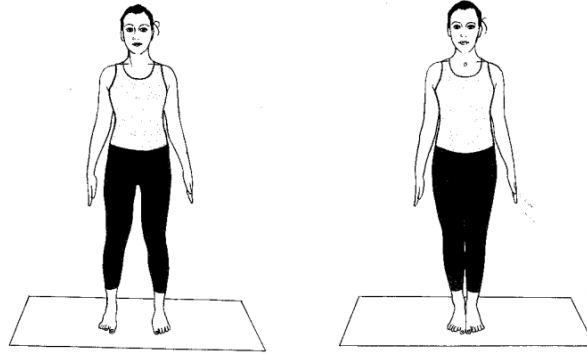


Tadasana

(posture de la Montagne)



Entrée dans la posture

- ✓ Placez-vous debout, les pieds joints (ou les pieds écartés à la largeur du bassin), les bras étirés le long du corps.
- ✓ Tendez les jambes.
- ✓ Redressez la colonne vertébrale et ouvrez la poitrine
- ✓ Allongez la nuque et regardez droit devant vous.

Actions clés dans la posture

- ✓ Elargissez les orteils, redressez les voûtes plantaires et pressez les pieds dans le sol. Ramenez du poids dans les talons.
- ✓ Etirez les jambes, remontez les rotules et roulez le devant des cuisses vers l'intérieur. Absorbent le haut du devant des cuisses vers l'arrière. Serrez les jambes l'une contre l'autre.
- ✓ En résistant avec le devant des cuisses vers l'arrière, rentrez le bas des fesses. (Absorbent le coccyx et redressez le pubis.)
- ✓ Etirez la colonne vertébrale vers le plafond. (Etirez les 2 bords du buste.)
- ✓ Roulez les épaules vers l'arrière et vers le sol. Absorbent les omoplates et ouvrez la poitrine. Etirez les bras vers le sol.
- ✓ Etirez la nuque et regardez droit devant vous.
- ✓ Restez dans la posture 30s à 1mn.

Ajustements et variations

- ✓ Pour explorer l'alignement de la posture, placez-vous dos au mur (talons au mur) et ramenez l'arrière du corps au mur. Quelles sont les parties du corps qui touchent le mur, quelles sont les parties du corps qui s'éloignent du mur ? Cherchez à ramener l'arrière des genoux, l'arrière des cuisses, les côtes du dos, l'arrière des épaules et la base du crâne au mur.
- ✓ Pour apprendre les actions des jambes, placez une brique entre vos cuisses (pieds écartés) : tirez la brique vers l'arrière, serrez la brique et «aspirez» la brique vers le haut.