

## TĀDĀSANA

### 1. Signification

**Tādi** : palmier

**Āsana** : posture

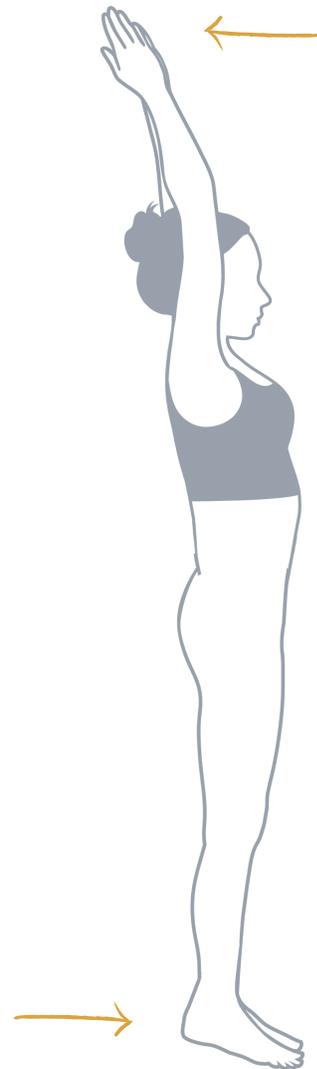
→ Posture du palmier, régulièrement appelée dans différents courants posture de la montagne.

### 2. Description

**Posture debout, pieds joints, en équilibre sur les avant-pieds**, qui peut comprendre des mouvements de bras et du tronc synchronisés avec le souffle, afin d'amener une recherche de contrôle dans l'équilibration de la position.

### 3. Schema

- Posture debout, en équilibre sur les avant-pieds,
- Pieds joints
- Membres inférieurs étirés
- Les membres supérieurs étirés vers le haut
- Les bras contre les oreilles, les mains jointes
- Jālandhara-bandha
- Yeux ouverts



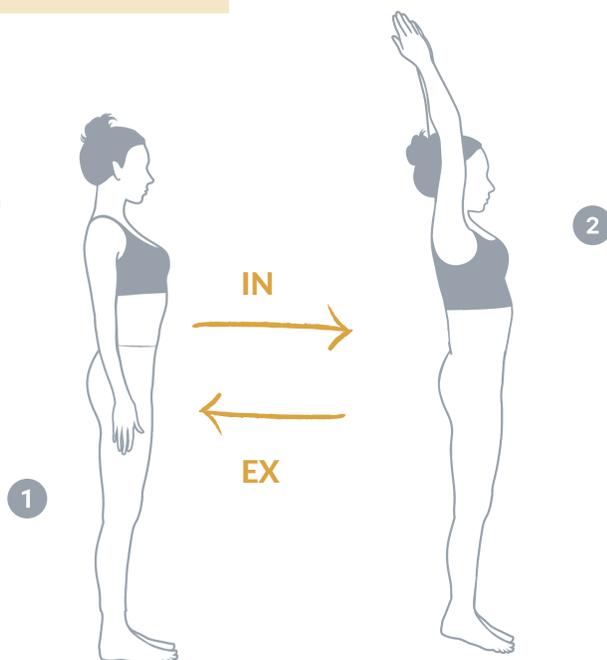
## 4. Viniyāsa de prise de posture

Samasthiti, posture debout, pieds joints

Sur l'inspiration, à la fois :

- Se placer en équilibre, les talons soulevés
  - Étirer les bras vers le haut verticalement
  - Poser les mains en namasté et placer jālandhara-bandha
- Sur l'expiration, revenir à la position de départ

Exemples



## 5. Indications

- Les postures d'équilibre par une pratique régulière, joueront un rôle important dans l'équilibre mental du pratiquant, les qualités qui se développent sur le plan physique par une pratique régulière ont un effet immédiat sur le mental
- Ce type de posture est un bon baromètre pour vérifier son état de fatigue et/ou de nervosité

## 6. Contre-indications

- Il n'y a aucune contre-indication excepté de ne pouvoir maintenir la posture debout

Sur le plan symbolique: Posture de présence et de grande attention, posture qui ancre et qui relie au cosmos.  
Arbre cosmique qui relie le ciel et la terre.