

La posture de la Montagne - Tadasana

tada = la montagne

Tu vas grandir pour être aussi haut qu'une montagne.

1



Pousse les talons dans le sol, éloigne les épaules de ton cou et étire tes bras vers le bas.

2



Presse les mains l'une contre l'autre en étirant ta colonne vertébrale.

3



Monte les bras haut vers le ciel, tout en gardant le dos bien droit.

Cette posture permet une bonne tenue générale du corps en respectant son axe, et améliore la position debout, en ressentant l'importance de la colonne vertébrale, notre «arbre de vie».

