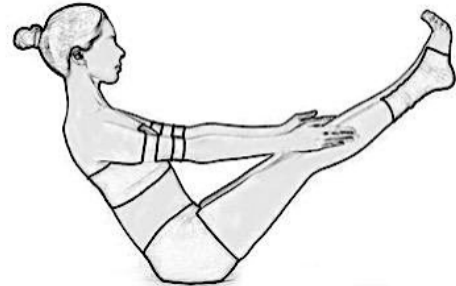
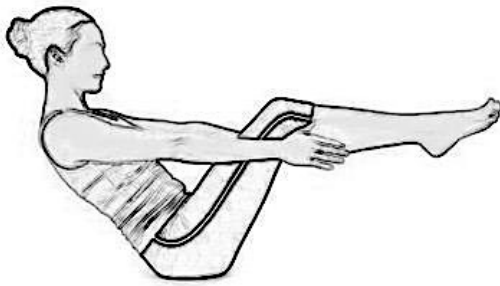


# Paripurna Navasana

(posture du Bateau Entier)



## Entrée dans la posture

- ✓ Asseyez-vous en Dandasana, les mains à l'arrière des hanches.
- ✓ Pliez les jambes et ramenez les talons vers les fessiers.
- ✓ En gardant les mains au sol, inclinez le buste vers l'arrière et levez les pieds (tibiaux parallèles au sol).
- ✓ Tendez les jambes, les pieds plus hauts que les yeux (Débutants : gardez les jambes pliées).
- ✓ En repoussant le sol avec les mains, redressez le bas du dos et ouvrez la poitrine. Vous êtes en équilibre sur les os fessiers (ischions).
- ✓ Étirez les bras en avant, parallèles au sol.
- ✓ Regardez droit devant vous.

## Actions clés dans la posture

- ✓ Étirez les jambes en direction des pieds et levez les pieds plus haut que les yeux.
- ✓ Serrez les jambes l'une vers l'autre.
- ✓ Gardez l'équilibre sur les os fessiers (ne roulez pas sur le sacrum). Pressez les os fessiers sur le sol.
- ✓ Redressez le bas du dos. Étirez les 2 bords du buste.
- ✓ Allongez le ventre, levez le sternum et ouvrez la poitrine.
- ✓ Descendez les épaules et étirez les bras vers l'avant.
- ✓ Restez dans la posture 20 à 30s.

## Ajustements et variations

- ✓ Pour apprendre à lever les jambes, asseyez-vous face à un mur et placez les talons au mur (à la hauteur des yeux si possible, plus bas si le dos s'arrondit). Saisissez vos chevilles (ou mollets) et redressez le bas du dos. Pressez les talons contre le mur pour activer les quadriceps. Poussez le haut des cuisses vers le mur. En gardant le bas du dos loin du sol, tendez les bras.