

# TADASANA : ALIGNEMENTS EN POSTURE DEBOUT

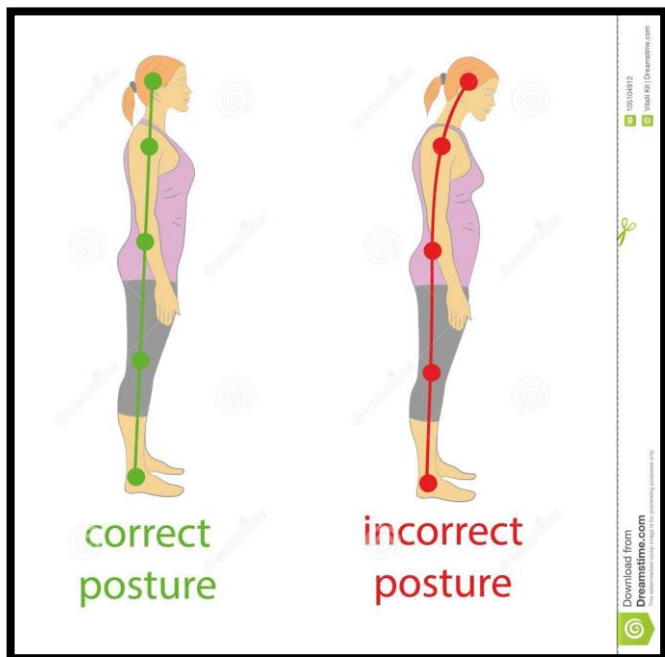
Tadasana (posture de la montagne) représente la posture optimale en station debout. On y retrouve les principes d'alignement de base qui consistent à placer le squelette selon une position qui maximise l'efficacité des mouvements des articulations et qui permet un recrutement musculaire adéquat pour prévenir la surutilisation de certains muscles et/ou de mettre des charges trop importantes sur certaines structures du corps. L'alignement optimal permet d'éviter les tensions, les douleurs et blessures causées par la surcharge appliquée aux structures du corps.

L'alignement de Tadasana se fait par l'observation sur différents plans (vue de côtés, avant, arrière) et fait référence à la ligne de **gravité** qui traverse des points du corps ou des repères anatomiques.

## Les repères : Vue de côté

La posture optimale est celle où la ligne de gravité forme une ligne droite :

Oreille - Épaules (humérus) - Hanches (grand trochanter) – Genoux - Chevilles (maléole)

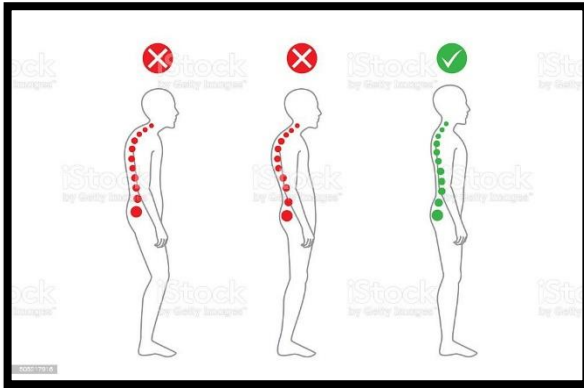


On peut remarquer que :

- La tête est placée en haut de la cage thoracique
- La cage thoracique est placée en haut du bassin
- Le bassin est placé en haut des talons

Autres observations :

- Les côtes flottantes à l'avant sont rentrées vers l'intérieur
- Les omoplates sont absorbées dans le dos (la pointe des omoplates n'est pas visible)

