

BHUJANGÂSANA – Postura de la cobra



NOMBRE DEL ÂSANA

- Bhujanga: Serpiente o cobra
- Âsana: postura
- Bhujangâsana: se traduce “postura de la cobra”. El gesto nos recuerda al de una cobra con la cabeza en alto (serpiente común de la India).

REALIZACIÓN / ESQUEMA BÁSICO

- Desde la postura en decúbito prono (tumbados boca abajo):
- Manos al suelo, situadas frente a sus respectivos hombros. Dedos señalando enfrente.
- Brazos sosteniendo el tronco extendido, con la cabeza en alto, la mirada al frente o hacia arriba. (La distancia entre manos y pelvis determinará el grado de extensión del tronco).
- Piernas extendidas y juntas, con los empeines en contacto con el suelo.



Se detallaran más observaciones en el apartado de progresión hacia la postura.

BENEFICIOS

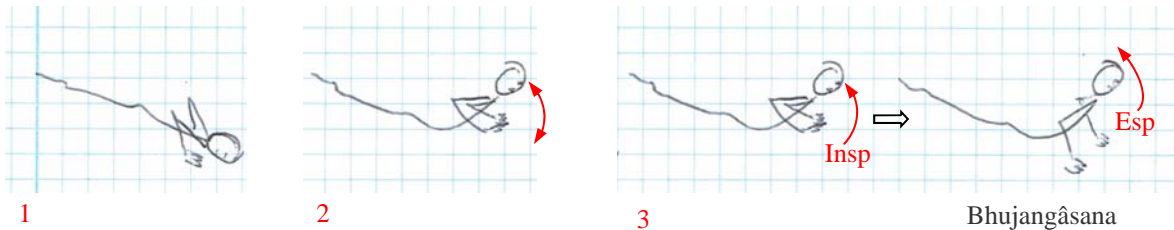
- El efecto más evidente es un gran **estiramiento en extensión de la columna vertebral**. Favorece especialmente la rectificación de la hipercifosis torácica y la apertura torácica. También **se estiran las caderas en extensión** (ilio-psoas).
- El **vientre estirado** proporciona un beneficioso masaje interno, tonificando especialmente el sistema renal y digestivo. Es también recomendable contra los trastornos de menstruación y el estreñimiento.
- Por otro lado, **se fortalecen los brazos** y músculos escapulares, principalmente en su fase dinámica (ascenso y descenso de tronco). El músculo más solicitado es el tríceps braquial.
- También podemos **reforzar la espalda**, simplemente reduciendo la carga sobre los brazos.

CONTRAINDICACIONES

- **La zona lumbar** es la más predispuesta a sufrir molestias. Evitaremos la postura en casos de hernia discal o con el menor síntoma de molestia sobre la zona.
- Evitar en mujeres **embarazadas**, para no sobreestirar el vientre.
- En cualquier caso, podemos contemplar las diferentes formas de autorregulación, soportes de ayuda y variantes de la postura descritos más hacia delante.

TOMA DE POSTURA (paso a paso)

1. **Punto de partida:** Tumbados boca abajo, piernas juntas, empeines contra el suelo, frente al suelo, codos flexionados hacia atrás, manos bajo los hombros, palmas contra el suelo y dedos señalando enfrente. **FIGURA 1**
2. **Dinámica previa (Opcional).** Sin la intervención de los brazos, es decir, con la única acción de los músculos de la espalda: Inspirar elevando el tronco de forma progresiva: cabeza – pecho – estómago, y expirar descendiéndolo en sentido inverso. Podemos repetir este gesto varias veces. **FIGURA 2**
3. **Toma de postura:** Inspirar elevando el tronco sin ayuda de brazos (como en la dinámica previa). Espirar con la intervención de brazos: Las manos contra el suelo cargan el peso del tronco y siguen extendiéndolo hacia arriba. Entonces, los músculos de la espalda pueden relajarse. **FIGURA 3**



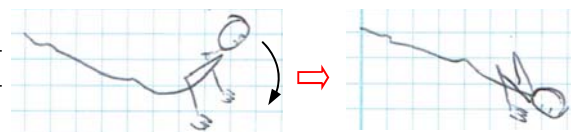
DETALLES A TENER EN CUENTA

- Sin despegar la pelvis del suelo, el conjunto vertebral dibuja una suave parábola en extensión, dando énfasis en la expansión torácica, sin forzar las extensiones lumbar y cervical. Mirada dirigida hacia al frente o hacia arriba.
- Piernas bien juntas y extendidas. Los dedos de los pies señalan hacia atrás (que no se abran a los lados).
- Las manos a la equidistancia entre los hombros. Palmas pegadas al suelo y dedos abiertos y señalando al frente. Codos semi-doblados, señalando hacia atrás, sin que se abran a los lados. Los hombros deben abrirse y descender (evitando la tendencia a levantarse). De este modo, expandimos el tórax hacia enfrente.
- La distancia entre las manos y la pelvis se ajustará como forma de autorregulación para graduar el nivel de elevación del tronco.

Todas estas pautas posturales pueden ser susceptibles a variaciones, como veremos más adelante.

DESHACER LA POSTURA

- **Con una larga espiración:** descender el tronco lenta y progresivamente: empezando por el apoyo sobre el suelo del vientre y finalizando con el contacto de la frente.



RESPIRACIÓN

- **En su fase dinámica,** inspiramos elevando tronco, puesto que la presión del aire contra el abdomen favorece el impulso del tronco hacia arriba. Lógicamente, la espiración favorece el descenso del tronco.
- **En la estática,** la expansión torácica favorece una inspiración costal plena. Pero, por contra, el vientre estirado no favorece la inspiración abdominal.
- De cualquier modo, **procuramos una respiración profunda que favorezca una plena apertura del espacio respiratorio,** sintiendo cómo se abren y se elevan las costillas y cómo se estira la pared abdominal principalmente.

ACTITUD MENTAL (Bhâvanas)

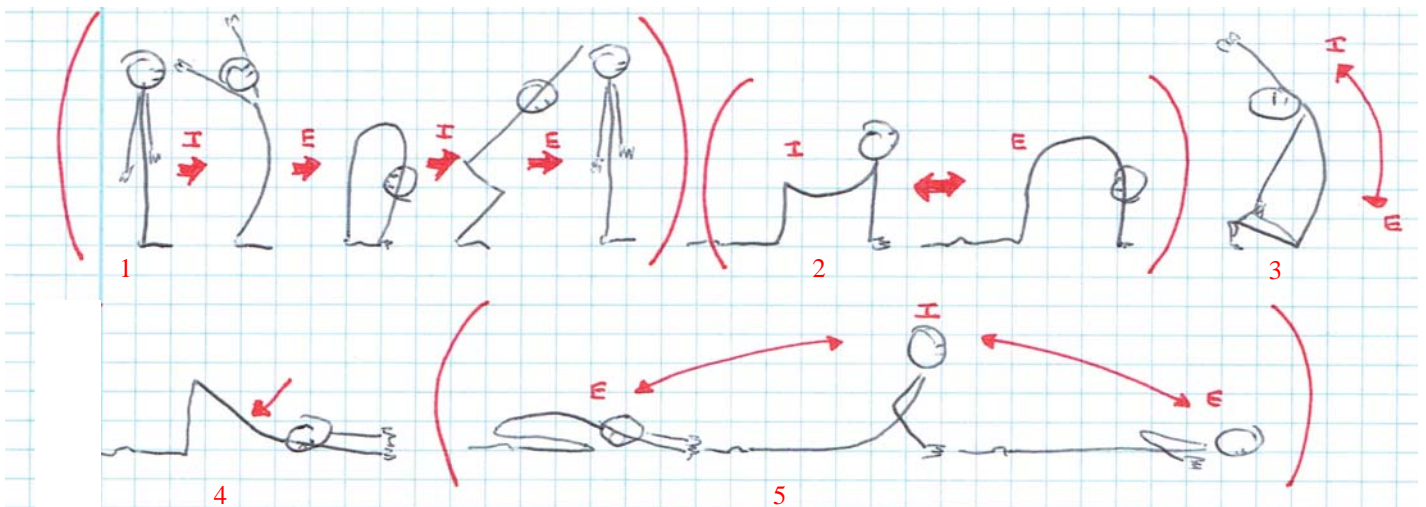
- Desde su sólida base, la atenta cobra alza su cabeza para resaltar su presencia. En bhujangâsana, igualmente, el nos abrimos al frente y elevamos bien alta la cabeza, aportando atención y presencia.
- Si bien el principal efecto mecánico es la extensión lumbar, la postura pretende dibujar una suave y uniforme parábola en extensión de pies a cabeza.

