

CORBEAU

Kakasana

Prononciation : kha -KHA-sa-nah

Trimestres Grossesse

Autre nom : Bakasana - Grue

❶

Il y a de la confusion à propos du nom de cette/ces postures et de la façon de la/les pratiquer.

1. La première est à propos de la position des coudes. Mère Nature nous donne une piste :



2. La seconde est à propos de la position des genoux et des jambes par rapport aux épaules. Selon les écoles et le niveau d'expertise et de force, on peut :



Comme le voit dans la photo du centre, Bakasana - la Grue nécessite une extension des poignets à plus de 90°; ce qui n'est pas accessible / sécuritaire pour la plupart des gens.

Posture “parfaite” pour vous

Les mains sont à la largeur des épaules avec les doigts écartés et la ligne des poignets face au devant du tapis. Les coudes sont aussi dépliés que possible tout en maintenant les avant-bras verticaux. Le torse est ouvert et les omoplates pivotent vers le bassin. Le bas du dos est un peu arrondi et les fesses sont soulevées aussi haut que possible. Le cou est arqué et le regard se porte vers l'avant. Les gros orteils se rapprochent l'un de l'autre et les genoux sont écartés et le plus près possible des épaules, soit sur les triceps ou à l'extérieur des bras.



Expression “Ultime” de la posture

Les mains sont à la largeur des épaules avec les doigts écartés et la ligne des poignets face au devant du tapis. Les coudes sont aussi dépliés que possible tout en maintenant les avant-bras verticaux. Le torse est ouvert et les omoplates pivotent vers le bassin. Le bas du dos est un peu arrondi et les fesses sont soulevées beaucoup plus haut que la tête. Le cou est arqué et le regard se porte vers l'avant. Les gros orteils se touchent et les genoux sont soit sur les triceps dans les aisselles ou à l'extérieur des épaules.



Bienfaits

Étire : Fléchisseurs des poignets et des doigts, Fessiers, Quadriceps, Avant du cou, Rhomboïdes, Trapèze médian, Grand droit, Adducteurs des hanches

Renforce : Biceps, Triceps, Pectoraux, Abdominaux, Arrière du cou, Dentelés, Psoas, Deltoïdes, Ischio-jambiers, Adducteurs des hanches

Mobilise : Hanches, Genoux, Colonne vertébrale, Poignets, Épaules

Tonifie : Organes internes

Améliore : Assurance, coordination et sens de l'équilibre

Énergise : Chakra sacré (*Svadhistana*)

Contre-indications

À éviter dans des cas de :

- Glaucome, haute pression non médicamenteuse et/ou rétine détachée.
- Blessure récente ou inflammation chronique aux poignets (tunnel carpien), aux hanches ou aux épaules

Langage par étapes avec points de pression

Les instructions qui suivent donnent les instructions pour les deux versions du Corbeau.

	Genoux/Jambes sur les bras	Genoux à l'extérieur des bras
1.	Debout dans la Montagne – Tadasana, prendre une grande inspiration	
2.	En expirant, se pencher vers l'avant en pliant légèrement les genoux pour amener le ventre contre les cuisses et les coudes contre les tibias	En expirant, s'accroupir de sorte que les cuisses touchent aux côtés de la cage thoracique et que les genoux sont à l'extérieur des bras/épaules
3.	Ancrer les mains au sol à la largeur des épaules, doigts écartés en pliant les coudes autant que nécessaire pour garder le contact entre les jambes et les bras	
4.	Soulever les talons pour se tenir sur la pointe des pieds	
5.	Écarter les clavicules et ramener les omoplates vers le bassin	
6.	Soulever le menton et pivoter le poids vers l'avant en soulevant le bassin et en laissant les orteils quitter graduellement le sol	
7.	Engager les abdominaux pour tirer le pubis vers le sternum	
8.	Soulever les cuisses vers l'abdomen	Serrer les bras avec les genoux
9.	Rapprocher les gros orteils l'un de l'autre	
10.	Tenir pour quelques respirations en explorant l'équilibre (1 ou 2 pour débutants, jusqu'à 10 pour étudiants avancés)	
11.	En expirant, déposer les pieds au sol, puis venir dans la position du Diamant et fermez les yeux en prenant quelques respirations pour bien sentir et intégrer les effets de la posture	

Aide(s) Possible(s)

Étant donné que c'est une posture d'équilibre, les aides physiques ne sont pas appropriées tant que la posture n'est pas stable.

L'utilisation des points de pression verbaux demeure la meilleure alternative.

Modification(s) possible(s)

Situation	Suggestions
Peur de tomber vers l'avant	Se rassurer en mettant un coussin/traversin devant soi à l'endroit où la tête pourrait tomber.
Tendance à tomber vers l'avant	Regarder plus loin vers l'avant
Difficulté à basculer vers l'avant	Commencer avec les pieds sur des blocs, ou Garder les orteils en contact avec le sol
Douleur à l'arrière des bras à cause de la pression induite des tibias ou des genoux	Engager la force centrale pour soulever le bassin et diminuer la pression sur les triceps

Erreur(s) et signe(s) de danger

Observation	Suggestions
Essayer de « sauter » dans la posture	L'entrée dans la posture doit se faire lentement sous contrôle musculaire.
Mains trop près l'une de l'autre Coudes écartés Poignets tournés vers l'intérieur	Placer les mains sous les épaules, avec les coudes directement sous les poignets qui font face vers l'avant Ramener la pointe des omoplates l'une vers l'autre et vers le bassin
Coudes en avant des poignets	Avancer le centre de gravité afin de pouvoir reculer les coudes soit en : <ul style="list-style-type: none"> • Engageant la force centrale ou en • Posant les orteils sur un bloc
Affaissement du torse et du bassin dans les jambes	Engager la force centrale pour supporter la colonne vertébrale et pour soulever le bassin
Ne pas respirer profondément, contracter la gorge	Respire, Relaxe, Sent, Observe, Permet Relaxe le nez 😊

Posture(s) complémentaire(s)

Avant : Pour ouvrir les hanches : Grenouille, Guirlande, Papillon
Pour ouvrir le dos et les épaules : Chien tête en bas
Pour mobiliser la Colonne : Table, Chien et Chat
Pour mobiliser les genoux : Diamant

Après : Pour neutraliser le dos et les épaules : Chiot, Chien tête en bas, Planche
Pour neutraliser les hanches et la colonne : Diamant avec légères torsions,
Papillon sur le dos

Variation(s)

Il existe une variation couchée de la Grue qui mobilise toutes les articulations de la même façon que la posture « standard » sans requérir autant de force dans les bras et qui ne met aucune pression sur les poignets. Elle permet tout de même de travailler tous les autres éléments impliqués en engageant les muscles requis pour tirer le pubis vers le sternum, les cuisses vers l'abdomen et les talons vers les fesses tout en ouvrant le torse pendant que les genoux pressent contre les bras et que les gros orteils se rapprochent l'un de l'autre.



Pashva Kakasana (le Corbeau en torsion) est une variation relativement facile qui consiste à garder les deux genoux ensemble et d'en presser un contre le coude opposé en faisant une torsion du torse.



Il existe aussi toutes sortes de variations plus ou moins « acrobatiques » du Corbeau et de la Grue (souvent issues du yoga Ashtanga); une simple recherche Google sur Kakasana et Bakasana vous en mettra plein la vue !).

Notes