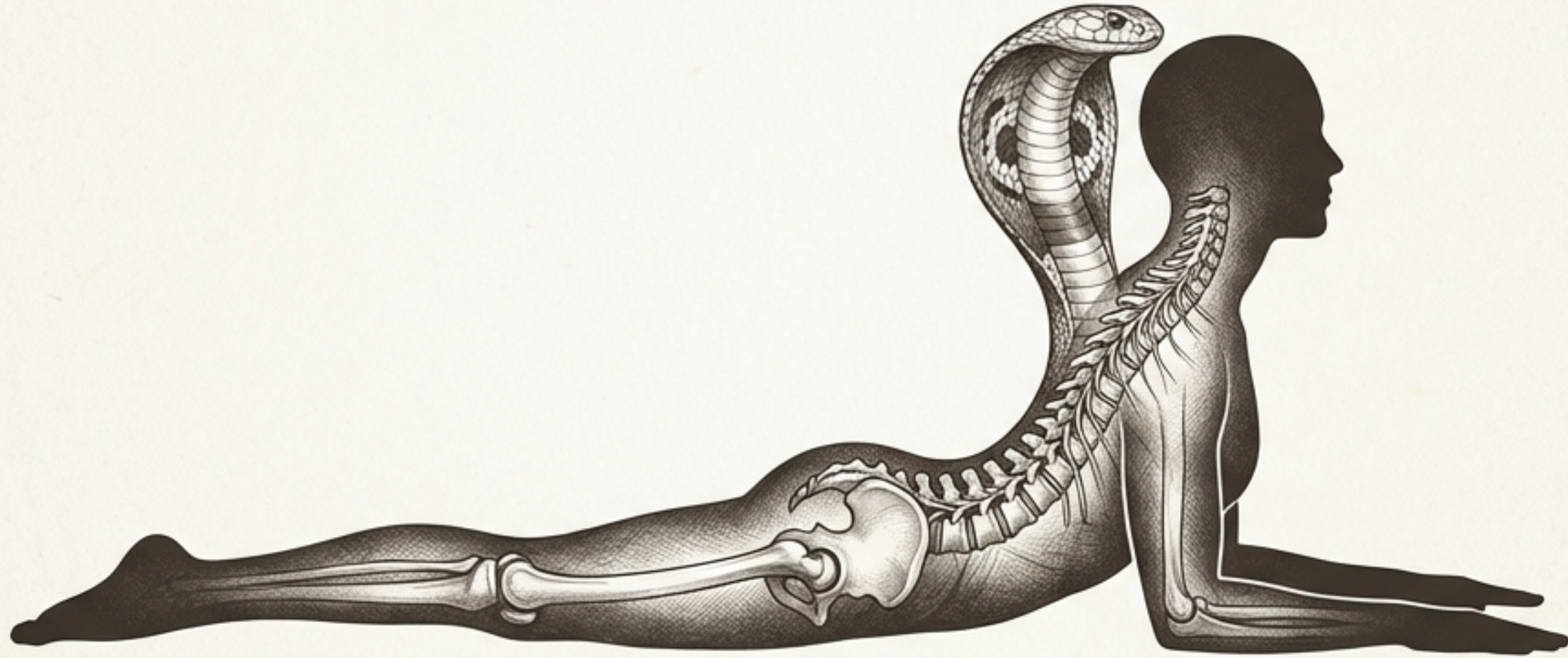


भुजङ्गासन

Bhujāṅgāsana

Postura de la Cobra



GUÍA ANATÓMICA INMERSIVA: BIOMECÁNICA, TRADICIÓN Y EJECUCIÓN TÉCNICA



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

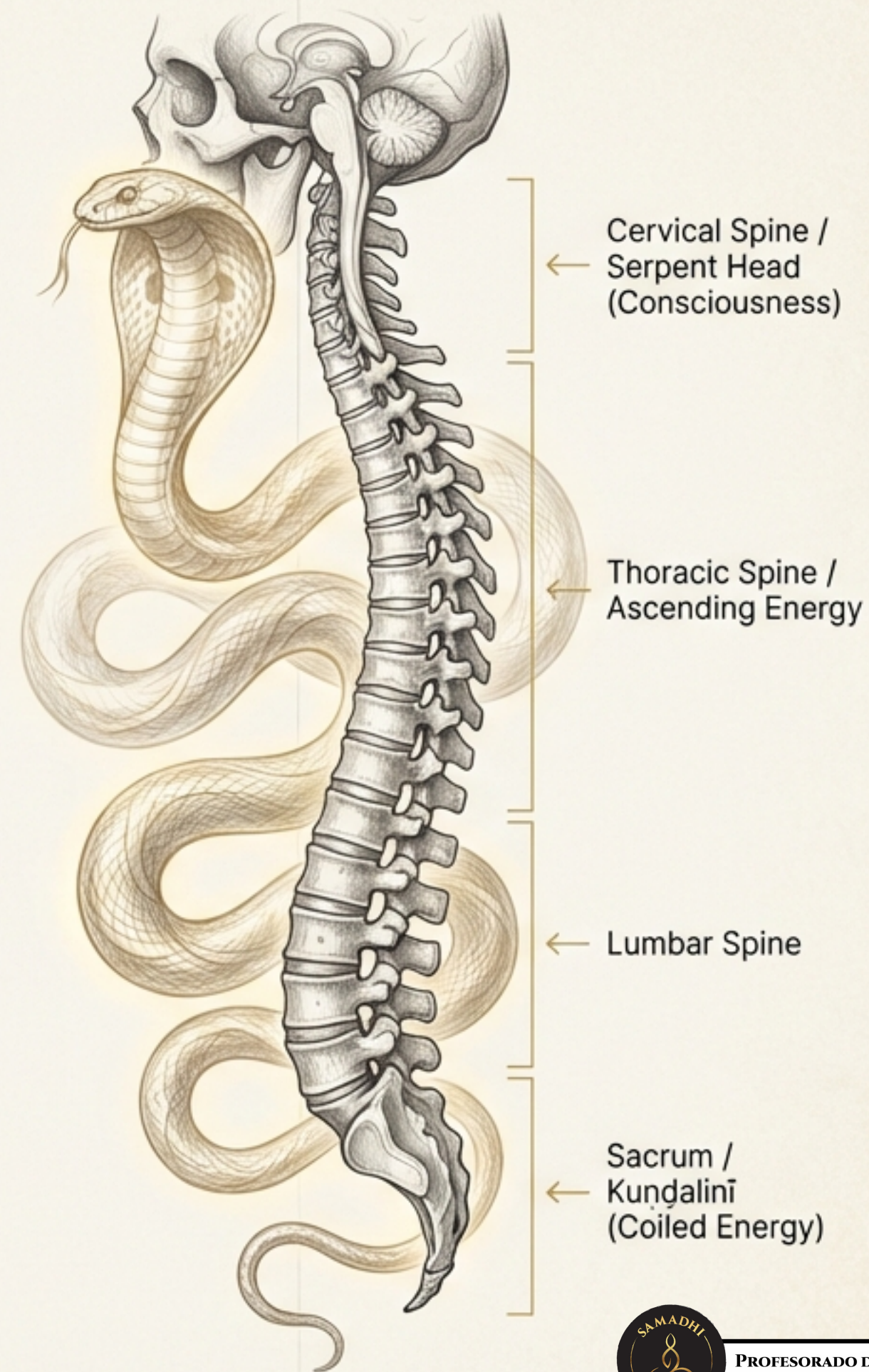
Etimología y Simbología

Desglose Lingüístico:

- bhujāṅga = serpiente / cobra
- āsana = postura / asiento

Simbolismo:

En el simbolismo tradicional, la serpiente se asocia con la energía latente y el ascenso de la fuerza vital. La postura se vincula místicamente con la idea de Kuṇḍalinī (energía 'serpentina' enroscada).



