

Yoga – Debout (P1): Montagne

La montagne (tadasana) est une posture de base précieuse pour percevoir son propre corps, sentir la répartition du poids sur les pieds, allonger et renforcer la colonne vertébrale.

Debout, la colonne vertébrale bien redressée. Bassin en légère rétroversion. Pieds parallèles écartés à largeur de hanches. Jambes tendues sans hyperextension des genoux. Tendre les bras au-dessus de la tête, les mains à largeur d'épaules, paumes orientées l'une vers l'autre, les épaules relâchées.

Observer les cycles de respiration et imaginer que l'on s'allonge vers le plafond tout en restant bien ancré au sol. Maintenir la posture durant cinq à huit respirations profondes.



Variantes

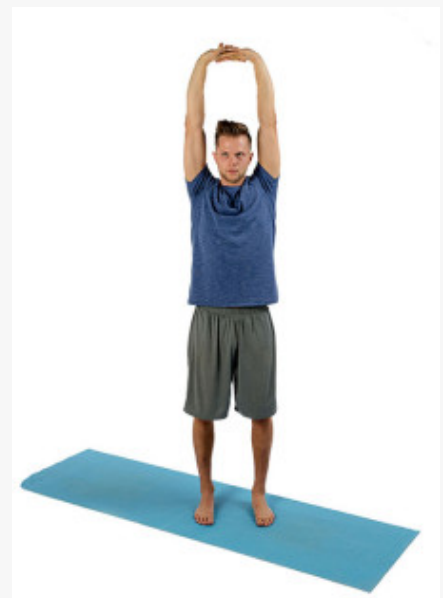
- Croiser les doigts, tourner les poignets vers l'extérieur (les pouces en avant), paumes des mains vers le haut, inspirer puis tendre les bras en expirant (photo 2).
- Bras tendus au-dessus de la tête (doigts croisés ou bras parallèles), expirer et s'incliner latéralement en maintenant la colonne dorsale tendue, changer de côté.

plus facile

- Plier légèrement les genoux pour trouver l'équilibre.

plus difficile

- Rapprocher les pieds pour que les gros orteils se touchent, fermer les yeux et trouver l'équilibre.



Remarque: Demander aux élèves de ressentir comment est distribué le poids. Plus à droite ou à gauche? Sur les orteils ou vers les talons? Explorer les quatre directions et répartir le poids uniformément.

Source: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO