

"assimiler la connaissance pour cō-naitre"



1



2



3



4



4



5

On se sent " **COBRA** "

1) Le Serpent garde le bas du corps (le bassin et les jambes pour nous) au sol, les avant-bras aussi. là le serpent ressemble à un sphinx. Avoir le souffle lent, le regard droit devant soi puis rester un peu immobile comme en méditation.

2) Toujours le bassin au sol ou à peine décollé les coudes sont décollés du sol, les jambes un peu plus écartées, les bras plus ou moins fléchis le regard loin devant ou les yeux fermés on demeure impassible, calme (12 à 20s).

3) En appui sur les mains même position (voir 2) et les pieds ; le reste du corps ne touche plus le sol, le regard est droit devant ou levé vers le ciel.

4) Toujours en appui sur les mains et les pieds cette fois-ci la tête bien droite le regard fixe devant soi puis lentement on tourne la tête à droite pour regarder son pied droit très lentement on revient. On tourne la tête à gauche pour regarder son pied gauche, très lentement on revient au sol au repos corps âme esprit.

5) En tournant la tête pour regarder son pied droit on lève la jambe droite tendue et on revient. En tournant la tête pour regarder son pied gauche on lève la jambe gauche tendue et on revient.

6) Facultatif ; On rampe en reculant comme un serpent puis on rampe en avançant.



Bhujanga asana le Cobra
symbole

**"de la force dans l'univers,
la force de vie..."**

dans beaucoup de civilisations.

La Connaissance acquise par l'effort et la tenacité ; ainsi le serpent est un exemple : par sa seule volonté il arrive à se redresser.

Dans la tradition indienne le roi des serpents s'appelle "Vasuki" ou "Nagi" il soutient l'univers, il est aussi sollicité par les Dieux mythiques pour "barrater", remuer l'océan pour le nettoyer, le purifier.

Pour nous cette posture est très vitalisante, elle stimule nos énergies et nous aide à éliminer la fatigue. l'énergie des nadi circule mieux le long de la colonne vertébrale et partout dans le corps en général.

Pour se concentrer on peut fixer ajna le Chakra entre les sourcils.

Plusieurs phases ou variantes =