

*Cobra*

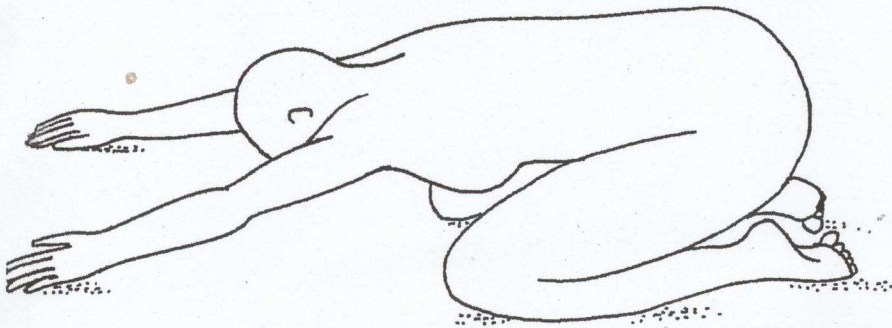
Postures permettant l'étirement du méridien de l'estomac et l'ouverture de la région du plexus solaire "Fœtus-cobra", la respiration est abdominale.

Placez-vous à genoux en vous asseyant sur les talons, les genoux légèrement écartés. Allongez le ventre en vous penchant en avant et étendez les bras vers l'avant, tout en gardant les épaules basses. Les mains, écartées de la largeur des épaules, se trouvent étalées bien à plat sur le sol. En pressant les mains et les tibias sur le sol, étirez votre dos et la nuque (le menton est rentré, plaçant ainsi la nuque dans le prolongement du dos). Cette phase se fait en expirant.

Dans l'inspir, redressez le corps vers l'avant, poussez sur vos mains et cherchez l'étirement parfait du corps entier. Les genoux restant au sol, serrez les fessiers afin de pousser le coccyx en avant, le bassin tend vers la verticalité. Étirez toute la face avant du corps vers le ciel, ouvrez et descendez les épaules. L'étirement doit s'effectuer du bout des orteils jusqu'au sommet du crâne. La nuque s'allonge, le menton légèrement rentré.

Faites alterner mouvement d'extension et mouvement de repli, au rythme de votre souffle, et terminez dans la posture de repli, tête sur le sol, en ramenant vos bras sur les côtés du corps. Dans cette posture, faites respirer le dos selon une respiration complète : la région lombaire respire, se gonfle, suivie de la région dorsale puis de la zone du haut du dos. Dans l'expir, laissez le corps s'imprégner dans le sol, s'abandonner totalement dans le souffle.

Vous pouvez aussi conserver chaque phase de la posture durant plusieurs respirations, en améliorant celle-ci dans chacun de vos expirs.



*Fœtus*