

# La Montagne (Tadasana)

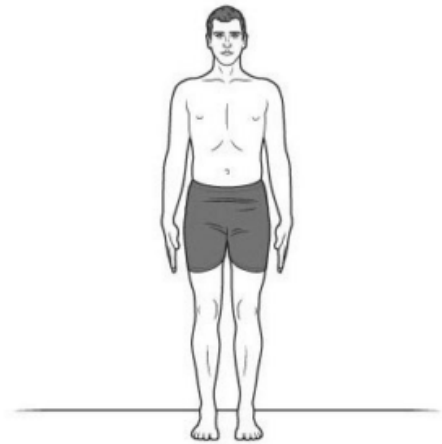
*Tadasana) est une posture de yoga (asanas) qui peut s'effectuer de manière statique ou en mouvement. Elle est accessible et permet de sentir le lien entre Terre et ciel par la concentration de l'esprit.*

*Voici toutes les indications nécessaires :*

## La montagne version statique

### Prise de posture :

- Se tenir debout, les pieds sont légèrement écartés et parallèles l'un à l'autre.
- Les bras sont tendus de part et d'autre du corps, de chaque côté des cuisses.
- Tendre les genoux et monter les rotules.
- Serrer les muscles des fesses et étirer vers le haut les muscles de l'arrière des cuisses.
- Le ventre est rentré et la poitrine est ouverte.
- Colonne vertébrale étirée à partir du bassin, jusqu'à la nuque comprise.
- Répartir le poids du corps de façon équilibrée entre les talons et les orteils.



### L'attention :

Prendre conscience de la posture et du souffle.

Prendre conscience de la rectitude de la posture entre Terre et Ciel.

Les pieds sont bien ancrés dans le sol, le sommet du crâne vers le ciel.

### Durée :

1 à 2 minutes

## La Montagne en mouvement

### Prise de posture :

Se tenir debout, les pieds sont dans l'alignement des hanches. Les bras tendus, croiser les doigts, paumes dirigées vers la Terre.

### Durant l'inspire :

Monter sur la pointe des pieds en levant les bras au dessus de la tête, paumes vers le ciel.

### Durant l'expire :

Redescendre les talons au sol, les bras tendus jusqu'à amener les mains au niveau du pubis, les paumes de nouveau dirigées vers la Terre.

La respiration est longue et profonde, la Montagne en mouvement se fait sur plusieurs cycles, durant 30 secondes à une minute.

### Observation :

Ne pas tirer sur les bras afin éviter un froissement du muscle latéral à la nuque.

La posture peut également accélérer le rythme cardiaque.

