una vertebra alla volta che torna in posizione orizzontale.

Analisi Muscolare :

Protagonisti : Docce vertebrali, tricipite brachiale (muscolo posteriore del braccio che ha un ruolo fondamentale nel prevenire squilibri al collo, alla spalla, al torace e al diaframma; assorbendo, quando è tonico, tutti i microtraumi ascendenti e discendenti) e muscolatura dell'avambraccio (è bene prima sciogliere i polsi).

Muscoli in allungamento

Addominali e leggermente Ileopectineo e Retto del quadricipite.

Considerazioni Generali:

Da' elasticità alla colonna vertebrale,

consentendo alla corrente elettrica del corpo di circolare liberamente nel tessuto nervoso;

in caso di disco intervertebrale spostato indietro (protusione), riporta in armonia la schiena riposizionando il Disco.

Mette in asse le vertebre, mentre la concavità vertebrale crea allineamento.

Controindicazioni:

Gravidanza, in alternativa si può fare sul fianco Dhanurasana, (pos. Arco)

Dolori ai polsi, in questo caso si può fare l'appoggio sui pugni come i gorilla, o la posizione della sfinge SALAMBA BHUJANGASANA , con i gomiti appoggiati a terra... da eseguire anche in sostituzione del Cobra quando abbiamo forti contratture lombari.

ATTEGGIAMENTO MENTALE

Affrontate questa Asana con lo spirito di chi si vuole liberare da chi ci limita nelle nostre sacrosante libertà individuali e collettive, come un vero guerriero! (Giuseppe Garibaldi).

Nella fase del ritorno a terra, con i tre respiri lentissimi, l'atteggiamento sarà diverso:

Il guerriero soddisfatto si riposa ed entra nello stato di abbandono a Dio: Ishvarapranidana. (San Francesco di Assisi).