Contexto Histórico y Evolución



Hatha Yoga Clásico



Yoga Postural Moderno

Bhujangasana se describe en compilaciones clásicas de Haṭha Yoga como una postura donde la parte inferior del cuerpo permanece en contacto con el suelo mientras el torso se eleva 'como una serpiente'. Con el tiempo, su práctica se integró con fuerza al yoga moderno por su valor terapéutico y pedagógico en extensiones de columna y apertura de pecho.

Clasificación y **Biomecánica**



Tipo de Posición:

Prona (Decúbito ventral)

Acción Principal:

Extensión de columna / flexión hacia atrás (backbend) suave a moderada.

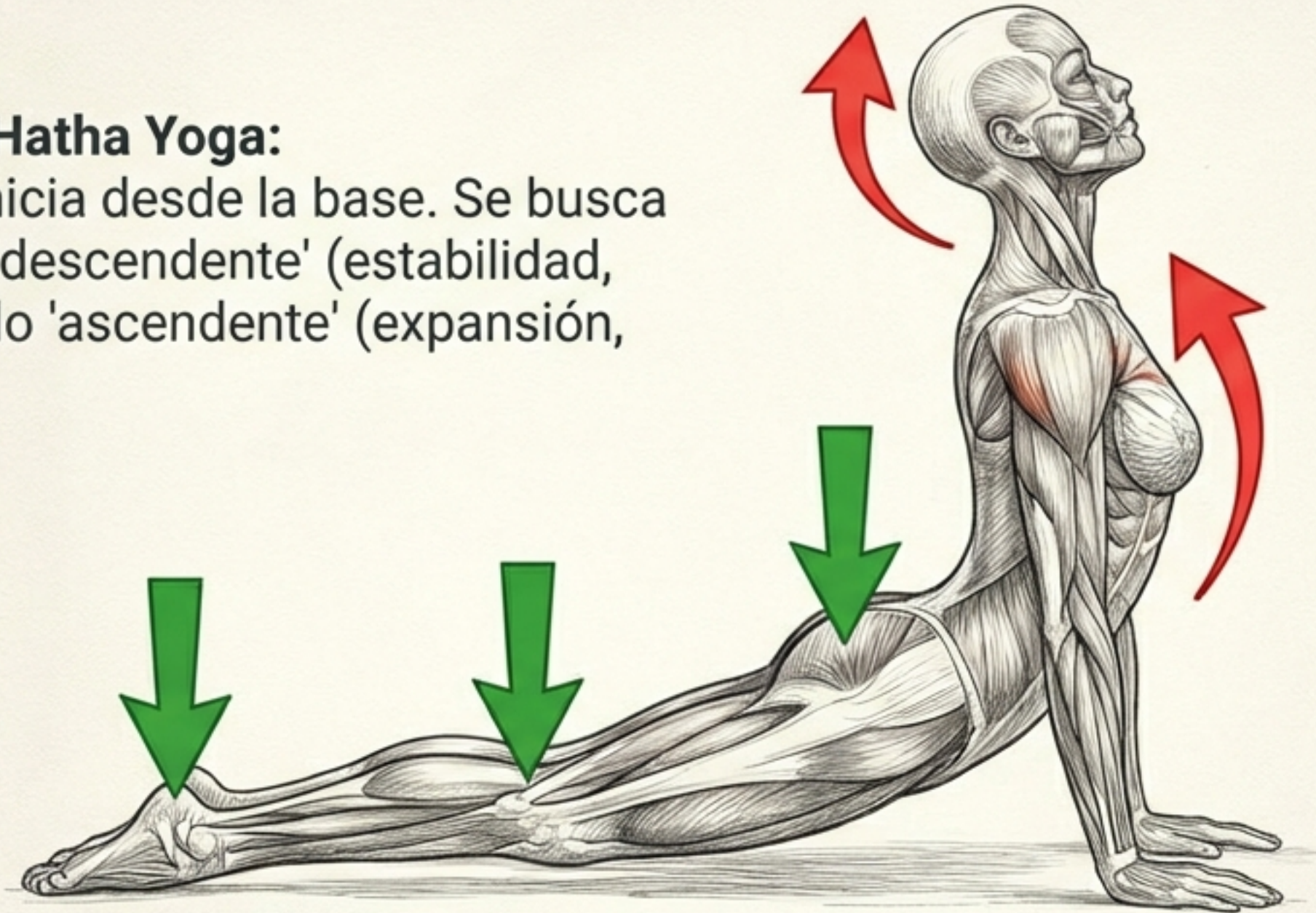
Objetivo Anatómico:

Apertura de pecho y fortalecimiento posterior.

Principio de Acción: Raíz y Elevación

**Principio Hatha Yoga:

La postura inicia desde la base. Se busca equilibrar lo 'descendente' (estabilidad, sostén) con lo 'ascendente' (expansión, apertura).