PROGRESIÓN EN LA SERIE

La preparación de bhujangâsana se basa principalmente en flexibilizar la columna lumbo-torácica en extensión. Priorizaran los ejercicios dinámicos y una progresión de menor a mayor intensidad. Proponemos la siguiente secuencia:

- Podemos empezar combinando suaves gestos de flexión – extensión de tronco: Enlazando ardha chandrâsana “media luna hacia atrás”, uttanâsana “postura de flexión intensa” y utkatâsana “postura vigorosa”. **FIGURA 1**
- Con bidalâsana “el gato” (dinámico) progresamos en la amplitud de extensión de tronco. **FIGURA 2**
- Con ustrâsana “el camello”, vamos dando mayor profundidad a la extensión de columna vertebral. **FIGURA 3**
- Con la “postura de la devoción” damos especial énfasis a la extensión torácica. **FIGURA 4**
- Dinámica hacia bhujangâsana: desde la postura tendida boca abajo o desde la postura cuadrúpeda. **FIGURA 5**

Otras posturas para la extensión vertebral: ardha uttanâsana “postura parcial de flexión intensa”, dvipada pitham “la mesa de dos patas”, urdhvamukha svanâsana “el perro cara arriba, en dinámico” godapitham “el lagarto”, etc.



PROGRESIÓN A LO LARGO DE LA PRÁCTICA

Bhujangâsana resulta accesible para la mayoría de practicantes. No será necesario más que ir encontrando los elementos de autorregulación que permitan una cómoda adaptación.

- Un factor importante es la progresión en el **tiempo de permanencia en la estática**. En caso de que resultase difícil mantener la estática, siempre hay la opción de probar con la forma dinámica repetidamente.
- Otro factor importante es el **grado de extensión general del tronco**. Aquí, hay dos aspectos básicos de progresión:
 1. **Distancia entre manos y pelvis**: Cuanto más se acerquen a la pelvis, mayor será el grado de elevación de la pelvis.
 2. **Flexión de codos**: Cuanto más extendidos estén, mayor será el grado de extensión del tronco, aunque por contrapartida ello involucre un mayor esfuerzo de brazos para sostener el tronco.
- Los ejercicios descritos anteriormente en el apartado “progresión en la serie” también deberán tenerse en cuenta en la progresión a largo plazo.

COMPENSACIÓN / Pratikriyâsana

Principalmente, atenderemos a compensar la intensa extensión de columna vertebral y caderas realizando estiramientos suaves de flexión.

- Balâsana “postura del niño” es un gesto muy indicado, por su fácil accesibilidad desde bhujangasana, cumpliendo con su objetivo compensador desde un estado de abandono. FIGURA 1
- Apanâsana “la hoja plegada” es la otra opción principal. Desde aquí podemos añadir pequeños balanceos laterales para masajear la zona lumbar. FIGURA 2
- Otras posturas: pascimatanâsana “la pinza” FIGURA 3, uttanâsana “la flexión intensa” FIGURA 4, etc.
- Savâsana “el cadáver” (boca abajo) puede servir para terminar relajando plenamente todo el cuerpo. Pero, sobre todo para favorecer el retorno a la normalidad circulatoria. Podemos añadir un cojín bajo el abdomen para rectificar la lordosis lumbar. FIGURA 5



1



2



3



4



5

AUTORREGULACIÓN

Reducir la extensión de tronco es el principal propósito para rebajar la dificultad de la postura. Ello se consigue de diversas formas:

- Flexionando codos para rebajar la elevación del tronco. FIGURA 6
- Alejando las manos de la pelvis. Cuanto más al frente menor será el nivel de elevación del tronco. FIGURA 7. Lo mismo ocurre si abrimos los brazos.
- Sustituir el apoyo de manos por el de los codos. Además, se evita el esfuerzo del tríceps braquial. Esta forma se propone también en el apartado de variantes. FIGURA 8
- Tensar abdomen y glúteos para elevar la pelvis. Ello permite rectificar la extensión lumbar. FIGURA 9
- Podemos rebajar la tensión del tríceps braquial extendiendo completamente los codos. FIGURA 10



6



7



8



9



10

INTENSIFICACIÓN

Aumentar la extensión de tronco es el principal propósito para incrementar la dificultad de la postura. Ello se consigue de diversas formas:

- Extendiendo codos para aumentar la elevación del tronco. FIGURA 11
- Acercando las manos a la pelvis. Cuanto más atrás se coloquen mayor será el nivel de elevación de tronco permitido. Podemos probar de iniciar la postura situando las manos a los lados del pecho. FIGURA 12
- Máxima extensión cervical, pretendiendo dirigir la mirada hacia arriba o incluso hacia atrás. FIGURA 13

- **Sin apoyo de manos.** Implica un esfuerzo íntegro de la espalda para mantener el tronco elevado. Otra posibilidad es repartir la carga del tronco entre el soporte de brazos y el esfuerzo de espalda. Existen muchas posibilidades. Trataremos algunas en el apartado de **variantes**. FIGURA 14
- **Vientre contra el suelo:** Ello significa que las caderas no colaboran en el arco de extensión, dando especial énfasis en la extensión lumbar. FIGURA 15
- **Apretar las manos hacia atrás** provoca una mayor expansión torácica. FIGURA 16



