

# La montagna che unisce il cielo e la terra

La posizione della montagna, in sanscrito Tadasana, ci insegna l'arte di stare in piedi in modo corretto



FRANCESCA BIFFI

Publicato il 27/04/2018

**Tadasana è il nome sanscrito della posizione della montagna** (*Tada*, montagna e *Asana*, posizione). È una posizione apparentemente molto semplice, ma in realtà è l'asana che ci dice molto sul nostro modo di stare in piedi, sulla nostra postura, sul nostro allineamento.

**Il maestro B.K.S. Iyengar, diceva che quasi nessuno presta attenzione al modo in cui sta in piedi** : alcuni sostengono il peso più su una gamba che sull'altra, oppure ruotano una gamba in fuori. Altri scaricano tutto il peso sui talloni o sui lati interni o esterni dei piedi. A causa di una posizione eretta sbagliata o squilibrata, a lungo andare, derivano delle deformità che danneggiano l'elasticità della colonna vertebrale, degli arti e di tutto il corpo.

**Imparare a stare in piedi in modo corretto è un'arte e tadasana è la posizione che ci insegna quest'arte** . Quando impariamo a stare in piedi in modo corretto, si acquista leggerezza nel corpo e nella mente. Al contrario quando il baricentro è squilibrato, l'addome sporge, la colonna sente lo sforzo e la mente si intorpidisce. *Tadasana* può essere considerata la base di tutte le posizioni, perché insegna a prendere coscienza del nostro allineamento e può essere la partenza per costruire asana più complessi.

**Per eseguire in modo corretto tadasana, unire i piedi con alluci e talloni a contatto fra di loro, espandere e radicare la pianta dei piedi a terra, bilanciando il peso su tutta la superficie del piede** . Stirare bene le gambe e le ginocchia, allungare i lati del busto, torace aperto, colonna vertebrale allungata, collo diritto. Le braccia sono estese lungo il corpo. Respirare in modo calmo, rilassarsi e prendere consapevolezza di tutto il corpo nella sua

interezza. Come una montagna che ha le sue fondamenta nella terra e la vetta nel cielo, nell'aria rarefatta tra le nuvole, così il nostro corpo deve avere solide basi nell'appoggio dei piedi per poi estendersi verso l'alto, fino alla sommità della testa, dove quietare il flusso della mente e dei pensieri.

In collaborazione con [www.iyengaryoga.it](http://www.iyengaryoga.it)