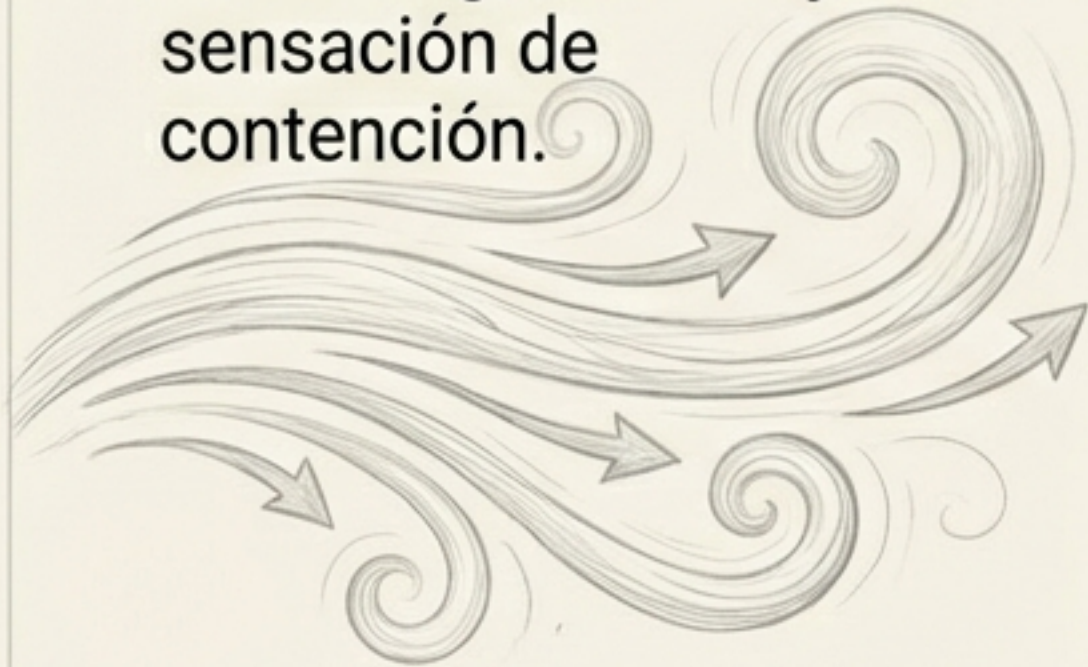
**Instrucción:

Enraizar empeines, rodillas/muslos y pelvis para crear estabilidad. Desde esa estabilidad, permitir que el esternón avance y se eleve sin colapsar en la zona lumbar.

Adaptación por Biotipos (Ayurveda)

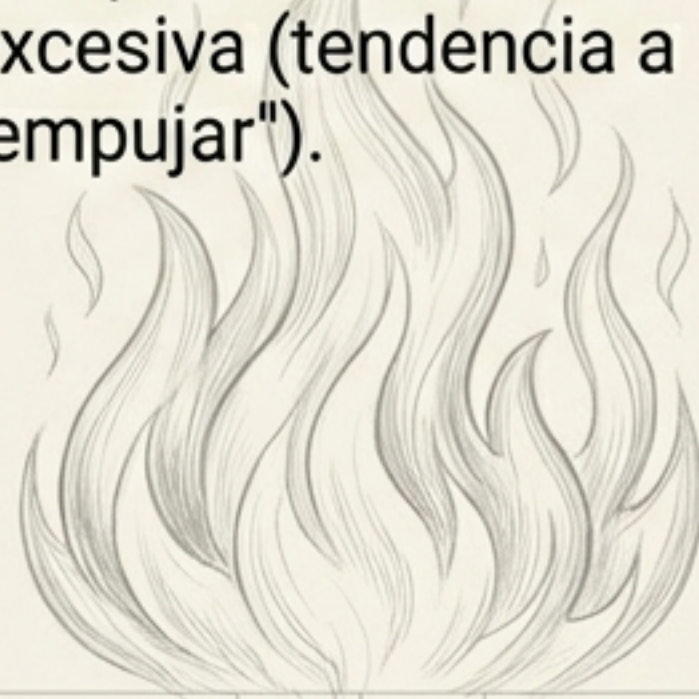
Vāta (Aire)

Iniciar más bajo, lento y estable (poca altura + soporte) para evitar sobrecarga lumbar y dar sensación de contención.



Pitta (Fuego)

Iniciar priorizando longitud y respiración suave, evitando la búsqueda de altura excesiva (tendencia a "empujar").

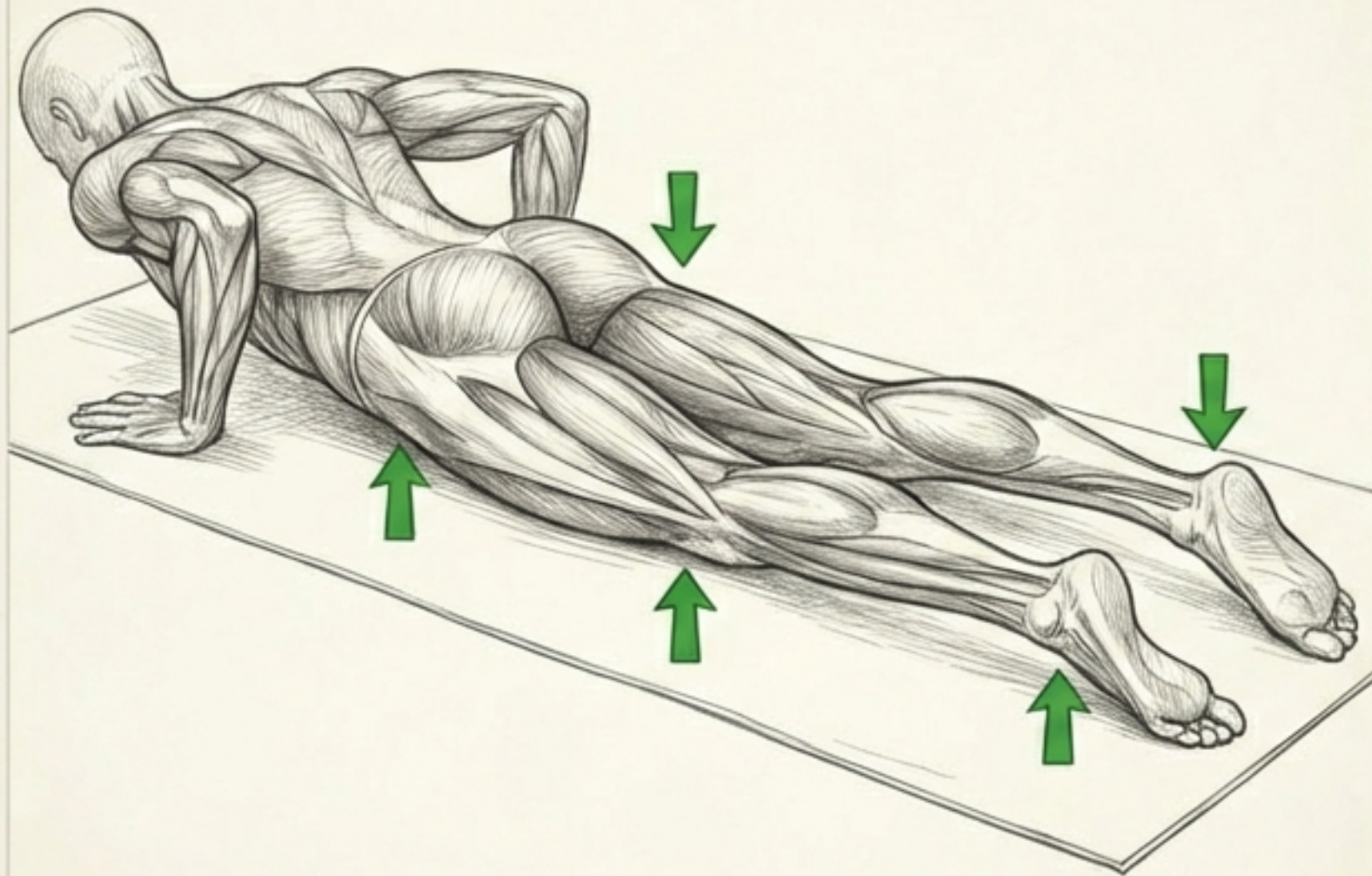


Kapha (Tierra)

Iniciar con activación firme de piernas y espalda, sosteniendo respiración amplia para energizar y abrir.

