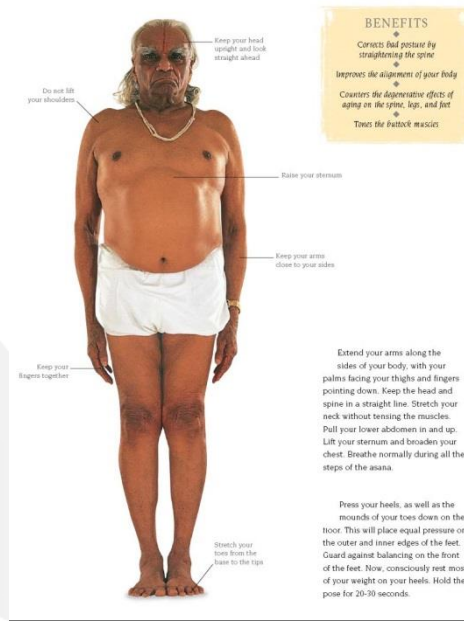


تاداسانا (وضعیّت کوه)



در مالیکه پاهای فود را در کنار یکدیگر قرار داده اید بایستید. شست های پا، پاشنه های پا و و قوزک پا را درست در کنار یکدیگر قرار دهید. پاشنه پا را به زمین فشار دهید و انگشتان پای فود را بر روی زمین پهن کنید. انگشتان پا را به سمت جلو کشیده تا تعادل را میان پاشنه و پنجه ی فود پیدا کنید. زانوها و ران های فود را منقبض کرده و آنها را به داخل و بعد به سمت بالا بکشید. مفاصل ران فود را داخل کرده، شکم فود را به سمت بالا کشیده و استفوان خاجی را به سمت پایین فرستاده و پشت فود را کشیده کنید. دستان فود را در دو طرف بدن هم تراز کنید و کف دستانتان را به سمت بدن نگاه دارید. جناغ سینه را بالا کشیده و شانه هایتان را به سمت عقب بفرستید. سر و شانه فود را در یک خط نکه داشته، پاهای فود را به زمین فشار داده و تاج سر فود را با پاهای فود هم تراز کرده و در یک سطح نکه دارید. رو به رو را نگاه کرده و تعادل را از درون فود پیدا کنید. برای مدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در وضعیّت آسانا بمانید و تنفس آگاهانه و منظم داشته باشید و بعد بدن را رها کنید.

ترجمه شده توسط موسسه یوگا "نوی دل" از کتاب:

Yoga Wisdom and Practice
(B.K.S IYENGAR)