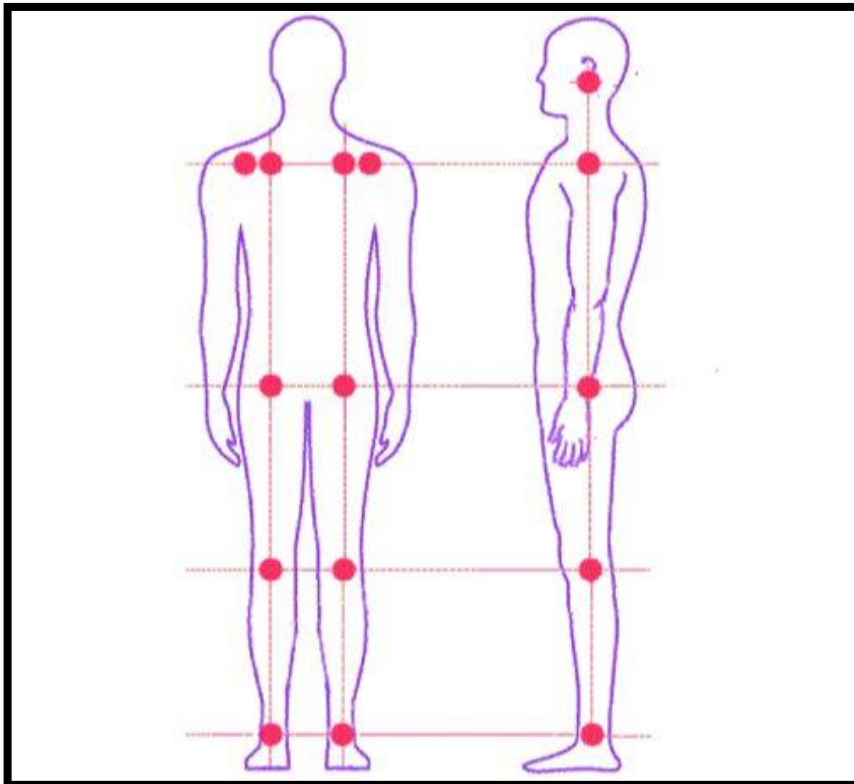


La colonne vertébrale peut aussi être un repère anatomique. Elle doit toujours maintenir les 4 courbures naturelles : cervicale, thoracique, lombaire et sacrée.

### Les repères : Vue avant

Les repères anatomiques suivants se positionnent à la même hauteur :

- Les épaules
- Les hanches (épinos iliaques)
- Les genoux (rotules)
- Les chevilles



Notez les observations suivantes :

- Les pieds sont placés à la largeur des hanches et sont parallèles
- Les arches du pied sont actives (pas sur la photo)
- Les genoux sont alignés avec 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> orteils

### **Autres repères : en appui au mur ou au sol ou tout autre support**

Appuyer les points du corps suivants au mur:

- Occiput
- Milieu du sacrum
- Milieu du dos soit à la fin des côtes flottantes de l'arrière du corps

## **LE CONCEPT DE L'ALLONGEMENT**

La gravité exerce une force sur le corps et elle a un impact sur sa stabilité et son orientation en ramenant vers le sol certaines parties ou la totalité du corps. Certaines structures peuvent alors se comprimer et s'affaisser.

Le concept d'allongement aide à contrer ses effets indésirables. S'allonger permet de positionner de façon optimale les différentes structures du corps, à maintenir leur bon fonctionnement et ainsi à favoriser une posture optimale.

Pour allonger, il faut créer une distance entre 2 structures ou parties du corps et ce, dans 2 directions opposées. L'allongement se fait autant au niveau de la colonne vertébrale, que des jambes ou des bras.

En yoga, on utilise aussi le terme actions opposées pour allonger le corps ou ses parties et le positionner dans une posture précise.

## Retrouver les principes d'alignement et d'allongement dans les postures

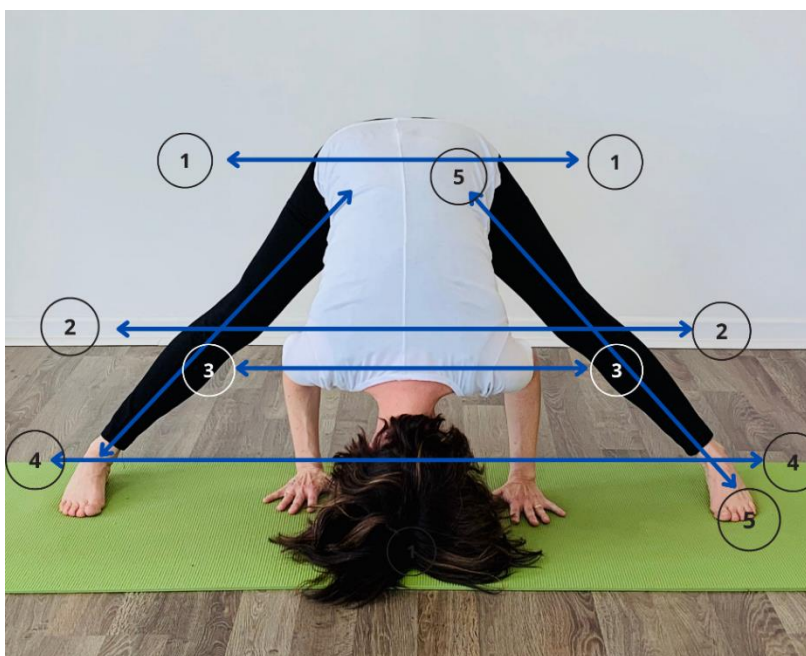
Les principes d'alignement et d'allongement se retrouvent dans plusieurs postures tant debout, assises, couchées ou inversées. L'utilisation d'accessoires est parfois nécessaire pour placer le corps en posture optimale. Voici quelques exemples.



### Dandasana

Il est très fréquent de devoir surélever le bassin afin de le placer en position neutre.

La hauteur du support varie selon la souplesse du pratiquant.



### Prasarita Padottanasana

Vue avant :

- 1- Hanches
- 2- Genoux
- 3- Épaules
- 4- Chevilles

5- Ligne formée par les hanches, les genoux et les chevilles

## Sarvangasana

Sauf exceptions, les couvertures sont placées pour maintenir la courbure neutre des cervicales et pour protéger la cervicale C7.