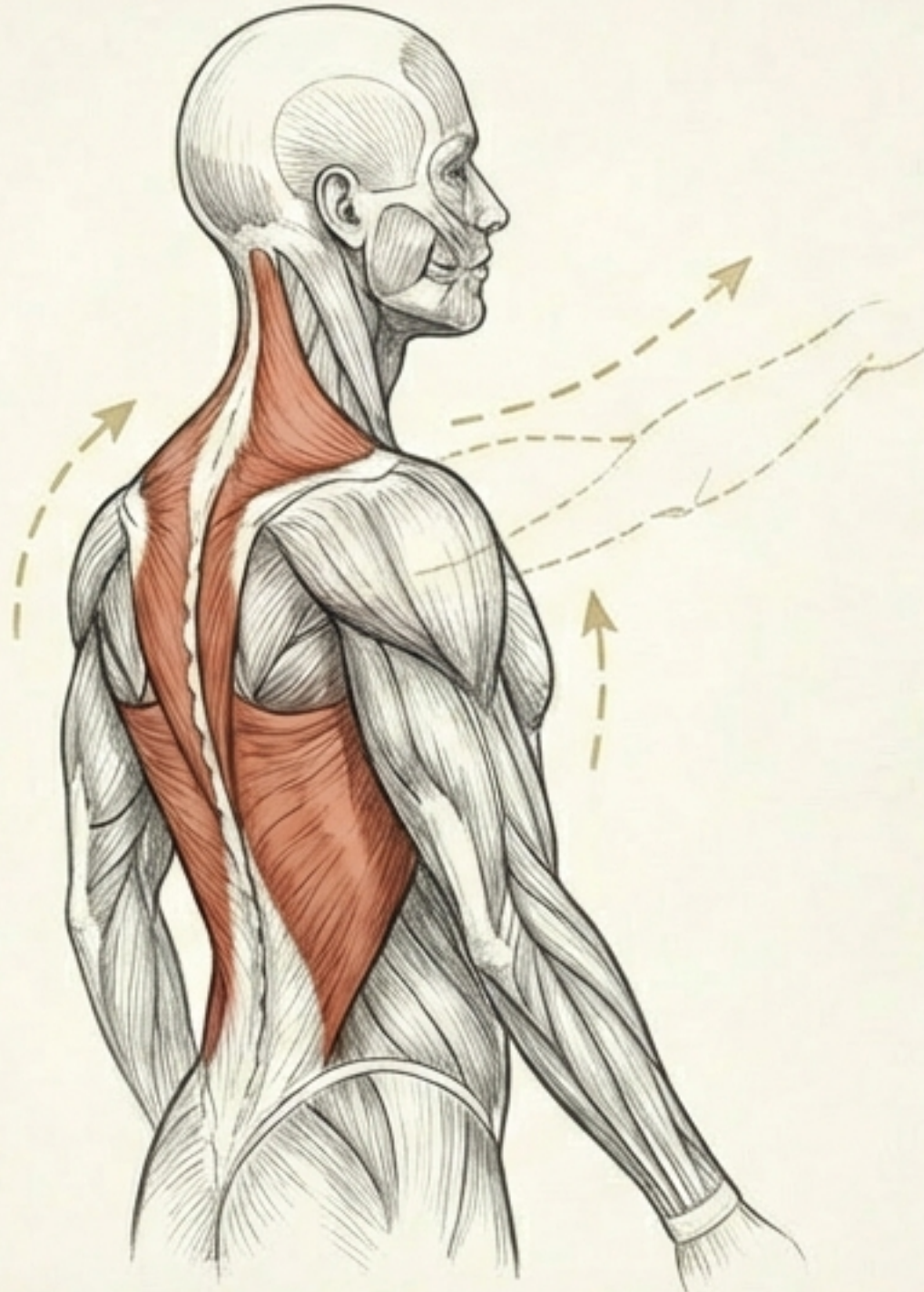


Ejecución Técnica I: Preparación y Base



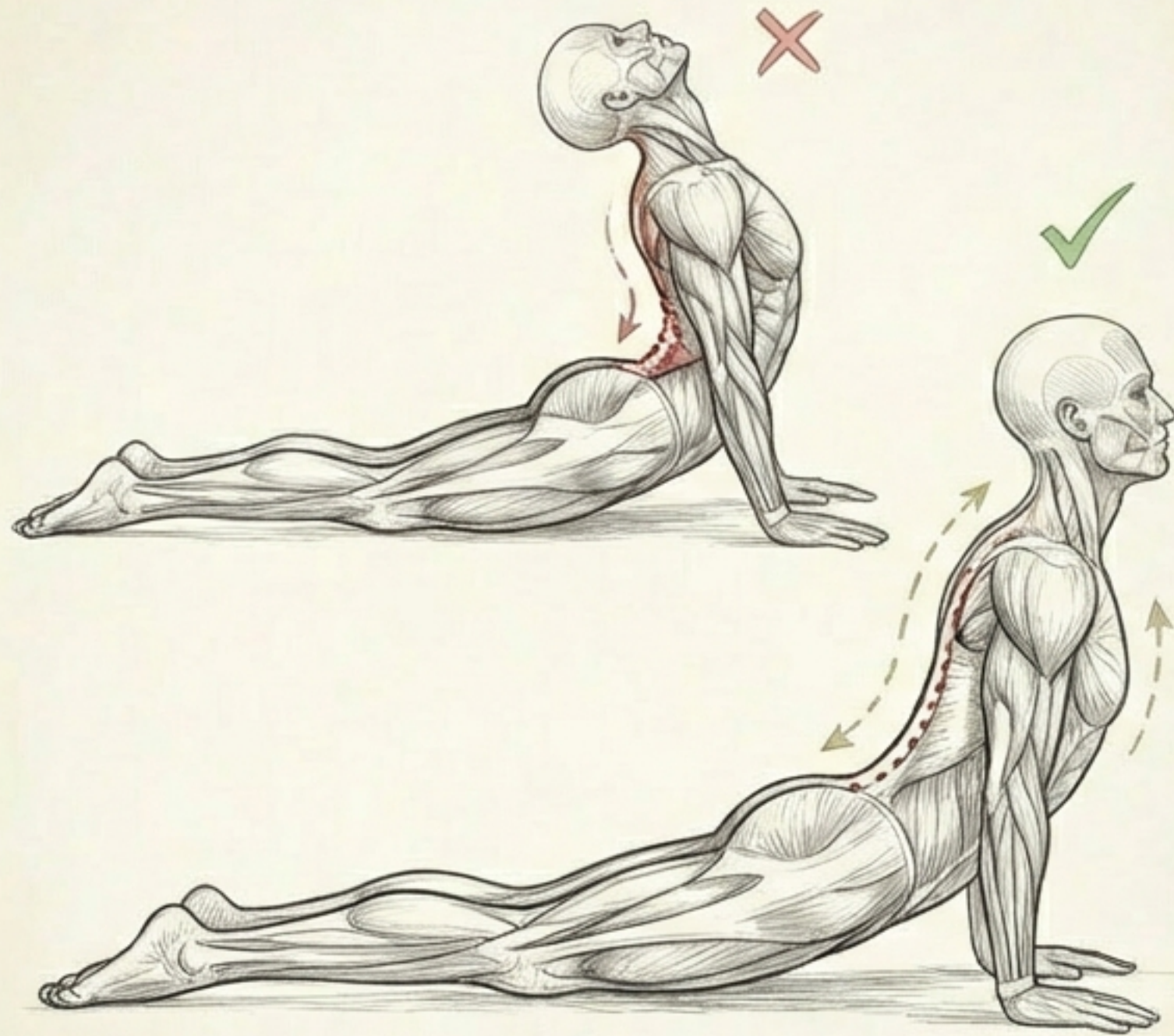
1. **Entrada:** Túmbate boca abajo. Empeines al suelo, pies al ancho de caderas.
2. **Manos:** Palmas bajo hombros (o levemente más atrás). Codos pegados al cuerpo.
3. **Base estable:** Presiona empeines, rodillas y muslos; siente el pubis y la pelvis "anclados".
4. **Longitud lumbar:** Dirige suavemente el cóccix hacia talones para crear espacio en la zona baja.

