

# TADASANA

## *La posizione della montagna*

"Non esiste nulla di duraturo che poggi su basi vacillanti"

Si tratta di una posizione che è prerogativa dell'essere umano, unico mammifero bipede della terra ed anche il meno stabile, in quanto ha la base di appoggio più piccola, il centro di gravità più alto, e il cervello più pesante (in proporzione) in equilibrio sulla parte posteriore.

La pratica delle posizioni in piedi e di Tadasana in particolare, è uno dei modi migliori per ristabilire la vitalità, la forza e l'adattabilità dei piedi.

Una volta rinsaldate le fondamenta sarà più facile rinsaldare il resto dell'edificio.

*Tratto da "Yoga Anatomy"  
Leslie Kaminoff<sup>1</sup>*

