

# 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».*