Ejecución Técnica II: La Acción de Elevar



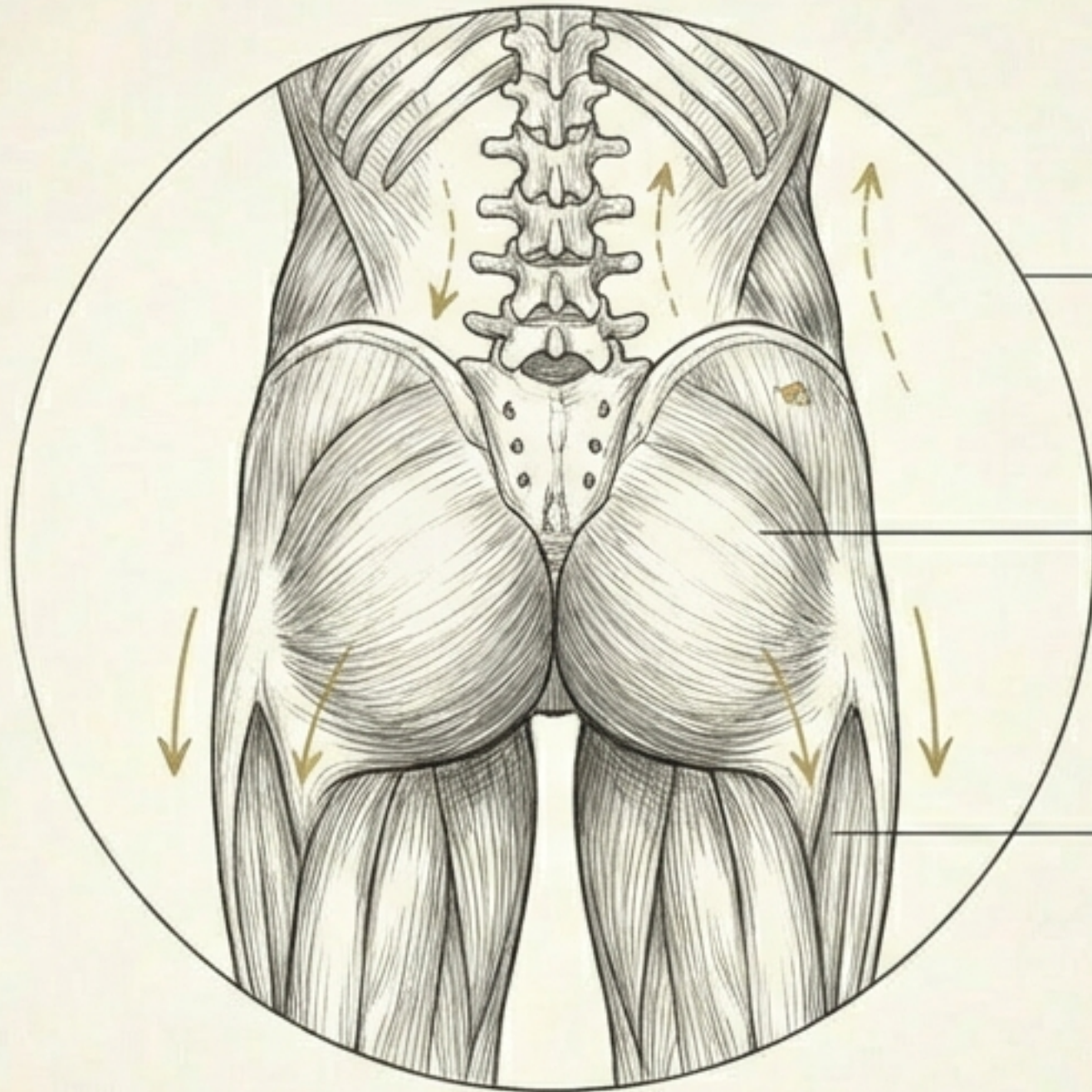
5. **Inhala y eleva:** Primero alarga el pecho hacia adelante, luego asciende. La cabeza sigue la línea de la columna.
6. **Escápulas:** Omóplatos hacia adentro y abajo; hombros lejos de orejas.
7. **Soporte del core:** Activa el abdomen como un corsé suave para sostener la extensión.

Ejecución Técnica III: *Altura y Sostén*



8. **Altura inteligente:** Sube solo hasta donde no haya dolor ni compresión lumbar; prioriza longitud sobre altura.
9. **Sostén:** 3–8 respiraciones, manteniendo el cuello largo.
10. **Salida:** Exhala y desciende lento, vértebra por vértebra, o transiciona según tu secuencia.

