

Nâvâsana

Conduite de posture proposée par Muriel

En noir ce qui est prioritaire

En rouge ce qui peut être dit pour guider la posture et orienter plus dans le détail du ressenti

Point de de départ & Vinyâsa:

En position assise, soulever les fesses l'une après l'autre de façon à être correctement assis sur les ischions, jambes tendues, serrées et toniques, pieds en dorsiflexion, dos droit et à la verticale, épaules détendues et les mains au sol. Inspire monter les bras, étirer le dos vers le ciel.

Sur l'expiration, amener les bras parallèles au sol en même temps que les jambes se lèvent, le dos droit mais légèrement incliné vers l'arrière, forme un V avec les membres inférieurs. La sangle abdominale est activée et empêche les lombaires de s'effondrer et de partir vers l'arrière.

Au niveau du dos & du bassin : le bassin est en légère rétroflexion, la colonne est étirée vers le haut, le menton est légèrement ramené vers l'arrière pour ouvrir la nuque. **Trouvez le point d'équilibre entre vos ischions et votre coccyx, amenez les lombaires dans l'alignement en veillant à ne pas partir en hyperextension et allongez le sommet de la tête en direction du plafond.**

Au niveau des bras : Les bras sont tendus, les paumes, toniques, se font face et les doigts bien écartés complètent l'étirement des membres supérieurs. Les épaules sont détendues et éloignées des oreilles. **Amenez légèrement les épaules vers l'arrière pour relâchez l'espace entre les omoplates et ouvrir la ceinture scapulaire en même temps que vous étirez les mains et les doigts en direction des pieds.**

Au niveau des jambes : si possible elles restent tendues, du moins serrées l'une contre l'autre, chevilles à la hauteur des mains, pieds en dorsiflexion, genoux éventuellement pliés pour éviter le effondrement des lombaires. **Tirez vos orteils dans votre direction tout en éloignant peu à peu vos talons et allongez progressivement les jambes.**

Au niveau du ventre : **Maintenez une bonne contraction de la sangle abdominale avec mûla bandha et renforcez-la sur les expirations. Cherchez à éloigner le diaphragme du nombril et à ouvrir cet espace tout en maintenant l'équilibre.**

Retour : Sur une inspire relâcher les jambes et les reposer au sol, toujours pieds en dorsiflexion en même temps que les bras remontent vers le plafond et que le dos est à nouveau à la verticale. Expire les bras redescendent, les épaules se relâchent, les mains touchent le sol. **Sentez l'activation de la sangle abdominale et le tonus dans les jambes.**

Simplification variante 1 :

Même point de départ et déroulement jusqu'à l'expire qui amène les bras parallèles au sol et les jambes formant un V avec le dos. Montez les jambes en pliant les genoux afin que les tibias

soient parallèles au sol et les pieds toujours en dorsiflexion. Concentrez-vous sur l'équilibre de la posture et sur l'activation de la sangle abdominale.

Simplification variante 2 :

Si la posture est toujours trop intense, vous pouvez placer vos mains derrière les cuisses à la hauteur des genoux, genoux toujours fléchis et tibias parallèles au sol et soulager un peu l'action sur la sangle abdominale.

Simplification variante 3 :

Si la variante 2 est toujours trop intense ou que l'équilibre est difficile à trouver, vous pouvez placer vos mains au sol en arrière du bassin, genoux toujours fléchis et tibias parallèles au sol, soulager un peu l'action sur la sangle abdominale et soutenir la recherche d'équilibre. Veillez à maintenir le V formé par le dos et les fémurs et à conserver l'alignement global de la colonne.