

Paripurna Navasana

(la posizione completa della barca)

ESECUZIONE

- Posizione di partenza: sul dorso, gambe unite, braccia e mani tese lungo il corpo, palmi rivolti al suolo, mento rientrato;
- all'*inspiro*, in sequenza: si sollevano in avanti le braccia di circa 30/40 cm con i palmi delle mani rivolti all'interno e le dita tese, si solleva il capo col mento rientrato e si staccano le spalle dal pavimento. Con il controllo della cintura addominale, si stacca progressivamente il dorso da terra e, contemporaneamente, si cominciano a piegare le gambe facendo scivolare i piedi al suolo. Quando i piedi sono vicino al bacino, si staccano dal pavimento;
- la colonna vertebrale è in allungamento;
- all'*espiro*, rientrando con l'addome, ombelico verso la colonna, si estendono le gambe verso l'alto, unite e con i piedi rilassati;
- il mento si mantiene rientrato in posizione di *jalandhara bandha*;
- la posizione è in equilibrio sugli ischi, le spalle basse e indietro, il petto espanso;

- il viso è rilassato;
- i piedi sono più alti del capo;
- la posizione si esegue qualche volta in *dinamica* tornando al suolo in senso inverso a come si è assunta; quindi si mantiene per qualche respiro la posizione *statica*.

COMPENSAZIONI

- *sul dorso* posizione statica a gambe piegate e leggermente divaricate con i piedi al suolo, oppure con le ginocchia al petto in *apanasana*;
- movimenti lenti di "gatto" per mobilizzare le anche e il tronco;
- In dinamica *dvi pada pitham*, chiamata anche *setu bandhasana*. Col dorso al suolo, le gambe piegate e i piedi vicino al bacino, distanti la larghezza del bacino, braccia lungo il corpo e palmi delle mani al suolo, all'*inspiro*, a bacino retroverso e glutei leggermente contratti, ci si porta nella posizione ad asse staccando la colonna dal suolo vertebra per vertebra. Contemporaneamente si portano le braccia all'indietro tenendole distese. All'*espiro* si torna in senso inverso nella posizione di partenza.



BENEFICI

- tonifica l'addome e il dorso
- migliora le funzioni digestive
- aumenta il flusso sanguigno verso gli organi addominali e pelvici
- tonifica i reni
- fortifica cosce e braccia
- riscalda e rinvigorisce il corpo

CHAKRA STIMOLATO

- *manipura*

CONTROINDICAZIONI

- gravidanza
- mestruazioni
- dolori lombari
- ernia del disco

VARIANTI

- (1) *ardha navasana*. Invece di tendere entrambe le gambe completamente, si può tendere prima la gamba destra, quindi ripiegarla, poi tendere e ripiegare la gamba sinistra;
- (2) oppure portare le tibie parallele al suolo e flettere le caviglie.

GLOSSARIO

- *nava* = barca, nave
- *paripurna* = completo
- *asana* = posizione
- *bandha* = legame, chiusura
- *jalandhara bandha* = pratica che consiste nella contrazione della gola portando il mento contro lo sterno
- *apanasana* = posizione sul dorso, chiamata anche *pavanmuktasana*, con gambe piegate e ginocchia al petto. Le mani sono intrecciate sulle ginocchia, oppure poste su ciascun ginocchio
- *ardha* = metà

Navasana è una posizione molto esigente e richiede una buona preparazione sia delle gambe sia dei lati anteriore e posteriore del tronco. Sollecita prevalentemente la muscolatura addominale e in generale la muscolatura anteriore del corpo. È una posizione di equilibrio sugli ischi, tutto il resto del corpo è sollevato. Braccia e gambe sono tese. Richiede pratiche preparato-

rie che possono essere fatte nelle diverse gravità. Ad esempio da *supini*, col dorso protetto dal suolo, si estende la parte posteriore delle gambe, prima allungando e tenendo verso l'alto una gamba per volta e poi entrambe le gambe nella posizione del pilastro.

Questa posizione serve a preparare sia la muscolatura addominale sia l'estensione delle gambe. In *piedi*, con movimenti di *uttanasana*, si va a lavorare sull'insieme della muscolatura del dorso e sull'estensione della parte posteriore delle gambe.

A gambe unite, si portano le braccia verso l'alto all'inspiro e, all'espriro, ci si flette in avanti a gambe morbide, arrotondando il dorso e andando con le mani a terra davanti o a lato dei piedi. Il capo è abbandonato. Si può anche preparare *navasana* da *seduti*, nella posizione del bastone (*dandasana*) con le gambe estese in avanti e vicine. I piedi sono flessi, le braccia tese ai lati del bacino, le dita delle mani orientate indietro o verso i piedi. La colonna è allungata verso l'alto e la sommità del capo proiettata verso il cielo. Il mento è rientrato.

Navasana è una posizione che, praticata prima di dormire, favorisce il sonno a causa dell'intenso lavoro sull'addome. Si può restare in posizione per 2-3 respiri all'inizio e poi, con la pratica, aumentarne progressivamente il numero fino a 12 respiri.

Le posizioni sono illustrate da Eleonora Baratta