Refinamiento: Alineación del Tren Inferior

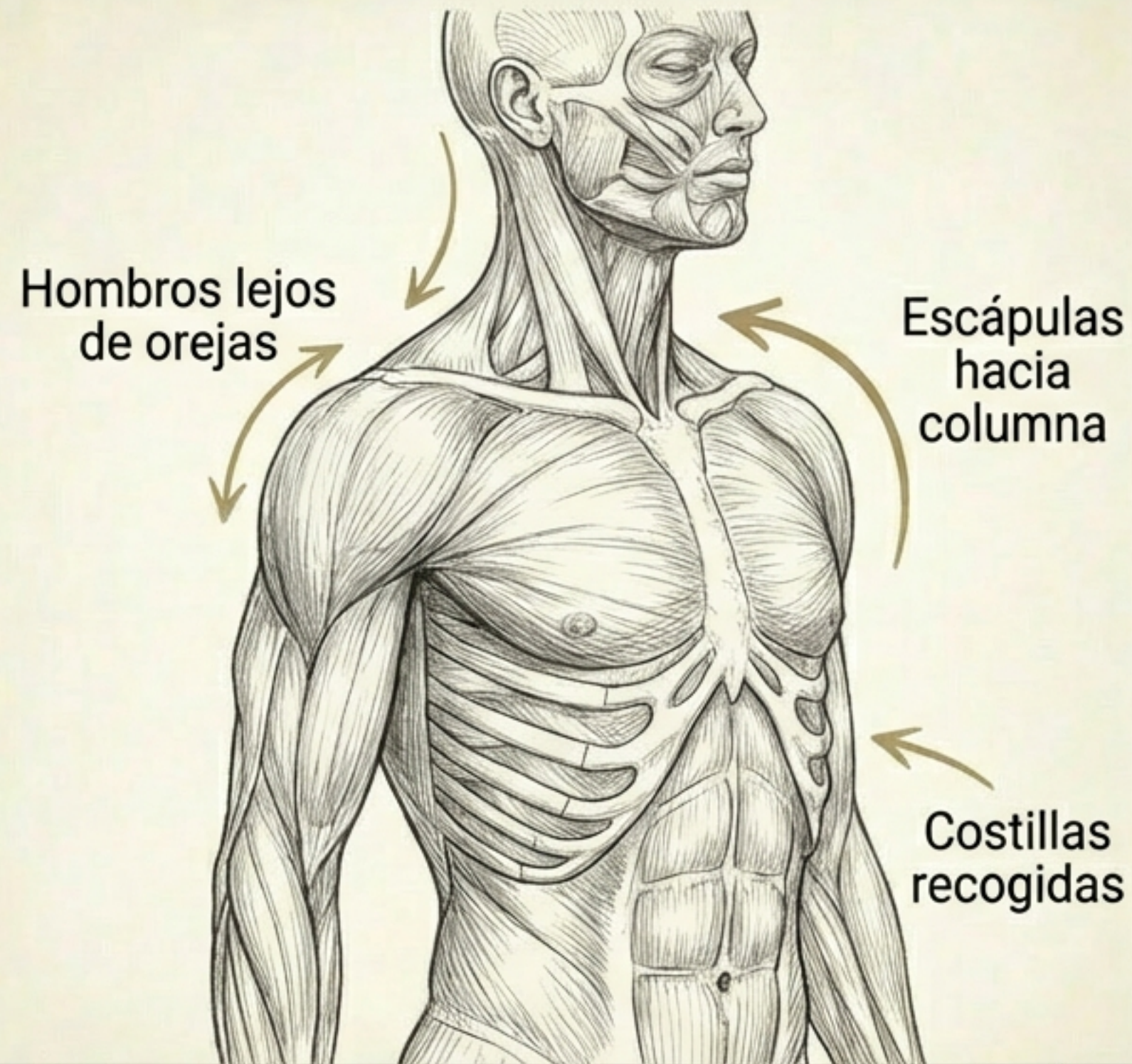


Pies y Piernas: Empeines firmes, muslos activos (evita que las piernas se apaguen).

Pelvis y Glúteos: Pelvis estable. Glúteos activos pero sin endurecer.

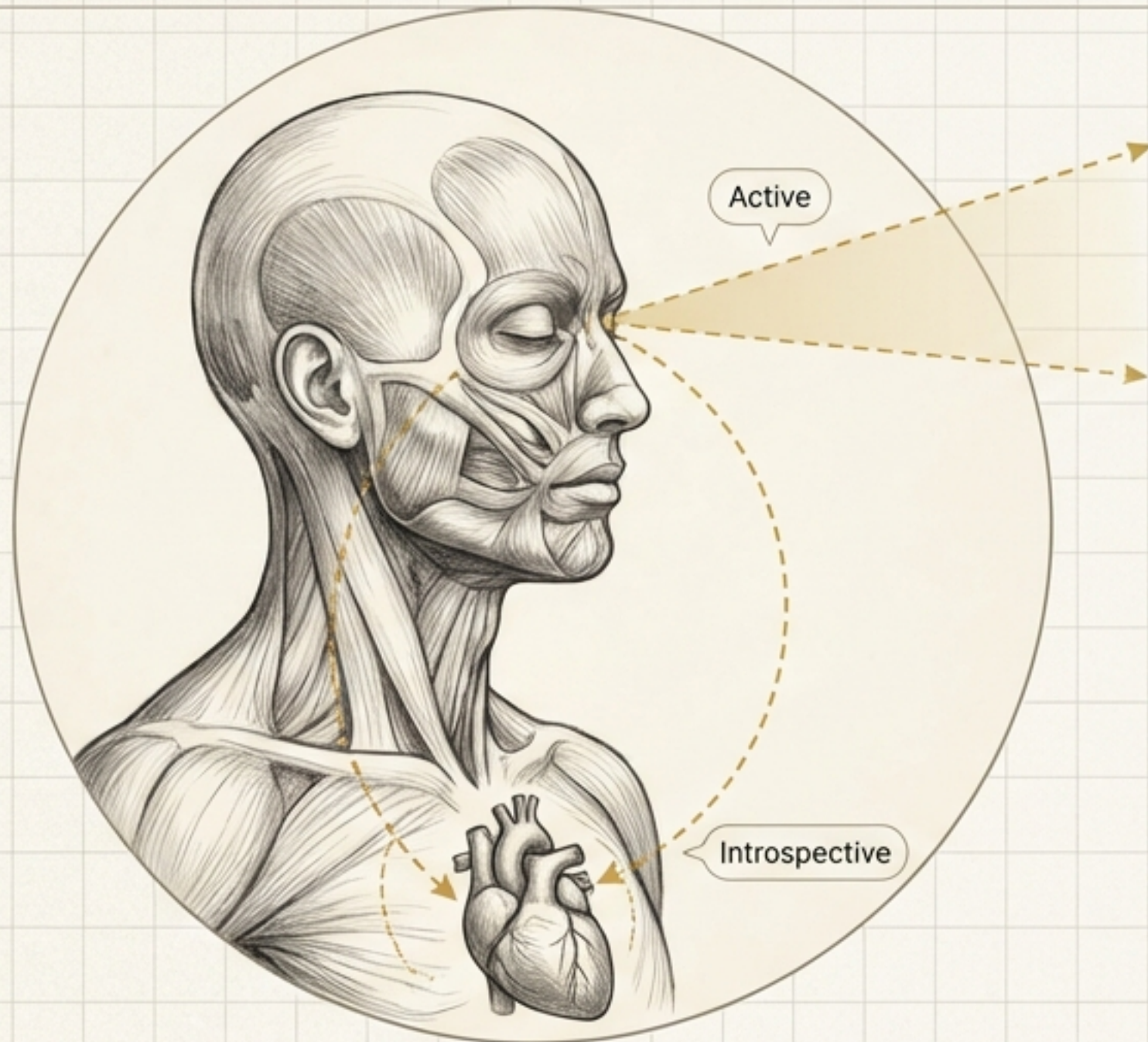
Nota Clave: Los glúteos rígidos suelen comprimir la lumbar; busca una activación moderada que proteja sin bloquear.

