

Bakasana

Posizione della gru



Categoria

Arm balance

Punto focale

Base del cuore

Benefici

Rafforza braccia, spalle, addome, aiuta la digestione e la circolazione

Errori comuni

Posizionamento errato delle mani e delle spalle

Posizioni preparatorie

Balāsana, Phalākāsana, Chaturanga Dāndāsana, Malāsana, Supta Bakāsana

Contro-posizioni

Salamba Bhujangāsana, Setu Bandha Sarvangāsana, Jathara Parivartanasana (Semplificata)