

# TADASANA

## POSTURE DE LA MONTAGNE

### Nom

- Tada : Montagne
- Asana : Posture
- Elle est parfois appelée samasthiti dans le sens où elle symbolise les postures où le dos est vertical.

### Description technique

- A partir de la station debout, mettre les pieds parallèles et les écarter d'une dizaine de centimètres.
- Contracter légèrement les mollets, puis les quadriceps, les fessiers, les abdominaux, les dorsaux, les muscles du cou et de la nuque.
- On serpente ainsi d'avant en arrière du corps, établissant un redressement de ce dernier et un étirement global de la colonne vertébrale.

### Respiration

- En ouverture latérale du thorax.

### Effets

- Posture de base des postures debout.
- Corrige l'alignement et le maintien du corps.
- Equilibre les muscles antérieurs et postérieurs.

### Contre-indications

- Attention aux genoux hyperlaxes. Dans les mouvements des mollets et des quadriceps, éviter le récurvatum des genoux et garder l'alignement des fémurs et des tibias en montant les rotules plutôt que de les amener vers l'arrière.

### Commentaires et observations

- Ne négligeons pas cette posture, elle peut s'avérer très utile dans la vie quotidienne, nous rappelant que même dans les files d'attente debout, on se trouve également entre ciel et terre et ça, c'est merveilleux.
- Répartir le poids du corps sur l'ensemble des pieds (il est le plus souvent sur les talons).
- Tout est agrandi et spacieux à l'intérieur du corps.

