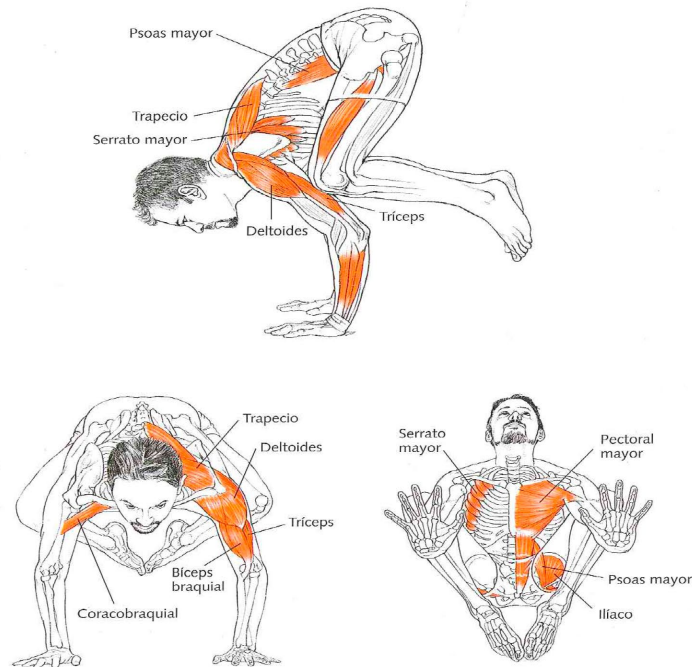
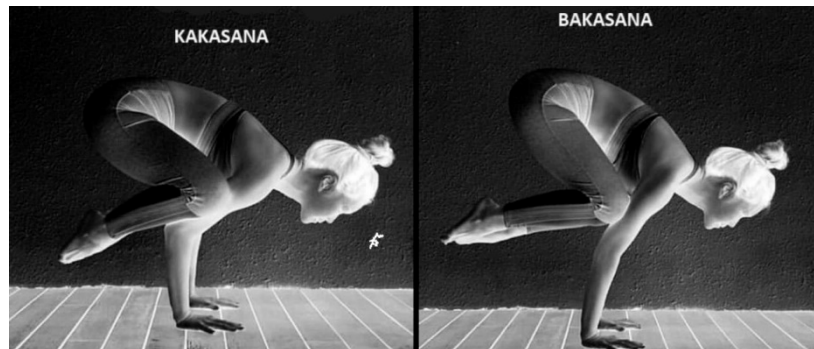


BAKASANA Y KAKASANA

Bekasana (*la grulla*) y **Kakasana** (*el cuervo*) parecen la misma postura, pues son muy similares en la forma, pero tienen pequeñas diferencias sutiles a nivel energético debido a las diferencias de alineación y el compromiso de los músculos en cada postura.



Ambas posturas, son ásanas de equilibrio sobre los brazos que mejoran la concentración y aportan calma y claridad mental.

Estos ásanas conectan todas las extremidades para mejorar el equilibrio y la estabilidad y estas cualidades se extienden, no sólo a la parte física, sino también a la anímica, mental y espiritual.

A nivel más sutil, entona y equilibra los chakras inferiores.

A nivel físico, el punto fuerte es el fortalecer las muñecas, que en muchas situaciones permanecen en una posición estática durante largo tiempo.

“Si mantienes el equilibrio con tu fuerza, es una acción física.

Si lo mantienes por la inteligencia del cuerpo, es relajación en acción”