

## Yoga – En équilibre sur les mains (B1): Corbeau

**Le corbeau (kakasana) résulte de la combinaison entre force abdominale et équilibre. Cette posture demande aussi un peu de courage et le plaisir y est assuré!**

S'agenouiller, placer les mains devant soi sur le sol à largeur d'épaules. Les doigts sont écartés et pressent activement le sol créant un effet de «ventouse». De cette position, lever le bassin, plier les coudes et amener les genoux à l'extérieur des bras, le plus près possible des aisselles. Créer un contact stable entre les genoux (partie interne) et les bras.



Inspirer, puis avec l'expiration transférer le poids lentement vers l'avant. Essayer de soulever un pied après l'autre. Contracter la musculature profonde de l'abdomen et les muscles internes des cuisses. Amener le nombril vers la colonne vertébrale. Maintenir la posture le plus longtemps possible.

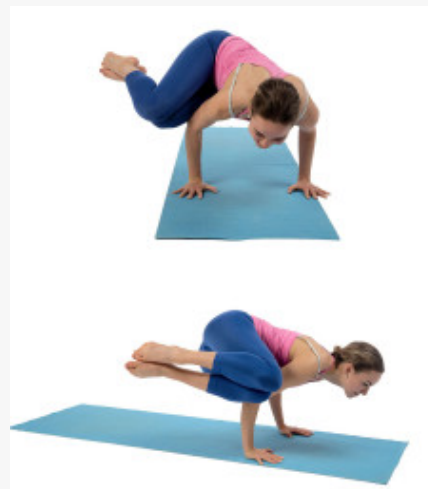
### Variantes

#### plus facile

- Lever un pied à la fois, utiliser un soutien pour amener les pieds plus haut.

#### plus difficile

- Corbeau latéral: De la position groupée, effectuer une torsion vers la gauche, fléchir les coudes et amener le genou gauche vers le coude droit. Puis amener le genou encore plus haut vers l'aisselle. Les pieds et les jambes sont actifs et rapprochés, transférer lentement le poids vers l'avant et soulever les pieds du sol (photos 2 et 3). Pour une version un peu plus facile, appuyer le coude gauche sur la partie inférieure de la cuisse droite et le coude droit sur la partie supérieure de la cuisse droite. Changer de côté.



**Remarque:** Garder toujours le regard vers l'avant. Placer un petit tapis plié (ou un autre objet) en deux devant l'élève pour éviter une blessure en cas de chute vers l'avant.

**Matériel:** Tapis supplémentaire, couverture ou serviette

---

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**