



TADASANA

N° 01

TADA: montaña - **ASANA:** postura

COMO SE HACE?

El cuerpo se extiende recto hacia arriba, con la base firme como una piedra; la mente está tranquila y atenta. Tadasana nos enseña equilibrio, a centrar y mantener firme la dirección de las extensiones. Los principios de esta postura se aplican a casi todas las posturas de pie.

- Permanecer de pie, erguido.
- Estirar los dedos de los pies desde la base hasta las puntas.
- Mantener los pies juntos con los dedos gordos de los pies, los tobillos y los talones en contacto.
- Tensar los arcos de los pies.
- Tensar los tendones de Aquiles.
- Asegurarse de que el peso del cuerpo esté repartido equilibradamente sobre ambos pies.
- Tensar las rodillas elevando las rótulas.
- Alinear las tibias con los fémures.
- Empujar hacia atrás los muslos frontales.
- Comprimir los muslos y girar los músculos hacia los huesos.
- Levantar las caderas.
- Mover el sacro a la tierra y el pubis hacia adelante.
- Mover el coxis y el sacro hacia adelante y hacia arriba, y a continuación estirar la cabeza y el tronco.
- Mantener la columna erguida, con el pecho elevado. Resistir con las costillas. Empujar el ombligo hacia la columna.
- Apretar la zona de los riñones contra el cuerpo.
- Girar los hombros hacia atrás, descendiendo y metiendo los omóplatos.
- Relajar los hombros separándolos del cuello.
- Estirar los brazos lateralmente hacia abajo, en línea con las caderas.
- Mantener los dedos de las manos juntos
- Mantener el cuello y la cabeza rectos.
- Mirar hacia adelante.
- Mantener alineados la coronilla, el lóbulo de la oreja y el centro del tobillo.
- Relajar el rostro sin forzar la vista.
- Mantener la postura entre 30 y 40 segundos, respirando acompasadamente.



Postura Base

BENEFICIOS físicos

Permaneciendo en la postura se alcanza el reposo. Se precisa un correcto posicionamiento de todos los miembros; extensiones correctas y centrado. La percepción del cuerpo ayuda a desarrollar el sentido de la dirección. Hay paz y unidad interior. La mente llena cada partícula del cuerpo, aportando armonía. Esto es yoga.

BENEFICIOS emocionales

"Tadasana nos ayuda a desarrollar ecuanimidad, a alinearnos con nuestro yo interno, con nuestro guía interior". Se dice que la columna es el "Gurú", es el guía. Casi todas las demás posturas se basan en percibir Tadasana desde la alienación. Por eso siempre volvemos a esta que nos ayuda a volver a ese estado Sattvico.



VARIANTES

CON TACO

Haciendo fuerza con las piernas para apretar, ayuda a la alineación del dedo medio del pie con la rótula y con el medio de las crestas iliacas, favoreciendo al cierre de las caderas por delante y fortaleciendo la musculatura de los cuádriceps. También favorece la bajada del sacro hacia el piso y la elevación del pubis activando la musculatura del recto abdominal.

EN PARED

Flexionar rodillas para pegar las lumbares hacia la pared y luego extender las piernas, sujetando y llevando las lumbares hacia la pared. Esto ayuda a la retroversión pélvica y a la propiocepción del ajuste de las piernas y pies hacia el piso. Abrir y llevar las palmas de las manos hacia afuera, buscando la apertura del pecho, y empujar las lumbares hacia la pared, desarrollando la propiocepción del plano frontal que esta postura promueve.

EN PISO

Al no tener gravedad, favorece el apoyo de la zona lumbar. Buscar la activación de las piernas, extendiendo desde el arco interno del pie y llevando los talones hacia la pared. De esta forma, colabora con el ajuste de las piernas. Llevar la conciencia a que esté toda la espalda apoyada en el piso favoreciendo la apertura del esternón. Al no haber gravedad, permite que las vertebras se descompriman, dando mayor espacio intervertebral.



Postura con Taco



Postura en Pared



Postura en Piso





Primer momento:

En la inhalación imagino que la tierra entra por los pies; en la retención imagino que la tierra se eleva por mi cuerpo y en la exhalación imagino que la tierra sale por la coronilla.

En la inhalación conecto con cualquier situación y la elevo; en la retención asimilo ese aprendizaje, y en la exhalación transformo la situación en luz, en pura sabiduría.

Segundo momento:

Inhalo, imagino que el cielo entra por las manos; en la retención imagino que baja por la columna y en la exhalación imagino que baja por la planta de los pies.

Inhalando traigo ese sueño, ese deseo, ese proyecto. Planifico como voy a llevarlo a cabo, desarrollo recursos, capacidades, habilidades, y en la exhalación lo manifiesto en la tierra.

Tercer momento:

Inhalo, imagino que cielo y tierra entran en mi cuerpo, que mano, pies, espíritu y materia, se entremezclan en el cuerpo tomando conciencia de que soy un puente entre el cielo y la tierra; que soy un ser espiritual en un cuerpo físico; imagino que exhalo por los pies y manos, y siento cómo modifico mi aporte, mi experiencia.

EXPERIENCIAS PERSONALES CON LA POSTURA

