

## **Tadâsana (Palmier)**

Une conduite de posture proposée par Laure

### **Point de départ :**

Samasthiti, les bras le long du corps, la colonne étirée, le menton rentré, les pieds bien ancrés au sol avec le poids du corps réparti des orteils au talon. Retrouvez le souffle.

### **Vinyâsa :**

A l'inspire, on fixe un point sur le sol.

Jambes tendues, on monte sur la pointe des pieds. Les bras montent devant soi pour accompagner le mouvement.

A l'expire, les talons et les bras redescendent.

Synchronisez le souffle et le mouvement.

Venez sentir l'expansion de la cage thoracique lorsque les bras montent.

*Vous pouvez choisir de monter moins haut les talons si vous êtes peu stables.*

*Observez le mouvement de vos courbures vertébrales en montant sur la pointe des pieds.*

### **Ajustements :**

En cas de problème d'équilibre, vous pouvez vous tenir à un mur en montant et en redescendant sur la pointe des pieds sans mouvement de bras.

### **A la fin des répétitions :**

Observez les effets de la posture sur le corps et le mental.