Refinamiento: Alineación del Tren Superior



- **Costillas:** Recoge suavemente costillas bajas para evitar volcar el tórax hacia delante.
- **Hombros:** Lejos de orejas; escápulas hacia columna y hacia abajo.
- **Codos:** Cerca del tronco; manos estables y muñecas alineadas.
- **Cuello:** Extensión suave; evita colapsar la nuca o 'tirar' la barbilla hacia arriba.

Drishti (Mirada) y Foco Mental



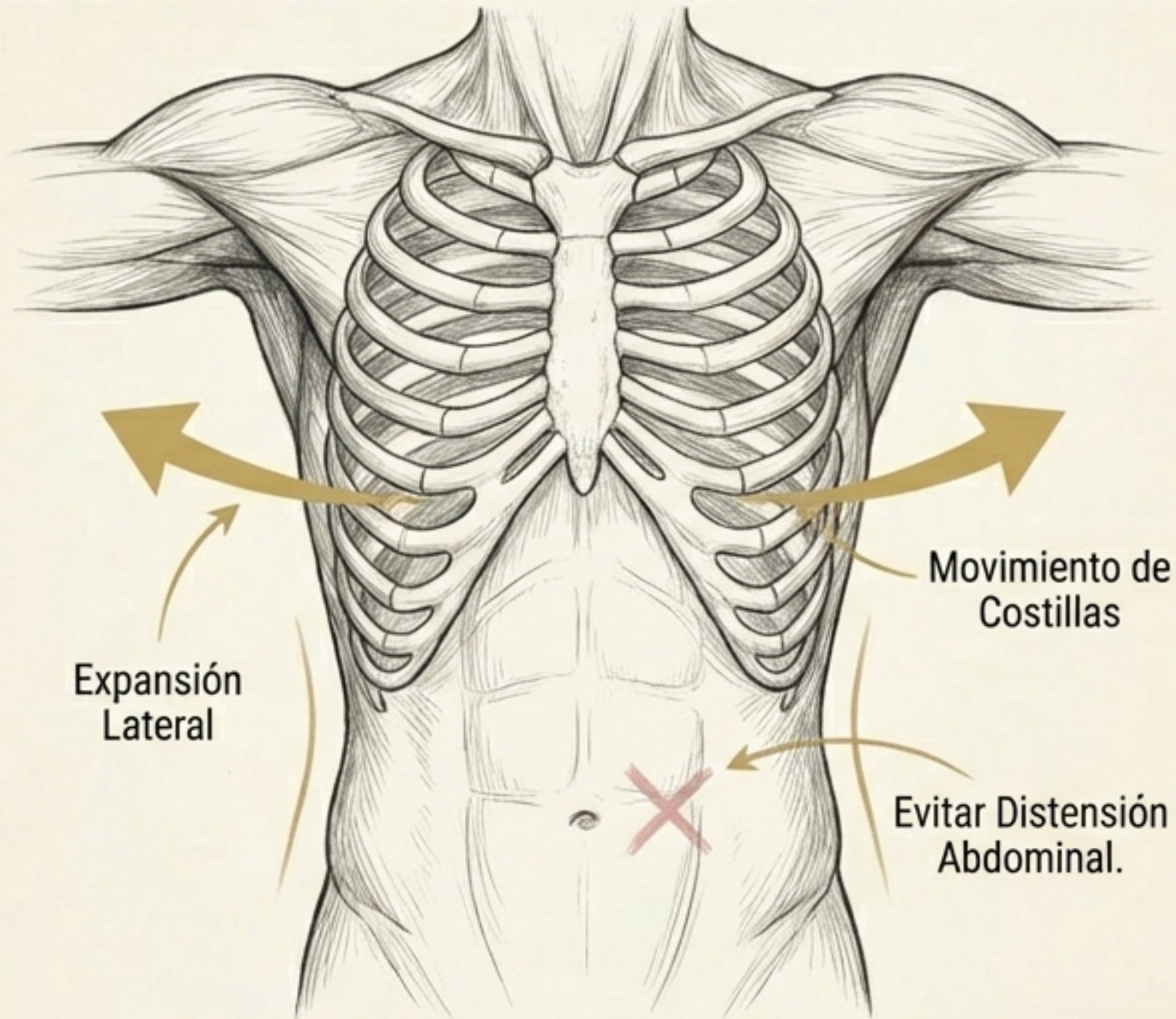
Opciones de Drishti:

- **Ojos abiertos (Activo):** Mirada al frente o ligeramente arriba sin comprimir cervicales.
- **Ojos cerrados (Introspectivo):** Atención en la expansión del esternón y el espacio entre costillas.

Foco Interno:

Sensación de ascenso interno desde el pecho hacia el entrecejo.

La Respiración en la Postura



Respiración Ideal:

- Mixta (intercostal + abdominal). Inhalación amplia en costillas; exhalación sosteniendo suave el abdomen bajo.