SOPORTES

- **Cojín o manta enrollada** bajo la pelvis o abdomen (a mayor grosor del soporte, más al frente podrá situarse). Con ello se reduce la exigencia en cuanto a la extensión de tronco.
- **Silla** enfrente para agarrarse con las manos sobre el asiento. Ello permite relajar la musculatura de la espalda.
- **Bastón vertical** para ir trepando con las manos progresivamente. Tiene el mismo efecto que el soporte de la silla, pero además permite una progresión en la elevación del tronco.
- **Peso** para sujetar con las manos en alto por delante, intensificando enormemente el esfuerzo de hombros y espalda.
- **Un compañero** tras de sí puede sujetar las manos y tirar de ellas hacia arriba y atrás.



VARIANTES

- Urdhvamukha svanâsana “el perro cara arriba”. Las piernas están despegadas del suelo. FIGURA 17
- “La esfinge” es el nombre que se otorga a la variante con el apoyo de antebrazos al suelo. FIGURA 18
- Purna bhujangâsana “cobra real”. Se añade la flexión de rodillas, acercando pies a cabeza. FIGURA 19
- Niralamba bhujangâsana “La cobra sin apoyo de manos” nos sirve para tonificar la musculatura de la espalda. Los brazos pueden colocarse de diversas maneras: estirados al frente, manos entrelazadas tras la nuca, estirados tras la espalda, subir un brazo mientras el otro está apoyado en el suelo, etc. FIGURA 20
- Tiryaka bhujangâsana “la cobra con torsión”. Suele realizarse de forma dinámica. Forma parte del grupo de ejercicios que estimulan la evacuación intestinal de sank praksalana. FIGURA 21
- Existen también diferentes formas de colocar las piernas, como godapitham “el lagarto”. FIGURA 22



17



18



19



20



21

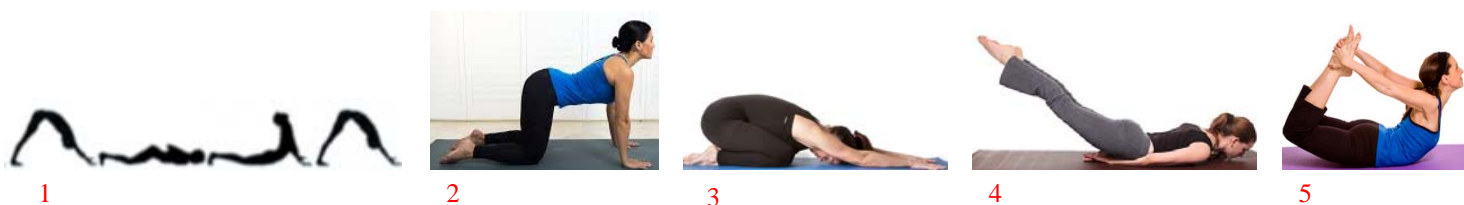


22



COMBINACIÓN CON OTRAS POSTURAS

- Suryanamaskar “el saludo al sol” incluye bhujangâsana en su recorrido, enlazada habitualmente con adhomukha svanâsana “el perro cara abajo”. **FIGURA 1**
- Bidalâsana “el gato” es también una postura común para acceder directamente a bhujangâsana. **FIGURA 2**
- Balâsana “postura del niño” suele suceder a bhujangâsana como gesto compensador. **FIGURA 3**
- Salabhâsana “el saltamontes” complementa a bhujangâsana con la elevación de piernas y pelvis. **FIGURA 4**
- Dhanurâsana “el arco” completa el trabajo de las dos posturas complementarias: bhujangâsana y salabhâsana, trabajando desde la misma gravedad, al elevar tronco y piernas a la vez. **FIGURA 5**



¿QUÉ PREPARA?

- Bhujangâsana ayuda a preparar posturas más exigentes en cuanto a la extensión lumbo-torácica, como dhanurâsana “el arco” **FIGURA 6**, urdhva dhanurasana “el arco hacia arriba” **FIGURA 7**, rajakapotâsana “la paloma real” **FIGURA 8**, ustrâsana “el camello” **FIGURA 9**, urdhvamukha svanâsana “el perro cara arriba” **FIGURA 10**, etc.
- También favorece la verticalidad en las posturas sentadas para la práctica respiratorias y de meditación, como siddhâsana “postura perfecta” **FIGURA 11** o vajrâsana “el diamante” **FIGURA 12**.

