

# PRÉPARATION À BAKASANA (CORBEAU)

Durée : 20-30 minutes environ selon le nombre de répétitions

Matériel : 2 blocs, une sangle et une couverture

**Centration** : Baddha konasana (papillon assis) 3 à 5 minutes



Assurez-vous que les genoux sont à la même hauteur ou plus bas que les hanches.

Placez des supports sous les tibias ou les cuisses si vous sentez trop de résistance ou si vous fournissez trop d'efforts.

## **Échauffement :**

### **1. En posture assise :**

- Rotations de poignets  
Rotations des épaules

### **2. 4 pattes :**

- Éloigner les omoplates et ensuite les rapprocher l'une de l'autre
- Avancer vers l'avant pour étirer les avant-bras et les poignets (mouvement dynamique avant/arrière avec douceur)

3. Balasana avec ou sans bloc : 5-8 respirations



4. Chaturanga ou demi chaturanga (à partir de la planche ou de la demie-planche) et ajoutez des chiens tête en bas de temps en temps pour vous reposer.



Répétitions : 4-6 cycles

Voir capsule enchaînement demie-planche ou planche

Ajoutez des rotations de poignets si nécessaire

5. Enchaînement : Chien tête en bas jambe levée suivi de la planche avec un genou près du coude avec ou sans bloc. En dynamique. Répétez 4 fois du même côté puis 4 fois de l'autre côté. AVEC OU SANS BLOC. Refaire 2 cycles.



7. Enchaînement avec Virabhadrasana II (Guerrier II). Restez 5 respirations dans le Guerrier II.



Refaire l'enchaînement avec jambe gauche. Répétez une à deux fois de chaque côté.



Terminer avec le chien tête en bas avec ou sans bloc  
5 respirations

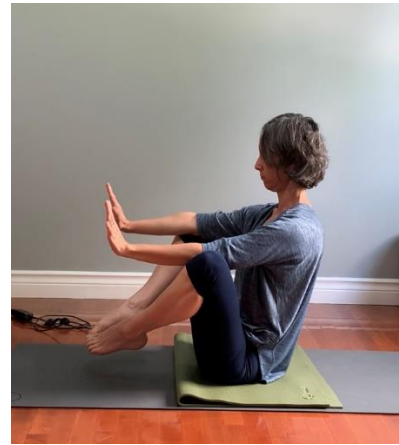
5. Malasana 5-8 respirations. Répétez une autre fois.



Option : Déposez les talons sur une couverture ou tout autre support.

Selon la souplesse des hanches, le bassin peut être moins proche du tapis.

Vous êtes prêtes à pratiquer Bakasana ☺ Choisissez la variation de Bakasana qui vous convient :



Les variations couché et assise peuvent être des préparations à la posture en équilibre.



Tentez d'amener les talons près des fesses (ce n'est pas le cas sur la photo).

Cultivez la joie d'explorer des nouvelles postures et rappelez-vous que le voyage est plus formateur que la destination.