nuvola yoga

Bhujangasana

Posizione del cobra

Categoria

Backbend

Punto focale

Base del cuore

Benefici

Rinforza e mobilizza colonna vertebrale e spalle, stimola cuore, polmoni, apparato digerente e sistema immunitario

Errori comuni

Spalle chiuse, compressione lombare, extra-rotazione anche

Posizioni preparatorie

Bitilasana-marjariasana, Setubandhasana, salamabhujangasana, Virabhadrasana 1

Contro-posizioni

balasana, utthanasana, adho mukha svanasana