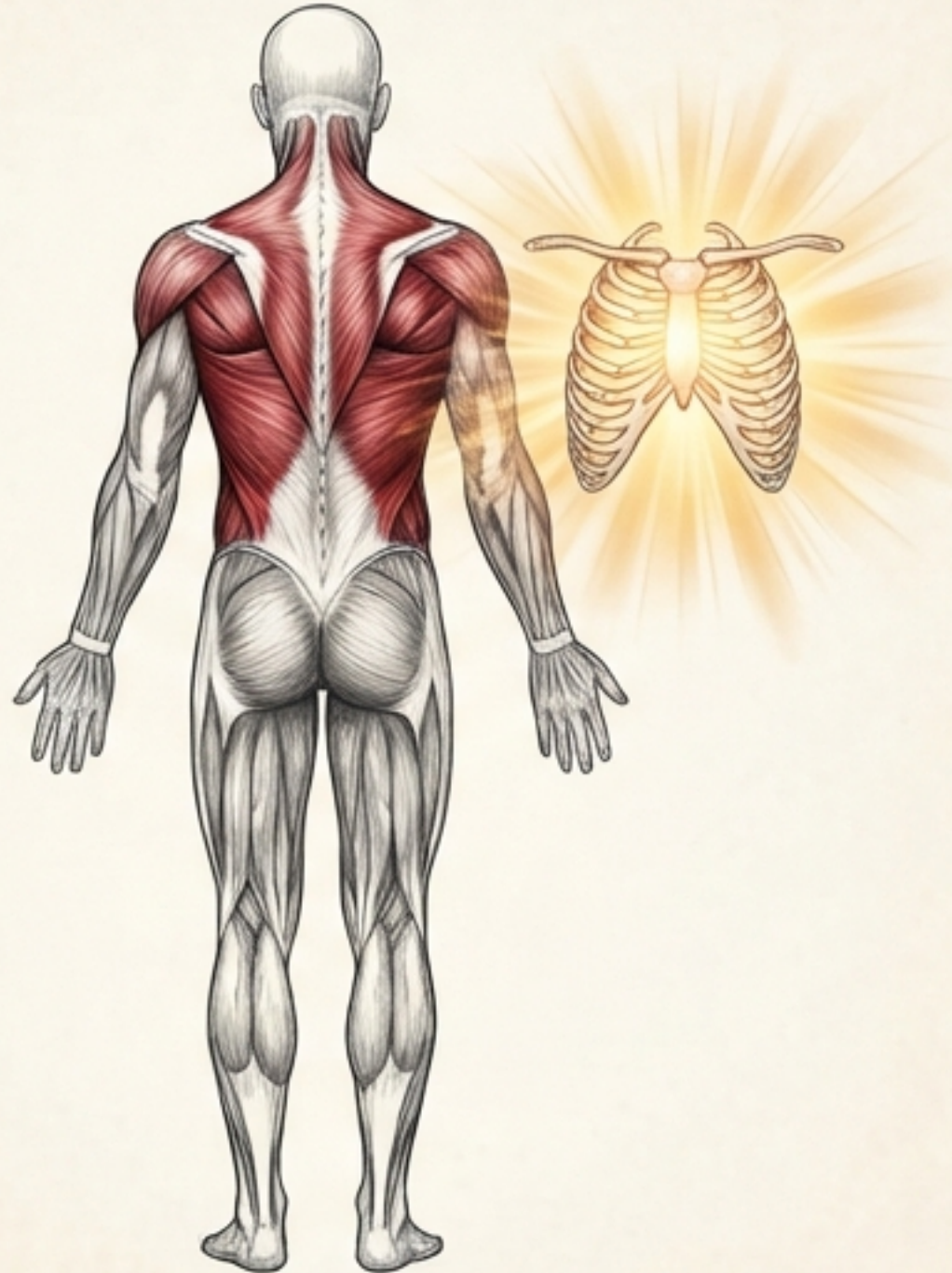
Enfoque Hatha Yoga:

- Respiración larga, uniforme y consciente; inhalación para alargar/elevar, exhalación para estabilizar.

Enfoque Ashtanga Yoga:

- Respiración nasal ujjāyī, manteniendo ritmo continuo sin tensión.

Beneficios Anatómicos y Energéticos



- Fortalece la musculatura posterior (espalda) y favorece una mejor postura.
- Abre el pecho y mejora la movilidad de la cintura escapular.
- Estimula la extensión de columna y el tono de la cadena posterior de forma progresiva.
- Puede aumentar sensación de energía y ánimo (apertura torácica).
- Tradicionalmente se asocia a activar el 'fuego interno'.

Contraindicaciones



EVITAR EN CASO DE:

- **Embarazo:** Especialmente en estadios avanzados o posturas pronas.
- **Cirugías:** Post-operatorios abdominales recientes.
- **Lesiones Agudas:** Dolor agudo en zona lumbar, hombros o muñecas.
- **Patologías:** Hernias discales sintomáticas o cuadros inflamatorios agudos de espalda (consultar profesional).

Indicaciones Terapéuticas

ANTES



Kyphotic Spine

DESPUÉS



Neutral/Extended Spine

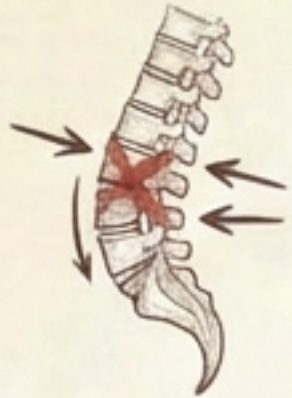
Ideal para:

- Reeduación postural (corregir hombros adelantados y cifosis funcional leve).
- Fortalecer espalda de manera gradual y preparar backbends más profundos.
- Mejorar apertura de pecho y capacidad respiratoria torácica.

Nota: Para practicantes con rigidez torácica, iniciar con versión baja y progresiva.

Precauciones y Retos Comunes

Reto



Distribuir la extensión en toda la columna.



Estabilizar escápulas sin encoger hombros.



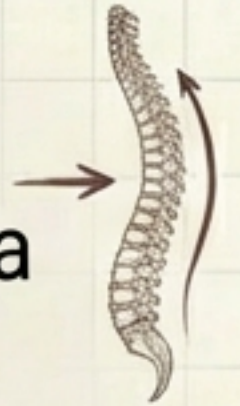
Compresión lumbar.



Molestias en muñecas.

Solución

- No concentrar el arco solo en la lumbar. Busca longitud.
- Rota hombros atrás y abajo antes de subir.
- Baja la altura, activa más las piernas, suaviza glúteos.



Usa antebrazos (Esfinge) o eleva manos con soporte.

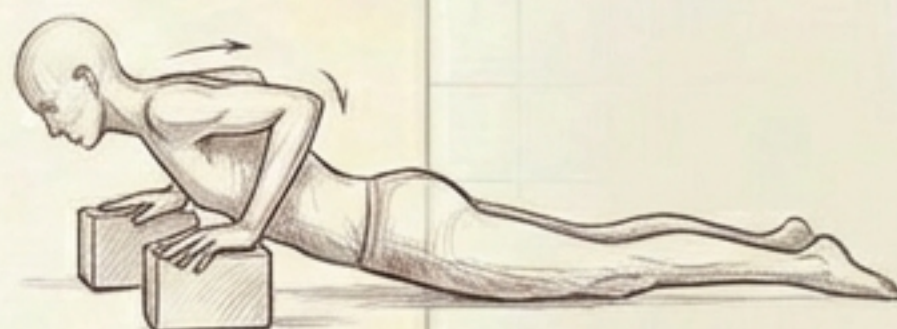


Adaptaciones y **Consejos** para Principiantes

Baby Cobra



Con Bloques



Con Manta



Consejo Principal:

Practica en "olas" (inhala sube suave / exhala baja, 3 repeticiones) buscando control. Enfócate en "pecho hacia adelante", no "cabeza hacia atrás".

Variantes:

- **Baby Cobra:** Menos intensidad, mayor control.
- **Con Bloques:** Un bloque bajo cada mano para reducir carga en muñecas.
- **Con Manta:** Manta doblada bajo la pelvis para reducir extensión lumbar.

Bhujangasana

Equilibrio entre la raíz estable y el corazón en expansión.



Integra la sabiduría de la serpiente en tu práctica diaria.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE